

## A DANÇA COMO MEIO DE INTEGRAÇÃO SOCIAL PARA A TERCEIRA IDADE

### DANCE AS A MEDIA FOR SOCIAL INTEGRATION FOR THE THIRD AGE

Gláucia Irene de Castro<sup>1</sup>

Fábio Lucas Ramos Wihlig<sup>1</sup>

Felipe Gonçalves dos Santos de Sá<sup>2</sup>

#### RESUMO

A dança é uma atividade física que vem estimulando e contribuindo muito no desenvolvimento da terceira idade. E essa é uma forma de dar uma chance aos idosos de lutar contra a solidão e o isolamento, dando a eles a convivência social e, assim, diminuindo os resultados do envelhecimento por meio da dança. O objetivo do presente estudo foi verificar quais são as contribuições da dança para a terceira idade no que tange a socialização. O presente estudo foi realizado por meio de levantamentos bibliográficos, e as pesquisas foram feitas em artigos científicos. Conclui-se que a dança é uma das melhores formas de integração social para a terceira idade e que ela já adota medidas preventivas em relação à saúde, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-chaves:** Dança; Socialização; terceira Idade.

#### ABSTRACT

The dance is a physical activity that comes stimulating and contributing a lot in the development of the third age. And this is a way to give a chance to the elderly to fight loneliness and isolation, giving them to social coexistence and thus decreasing the results of the aging, through dance. The objective of this study was to verify what are the contributions of dance for seniors when it comes to socialization. The present study was through bibliographic surveys, those surveyed were made in scientific articles. It is concluded that the dance is one of the best forms of social integration for the third

---

<sup>1</sup> Acadêmicos em Educação Física Faculdade Multivix

<sup>2</sup> Professor Faculdade Multivix - Vitória

age and that they adopt preventive measures in relation to health, thus contributing to a better quality of life.

**Keywords:** Dance; Socialization; Third Age.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, progressivo e gradual que ocorre em cada indivíduo em seu dia a dia. Várias alterações biológicas ocorrem nesse processo de envelhecimento, como relatam Matsudo et al. (2000). Entre 25 e 65 anos de idade existe uma diminuição substancial da massa magra ou massa livre de gordura de 10% a 16% devido às perdas na massa óssea, no músculo esquelético e na água corporal total. Matsudo et al. (2000) afirmam que a massa magra inclui água, vísceras, ossos, tecido conectivo e músculos, sendo o último o que sofre maior perda dentro do processo de envelhecimento, podendo chegar a aproximadamente 40%.

A carência da força e da massa muscular possibilita restrições funcionais dos idosos, sendo um motivo que constitui muitos processos patológicos relacionados ao aumento da morbidade e mortalidade (Carvalho e Soares, 2004).

No entanto, não ocorrem apenas perdas e variações biológicas, também ocorrem perdas sociais, no que tange suas relações, como distanciamento da sociedade por conta do indivíduo estar se preparando para a morte e deixando de exercer papéis importantes na sociedade (Assis, 2005; Areosa et. al, 2012). O idoso, por ficar com uma idade avançada, vem perdendo um pouco da sua importância para a sociedade e, conseqüentemente, terá sua vida social afetada, pois há um distanciamento intencional da sociedade. Eles acabam se afastando não porque querem, mas pelo fato de serem discriminados pela sociedade por conta de o indivíduo estar se preparando para a morte e deixando de exercer papéis importantes na sociedade (Assis, 2005; Areosa et. al, 2012).

Segundo Weiss (1973 cit. por Neto, 1992; 2000), a solidão é um sentimento que resume no isolamento emocional, pode resultar em perda ou ausência de laços íntimos e do isolamento em que a sociedade os propõe. A solidão também pode estar associada a duas causas: a morte de alguém que se ama e a tendência das pessoas para estarem solitárias Peplau & Perlman (1982. Cit. in Monteiro & Neto, 2008).

Uma das estratégias para tratamento da solidão na terceira idade é o exercício físico, que colabora diretamente para retardar o processo de envelhecimento, além de ajudar na prevenção de doenças, e na melhora da saúde e qualidade de vida. Na vida do idoso essas atividades fazem com que os resultados venham de forma imediata, ou seja, em curto prazo. Em destaque, a dança auxilia em vários aspectos: na melhora da saúde e das emoções, do prazer, e, principalmente, da socialização com outros indivíduos, proporcionando uma vida melhor e ativa (Civinski, Montibeller, Braz, 2011; Witter et. al, 2013).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a dança como meio de integração social para a terceira idade, por intermédio de uma revisão bibliográfica sobre o tema.

## **2 A SOCIEDADE E O IDOSO**

De acordo como Schons & Palma (2000), na época dos povos primitivos a velhice era vista como um elemento de valor e os idosos eram dignos de uma posição da hierarquia social. Na sociedade atual a velhice vem sendo tratada como um peso social, em que cada vez mais o idoso vem sendo deixado de lado na sociedade. Para a nossa sociedade, ser idoso significa muitas das vezes estar excluído de vários meios sociais, e o principal desses meios é o mundo do trabalho (Beauvoir, 1990).

Mas, infelizmente, hoje em dia o idoso é visto pela sociedade como um incapaz e acaba sendo impedido de participar de vários eventos da sociedade. Braga (2002) afirma que precisamos desenvolver a consciência de que a nossa sociedade está envelhecendo com maior longevidade por causa da medicina avançada, de uma boa qualidade de vida e uma alimentação saudável.

No Brasil, ainda encontramos muitas falhas nas políticas públicas de inclusão, o que se percebe são pequenas ajudas para atender as necessidades básicas dos grupos que têm maior fraqueza social, algumas atitudes que não apoiam a promoção da condição humana e muito menos a qualidade de vida dos cidadãos mais velhos. Diante de tudo isso, podemos perceber um aumento muito grande de desigualdades e muitos problemas sociais, cujos aspectos sociais e econômicos deixam consequências exteriores nos seres humanos e acabam se tornando mais claras

somente na velhice. Ou seja, a velhice nos mostra claramente a sociedade de onde viemos e na qual vivemos (BARROSO, 2006).

Quando falamos a respeito do desemprego entre os idosos no Brasil e em todo o mundo, Barroso (2006) destaca que essa situação se torna cada vez mais uma triste e dura realidade. Uma das justificativas para isso é que na nossa sociedade a velhice e as doenças significam praticamente a mesma coisa. Ao mesmo tempo, muitos jovens e adultos estão em uma dura batalha por um espaço no mercado de trabalho, o que faz com que o idoso seja “deixado de lado”, quando o que está em jogo é uma vaga no mercado de trabalho.

Conforme Barroso (2006), mesmo com tantas dificuldades para entrar no mercado de trabalho, a maioria dos idosos não desiste e tenta prestar serviços no mercado informal, dos quais o retorno financeiro não é satisfatório. Mas como todos os seres humanos precisam garantir a sua sobrevivência, percebe-se que a maior parte da população brasileira está envelhecendo sem recurso financeiro para atender suas necessidades básicas.

Para Schons & Palma (2000), o processo de envelhecer do ser humano sempre existiu, e sabemos que é irreversível. Assim, Schons & Palma falam que a velhice se define pela sociedade, porém é também uma construção cultural, realidade que se cria e recria em função das mudanças que acontecem no resto das estruturas e no conjunto da sociedade.

### **3 O ENVELHECIMENTO E A SOCIEDADE**

De acordo com o IBGE, o Brasil passará dos atuais 8,6% de idosos para 13% em 2020, podendo chegar a 20% da população em 2050. Dados das Nações Unidas mostram que o mundo tem hoje cerca de um décimo da população com 60 anos e mais e que em 2050 essa população será de um quinto. Em outras palavras, em 2050 o número de idosos será, provavelmente, superior ao de jovens abaixo de 15 anos.

O envelhecimento é um processo biológico, das quais as alterações determinam mudanças estruturais no corpo e, em consequência, alteram suas funções. Porém, se envelhecer é relativo a todo ser vivo, no caso do homem, ele atribui dimensões que ultrapassam o ciclo biológico, pois ocasiona também consequências psicológicas que

podem ser dificultadas por fatores sociais diversos. Assim, falar sobre a velhice é falar de algo complexo; resulta de mútua dependência entre os aspectos sociais, psicológicos, biológicos e culturais que relaciona com o ser humano (OKUMA, 1997).

A expressão “qualidade de vida” tem estado na moda, embora ainda não haja um acordo sobre a sua definição, nem literária, nem entre os que usam a expressão. A maioria dos autores costuma sempre dar um enfoque multidisciplinar, no qual as condições de saúde física, o repouso, as funções cognitivas, a satisfação sexual, o comunicar-se, o alimentar-se, a reserva energética, o comportamento emocional, o lazer, o trabalho, a vida, o trabalho, a vida familiar e social está inclusa (TENIUS, 2000).

É importante destacar que a dificuldade desse processo é muito dinâmica, pois é influenciada por fatores individuais que, portanto, não podem ser generalizados, já que nem todos passam pelo mesmo processo (OKUMA, 1997).

Segundo Okuma (1997), para a nossa sociedade ser velho e envelhecer é visto como algo negativo, gerando até mesmo um preconceito contra esse segmento da população. Em consequência desse estereótipo, uma parcela daqueles que chegam a velhice, sobretudo à aposentadoria, perde poder econômico, respeito, status e valores. Se, ao mesmo tempo, o velho for acometido de doenças e pobreza, sua situação se agrava, pois, se somam à falta de prestígio e poder, a dependência física, psicológica e financeira em relação à família e a sociedade, desencadeando com isso alterações na própria identidade pessoal.

#### **4 ENVELHECIMENTO E O ISOLAMENTO**

Weiss (1973, cit. in Monteiro & Neto, 2008) menciona que existem dois tipos de solidão, a social e emocional. A solidão social é por falta de integração e relações sociais, levando ao isolamento social. Já a emocional aparece na ausência de uma figura segura, como a de um parceiro.

A solidão e o isolamento ao representarem uma rarefacção das relações sociais e um vazio afetivo, agem como fatores estressantes, obrigando a um esforço de superação, vivido por meio de atitudes agressivas, de ansiedade e depressão (Monfort, 2001. cit., in Quaresma, 2004). No entanto, para Victor & Boldy (2005), a solidão também pode ser vista como um sentimento pessoal e subjetivo, não existindo sinais ou sintomas

observáveis. E, ainda, de acordo com Fernandes (2000), a solidão é uma experiência subjetiva, podendo ser sentida não só quando se está sozinho, mas também na companhia de pessoas com as quais não deseja estar. Queixas de solidão ocorrem quando o tipo de relacionamento é reduzido e pouco satisfatório.

Dessa forma, vários autores têm tentado definir a solidão, chegando a um acordo em três aspectos, (Perplau & Perlman, 1982): “solidão é uma experiência subjetiva podendo não ter relação com o isolamento objetivo; esta experiência subjetiva é psicologicamente desagradável ao indivíduo; solidão é resultado de relacionamento deficiente” (Neto, 2000).

Ao isolamento, Maia (2002) refere que “vulgarizar o significado de isolamento remete ao afastamento”. Afastamento pode ser físico (indivíduos vivendo afastado de alguém ou algo) ou psicológico (estado psíquico onde o indivíduo se sente moralmente só e perdido).

Neril & Freire (2000) sugerem estratégias que ajudam os idosos a prevenir e evitar a solidão, como: conhecer pessoas novas e fazer novas amizades, praticar atividades sociais e voluntárias, passar seus conhecimentos a outros indivíduos, interagir em canais de comunicação com pessoas de gerações iguais e diferentes, se adaptarem as mudanças naturais da velhice sem o afastamento social, se permitir crescer espiritualmente, cuidar da saúde física e mental investindo nele próprio, eleger suas prioridades pessoais defendendo a sua privacidade e pontos de vista.

Monteiro (2003) cita que a realidade do idoso é que o mesmo se acha solitário e isolado em seu pequeno quarto, vivendo em família, porém no seu mundo separado. Essa fronteira se dá por paredes simbólicas da rejeição. Na tentativa de diminuir o estigma como o próprio sentimento de culpa, os familiares se apoiam relatando que os idosos precisam de pouco espaço para satisfazer sua necessidade de sobrevivência. Se sentir infeliz e sem esperança na velhice é natural, pois essa fase da vida é marcada por perdas, declínio e infelicidade. Onde a dor, mal-estar e sofrimento dizem respeito à idade e não à angústia do ser humano.

Atualmente, o idoso começou a reagir surgindo uma nova velhice ativa, produtiva, onde os idosos têm disposição para brigar por seus direitos, se fazendo presente na

sociedade. Participa efetivamente no seio familiar e fora dele em associações de aposentados, centros de convivência, atividades produtivas ou não, físicas e culturais, entre outras, contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal, para conquistar novas amizades e bons relacionamentos (SCHONS; PALMA, 2000).

Faz-se necessária a conscientização dos seres humanos com relação à importância desses meios de comunicação, relacionados à constituição da velhice; assim a sociedade poderá mudar a visão que apresenta sobre seus velhos (LEMOS et. al. 2006).

## **5 DANÇA E ENVELHECIMENTO: SOCIALIZAÇÃO**

A socialização na velhice é vista como uma série de dificuldades quando obriga os idosos a entrarem em grupos de convivência cheios de atividades socializadoras e de ampla ocupação do tempo livre. É como uma tentativa desanimadora de obter metas atrasadas de outras fases da vida. Juntam-se a idealização dos grupos de terceira idade como se fosse o único contexto capaz de promover a cidadania na velhice (MELO, 2003; REZENDE, 2008).

A organização do tempo social na vida da terceira idade está bastante ligada ao tipo de sociedade em que ele vive. Essas pessoas podem ter experimentado valores rígidos, poucos diálogos, e poucas expressões de afeto e escassos direitos. (REZENDE, 2008). A liberdade e a independência são muito importantes na qualidade de vida social. pois a liberdade é a capacidade de tomar decisões e realiza-las, enquanto a independência envolve a formação física, mental e social para a realização de atividades do dia a dia. Assim, os grupos de convivência promovem a ressocialização e exercício da mobilidade, o que incentiva o sentimento de independência e a tomada de iniciativas (CONCEIÇÃO, 2010).

Witter et al. (2013) comentam que o processo de envelhecimento produz perdas progressivamente das aptidões funcionais do nosso organismo. Sendo assim, limitam os idosos de fazerem suas atividades habituais do dia a dia. Dessa maneira, analisa-se que a cada momento que se passa o processo de envelhecimento vem ganhando evidência por ser algo natural e estar sempre presente no nosso cotidiano, e muitas pessoas buscam formas para diferentes em busca de reduzir o tempo do envelhecimento.

A atividade física é indispensável para a melhora do envelhecimento, e as escolhas dos exercícios físicos devem estar de acordo com a preferência do idoso e suas condições de aceitação dos exercícios, sempre que possível ser em grupo e de forma lúdica, para que ocorra socialização e bem-estar (Barboza et al. 2014).

(Gadelha et al, 2015, pág.4) existem várias formas de ser ativo fisicamente. Chama-se a atenção para a dança, que leva o idoso a deixar uma vida sedentária. Ela é considerada um tipo de atividade física, que proporciona atenção com o corpo e a mente, melhorando a relação social e favorecendo a autoestima (Witter et al,2013, pag.192). A dança vem contribuir significativamente na melhora e/ou manutenção de várias dimensões que estão inseridas no termo “qualidade de vida”, entre elas a integração social, a adaptação às condições preexistentes e a aptidão funcional.

Diante disso, analisamos que a dança ajuda o indivíduo a ter uma melhora na sua qualidade de vida, além de conseguir desenvolver as atividades que são a ele propostas quando relacionadas às aptidões, pois o indivíduo que pratica a dança consegue ter uma melhor disposição e, assim, ajuda a amenizar o processo de envelhecimento na sua vida.

Então podemos compreender um pouco sobre a importância da dança que colabora para que o processo de envelhecimento seja de uma forma prazerosa e sem muitos problemas, e com isso faz com que os indivíduos tenham maior prazer em fazer as suas atividades. Isso porque a dança auxiliou em algumas áreas, fazendo com que as pessoas tivessem uma melhor disposição, além de colaborar para uma melhora da relação interpessoal com as pessoas, gerando uma maior socialização e sentindo-se importante na sociedade.

## **6 OS BENEFÍCIOS DA DANÇA**

Hass e Garcia (2006) “ênfatisam que a dança é uma arte que significa expressões gestuais e faciais, por meios de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”. Assim, o autor permite entender que a dança é uma forma de comunicar e expressar nossas emoções.

A dança é uma atividade física que dá a sensação de bem-estar e de estímulos para o indivíduo que a pratica. Essa prática de atividade faz com que a pessoa tenha mais

motivação, autoestima e autodeterminação. Dessa maneira, podemos nos tornar mais tranquilos e mais felizes conosco e com outras pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011). A autora reconhece que como qualquer outra atividade física, a dança pode trazer benefícios ao indivíduo e prolongar alguns problemas que podem ser reduzidos, mas ao passar dos anos.

De acordo com Szuster (2011), “a dança como atividade física pode trazer muitos benefícios, como a melhora da elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão”. Como afirma a autora, a prática de atividade física, como a dança, assegura uma melhoria na saúde das pessoas.

Como podemos ver hoje em dia, houve um crescimento pela busca em praticar atividade física para ter uma melhor qualidade de vida, e a dança está sendo uma grande preferência para as pessoas que estão buscando uma mudança em seu estilo de vida, por ser uma atividade que dá satisfação durante a sua prática. A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia a dia, possibilitando a pessoa que a pratica força muscular, estética corporal e autoestima, por meio dos movimentos realizados pela atividade (HASS e GARCIA, 2006).

Assim, o autor nos conscientiza que a dança é uma forma de comunicar e expressar nossas emoções. Nos dias de hoje é difícil um indivíduo viver sem praticar atividade física. Essa mudança só está acontecendo porque as pessoas estão tendo consciência dos resultados positivos em relação à qualidade de vida. Essa mudança de rotina nos torna mais saudável, e a dança, como qualquer outra atividade física, oferece benefícios positivos para a nossa saúde.

Szuster (2011) ainda confirma que a dança é um tipo de atividade física que proporciona a pessoa uma melhora na sua função física, sua saúde e seu bem-estar. A prática de exercícios físicos não só ajuda na parte estética da pessoa, mas propicia também aos praticantes o benefício do sentir-se bem. E é por intermédio da dança, uma atividade física bem agradável de ser praticada, que a maioria das pessoas pode viver e alcançar uma determinada idade com boa saúde e muita disposição. Nas academias, a procura pela dança está sendo muito grande. Um dos principais motivos

é o fato de as pessoas estarem acima do peso normal e estarem buscando meios para obter respostas que estimulam a autoestima, visando a uma boa aparência da sua imagem corporal. O ânimo de quem pratica atividade física pode crescer, ajudando na realização das tarefas do dia a dia, sem dar espaço ao sedentarismo e até mesmo às doenças. “O exercício físico é aconselhado para prevenir doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, além de aumentar a expectativa de vida” (GONÇALVES e VILARTA, 2004).

## **7 CONCLUSÃO**

Conclui-se que a dança é benéfica para a terceira idade, por ser uma forma de socialização e integração, transformando-se numa proposta para a melhoria do cotidiano e da qualidade de vida dos idosos. A dança é uma ferramenta de atividade física para a saúde (corpo são e mente sã), fazendo com que os idosos saiam do ostracismo (isolamento) para voltarem ao convívio, dando disposição e mostrando que, por meio da dança, eles podem recuperar a sua autoestima e a vontade de viver, melhorando também a sua saúde em relação às doenças da idade, chegando ao ponto até de diminuir alguns medicamentos.

## **REFERÊNCIAS:**

- ASSIS, Monica de. ENVELHECIMENTO ATIVO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: REFLEXÃO PARA AS AÇÕES EDUCATIVAS COM IDOSOS. Revista APS, v.8, n.1, p. 15-24, jan./jun. 2005.
- AREOSA, Silvia Virginia Coutinho, et. al.2012. ENVELHECIMENTO: RELAÇÕES PESSOAIS E FAMILIARES. Barbarói, Santa Cruz do Sul, v.36, ed. esp., p.120-132, jan./jun. 2012.
- BARBOZA, N.M, et. al. 2014. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014;17(1):87-98.
- BARROSO, Aurea E. S. Envelhecendo Num contexto Desfavorável: Desafios. Enfrentados Por Idosos e Pesquisadores no Nosso Tempo, na Nossa sociedade. In:CÔRTE, Beltrina; MERCADANTE, Elisabeth F. & ARCURI, Irene G. (Orgs) Envelhecimento e velhice: um guia para a vida. São Paulo: Vetor, 2006.
- BEAUVOIR, Simone. A Velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, p.711, 1990.
- BRAGA, Pérola Melissa Vianna. Os cuidados com os idosos na cultura norteamericana. Jus Navigandi, Teresina, ano 6, n. 58, ago. 2002.
- Carvalho, J. , & Soares,. J. (2004). Envelhecimento e força muscular. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 4(3). 79-93.
- CONCEIÇÃO, L. Saúde do idoso: orientações ao cuidador do idoso acamado. Revista Médica de Minas Gerais, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, jan./mar. 2010, p. 81-91

- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO. Revista da Unifebe (Online) 2011; 9 (jan/jun):163-175.
- CUNHA, Márcio Fernandes da, A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo. Revista Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.527-536, jul./set. 2009.
- Fernandes, P. (2000). A depressão no idoso. Coimbra: Quarteto Editora.
- GADELHA, Veuma Firmino da Silva, et. al. 2015. A DANÇA COMO RECURSO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. IV CIEH CONGRESSO NACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO-Longevidade, transformações, impactos e perspectiva. Campina Grande, Setembro de 2015.
- GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e pratica. Barueri, SP: Monole, 2004.
- HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. Ritmo e dança. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.
- LEMOS, Naira Dutra; GAZZOLA, Juliana Maria; RAMOS, Luiz Roberto. Cuidando do paciente com Alzheimer: o impacto da doença no cuidador. Saúde soc., vol.15, nº.3, Dez. 2006. p.170-179.  
Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902006000300014&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902006000300014&script=sci_arttext&tlng=pt)>. Acesso em: 20 out. 2009.
- Maia, R. L. (2002). Dicionário de sociologia. Porto: Porto Editora.
- MELO, V. A. Programas de lazer para idosos no Brasil: sugestões com base em um panorama. In: MELO, V. A. de (Org.). Lazer e minorias sociais. São Paulo: Ibrasa, 2003. p. 57-71
- MONTEIRO, Pedro Paulo. Envelhecer: histórias, encontros, transformações. 2ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, p.272, 2003.
- Monteiro, H. & Neto, F. (2008). Universidades da terceira idade: Da solidão aos motivos para a sua frequência. Porto: Legis Editora.
- Matsudo, S.M.; Matsudo, V.K.; Neto, T.L.B. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v.8, n.4, p.21-32, 2000.
- Neril, A. & Freire, S. (2000). E por falar em boa velhice. Campinas: Papyrus.
- Neto, F. (1992). Solidão, embaraço e amor. Porto: Centro de Psicologia Social.
- Neto, F. (2000). Psicologia social (Vol. II). Lisboa: Universidade Aberta
- OKUMA, Silene Sumire. O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico. 1997. Tese (Doutorado), universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.
- Perlman D, Peplau LA. Theoretical approaches to loneliness. In: Peplau LA, Perlman D. Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley Interscienc 1982.
- Quaresma, M. (2004). Interrogar a dependência. In M. Quaresma (Coord.), O sentido das idades da vida: Interrogar a solidão e a dependência (pp.37-50). Lisboa: Cesdet Edições
- REZENDE, R. Afeto, velhice e lazer. Licere, Belo Horizonte, v. 11, n. 3, dez. 2008, p.1-21
- SCHONS, Carmem Regina; PALMA, Lucia Terezinha Saccomori. Conversando com Nara Costa Rodrigues: sobre gerontologia social. 2 ed. Passo Fundo RS:UPF, p.179, 2000.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos. f. 69 (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: [www.lume.ufrgs.br/distraem/handle](http://www.lume.ufrgs.br/distraem/handle).

TENIUS, Mariangela. P. A influencia da reabilitação cardiovascular fase III como aliada na qualidade de vida do idoso: fisioterapia em movimento. Curitiba. 2000.

Victor, C. & Boldy, L. (2005). Measuring loneliness in later life: A comparison of differing measures. *Reviews in Clinical Gerontology*, 15, 63-70.

WITTER, Carla, et. al.2013. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2013; 16(1):191-199.