

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CHRISTIAN PADILHA DE FREITAS

**A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL COM/SEM A REFERÊNCIA DO
ESPELHO EM AULAS DE DANÇA COM ALUNAS DA TERCEIRA IDADE**

PORTO ALEGRE

2021

CHRISTIAN PADILHA DE FREITAS

**A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL COM/SEM A REFERÊNCIA DO
ESPELHO EM AULAS DE DANÇA COM ALUNAS DA TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada como Trabalho de
Conclusão de Curso, exigência final para obtenção
da titulação de Licenciado em Educação Física na
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Jerri Luiz Ribeiro

PORTO ALEGRE

2021

RESUMO

As condições emocionais contribuem absolutamente para a manifestação da percepção da imagem corporal. Os binômios culturalmente estabelecidos como emoção e razão, sensualidade e comedimento, liberação e repressão são responsáveis por estabelecer essas condições. A dança oferece estímulos nos binômios tratados pela cultura e, com a majoritária utilização dos espelhos como ferramentas didáticas, pode-se encontrar interferências na percepção da imagem corporal em alunas da terceira idade. Este estudo trata-se de uma revisão, verificando os efeitos sobre a imagem corporal de idosos. O presente estudo trata-se de uma revisão crítica da literatura e possui como questão norteadora da revisão científica “Qual efeito exerce a dança na imagem corporal de idosos?”. Ainda assim, a dança exerce efeitos positivos sobre a imagem corporal de idosos; mas o espelho inibe a imagem corporal de idosos.

Palavras-Chave: Imagem Corporal; Idosos; Dança.

ABSTRACT

The emotional conditions can substantially contribute to the manifestation of body image perception. The culturally established binomials like emotion and reason, sensuality and self-restraint, freedom and repression are responsible for establishing these conditions. Dance affects the culturally treated binomials and, with the majority use of mirrors as didactic tools, it can be detected effects on the body image perception of female elderlies. This study is a review that verifies the effects of body image on elderlies. This study is a critical review of the literature and has as the guiding question the scientific review "What effect dance has on body image of elderlies?". Dance has positive effects on the body image of elderlies, but the mirror inhibits their body image.

Keywords: Body image; Elderly; Dance.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO	5
3. METODOLOGIA.....	8
4.RESULTADOS.....	8
5. DISCUSSÃO.....	9
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
7. REFERÊNCIAS.....	14

1. INTRODUÇÃO

Schilder (1994) traduz a Imagem Corporal como a imagem do seu corpo na sua mente. Isso passa por questões culturais e fisiológicas, organizando estruturas absolutamente consistentes com a mescla de diversas áreas de estudo.

Igualmente, os binômios culturalmente estabelecidos como emoção e razão, sensualidade e comedimento, liberação e repressão revelam ter consequências para a Imagem Corporal. Deste modo, a imagem corporal e as condições emocionais relacionam-se absolutamente. (NANNI, 2003).

Pivetta e Zorzetto (2017) trazem questões sobre as novas propostas de organização social do aumento da expectativa de vida mundial. Os autores oferecem mudanças culturais para lidar com tamanho evento como exercício físico para aumento da qualidade de vida.

A adesão da dança como exercício físico para agregar na diminuição dos fatores que levam a insatisfação da velhice é amplamente discutida e altamente utilizada trazendo ótimos resultados (DE SOUZA, 2013).

O estudo de Silva, Dos Santos e Nitschke (2018) também serviu para demonstrar a importância da associação da cultura com a prática. Os resultados positivos, através da dança, vieram dos projetos que trabalhavam a inclusão da cultura no desenvolvimento da prática.

Aderir a dança mostra-se uma excelente intervenção como exercício físico e mental para adaptar as insatisfações com a velhice, corroborando para o envelhecimento saudável.

Nesse âmbito, será feita uma revisão verificando os efeitos sobre a imagem corporal de idosos e para descrever o processo de envelhecimento em progresso com a dança; descrever, também, diferentes tipos de dança que se trabalha com idoso; e, enfim, definir a descrição dos tipos de dança com idosos em programas para esse público.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Idosos estão, nos últimos anos, participando de um importante momento histórico com as mais altas expectativas de vida já relatadas. Para receber tamanho evento social, são necessárias estratégias para reorganização da sociedade. Responsabiliza-se pelo rápido envelhecimento estrutural da população, a longevidade mundial e a redução da fertilidade (PIVETTA e ZORZETTO, 2017).

Diferentemente das crenças que entendem o envelhecimento como acontecimento natural, sua complexidade capacita individuais conclusões, onde cada indivíduo tem sua explicação. Nesse quadro, os saberes biológicos e antropológicos são as variáveis motivadoras pela construção progressiva da velhice (FARINATTI, 2002).

Analisar capacidades dos indivíduos por sua idade cronológica não possibilita sensibilidade necessária para envolver fatores internos e externos relevantes. Evidentemente há mudanças gerais simultaneamente com o tempo, mas utilizar esse artifício para análises singulares não oferece precisão (DE SOUZA, 2013).

Julga-se que nenhuma lógica de categorização do envelhecimento deve-se sobrepor, hierarquicamente, a outra. Suas peculiaridades oferecem análises distintas e podem conjuntamente agregar dados para reconhecimento rico de determinado grupo (DE SOUZA, 2013). Contudo, não se deve associar envelhecimento apenas a idade.

Junto do rápido aumento da população idosa apresentou-se grande parcela de problemas mentais na terceira idade. Nesse âmbito, De Souza (2013) relatou que 20% dessa população apresentaram algum tipo de deficiência na saúde mental, destacando-se a demência e a depressão.

A manutenção da autonomia está intrínseca à capacidade de sociabilidade dos idosos (SILVA, DOS SANTOS e NITCSKE, 2018). Nesse âmbito, o trabalho desenvolvido por Naldony (2020) experimenta a Dança Sênior com caráter intervencionista comparando os próprios idosos antes e depois de 11 oficinas. Nesse estudo, o principal benefício identificado foi a socialização advinda da participação.

O estudo de Silva, Dos Santos e Nitchske (2018) revisa a literatura nacional e internacional em busca dos diferentes tipos de utilização de dança com idosos. Nesse trabalho, as autoras mostram que, em 74 artigos, 20 deles utilizaram a dança de salão como ferramenta, totalizando frequência relativa de 27% dos artigos analisados. O segundo tipo de dança mais utilizado foi o “Não Especificado” com 19 artigos e frequência relativa de 25%.

Para Silva, Dos Santos e Nitchske (2018) essa divisão permite entendermos a busca pelas danças de salão como principal gênero utilizado para intervenção com idosos pelas suas diversas formas de manifestações artísticas, corroborando para práticas detalhadas das necessidades dos idosos.

Uma excelente estratégia de intervenção com idosos é a Dança Sênior®. A Dança Sênior® é uma atividade lúdica, composta por diferentes coreografias, movimentos rítmicos e simples movidos por canções folclóricas. No estudo de Nadolny (2020) essa estratégia mostrou-se efetiva e sensível para idosos sedentários e com dificuldades exacerbadas.

Após as intervenções da Dança Sênior® foram aplicados questionários onde foram encontrados benefícios nos seguintes quesitos: melhora na concentração e na memória; na movimentação/exercício do/com o corpo; socialização; melhora no humor; no equilíbrio; na coordenação e na agilidade - não houveram relatos de ausência de benefícios (NADOLNY, 2020).

Rodrigues (2018) propôs 12 semanas de intervenção com idosos em dança por vídeo games. Nesse quadro, houve significância na força excêntrica do quadríceps dos idosos praticantes de dança no vídeo game.

A ideia inovadora de Rodrigues (2018) corrobora não só para melhorias físicas em idosos praticantes de jogos digitais, mas também desperta a capacidade de oferecer a oportunidade de ingressarem culturalmente em novas realidades, oportunizando maior percepção de bem estar pelo pertencimento de novos grupos sociais.

As perdas fisiológicas advindas do decorrer da idade mostram as quedas como grande responsável pelas mortes de idosos (SILVA, DOS SANTOS e NITCSKE, 2018). Nesse sentido, Silva, Dos Santos e Nitchske (2018) mostraram a eficiência da dança na prevenção de quedas em idosos. Nesse quadro, os idosos praticantes de dança diminuem sua taxa de quedas, diminuindo os riscos de mortes precoce.

Outrossim, os problemas cardíacos são recorrentes ao passar dos anos e intensificando-se com o envelhecimento (SILVA, DOS SANTOS e NITCSKE, 2018). Assim, Silva, Dos Santos e Nitchske (2018) refletem sobre alternativas da reabilitação cardíaca. Nesse estudo eles afirmam a superioridade dos programas utilizadores da cultura como interventor em relação aos programas tradicionais de reabilitação cardíaca.

Imagem corporal é descrita com certa poesia e com maestria por Schilder (1994; pág 11) “a figuração do nosso corpo formado em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós”. Culturalmente são construídos discursos que revelam imposições, propondo compreensões de mundo que moldam nossos pensamentos e ações (LARAIA 1986). Nesse âmbito, os entendimentos de beleza baseiam-se nos parâmetros sociais.

Igualmente, a imagem corporal está absolutamente dependente de condições emocionais para se manifestar. Para isso, ela revela os binômios culturalmente estabelecidos como emoção e razão, sensualidade e comedimento, liberação e repressão (NANNI, 2003)

Esta imagem é carregada de atitudes emocionais que dependem, para se manifestar, de canais de abertura do nosso corpo. Então, a consciência da imagem do corpo é mascarada ou castrada pelo conflito de valores éticos, étnicos, sociais, morais, dentre outros, expressos pelos

binômios emoção x razão, sensualidade x comedimento e liberação x repressão que tolhem esses canais de aberturas.

No estudo de Fin (2014), foram feitas aulas de dança com idosos durante determinado período; após isso, foram aplicados questionários onde determinaram que as idosas compreendiam a beleza a partir das imposições da sociedade, ou seja, seu julgamento do belo determinava-se com o agradável de se ver, sentir e observar.

De fato, do biológico ao social, diversos conhecimentos são aplicados em uma habitual aula de dança. Para grande parte dessas aulas, são comuns o grande espaço para movimentação, chão liso e firme para o apoio, a música que se liga aos passos, a vestimenta que podem variar nos gêneros de dança, e o espelho para o reflexo (VALLE, 2012).

Nessas circunstâncias, Valle (2012) enaltece o espelho como ferramenta que, “permite que o próprio aluno corrija, de acordo com o modelo pré-estabelecido”, a autora revela o espelho vinculado com a autovigilância dos alunos em alcançar as propostas perfeita e controladamente.

Entretanto, esse estudo busca entender e detalhar os motivos das melhorias na qualidade de vida e autoimagem de idosos com uma análise crítica e sensível das aulas de dança.

3. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão crítica da literatura que possui como questão norteadora da revisão científica “Qual efeito exerce a dança na imagem corporal de idosos?”. O período em que ocorreu a busca dos periódicos foi de 2010 até 2021 e o banco de dados utilizado foi PUBMED e SCIELO. As palavras-chave utilizadas para a busca de periódicos foram Imagem Corporal, Idosos e Dança.

4. RESULTADOS

Para encontrar os artigos importantes para revisão, entendemos que os artigos deveriam estar entre os anos de 2010 e 2021, nos idiomas português, inglês e/ou espanhol, nas bases de dados PUBMED e/ou Scielo. Inicialmente usamos os termos "Body image" AND Elderly AND Dance e encontramos 18 artigos. Com os termos Elderly AND "Ballroom Dance" foram encontrados 14 artigos. E, por último, com os termos "Body image" AND Elderly AND Contemporary, os artigos encontrados foram 28. A soma de todos os estudos chegou a 60 artigos. A partir das leituras dos resumos, foram excluídos artigos por: estudos repetidos; e não

adequação ao objetivo deste trabalho. Deste modo, foram excluídos 53 artigos, mantendo 7 pesquisas selecionadas para esta revisão. No Quadro 01 estão listados os artigos encontrados e considerados relevantes para a revisão crítica.

Quadro 01 - Descrição dos artigos selecionados para revisão na base de dados PUBMED e SCIELO.

Titulo	Autores
Contemporary Dance Practice Improves Motor Function and Body Representation in Huntington's Disease: A Pilot Study	Trinkler, Iris; Chéhère, Philippe; Salgues, Julie et al. 2019
Sequins, Sass, and Sisterhood: An Exploration of Older Women's Belly Dancing	Moe, Angela M. 2014
Body image concerns amongst massive weight loss patients	Gilmartin, Jo. 2013
Ballroom dance and body size perception	Fonseca, Cristiane Costa; Thurm, Bianca Elisabeth Vecchi; et al. 2014
Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers	Langdon, Susan W.; Petracca, Gina. 2010
'You move as you feel and you feel as you move': the practice and outcomes of a creative dance project for women living with or beyond cancer	Jenkins, Emily; Wakeling, Kate. 2020
Alterity of the body of the elderly: Estrangement and pain in public health	Santos, Wagner Jorge; Giacomini, Karla Cristina; Firmo, Josélia Oliveira Araújo. 2019

5. DISCUSSÃO

Moe (2014) utilizou subamostra de entrevistas qualitativas e semi-estruturadas em mulheres acima de 50 anos para examinar as experiências delas com a dança do ventre. Foram

discutidos quatro temas, que atestam o valor da dança do ventre como um esforço holístico e de relevância para a gerontologia feminista.

Trinkler, et al. (2019) utilizou a dança contemporânea como intervenção em pessoas acima dos 50 anos com doença degenerativa de Huntington, e evidenciou melhoras significativas na função motora dos participantes. Esse estudo teve como objetivo mostrar o efeito do tratamento, evidenciando intervenção contundente para contrariar as perdas causadas pela doença de Huntington.

Com o objetivo de avaliar a influência da dança no tamanho corporal percepção dos dançarinos de salão, Fonseca, Thurm, Vecchi, e Gama (2014) notaram mudanças individuais na hiperesquemata, mostrando que a dança de salão pode ser interventora em fatores relevantes da imagem corporal.

No artigo de Langdon e Petracca (2010), os participantes responderam questionários sobre percepção corporal. Na análise de dados, os autores encontraram significativa relação entre a boa percepção corporal e a alta imagem corporal. Entretanto, no mesmo artigo, os números de percepção corporal de não brancos eram consideravelmente negativos, interferindo fortemente na imagem corporal.

Santos, Giacomini, Firmo (2019), em seu estudo, usam as ferramentas de estudo signos “não dou conta” e “comer o que está feito”, como sua metodologia principal para investigar representações e comportamentos concretos associados à alteridade do corpo. Desse modo, os autores entendem os signos como limitadores de atividades e funções de idosos com dificuldade mas não impossibilidade de desempenhá-las, inibindo suas ações.

Não obstante, para a maioria dos participantes do estudo de, a imagem corporal feia teve impacto em sua autoestima promovendo mudanças de humor, ódio corporal severo e depressão (GILMARTIN, 2013). Ou seja, no estudo de Gilmartin (2013), que explorou a imagem corporal entre os pacientes após a perda maciça de peso, os participantes encararam mudanças no corpo com déficits nos elementos responsáveis pela modulação da imagem corporal descritos como binômios por Nanni (2003).

Desta maneira, Fonseca, Thurm, Vecchi, e Gama (2014) revelaram que os alunos participantes das aulas de dança de salão foram de 33.33% para 46.66% em níveis de percepção corporal adequada; os alunos também manifestaram mudança de 6.66% para 26.66 % em hiperesquemata após aula de dança; e os hipoesquemáticos foram de 60% para 26.66 % após as aulas de dança.

Outrossim, as perdas foram significativas pelo monitoramento crônico responsável pelo desligamento dos participantes nas atividades em que eles conversavam, impedindo-os de desempenharem as funções fluida e integralmente (GILMARTIN, 2013).

Gilmartin (2013) afirma que há iniciativas governamentais que oferecem cuidados e atenção ao enfrentamento à obesidade, em contrapartida, as ações encerram-se com a diminuição do IMC, deixando o excesso de pele assombrar psicológica e fisiologicamente as capacidades dos pacientes.

Não obstante, entendemos que o envelhecimento gera dependências psicológicas e físicas, causando diminuição das capacidades físicas. Nesse quadro, no estudo de Jenkins e Wakeling (2020), foram avaliadas 40 mulheres com e após o diagnóstico de câncer. Foram 12 meses de avaliação com aulas de dança, dando foco particular na “fiscalidade da dança, exploração artística e colaboração criativa”. Nesse estudo, as autoras buscaram medir a fadiga das participantes através da escala de fadiga FACIT (versão 4), e foi encontrada melhoria clínica dessa capacidade em 46% das participantes e 58% relataram experiência significativa na melhora da fadiga.

Nesse quadro, os participantes do estudo de Jenkins e Wakeling (2020) mostraram-se energizados e inspirados a moverem-se também de outras formas, dando a eles autonomia para desempenharem as atividades físicas, aumentando a imagem corporal. As práticas de dança também foram extremamente efetivas no combate do estresse e ansiedade nesse estudo, onde 86% dos participantes responderam ter “mudanças positivas e atenuantes no estresse”. Ao longo dos 12 meses do estudo de Jenkins e Wakeling (2020) 44% dos participantes relataram uma melhora na percepção da imagem corporal. Segundo as autoras, a percepção ia ao encontro do descobrimento de novas “percepções e apreciações” do corpo.

Uma das verdades sobre a diminuição da imagem corporal vai ao encontro da impossibilidade de desempenhar alguma ação de movimento, fazendo o corpo entender o movimento correto, mas praticá-lo equivocadamente. No texto de Santos, Giacomini, Firmo (2019) os autores revelam a falta de reconhecimento da imagem corporal pelo reconhecimento dos membros adoecidos dos participantes como parte deles; pois, assim, há afastamento dos membros limitados, produzindo estranheza com seu corpo idoso, nomeando-o na terceira pessoa. Assim, como no texto de Gilmartin (2013), a mudança corporal fere com veemência os elementos básicos da imagem corporal, intensificando sua diminuição e inibição.

Uma das verdades sobre a diminuição da imagem corporal vai ao encontro da impossibilidade de desempenhar alguma ação de movimento, fazendo o corpo entender o movimento correto, mas praticá-lo equivocadamente. No texto de Jenkins e Wakeling (2020),

a seguinte afirmação revela falta de reconhecimento da imagem corporal e não dele como sujeito, “afastamento dos membros limitados e ou adoecidos produz um estranhamento em relação ao corpo envelhecido, nomeado na terceira pessoa, como dele somente pudessem dizer à distância”.

No entanto, a dança pode aproximar novamente as dificuldades de compreensão do corpo como seu. No artigo de Jenkins e Wakeling (2020), as mulheres com câncer tiveram perda de capacidades de compreensão corporal, mas após um ano de intervenção com dança conseguiram, segundo relatos, “reconectar-se com o próprio corpo e encontrar ‘solidariedade silenciosa’”.

Deste modo, Moe (2014) afirmou que mulheres pós menopausa têm mudanças físicas, sociais e psicológicas rápidas, gerando dificuldade de adaptação por conta da cultura de depreciação e desvalorização do corpo idoso.

A mudança do corpo gera lembranças capazes de tornar a experiência, de transformação, dolorosa, limitando “o agora” ao “que era”. Nesse âmbito, suas funcionalidades são acobertadas por nostalgia idealizada no passado impossibilitando as funções do presente/futuro. (SANTOS, GIACOMIN, FIRMO, 2019).

Moe (2014) confirmou a dança do ventre como excelente interventora para benefícios de aceitação de mudanças corporal e vêm benefícios consistentes que contrariam a pressão pelo estereótipos, pois a dança do ventre está a aceitar todas as formas e tamanhos do corpo. Neste mesmo artigo, os autores encontraram nos relatos das entrevistadas acomodação das limitações físicas das praticantes de dança do ventre.

Santos, Giacomini, Firmo (2019) ainda reforçam a relação do afastamento do corpo como um terceiro com a perspectiva corporal persecutória em relação à própria vida, bem como algo que necessita ser tutelado, por si ou por terceiros. Os autores ainda dizem que as dores crônicas fomentam a diminuição da imagem de si através da tristeza promovida pelo desconforto contínuo, incapacitando as percepções que desejam ou têm.

Outrossim, os ganhos são entendidos pelos autores Fonseca e Thurm (2014) pois o processo ensino-aprendizagem, na dança, requer atenção na reprodução das novidades trazidas pelo professor a cada novo passo, exercendo contribuição para melhorar a consciência corporal.

Outrossim, a dança contemporânea causa mudanças no volume cerebral nos córtices parietal superiores e somatossensoriais. O córtex parietal é responsável pela rede de integração sensoriomotora, e contém o mapa cinestésico da consciência corporal no espaço. Ainda assim, o córtex somatossensorial tem o papel de suportar mudanças corporais perceptuais relacionadas ao aprendizado motor. (TRINKLER, et al., 2019).

Segundo Trinkler, et al. (2019), a dança contemporânea pode ser uma excelente ferramenta para contrariar os problemas de adesão de pacientes à intervenção. No estudo, os autores tiveram 100% de alunos durante os 5 meses de aulas, diminuindo para 93% após 10 meses de aula, e finalizando em 85% após 15 meses, o que supera os 50% de adesão visto pela literatura.

A adesão no trabalho de Moe (2014) relacionou-se com as interações sociais desenvolvidas nas aulas de dança do ventre. Para a autora, as mulheres estavam, toda semana, em contato e dividindo experiências especiais e únicas que serviam como fórum para alegria coletiva e pertencimento.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se dizer, portanto, que há mudanças repentinas no corpo idoso, relacionando-se com as alterações na imagem corporal, mas a dança tem papel efetivo para intervir nessas alterações. Conclui-se, então, que os elementos da imagem corporal são extremamente afetados com mudanças corporais repentinas, gerando distanciamento do próprio corpo. Nesse âmbito, a dança, com propostas criativas, foi importante para estimular a reaproximação do próprio corpo com apelo aos elementos básicos da imagem corporal.

A dança também foi importante como intervenção divertida e animadora, contribuindo para maior adesão dos participantes. Nesse quadro, os participantes dos estudos tinham vontade de participar das intervenções e sentiam-se pertencentes aos grupos que participaram, oferecendo ganhos contínuos e consistentes.

Não obstante, os efeitos acarretados pela prática de dança por idosos relacionam-se com a imagem corporal indiretamente, como questões emocionais, fisiológicas e culturais, afetando sempre os elementos básicos da imagem corporal, mas, ainda assim, sempre sendo alterações positivas.

Contudo notamos algumas confusões nos entendimentos sobre a imagem corporal, confundindo-a com termos como “auto imagem”, “percepção corporal”, “esquema corporal” e etc. Apesar de haver clareza na literatura quanto aos termos sugeridos, as suas relações causam confusão para alguns autores, por isso, entendemos que há necessidade de mais estudos para esclarecimento global dos significados para, então, encontrar alternativas diretas para a imagem corporal.

Nessas circunstâncias, vemos grande potencial nas danças de salão e dança do ventre como ferramenta interventora para imagem corporal de idosas. Nesse quadro, a dança de salão

tem ampla capacidade de exploração de criatividade com duas diversas modalidades. Não obstante, a dança do ventre explora a sensualidade e capacita a reaproximação do corpo.

Em contraste disso, danças como Dança de Rua, Pole Dance, Funk e Danças Tradicionais são extremamente populares, de fácil acesso, com grande potencial como ferramenta interventora para imagem corporal, mas não foram encontradas nessa pesquisa. Por isso, novos estudos precisam explorar mais danças, com atenção aos elementos da imagem corporal e encontrar detalhadamente os efeitos delas na imagem corporal.

7. REFERÊNCIAS

BIZERRA, André; GAMA, Eliane Florencio. Neurocognitive aspects of body size estimation-A study of contemporary dancers. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 23, n. 1, p. 33-39, 2017.

Catarino, Vanda Cristina Arromba. Intervenção psicomotora com idosos institucionalizados: enfoque na apreciação corporal, auto-percepção de envelhecimento e bem-estar psicológico. MS thesis. 2017.

COELHO, Elijane de Jesus Nantes; DE FREITAS FAGUNDES, Tamir. Imagem corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, p. S037-S043, 2007.

DE ALMEIDA, Marco Antonio Bettine; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato. "QUALIDADE DE VIDA". São Paulo. 2012.

DE SOUZA, Giorrdani Gorki Queiroz. "A dança e a qualidade de vida do idoso." Recife. 2013.

FARINATTI, Paulo de Tarso. Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico. *Rev. bras. med. esporte*, p. 129-138, 2002.

FIN, Thais Caroline et al. Velhice feminina e beleza corporal. 2014.

FLICK, Uwe. Introdução à pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Artmed. Links, 2009.

FONSECA, CC; THURM, BE. Ballroom dance and body size perception. *Perceptual and motor skills*, v. 119, n. 2, p. 495-503, 2014.

GILMARTIN, Jo. Body image concerns amongst massive weight loss patients. *Journal of clinical nursing*, v. 22, n. 9-10, p. 1299-1309, 2013.

JENKINS, Emily; WAKELING, Kate. 'You move as you feel and you feel as you move': the practice and outcomes of a creative dance project for women living with or beyond cancer. *Perspectives in Public Health*, v. 140, n. 5, p. 249-251, 2020.

LANGDON, Susan W.; PETRACCA, Gina. Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers. *Body image*, v. 7, n. 4, p. 360-363, 2010.

LARAIA, R.B. *Cultura, um conceito antropológico*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986.

NANNI, Dionísio: "Ensino da dança". Rio de Janeiro: Shape, 2003. 215 pág.

PIVETTA, Marcos; ZORZETTO, Ricardo. "Os mecanismos do envelhecimento: Estudos com células e organismos vivos identificam fenômenos genéticos e moleculares associados ao declínio físico e mental". *Revista Pesquisa Fape*, São Paulo. 2017.

SANTOS, Wagner Jorge dos; GIACOMIN, Karla Cristina; FIRMO, Josélia Oliveira Araújo. Alterity of the body of the elderly: estrangement and pain in Public Health. *Ciencia & saude coletiva*, v. 24, n. 11, p. 4275-4284, 2019.

SCHILDER, P. - *A Imagem do Corpo*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994

TRINKLER, Iris et al. Contemporary dance practice improves motor function and body representation in Huntington's disease: a pilot study. *Journal of Huntington's disease*, v. 8, n. 1, p. 97-110, 2019.

VALLE, Flavia Pilla do. *Contraconduta da criação: um estudo com alunos da graduação em dança*. 2012. 157 f. Tese (Doutorado) - Curso de Programa de Pósgraduação em Educação, Faculdade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

VIANA, Helena Brandão; DOS SANTOS, Mariana Ribeiro. "Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica." *Revista Kairós: Gerontologia* 18.2 (2015): 299-309.