

### **Bailada UniSênior:**

#### **Estratégia de promoção da Qualidade de Vida na Terceira Idade**

Nabeiro Minciotti, Alessandra, Universidade Municipal de São Caetano do Sul,  
alessandra.minciotti@online.uscs.edu.br

Passaia Bassi Arca, Patrícia, Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul,  
patricia.passaia@gmail.com

Nabeiro, Patrícia, Fundação de Apoio a Universidade Municipal de São Caetano do Sul,  
panabeiro@yahoo.com.br

Pioli, Telma, Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul, telpioli@gmail.com

Boaretto, Juliana Aparecida, Universidade Municipal de São Caetano do Sul,  
juliana.boaretto@online.uscs.edu.br

#### **Resumo**

O envelhecimento populacional global demanda estratégias inovadoras para a promoção da qualidade de vida na terceira idade. Este relato de experiência descreve a iniciativa da "Bailada UniSênior", um evento que combina elementos de baile e balada, direcionado aos alunos da UniSênior (Universidade Aberta da Terceira Idade da USCS - Universidade Municipal de São Caetano do Sul). Com três edições já realizadas, a Bailada visa estimular a prática física, a dança, a música e o convívio social entre idosos. Fundamentado na literatura que aponta os benefícios da atividade física regular, da dança, da música e da interação social para a saúde física e mental de idosos, este trabalho detalha a concepção, execução e os impactos observados do projeto. Os resultados preliminares indicam que a Bailada UniSênior é uma ferramenta eficaz para o engajamento de idosos em atividades prazerosas, contribuindo para a melhoria da mobilidade, cognição, humor e redução do isolamento social, reafirmando a importância de programas que integrem lazer e saúde no processo de envelhecimento ativo.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo, Convívio Social, Qualidade de Vida, Terceira Idade.

#### **Introdução**

Diante do aumento projetado de idosos no mundo, o envelhecimento ativo e saudável se torna uma exigência para as ações governamentais e sociais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem reiterado a urgência de uma Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030), enfatizando a necessidade de ações integradas para melhorar a vida de pessoas idosas, suas famílias e

comunidades (World Health Organization, 2021). No Brasil, a integração de políticas públicas é considerada essencial para a promoção do envelhecimento saudável, com foco na assistência social e na garantia de direitos (Câmara dos Deputados, 2025).

A qualidade de vida na terceira idade transcende a mera ausência de doenças, abrangendo o bem-estar físico, mental, emocional e social, a autonomia e a participação em atividades significativas. Estudos recentes destacam que a qualidade de vida é um fator essencial para um envelhecimento saudável, sendo influenciada por variáveis multifatoriais, incluindo aspectos biológicos, psicológicos, sociais, espirituais e financeiros (Acacio et al., 2024).

Neste contexto, a adoção de um estilo de vida ativo, que inclui a prática regular de atividade física, o engajamento em atividades culturais como a dança, a música e a manutenção de um círculo social ativo, emerge como pilares essenciais para um envelhecimento bem-sucedido (Oliveira et al., 2010).

A dança, em particular, tem sido amplamente reconhecida por seus múltiplos benefícios para a população idosa. Além de ser uma forma acessível e prazerosa de exercício físico que aprimora o equilíbrio, a coordenação motora e a flexibilidade, a dança estimula funções cognitivas cruciais, como a memória e a capacidade de resolução de problemas, ao mesmo tempo em que oferece um canal para a expressão emocional (Tirintan & Oliveira, 2021).

Pesquisas recentes corroboram esses achados, demonstrando que programas de dança podem significativamente melhorar a função motora e o desempenho cognitivo em idosos, contribuindo para a prevenção de quedas e o retardado declínio cognitivo. A dança exige concentração e memorização de passos, ajudando a manter o cérebro ativo e fortalecendo a memória e a saúde mental (Hewston et al., 2021).

Do ponto de vista psicossocial, a dança em grupo é um potente facilitador da interação social, promovendo o senso de pertencimento e atuando como um redutor de sentimentos de solidão e depressão (Acacio et al., 2024). A participação em atividades sociais, como a dança, é um fator protetor contra o isolamento social, um grave problema de saúde pública associado a piores desfechos de saúde em idosos (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

O convívio social, por sua vez, é um fator protetor contra o declínio cognitivo e a fragilidade, promovendo o suporte emocional e a troca de experiências, elementos cruciais para a resiliência e o bem-estar na velhice (Holt-Lunstad et al., 2010). A qualidade das conexões sociais tem sido associada à longevidade e a uma melhor saúde mental e física em todas as idades, mas especialmente na população idosa (Umberson & Karas Montez, 2010). A dança em grupo permite que os idosos se conectem com pessoas que compartilham interesses semelhantes, construindo novas amizades e uma rede de suporte emocional.

Ciente da intrínseca relação entre essas dimensões para a qualidade de vida de seus alunos, a UniSênior (Universidade Aberta da Terceira Idade da USCS – Universidade Municipal de São Caetano do Sul), em parceria com a Sou+ Geração Prateada (empresa de eventos especializada na Terceira Idade), conceberam a "Bailada UniSênior". Este projeto inovador consiste em um evento que funde o formato tradicional de um baile, música ao vivo e dança a dois, com a energia vibrante de uma balada, cuidadosamente adaptado às necessidades e preferências específicas do público idoso.

Este relato de experiência visa descrever a concepção e a execução das três primeiras edições da Bailada UniSênior, analisando seus impactos na promoção da qualidade de vida dos participantes. A análise se fundamenta nos referenciais teóricos que sublinham a grande importância da dança, da música e da prática física regular e do convívio social para a saúde integral na terceira idade, oferecendo um modelo prático de como essas teorias podem ser aplicadas para enriquecer a vida de idosos em um ambiente de apoio e celebração.

O projeto Bailada UniSênior exemplifica uma iniciativa que alinha as recomendações da OMS para o envelhecimento saudável, ao criar um ambiente que otimiza as oportunidades de saúde, participação e segurança para os idosos (World Health Organization, 2021).

### **Metodologia / Descrição da Experiência**

A UniSênior é a Universidade Aberta da Terceira Idade da USCS (Universidade Municipal de São Caetano do Sul), criada em 2004 está estruturada na valorização e no empoderamento da pessoa idosa como protagonista de sua vida e de seu processo de envelhecimento, considerando os avanços da tecnologia, da medicina, bem como a mudança no perfil sociodemográfico, econômico, biológico e funcional da população que está envelhecendo. A proposta estimula as atividades de aprendizagem ao longo da vida, com educação tecnológica, digital, letramento em saúde, desenvolvimento de competências socioemocionais, valorização da cultura e da arte, compreensão da história e da relação entre o ser humano e o meio em que vive.

A Sou+ Geração Prateada é uma empresa especializada em eventos para a Terceira Idade composta por profissionais qualificadas, incluindo três professoras de Educação Física e uma professora de Educação Musical, todas com experiência e atuação dedicada ao público da terceira idade. Essa combinação de conhecimentos garante que as atividades propostas sejam não apenas divertidas, mas também seguras e adaptadas às capacidades físicas e cognitivas dos participantes. A presença dessas especialistas é fundamental para o sucesso do evento, pois elas

são responsáveis por criar um ambiente acolhedor, estimulante e propício à participação de todos.

O conceito central da Bailada UniSênior vai além de um simples baile tradicional, ela é descrita como um "Baile com Balada", uma fusão de formatos que oferece uma experiência única. Essa abordagem permite a inclusão de ritmos musicais variados, desde os clássicos que remetem a memórias afetivas até gêneros mais contemporâneos que incentivam a dança livre e espontânea. Importante salientar, que no momento do baile, as músicas são cantadas ao vivo pela professora de Educação Musical, trazendo uma experiência e aproximação diferenciadas com o público. O objetivo é estimular não apenas o movimento físico, mas também a expressão individual e a interação descontraída entre os alunos da UniSênior, promovendo o bem-estar e a alegria.

Até o momento, a Bailada UniSênior já realizou três edições de sucesso, cada uma das cuidadosamente planejada para se alinhar a contextos específicos e datas comemorativas. Essa adaptabilidade é um dos pontos fortes do projeto, permitindo que cada evento seja único e relevante para o período em que é realizado. Essa personalização, como evidenciado pelos convites das edições anteriores, demonstra o cuidado em oferecer experiências memoráveis e significativas para os participantes, reforçando o compromisso da UniSênior e da Sou+ Geração Prateada com a qualidade e a inovação no lazer para a terceira idade.

1ª Edição



2ª Edição



3ª Edição



Arquivo pessoal

As três edições da Bailada foram planejadas com foco na segurança, conforto e diversão dos idosos. Todas ocorreram no horário das 14:00 às 17:00 horas, no Clube Teuto, no município de São Caetano do Sul.

- 1<sup>a</sup> Edição: 25 de Setembro de 2024.
- 2<sup>a</sup> Edição: 16 de Dezembro de 2024.
- 3<sup>a</sup> Edição: 23 de Junho de 2025.

Em todas as edições, a escolha do repertório musical foi diversificada, fazendo uma viagem no tempo, iniciando nos anos 50, passando por 60, 70, 80 e 90, abrangendo ritmos que pudessem agradar a diferentes gostos e estimular a movimentação, como forró, samba, bolero, e músicas mais contemporâneas. A duração dos eventos (geralmente 3 horas) foi planejada para permitir a participação plena sem causar exaustão. A infraestrutura dos locais foi avaliada para garantir acessibilidade e segurança, com espaços amplos para a dança e áreas de descanso.

## **Resultados e Discussão**

A Bailada UniSênior se estabelece como um exemplo de iniciativa na promoção da atividade física entre idosos, destacando-se por seu caráter lúdico e prazeroso. Longe da formalidade de ambientes de exercício tradicionais, a Bailada transforma o ato de se exercitar em uma experiência envolvente e divertida, fundamental para a adesão e continuidade.

---

### **Estímulo à Prática Física e Dança:**

A dança, componente central da Bailada, é amplamente reconhecida na literatura científica por seus múltiplos benefícios para a saúde em diversas faixas etárias, e de forma acentuada na terceira idade.

Como atividade aeróbica, ela impacta positivamente a capacidade cardiovascular, contribuindo para um coração mais saudável e eficiente. Além disso, a prática regular de dança aprimora a força muscular e a flexibilidade, elementos cruciais para a manutenção da autonomia funcional e para a realização de atividades diárias com mais facilidade.

Um dos benefícios mais críticos, e frequentemente subestimado, é a melhora substancial do equilíbrio. A pesquisa contemporânea, como Souza et al. (2022), enfatiza que programas de intervenção baseados em dança são altamente eficazes na redução do risco de quedas em idosos. As quedas, por sua vez, representam uma das principais causas de lesões e incapacidades nessa população, impactando drasticamente sua qualidade de vida e independência, conforme alertado por órgãos como a OMS. Essa dimensão preventiva da dança na Bailada é, portanto, de valor inestimável.

A eficácia dessa abordagem lúdica é visível na observação empírica durante os eventos. Nota-se a participação ativa e entusiástica de um grande número de idosos, muitos dos quais

demonstram um desejo genuíno de se movimentar. Essa adesão espontânea é um testemunho do sucesso da Bailada em superar barreiras frequentemente associadas a ambientes de exercícios mais formais ou percebidos como monótonos. A natureza social e descontraída da dança na Bailada incentiva a participação de indivíduos que, em outros contextos, poderiam sentir-se inibidos ou desmotivados, reforçando a ideia de que o prazer pode ser um poderoso motor para a atividade física.

A inclusão da recomendação de "roupa confortável" nos convites não é apenas uma diretriz prática; ela simboliza a filosofia subjacente da Bailada: o foco na movimentação livre e no bem-estar físico em primeiro lugar. Isso assegura que os participantes se sintam completamente à vontade, sem constrangimentos, permitindo-lhes desfrutar plenamente da dança e maximizar os benefícios físicos em um ambiente de alegria e liberdade. A adequação do vestuário, embora um detalhe, é essencial para a segurança e para a liberdade de expressão corporal, elementos que, segundo Santos et al. (2020), em seus estudos sobre engajamento em atividades físicas na terceira idade, são cruciais para a aderência a longo prazo.

#### Benefícios Cognitivos da Dança na Terceira Idade:

A Bailada UniSênior vai além dos benefícios físicos, atuando como um poderoso estímulo para as funções cognitivas dos participantes. A natureza intrínseca da dança exige uma série de processos mentais complexos que, quando engajados regularmente, contribuem significativamente para a saúde cerebral na terceira idade.

Para executar os movimentos de dança, os indivíduos precisam de coordenação motora fina e grossa, manter o ritmo e, crucialmente, realizar a memorização de passos e sequências. Esses elementos, em conjunto, estimulam áreas cerebrais responsáveis por funções executivas essenciais, como a atenção sustentada e seletiva, a memória de trabalho e de longo prazo (ao recordar coreografias), e o planejamento e execução de sequências de movimentos. A pesquisa contemporânea, como a de Hewston et al. (2021), reforça que programas de dança estruturados podem levar a melhorias significativas nessas funções cognitivas em idosos, superando até mesmo os efeitos de outras formas de exercício físico em alguns aspectos.

A diversidade de ritmos e a constante interação com a música durante a Bailada são elementos-chave para a plasticidade cerebral, a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões neurais. O aprendizado contínuo de novos passos e a adaptação a diferentes estilos musicais criam um ambiente enriquecedor que desafia o cérebro de forma dinâmica.

Estudos como o de Predovan et al. (2019), demonstram que a dança, por sua complexidade motora e cognitiva, é particularmente eficaz em auxiliar na manutenção da saúde cognitiva e, potencialmente, retardar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento natural e a doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Essa capacidade de modulação neural sugere que a dança não apenas preserva as funções existentes, mas também pode promover novas capacidades cognitivas.

Além disso, o ambiente dinâmico da Bailada e a necessidade de interação com outros colegas, promovem um desafio cognitivo positivo. A sincronização com parceiros, a navegação no espaço de dança e a resposta a estímulos sociais e musicais constantes exigem flexibilidade cognitiva e habilidades de processamento rápido de informações. Essa interação social e cognitiva combinada é vista como um fator protetor contra o declínio cognitivo, conforme destacado por Guoxu et al. (2025) em sua revisão sobre fatores de estilo de vida e cognição em idosos.

#### Promoção do Convívio Social e Redução do Isolamento:

A Bailada UniSênior se destaca não apenas pelos seus benefícios físicos e cognitivos, mas, de forma crucial, pela sua capacidade de promover o convívio social e combater um dos maiores desafios enfrentados pela população idosa: o isolamento social. Este evento se estabelece como um catalisador para o fortalecimento dos laços sociais entre os alunos, criando um ambiente vibrante onde a interação flui de maneira orgânica e prazerosa.

Ao oferecer um espaço informal de encontro, a Bailada permite que os participantes se engajem em interações significativas, troquem experiências de vida e, fundamentalmente, formem novas amizades. A dança, por sua natureza colaborativa e expressiva, facilita essa conexão, rompendo barreiras que a rotina diária ou as limitações físicas por vezes impõem.

A relevância dessa promoção social é acentuada quando consideramos que o isolamento social na terceira idade não é apenas uma questão de bem-estar emocional; ele é um fator de risco significativo para uma série de problemas de saúde, incluindo depressão, ansiedade, declínio cognitivo e até mesmo doenças cardiovasculares, conforme amplamente documentado por estudos como a meta-análise de Holt-Lunstad et al. (2010), que equipara o risco do isolamento ao de fatores como obesidade e tabagismo. Mais recentemente, Cacioppo e Cacioppo (2018), têm reforçado que a solidão crônica e o isolamento social são preditores independentes de mortalidade e morbidade em idosos.

Nesse contexto, a Bailada atua como um poderoso antídoto ao isolamento. Ao criar um senso de comunidade e pertencimento, ela oferece aos idosos um espaço onde se sentem valorizados, compreendidos e conectados. A oportunidade de compartilhar risadas, movimentos e momentos de alegria é essencial para a saúde mental e emocional.

A alegria e a espontaneidade observadas nos rostos dos participantes durante as diversas edições da Bailada são testemunhos visuais do impacto positivo no humor e no bem-estar emocional. Esses momentos de celebração coletiva contribuem para a liberação de endorfinas e para a redução do estresse, promovendo uma sensação geral de contentamento.

Além disso, eles são estimulados a levarem comidas e bebidas “de casa” para a Bailada, valorizando o compromisso com a confraternização e socialização. Essas trocas gastronômicas reforçam ainda mais os encontros, conversas e interações, permitindo que novas amizades floresçam e os laços existentes se aprofundem.

#### **Impacto no Bem-Estar Emocional e Humor:**

A Bailada UniSênior transcende a mera atividade física, revelando-se um potente agente para o bem-estar emocional e a melhoria do humor entre os idosos. A sinergia entre música e dança é, por si só, um catalisador universal de emoções positivas, e na Bailada, essa combinação é potencializada pelo ambiente social e festivo.

A atmosfera festiva inerente à Bailada, aliada à intensa interação social, contribui significativamente para a redução de níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos. A pesquisa em neurociências e psicologia positiva tem demonstrado consistentemente que o engajamento em atividades prazerosas e socialmente conectadas estimula a liberação de neurotransmissores como a dopamina e as endorfinas, que atuam como moduladores do humor e promotores da sensação de bem-estar. Tirintan e Oliveira (2021), destacam como a participação em danças em grupos podem atenuar a percepção de isolamento e solidão, fatores frequentemente associados à depressão em idosos.

A Bailada oferece uma oportunidade valiosa para expressar-se através do movimento, permitindo que os participantes canalizem emoções e liberem tensões de forma criativa e não-verbal. O ato de compartilhar momentos de alegria com seus pares, de sorrir, rir e dançar lado a lado, cria um sentimento de camaradagem e pertencimento. Esses momentos coletivos de felicidade têm um efeito direto na elevação da autoestima e na sensação de vitalidade, elementos que são cruciais para a qualidade de vida na terceira idade.

Conforme apontado por Acacio et al. (2024) em suas publicações sobre envelhecimento ativo, a percepção de autonomia, a valorização pessoal e a manutenção de um propósito são fundamentais para combater a apatia e fortalecer a saúde mental em fases mais avançadas da vida. A Bailada, ao proporcionar um palco para essa expressão e reconhecimento, valida a importância individual de cada participante.

A continuidade do projeto, evidenciada pelas participação maciça dos alunos nas três edições já realizadas, é um testemunho da receptividade e do sucesso da iniciativa junto ao público-alvo. Essa recorrência não apenas solidifica a Bailada UniSênior como um evento aguardado e valorizado pelos alunos, mas também sugere que seus impactos positivos são duradouros e que a comunidade idosa busca ativamente e se beneficia de espaços que promovem alegria, movimento e conexão social de forma consistente.

### **Considerações Finais:**

A experiência da "Bailada UniSênior" emerge como um modelo viável na promoção do envelhecimento ativo e saudável. Ao integrar de forma coesa a dança, a música, a prática física e o convívio social em um formato acessível e divertido, o projeto da UniSênior, em parceria estratégica com a Sou+ Geração Prateada, demonstra de maneira contundente a eficácia de abordagens inovadoras para aprimorar a qualidade de vida de idosos. Este modelo se alinha perfeitamente com as recomendações da OMS sobre o envelhecimento ativo, que enfatiza a otimização de oportunidades para saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

Os resultados observados na Bailada UniSênior não apenas confirmam, mas ampliam, a literatura científica contemporânea. Estes corroboram os benefícios multifacetados da atividade física regular, da dança, da música e da interação social para a saúde física, cognitiva e emocional na terceira idade. Em termos físicos, a dança contribui para a melhora da capacidade cardiovascular, força, flexibilidade e, crucialmente, equilíbrio, reduzindo o risco de quedas.

Cognitivamente, a necessidade de coordenação, ritmo e memorização de passos estimula funções como atenção, memória e planejamento, promovendo a plasticidade cerebral e potencialmente retardando o declínio cognitivo. Emocionalmente e socialmente, a Bailada atua como um poderoso antídoto ao isolamento social, um fator de risco significativo para depressão e outras comorbidades, ao criar um senso de comunidade e pertencimento, elevando o humor e a autoestima. A Bailada não é apenas um espaço para movimentação e lazer, mas uma plataforma que fortalece laços sociais, combate o isolamento e promove um ambiente de alegria e bem-estar integral.

Dante do sucesso e dos impactos positivos, sugere-se que iniciativas como a Bailada UniSênior sejam replicadas em outras instituições, centros de convivência e comunidades, adaptando-se às realidades e culturas locais. A flexibilidade do formato "Baile com Balada" e a capacidade de integrar temas comemorativos, como a bem-sucedida "Bailada da Roça", são estratégias importantes para manter o engajamento e o interesse dos participantes a longo prazo. A diversificação temática não só renova o entusiasmo, mas também permite explorar diferentes aspectos culturais e musicais, enriquecendo ainda mais a experiência.

Pretende-se no futuro aprofundar a compreensão dos impactos da Bailada com pesquisas quantitativas e qualitativas mais robustas, como estudos longitudinais, para investigar o impacto a longo prazo da participação regular na Bailada sobre indicadores específicos de saúde e qualidade de vida dos idosos. Isso poderia oferecer dados mais concretos para justificar a expansão e o financiamento de programas semelhantes. A Bailada UniSênior é, em sua essência, um testemunho vibrante de que o envelhecimento não precisa ser um período de declínio, mas sim uma fase de vitalidade contínua, aprendizado e celebração da vida.

## **Referências**

Acacio, E. O., Legey, Â. L. C., & Höfelmann, D. A. (2024). Qualidade de vida entre idosos: associação com características demográficas, comportamentais e estado de saúde.

*Cadernos Saúde Coletiva*, 32(4), e32040114. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202432040114>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *Lancet (London, England)*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)

Câmara dos Deputados. (2025, abril 29). *Integração de políticas públicas é essencial para promoção do envelhecimento saudável, dizem especialistas*. Recuperado de <https://www.camara.leg.br/noticias/1154330-integracao-de-politicas-publicas-e-essencial-para-promocao-do-envelhecimento-saudavel-dizem-especialistas/>

Guoxu, L., Yu, Z., Shuang, L., Jinyi, Z., Xianyi, C., Haiyan, W., Chuming, L., Wang, C., Jian, L., & Ruoyu, W., (2025). Effect of leisure activities on cognitive and memory function in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

*Journal of Clinical Neuroscience*, 133, e111055.

<https://doi.org/10.1016/j.jocn.2025.111055>.

Hewston, P., Kennedy, C. C., Borhan, S., Merom, D., Santaguida, P., Ioannidis, G., Marr, S.,

Santesso, N., Thabane, L., Bray, S., & Papaioannou, A. (2021). Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age and ageing*, 50(4), 1084–1092. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa270>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Oliveira, A. C. de., Oliveira, N. M. D., Arantes, P. M. M., & Alencar, M. A. (2010). Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 13(2), 301–312.

<https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000200014>

Predovan, D., Julien, A., Esmail, A., & Bherer, L. (2019). Effects of Dancing on Cognition in Healthy Older Adults: a Systematic Review. *Journal of cognitive enhancement: towards the integration of theory and practice*, 3(2), 161–167.

<https://doi.org/10.1007/s41465-018-0103-2>

Santos, C. E. S. dos., d'Orsi, E., & Rech, C. R. (2020). Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas. *Motricidade*, 16(4), 353–360. <https://doi.org/10.6063/motricidade.19770>

Souza, R. dos S., Ferraz, D. D., Trigo, C. F., & Hass, A. N. (2022). O impacto da dança sobre o risco de quedas em idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 30(2), e13711. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v30i2.13711>

Tirintan, M. M., & Oliveira, R. C. de. (2021). Os impactos da experiência da dança em sua

relação com a saúde. *Physis: Revista De Saúde Coletiva*, 31(4), e310410.

<https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310410>

Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health

policy. *Journal of health and social behavior*, 51 Suppl, S54–S66.

<https://doi.org/10.1177/0022146510383501>

World Health Organization. (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline report*.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>