

**BAILES DA TERCEIRA IDADE:
A PRESENÇA DE JOVENS E ADULTOS NO BAILE DO “ZÉ DO ALADIM” NA
CIDADE DE TRINDADE-GO**

Marcela Cristina Ferreira dos Santos Ribeiro¹

Tatiane Praxedes de Matos¹

Cátia Rodrigues dos Santos Mendes²

RESUMO: Este estudo tem como objetivo identificar os principais motivos que levam os jovens e adultos a frequentar o baile da terceira idade Zé do Aladim na cidade de Trindade-GO. Trata-se de uma pesquisa de campo realizada por meio de um questionário contendo 11(onze) perguntas. A amostra foi composta por 42 (quarenta e dois) jovens e adultos de ambos os sexos, em uma faixa etária de 16 a 32 anos de idade, praticantes de dança de salão, selecionados aleatoriamente durante o Baile. Os resultados revelaram que os motivos que levam os jovens e adultos a procurarem o baile do Zé do Aladim é para principalmente se divertirem e encontrar alguém para que possam se relacionar de alguma maneira e utilizam a dança como elemento de aproximação.

PALAVRAS-CHAVE: Dança. Jovens. Adultos. Idosos

**DANCES OF THIRD AGE:
THE PRESENCE OF YOUNG PEOPLE AND ADULTS AT DANCE OF “ZÉ DO
ALADIM” IN THE CITY OF TRINDADE-GO**

ABSTRACT: The objective of this study is to identify the main reasons that make young people and adults to attend to dance of third age Zé do Aladim in the city of Trindade-GO. This is a fieldwork performed by means of a questionnaire that has 11 questions. The sample was composed by 42 (forty two) young people and adults both genders, in an age group of 16 to 32 years old, practicing ballroom dancing, selected randomly during the Dance. The results reveal that the reasons that make young people and adults to attend the dance of third age Zé do Aladim is mainly to have fun and to find someone to have a relation and they utilize the dance like element of approximation.

KEYWORDS: Dance. Young people. Adults. Elderly.

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes

² Professor Orientador da Faculdade União de Goyazes

1- INTRODUÇÃO

A dança, sem dúvida, é uma das mais antigas artes criadas pelo homem, na qual ele manifestava todos os seus impulsos, crenças, desejos. Alguns autores comentam que acreditam que a dança, como toda atividade humana, sofreu o destino da existência dos homens, representando, pois, um valor de alta notoriedade no decorrer do desenvolvimento histórico e progressivo da humanidade (OSSANA, 1984; FARO, 1984; FAHLBUSH, 1990; CAMINADA, 1999, apud GARCIA E HAAS, 2006, p. 65).

Conjugada como produto e fator da cultura humana a dança, estampa, portanto, desde seu surgimento nos tempos primitivos até a atualidade, uma arte corporal moldurada e inserida sob a influência dos contextos econômicos, sociais, políticos, religiosos e econômicos, presentes no desenrolar de regimes histórico-sociais, evocando suas necessidades, crenças, tradições, convenções, rebeldias na natureza artístico-cultural. A dança é e, sempre será um patrimônio histórico que permeia a cultura corporal do homem (GARCIA E HAAS, 2006).

Definir a dança implica em trazer a tona não só à técnica como também uma série de sentimentos que envolvem a natureza humana, então:

Dançar é movimentar-se pelo espaço, é sentir o corpo livre, é comunicar-se consigo mesmo, é desfrutar, liberar-se... Convidar para dançar é animar a quebrar preconceitos, medos, vergonhas... O movimento é comunicação; comunicar uma mensagem é utilizar uma linguagem. Dança é um meio de expressão capaz de proteger, no tempo e no espaço, as mais diversas potencialidades criativas do ser humano. (GARCIA E HASS, 2002).

Outro fator a ser considerado na dança é a modalidade como atividade física, que favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o indivíduo que dança a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer.

Assim, a dança é considerada como atividade física significativa para intervir de forma satisfatória na qualidade de vida e, sobretudo na saúde das pessoas na fase do envelhecimento (VERAS, 1995). Neste contexto, a dança surge como uma atividade física de características variadas que proporciona ao idoso um cuidado com o corpo e mente e também com as relações sociais, favorecendo o processo da autoestima, uma vez que na maioria dos casos essa atividade é realizada em grupo.

A dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004). Não só do idoso como também para qualquer faixa etária do desenvolvimento humano como crianças, jovens e adultos.

Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo principal investigar os motivos que levam jovens a frequentarem um baile de terceira idade, que no caso específico é o Baile do Zé do Aladim em Trindade- GO. A curiosidade surgiu a partir de uma pesquisa realizada por acadêmicos do curso de educação física em 2011, em que em um levantamento histórico notou-se que o Baile havia mais frequentadores jovens e adultos do que realmente idosos.

2- A DANÇA DE SALÃO

De acordo com Marques (2005, p. 45) “existem diferentes modalidades de dança em nossa sociedade, da dança de salão, as danças das casas noturnas, (aos rituais como as danças dos terreiros do candomblé e as danças ditas teatrais ou artísticas) repertórios de balé, danças populares, moderna, contemporânea”. O autor cita que existem vários tipos de dança, não somente a dança de salão mas também diversas outras modalidades da dança.

A dança de salão teve sua origem na época das danças da corte, durante a Idade Média. Dança social praticada normalmente, por casais e por prazer, união, integração e socialização em bailes e reuniões-dançantes.

Os aspectos considerados na dança são a beleza, coordenação, expressão, flexibilidade, imaginação, precisão e visão por isso têm varias modalidades como o baião, balé moderno, balé romântico, balé clássico, batuque, carimbo, catira, dança de salão, rock, entre outras.

A popularidade da dança de salão ocorreu nas décadas de 1940 e 1950 em função especialmente do sucesso dos musicais encenados na Broadway e nos filmes, contudo, na década de 60, perdeu muito de sua popularidade pelo surgimento do movimento musical *Rock and Roll*, que ocasionou o aparecimento da primeira dança feita para os jovens (GARCIA E HAAS 2006).

Livre de preconceitos a dança de salão é uma atividade que não se limita à determinada classe social ou faixa etária e, apresenta características que trabalham com os aspectos físicos, psicológicos e sociais do ser humano (TONELI, 2007).

Enquadra-se na categoria de dança popular, que tem esse nome por se originar de causas sociais, políticas e acontecimentos do momento em destaque. A dança popular se difere da dança folclórica juntamente por ser uma manifestação do momento, enquanto a folclórica é uma manifestação que se mantém através dos tempos, originada por festas ligadas a diversos temas.

A dança de salão tem e sempre teve seus altos e baixos. Já sofreu proibições, preconceitos, já foi taxada de “brega” ou “coisa de velho”, já foi considerada apenas modismo, no entanto “(...) soube romper com maestria as portas do século XXI” (ROCHA, 2007, p. 77).

Conhecida também como dança social ou de sociedade, é a dança praticada nos bailes e reuniões sociais que tem o objetivo de socializar e divertir. Quanto à sua nomenclatura, ROCHA, 2007, p. 73 em “Samba de Gafieira – a História da Dança de Salão Brasileira”, explica que o termo de salão, é devido à necessidade de salas grandes, os salões, para que se possam realizar as evoluções das danças ”.

Atualmente ganhou atenção especial ao ser tratada como modalidade para a prática de atividade física na qual pessoas da várias faixas etárias buscam escolas especializadas em dança e o aumentando assim considerável dos Bailes da terceira idade.

3- BAILE DO ZÉ DO ALADIM: O ESPAÇO DOS IDOSOS

O baile do Zé do Aladim³ foi idealizado no ano de 1986, pelo senhor José Teodoro Sobrinho mais conhecido como Zé do Aladim, morou em Goiânia por 25 anos, mas nasceu na cidade de Trindade-GO.

Quando se mudou novamente para Trindade-GO, surgiu a ideia de montar um baile. No início o baile era feito de taboca e madeira, no meio da guariroba, a sua aparelhagem era muito humilde, foi um dos únicos bailes que conseguiu sobreviver e prevalecer na cidade.

Os locais onde o baile era instalado também foram mudando com o passar dos anos, primeiramente ficava próximo ao Posto Neto, após, veio para as margens da rodovia GO-060, depois, próximo a rodoviária de Trindade, hoje, na GO-060, no setor Guarujá Park, todos os sábados e domingos leva animação para o povo da região e do entorno.

Atualmente encontrar o Baile do Zé do Aladim na festa de Trindade-GO. Também tem lugar cativo no Carreiródromo (local onde ocorrem os shows e desfile de carros de bois).

O público que frequentava o baile no início era de pessoas mais idosas, com o crescimento e melhoras das instalações, nos dias atuais podemos encontrar pessoas com idades variando entre 18 a 80 anos, e muitos desses frequentadores vêm de outras cidades, até mesmo de outros estados.

Hoje aos finais de semana, pode-se encontrar no baile desde a pessoa mais velha até uma mais jovem com a mera intenção de se divertirem tendo a dança como parceira constante.

São vários os motivos que levam essas pessoas ao baile do Zé do Aladim e que cada uma a sua maneira acredita que a dança influenciou e influencia suas vidas. (COSTA, NASCIMENTO e SILVA, 2011).

³ Informações retiradas do artigo: COSTA, J. S; NASCIMENTO, K.M.; SILVA, F. L. Melhora da qualidade de vida em idosos praticantes de dança frequentadores do Baile do Zé do Aladim em Trindade -GO. Faculdade União de Goyazes (FUG-GO). Trindade-GO, 2011.

4 – MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi de campo, pois consistiu em coletar dados acerca de um questionário do método científico, costumes e atitudes predominantes por meio da descrição da Dança de Salão. A população deste estudo envolve praticantes da dança de salão com idade mínima de 16 anos, de ambos os sexos, com encontros semanais, sendo nos finais de semana aos sábado e domingo. Para a realização do estudo foi utilizado um questionário composto por 11(onze) questões.

A população contém os jovens e adultos praticantes de Dança de Salão do Baile do Zé do Aladim em Trindade-GO. A amostra foi composta por 42(quarenta e dois) jovens e adultos de ambos os sexos, com uma faixa etária entre 16 a 32 anos de idade, praticantes de Dança de Salão, selecionados aleatoriamente.

A pesquisa teve início após ter sido submetido à avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) (049/2013-1). Antes, porém, os participantes foram esclarecidos sobre o estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO I). Apesar de a pesquisa envolver jovens e adultos a mesma não oferece riscos, já que não foram divulgados os nomes dos envolvidos prevalecendo os aspectos observacionais do processo.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com perguntas abertas e fechadas para jovens e adultos frequentadores do baile do Zé do Aladim em Trindade- GO (ANEXO II).

Foram agendados com os responsáveis pelo estabelecimento, os horários para abordagem. Após aceitarem fazer parte da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os participantes respondiam o questionário. As perguntas foram respondidas pelos próprios entrevistados

5 – RESULTADOS/DISCUSSÃO

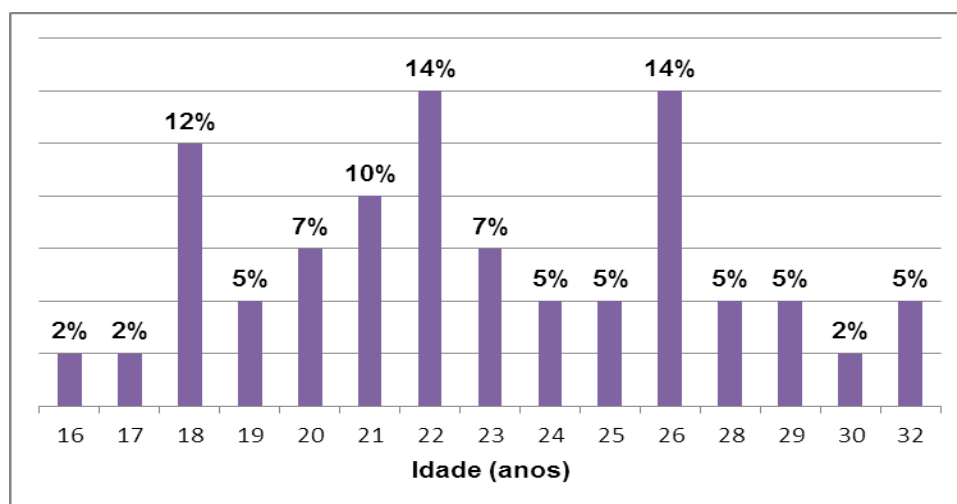
Para se chegar aos resultados esperados em relação a dança, com cada integrante do grupo estudado foi realizada uma entrevista com algumas perguntas

como: Qual sua idade? Sexo? Vem ao baile para dançar? Desde quando você dança? Há quanto tempo frequenta exclusivamente este local? O que significa a dança para você? O que busca vindo a um lugar como este? Você acha que a dança lhe traz algum benefício? Você tem preconceito de dançar com uma pessoa idosa? Como você se sente frequentando um baile da terceira idade? Por que escolheu um baile da terceira idade para frequentar? No questionário foram incluídas perguntas relativas aos dados de identificação (sexo, idade, e outros), ao tempo de prática da Dança, o tempo que frequentam esse ambiente e os motivos que os levam a ingressar na Dança de Salão.

E para uma melhor visualização os dados foram transformados em gráficos sendo apresentados a seguir:

GRÁFICO 1

“Qual sua idade?”



No gráfico 1 A Faixa etária dos jovens e adultos praticantes de dança de salão no baile do Zé do Aladim em Trindade-GO é entre 16 há 32 anos. Tendo maior número de frequentadores jovens de 22 e 26 anos refere-se há 14%, e em segundo com 12% jovens de 18 anos, o restante entre 2% a 10%. Mesmo a casa de dança ser proibida a entrada de menores de 18 anos, alguns desses jovens entram com colegas ou parentes maior idade.

Em um estudo realizado por Prado et al. (2000), na área da dança para a terceira idade, apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática.

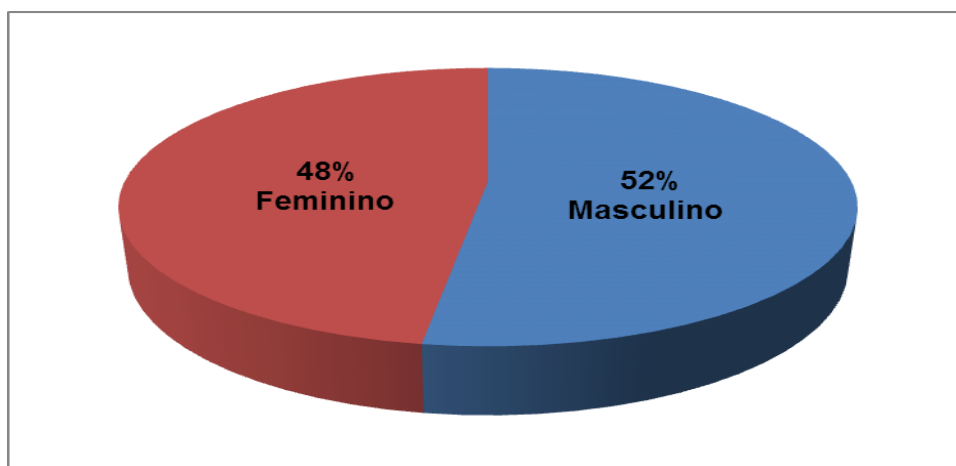
Uma análise nos leva a perceber que dos 42 jovens e adultos entrevistados, a faixa etária dos frequentadores do baile do Zé do Aladim varia entre 16 aos 32 anos, dos quais 14% estão na faixa de 22 e 26 anos, 12% na faixa de 18 anos, outros 2% e 10% a demais idades. Percebemos que cada vez mais os jovens e adultos estão a procura de baile destinados a terceira idade, desses 42 jovens e adultos 52% são do sexo masculino e 48% feminino.

Na pesquisa de Costa, Nascimento e Silva 2011 os dados já alertavam para a presença de adultos no baile do Zé do Aladim onde 13% estão na faixa de 40 a 50 anos, 35% na faixa de 50 a 60 anos, outros 35% na faixa de 60 a 70 anos e 17% estão na faixa de 70 a 80 anos. Quanto à faixa etária dos frequentadores do baile do Zé do Aladim, percebemos que o grupo varia entre 40 aos 80 anos. É notado que de 2011 a 2013 a faixa de idade dos frequentadores diminui mais ainda e eles estão se tornando cada vez mais jovens.

O trabalho de dança com a terceira idade vem mostrar que qualquer pessoa independente da idade ou do sexo tem o direito de dançar e através da mesma explorar o seu corpo, se sentir, se conhecer (FIGUEIREDO e SOUZA, 2001). Salvador (2004) complementa dizendo que a pessoa consegue extravasar toda a sua sensualidade, demonstrar todas as suas emoções, sentimentos e desejos sejam eles positivos ou não.

GRÁFICO 2

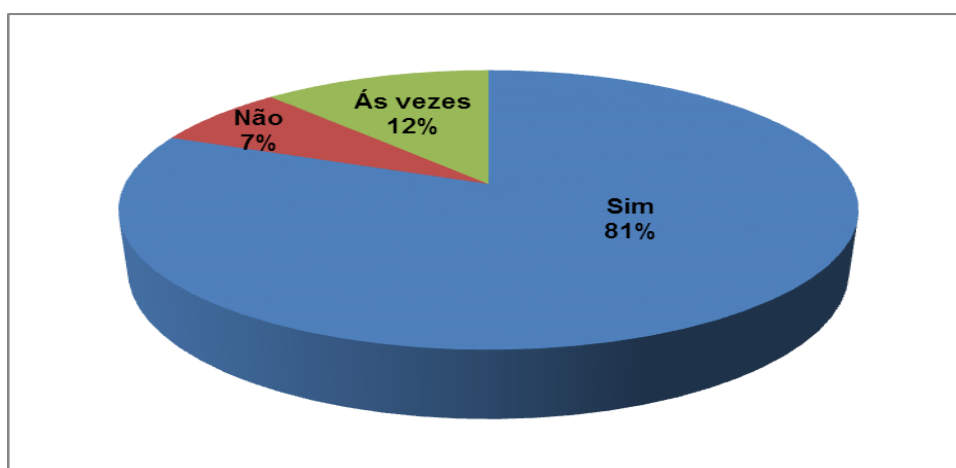
“Sexo”



De acordo como os dados observou-se que 52% dos jovens e adultos praticantes de dança de salão no baile do Zé do Aladim em Trindade-GO são do sexo masculino e o restante 48% é do sexo feminino. No decorrer da pesquisa algumas mulheres citaram que frequentavam este ambiente pelo motivo do maior número de homens, algumas mulheres relatam também que os homens eram mais animados.

GRÁFICO 3

“Vem ao baile para dançar?”

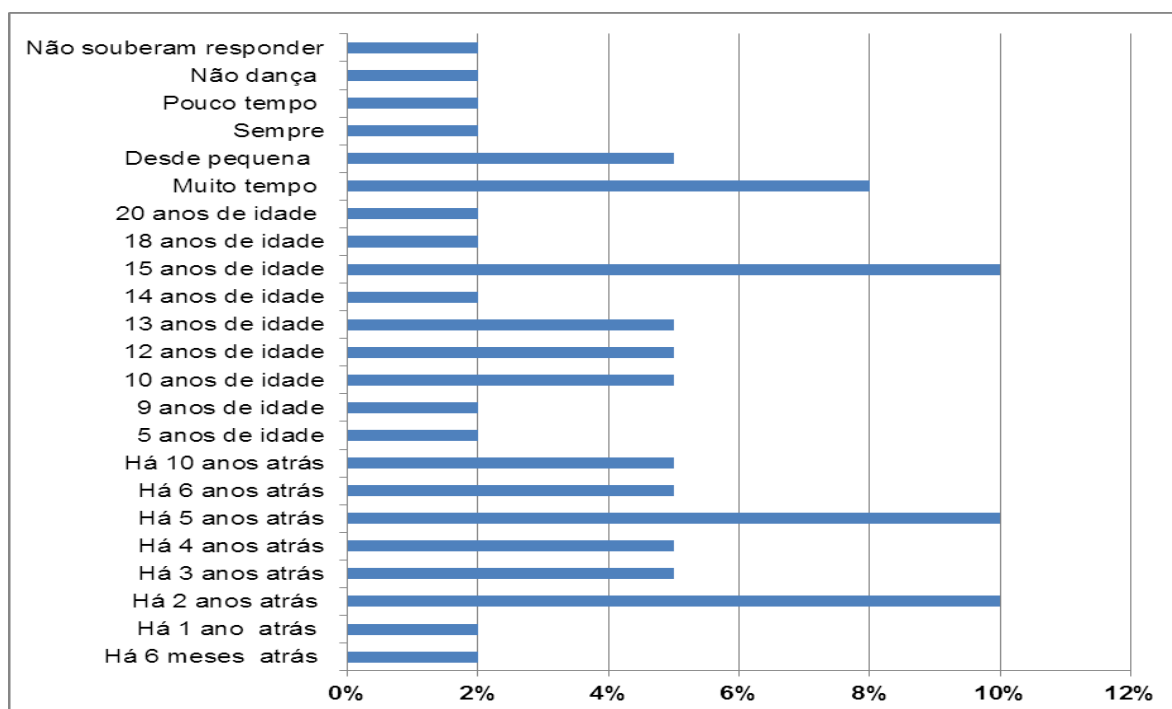


Os dados mostra que 81% dos jovens responderam que vem ao baile para dançar, 12% responderam que às vezes vão ao baile pra dançar e 7% Não vão ao

baile pra dançar, dentre esses referiam-se que queriam aprender a dançar mas ficavam com vergonha de pedir alguma mulher para ensinar. Alguns dos jovens fizeram comentários após responder a questão se vão ao baile para dançar dizendo: “Sim, quando eu danço eu me sinto bem”, outro “ Sim, dançar é diversão” e “Sim, quando estou dançando ,esqueço dos meus problemas”.

GRÁFICO 4

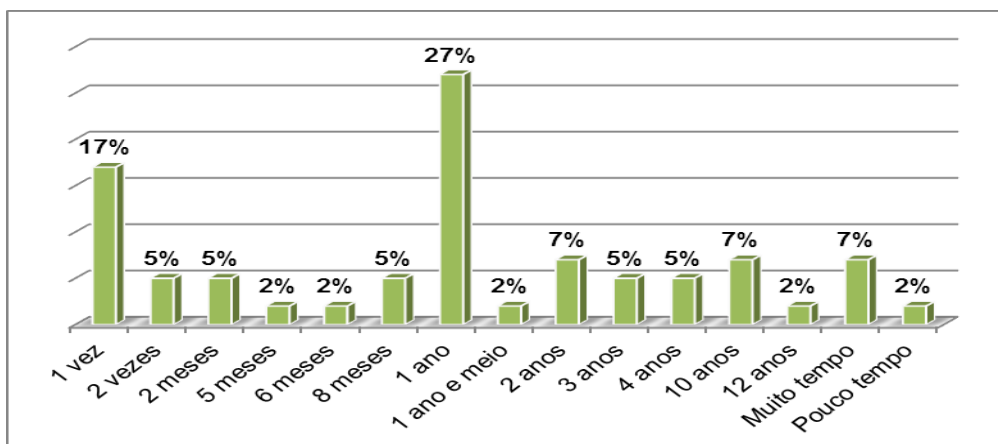
“Desde quando você dança?”



Segundo o gráfico 4 quando é perguntado desde quando você dança? temos uma faixa de 62% dos jovens aprenderam a dançar a pouco tempo, e 38% já dançam a mais tempo. Dentre esses que já dançam a mais tempo relatam que só aprenderam a dançar para não ficar sozinhos no baile, tanto do sexo feminino, quanto masculino.

GRÁFICO 5

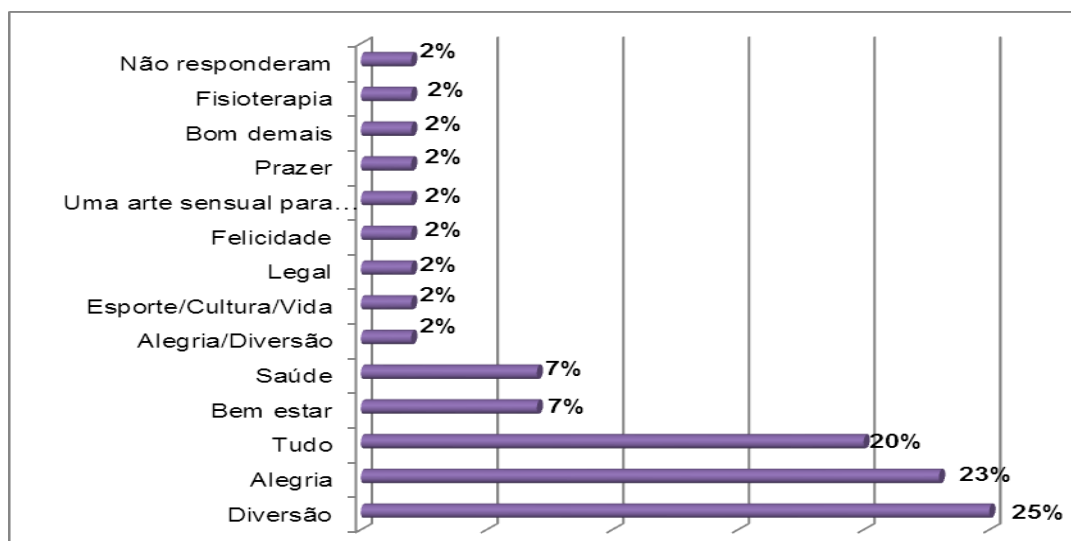
“Desde quando você dança?”



De acordo com os dados, respondendo a questão; há quanto tempo frequenta exclusivamente este local? Observa-se que 27% dos jovens frequentam há um ano, 17% era a primeira vez que estava naquele ambiente e entre 2% e 7% já estão frequentando a mais tempo. Mesmo o baile do Zé do Aladim sendo antigo, desde o início há frequentadores jovens. Ao responderem as perguntas do questionário também disseram que quando crianças já frequentavam com seus pais ou avós, já outros frequentavam desde quando descobriram que aqui tem muitas mulheres bonitas.

GRÁFICO 6

“O que significa a dança pra você?”



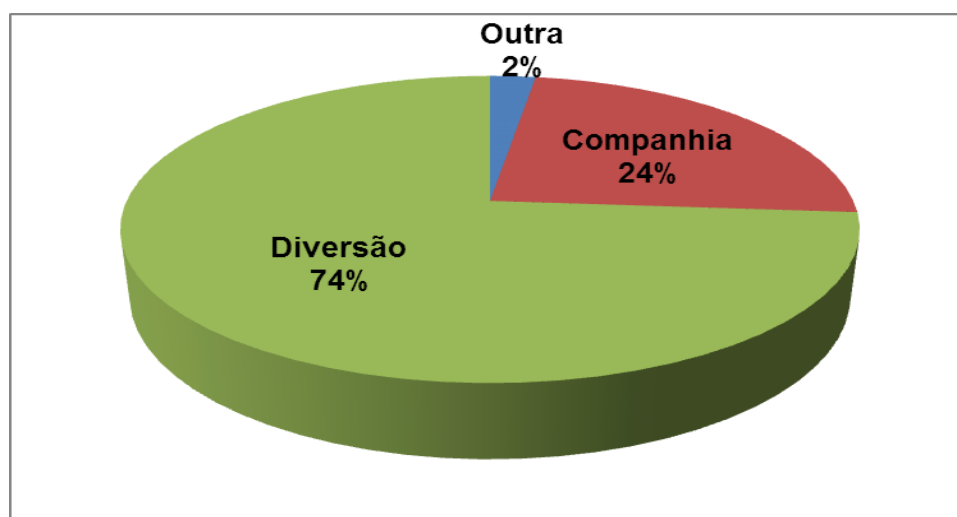
Observamos no gráfico 6 que 25% acham que a dança é diversão, em segundo lugar 23% relatam que a dança é alegria, e foram constatados outros 20% dizem que a dança é tudo, saúde e bem estar, verificamos também outros 7% como a dança como fisioterapia, bom demais, prazer, felicidade, legal, esporte, cultura.

Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

Robatto (1994) cita que a dança pode ter seis funções: autoexpressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. A dança tem forte caráter sociabilizador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

GRÁFICO 7

“o que busca vindo a um lugar como este?”



De acordo com os dados, uma faixa etária de 74% dos jovens e adultos que procuram o baile Zé do Aladim é por diversão, e 24% companhia, alguns relatam que vão a procura de mulheres para namorar (tentar se relacionar com alguém, a

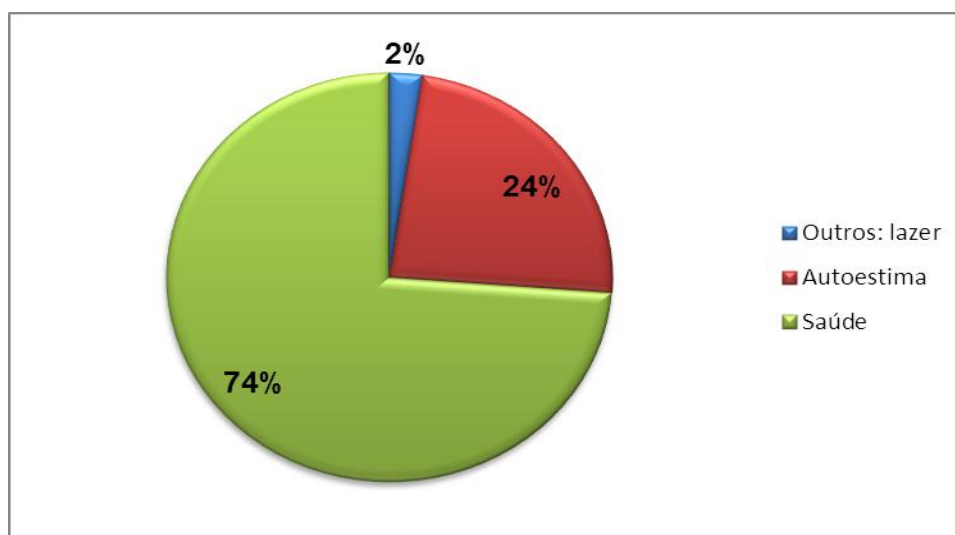
dança aproxima as pessoas), mas em função de não não saberem dançar a aproximação é difícil por que as mulheres sabem dançar mais do que os homens, e outros 2% responderam que vão ao baile por outros motivos não relatados.

Os resultados se assemelham aos de Costa, Nascimento e Silva (2011) que 69% indicaram vir em busca de uma diversão, 15% como uma ocupação, 8% para combater o estresse, 4% por distração e outros 4% por prazer. Evidenciando o item diversão como o fator de frequência ao baile.

A dança aparece como uma alternativa de trabalho coletivo, que irá estimular a solidariedade fazendo com que haja uma diminuição das tensões, das angústias e melhor faz com que essas pessoas façam novas amizades e por ser uma atividade alegre e estimulante faz com que saiam da rotina, busquem a socialização e o prazer de estarem com pessoas da mesma faixa etária ou não (SALVADOR, 2004).

GRÁFICO 8

“você acha que a dança lhe traz algum benefício”?



De acordo com os dados , observa-se que 74% dos jovens e adultos acreditam que a dança e a saúde estão associadas, já 24% acreditam que o

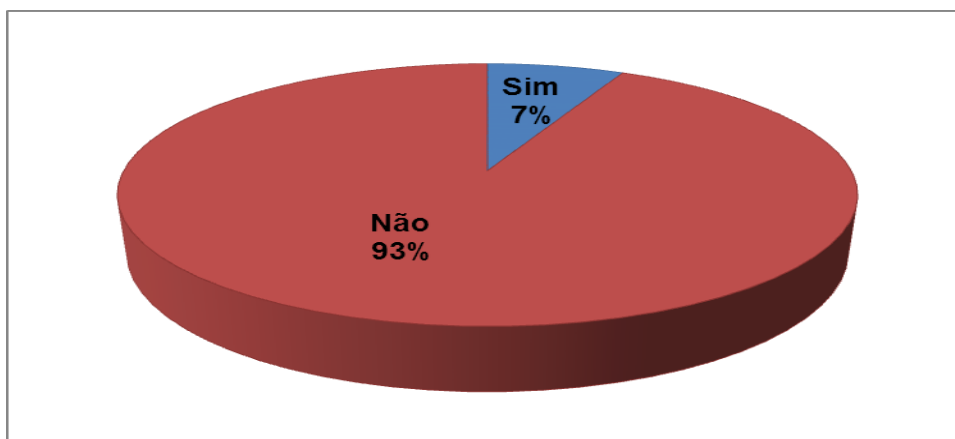
benefício da dança é a melhora da autoestima. Alguns dos jovens fizeram alguns comentários após responder a questão se a dança lhe proporciona algum benefício e para que, dizendo: “Sim, para saúde, depois que comecei a dançar minha saúde melhorou” e “Sim, para saúde, com a dança melhora tudo”. Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial. E essa mudança pode ocorrer independente da idade que se tenha.

De acordo a pesquisa de Costa, Nascimento e Silva (2011) 60% dos integrantes responderam que obtiveram uma melhora da saúde de uma forma geral, 13% melhoraram a animação para o dia a dia e quando estão praticando a dança, 17% melhoraram a autoestima que com o tempo foi sendo perdida devido a situações diversas, 7% se curaram parcialmente da depressão também adquirida com o passar do tempo e 3% da amostra melhoraram a memória que é uma perda normal fisiológica. São dados que corroboram com a presente pesquisa.

Segundo diferentes autores (RIBEIRO, 1993; NANNI, 1995; MARQUES, 1999; CARLI, 2000), a dança, quando praticada regularmente, possibilita a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais. Também tem influência na prevenção de doenças degenerativas. Dançar faz com que qualquer um se sinta bem, nos dá prazer e produz alegria.

GRÁFICO 9

“Você tem algum preconceito de dançar com uma pessoa idosa?”

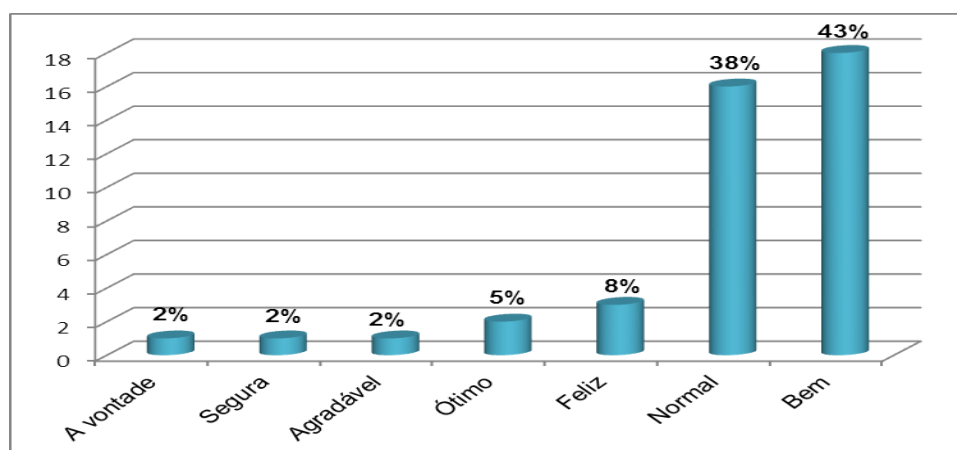


Observamos que 93% dos jovens e adultos que frequentam o baile não tem preconceito de dançar com uma pessoa mais velha, no meio das respostas os jovens disseram que gostavam de ficar com pessoas mais velhas devido a experiências de vida. Já os 7% dos que tem preconceito não justificaram o porquê do preconceito.

Durante a pesquisa alguns dos jovens fizeram comentários a mais respondendo se tinha preconceito em dançar com uma pessoa idosa dizendo: “Não, porque teria?” outro “Não, de maneira alguma” e “Não, até mesmo porque eu venho aqui é para dançar”.

GRÁFICO 10

“Como você se sente frequentando um baile da terceira idade?”

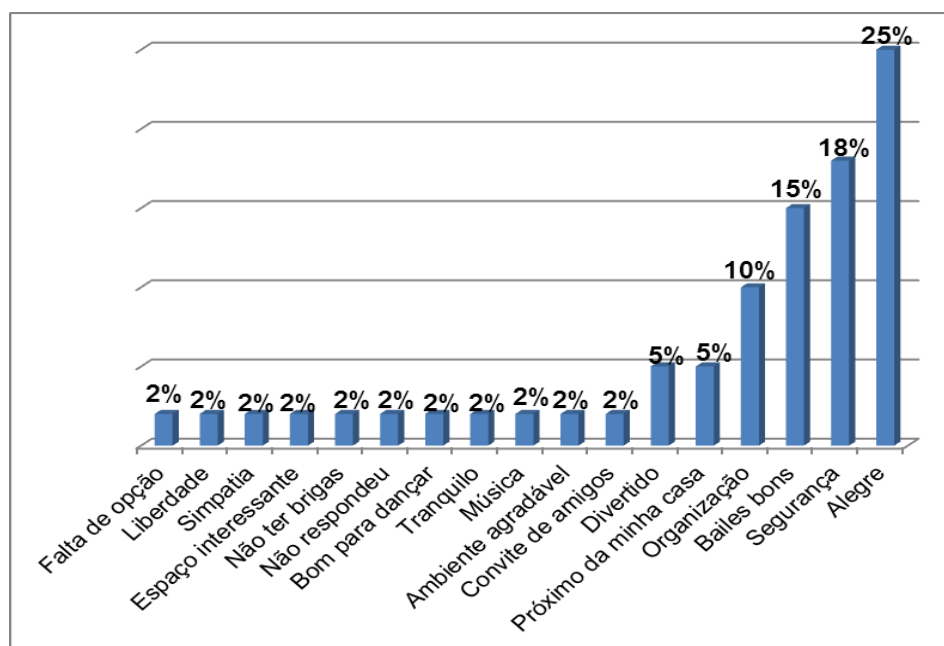


No gráfico 10: A faixa etária que responderam que se sentem bem frequentando um baile da terceira idade é de 43%, os que acham que é normal 38% o restante como, a vontade, segura, agradável, ótimo, feliz está entre 2% e 8%.

Devido os jovens se sentirem bem nesse ambiente faz com que eles voltem e tragam mais amigos.

GRÁFICO 11

“Por que escolheu um baile da terceira idade para frequentar?”



De acordo com os dados a faixa etária de jovens e adultos que escolheram o baile da terceira idade foi exclusivamente pela alegria é de 25%, pela segurança é 18% e baile bom 15% organização do ambiente 10% e entre 2% e 5% está, liberdade, simpatia, divertido, música, tranquilo, convite de amigos e entre outros. No ato da entrevista um dos jovens citou que “juntando minha energia com a experiência da terceira idade esse espaço se torna mais alegre”.

6- CONCLUSÃO

Concluimos que a dança de salão é uma modalidade de atividade física praticada indistintamente por ambos os sexos. Embora seja procurada por indivíduos em diferentes idades, congrega preferencialmente os mais jovens, não casados. Os bailes e festas torna a dança de salão presente na vida dos praticantes.

Os principais motivos que levam os jovens e adultos a procurar os bailes voltados especialmente para terceira idade é tendo a dança como fator de diversão, um espaço alegre, com isso, a dança proporciona não só para os jovens é interessante mais também para todas as idades a saúde. O resultado alcançado

satisfaz os requisitos de objetividade propostos que se pretendia atingir e nos faz entender que a dança de salão, pelos benefícios que atinge na vida dos, jovens, adultos, deve ser mais divulgada, mais incentivada e incluída socioculturais.

Conclui-se que os jovens procuram o baile do Zé do Aladim pelo motivo de se divertirem e que o principal objetivo da procura da dança é a qualidade de vida, saúde.

Mas com os resultados que obtidos nessa pesquisa, que os jovens vêm procurar em específico o baile do Zé do Aladim pelo motivo de se divertirem e por terem um ambiente seguro e agradável, seriam os mesmos de frequentadores outros bailes da terceira idade? Ficando aqui a possibilidade de novas pesquisas com outros locais de dança e com uma variante maior de sujeitos.

7- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOURCIER, P. *História da dança no ocidente*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

CARLI, S. C. *O idoso e a dança: aptidão física, autoimagem e autoestima*. Monografia de especialização. UFSC, Florianópolis. 2000.

COSTA, J. S.; NASCIMENTO, K. M.; SILVA, F. L. *Melhora da qualidade de vida em idosos praticantes de dança frequentadores do Baile do Zé do Aladim em Trindade*. Faculdade União de Goyazes (FUG-GO). Trindade-GO, 2011.

D'AQUINO, R.; GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N. *Dança de salão: Motivos dos indivíduos que procuram esta atividade*. Revista digital- Buenos Aires. Ano 10- nº88- Setembro 2011.

FIGUEIRIDO, V. M. C; SOUZA, C.P. *Uma proposta de Dança na Melhor Idade*. Revista Pensar a Prática, vol.4, 2001. Disponível em: <http://revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/80> Acesso em: 20 de outubro de 2013.

GEIS, P. P. *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática*/ Pilar Pont Geis; trad. Magda Schwartzaupt Chaves. – 5. Ed.- Porto Alegre: Artmed, 2003. Esporte- Atividade física- terceira idade. I. Título. CDU 796.2/.4-053.9 HAAS, A. N. *Ritmo e Dança*. 2.ed.- Canoas: Ed. ULBRA, 2006. 204p.

MACHADO, 2. *Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. Revista Brasil atividade física e saúde*, Pelotas (RS), fev.2012.

MARQUES, I. *Dançando na escola*. São Paulo: Cortez, 2003.

MARQUES, I. *Ensino da dança hoje: textos e contextos*. São Paulo: Cortez, 1999.

NANNI, D. *A dança educação: princípios, métodos e técnicas*. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

PERNA, M. A. *Samba de Gafieira: a história da dança de salão brasileira*. 2. ed., Rio de Janeiro. 2001.

PRADO, T. P. et al. *A terceira idade da dança*. In: Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000. Universidade Federal de Santa Maria, 2000. p. 30-31.

RIBEIRO, M. G. C. *O idoso, a atividade física e a dança*. Dissertação (Mestrado) – UFRJ, Rio de Janeiro, 1993.

ROBATTO, L. *Dança em processo: a linguagem do indizível*. Salvador: UFBA, 1994.

ROCHA, M. *Dança de Salão, Instrumento para a Qualidade de Vida*. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal-SP, v.7, n.10, jan./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao>>. Acesso em:17 abril. 2013.

SALVADOR, M.A. *A Importância da Atividade Física na Terceira Idade: Uma análise da dança enquanto atividade física*. Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado, Concórdia, 2004. Disponível em: <http://www.nead.uncnet.br/2004/revista/ppassos/1/15.pdf> Acesso em: 29 de outubro de 2013.

SEVERO, C.; DIAS, J. F. S. *As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto “A Terceira Idade da Dança”*. Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria, n. 5, p. 163-181, 2000.

TONELI, P. D.2007. *Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho*. FEMA - Fundação Educacional Do Município De Assis. IMESA - Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis. Coordenadoria da Área De Ciências Gerenciais. Assis, 2007.

VERAS, R. P.; CAMARGO JUNIOR, K. R. *Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida*. Em: R. P. Veras (Org.). Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro (pp. 11-27). Rio de Janeiro: Relume Dumará,1995