

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E PRESSÃO ARTERIAL DE PESSOAS IDOSAS PRATICANTES DE DANÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

### LEVEL OF HABITUAL PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD PRESSURE OF ELDERLY PEOPLE DANCERS: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Aline Pereira Gomes<sup>1</sup>, Nallia Fernanda Gonçalves de Oliveira<sup>2</sup>, Daniele Gonçalves Lisbôa Gross<sup>3</sup>, Leticia Gama<sup>4</sup>, Wylker Souza Saraiva<sup>5</sup>

#### RESUMO

O presente estudo apresenta uma discussão teórica à cerca do nível de atividade física habitual e o controle da pressão arterial em pessoas idosas praticantes de dança. Diante disso, o objetivo primário deste estudo foi analisar os resultados obtidos em pesquisas já realizadas sobre o Nível de Atividade Física Habitual (NAFH) e o controle da pressão arterial (PA) de idosos praticantes de dança. Trata-se, contudo, de um estudo bibliográfico de revisão sistemática, de cunho quanti-qualitativo e, ao que se refere aos objetivos é de natureza descritiva exploratória. Para a coleta de dados, utilizou-se de descritores e critérios de inclusão em conformidade com anos de publicação. No que se refere aos resultados obtidos, logo após a busca pelos artigos, foram encontrados 143 artigos, sendo que a após a primeira análise e adequação ao objetivo da revisão, foram excluídos 120 artigos por não abordarem os critérios de inclusão. Logo, foram selecionados 23 estudos avaliados como aceitáveis para a pesquisa. Dentre estes, foram excluídos 2 textos por duplicidade, ficando 17 estudos que serviram de apoio para a formulação da revisão sistemática. Conclui-se, que a dança enquanto atividade física e exercício aeróbico tem sido significativo para o controle da pressão arterial e do nível de atividade física habitual, além de promover a melhoria da saúde do idoso, facilitar a realização de atividades diárias, e melhorar o desenvolvimento da flexibilidade e coordenação motora.

**Palavras-chave:** Dança. Atividade Física. Pressão Arterial. NAFH. Idoso.

#### ABSTRACT

The present study shows a theoretical discussion about the habitual physical activity level and the control of arterial pressure in dance practicing elderly people. For the data gathering, was used descriptors and inclusion criterias according with years of publication. In concern of the results obtained, after the search for articles, were found 143 articles, afterwards the first analysis and adjusting to the objectives of this review, 120 of the articles were excluded for not approaching to the inclusion criterias. Thus, 23 studies were selected and evaluated as acceptable for this research. Among them, 2 were excluded because of duplicity, remaining 17 studies that served as support in the formulation of the systematic review. Concludes, that dance as physical activity and aerobic exercise has been significative in the arterial pressure control and on the habitual physical activity level, in addition, it promotes a better health for the elderly, facilitates the accomplishment of daily activities, and improves the development of flexibility and motor coordination.

**Keywords:** Dance. Physical Activity. Arterial Pressure. NAFH. Elderly

<sup>1</sup> Graduada em Educação Física – Licenciatura – Universidade de Gurupi - UnirG.

E-mail: alinepg97@gmail.com

<sup>2</sup> Graduada em Educação Física – Licenciatura – Universidade de Gurupi - UnirG.

<sup>3</sup> Professora Especialista do curso Educação Física – Universidade de Gurupi - UnirG.

<sup>4</sup> Professora Especialista do curso Educação Física – Universidade de Gurupi - UnirG.

<sup>5</sup> Professor Especialista do curso Educação Física – Universidade de Gurupi - UnirG.

## 1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que pessoas de todas as idades, ativas fisicamente, podem melhorar sua saúde e bem-estar. A prática regular de determinada atividade reduz substancialmente o risco de morrer por causa de doença cardíaca coronária e, no entanto, diminui o risco de infarto, câncer de cólon, diabetes e pressão alta, entre outras. Para as pessoas inativas, que optam pela falta de atividade física, definitivamente não ajudam sua saúde e provavelmente a prejudicam. Além dos pontos citados, a prática de exercícios físicos, pode promover a saúde e reduzir os riscos de diabetes e obesidade na maioria das pessoas. Contudo, o estilo de vida, o tipo de alimentação diferenciado e a prática de exercícios físicos podem determinar, em parte, se uma pessoa chegará a desenvolver diabetes e outras doenças metabólicas<sup>1</sup>.

Acredita-se que a dança, assim como inúmeras atividades físicas, possa trazer ao praticante inúmeros benefícios, isso em decorrência do alto índice de locais que atualmente oferecem em seu repertório e do número de praticantes que tem abarrotado as academias e espaços públicos.

Contudo, é notório que essa proporciona às pessoas maior disposição, estímulo, motivação e conseqüentemente resulta na melhora da autoestima e a sensação de bem estar, consigo e com outrem. Além disso, pode reduzir problemas que possivelmente possam aparecer no decorrer da idade, melhorar a coordenação motora, os movimentos articulares, além de desenvolver algumas capacidades físicas, como: agilidade; flexibilidade; resistência e força; diminuir o risco de doenças cardiovasculares e controle da pressão arterial.

Em virtude das inúmeras informações que chegam ao profissional de Educação Física, ao que se refere à dança como atividade física para praticantes idosos, surge alguns questionamentos: Como é possível classificar o Nível de Atividade Física Habitual (NAFH) e a Pressão Arterial (P.A.) de idosos praticantes de dança? Será que os estudos já realizados sobre o assunto são capazes de transparecer resultados significativos ao que se refere à dança para os idosos?

Assim, este estudo justifica-se, à priori, por apresentar assuntos de grande relevância social, como o nível de atividade física habitual e o controle da pressão arterial de pessoas idosas praticantes de dança. É de suma importância ressaltar que o mesmo foi idealizado a partir de vivências pessoais e profissionais que aconteceram no decorrer da vida acadêmica. Acredita-se ainda, em sua relevância quando se faz transparecer

inúmeros assuntos pertinentes, no tocante, trata-se das pessoas idosas, da prática da dança e também da discussão sobre o Nível de atividade física habitual e o controle da pressão arterial. Além disso, esse estudo pode proporcionar aos leitores, acadêmicos e profissionais da Educação Física uma gama maior de conhecimentos sobre o assunto além de possibilitar uma melhor compreensão do NAFH e PA. Contudo, é notório que a ciência está carente de estudos referentes a dança e o idoso, o Nível de Atividade Física Habitual e a Pressão Arterial. No entanto, pode-se apresentar nesse, possibilidades inéditas de trabalho e estudo aos profissionais de Educação Física e demais interessados.

Em análise ao exposto, este estudo apresenta como objetivo primário, analisar os resultados obtidos em pesquisas já realizadas sobre o Nível de Atividade Física Habitual (NAFH) e o controle da pressão arterial (PA) de idosos praticantes de dança. Mais especificamente, trata-se de analisar estudos já publicados, a fim de identificar classificações de NAFH e PA de pessoas idosas de ambos os sexos, que evidencie a prática da dança.

Tendo em vista os objetivos ora citados, o presente trabalho foi organizado em uma revisão de literatura, que trata de forma breve do contexto ao qual o tema desta pesquisa está inserido e dos descritores utilizados posteriormente para coleta de dados, dos quais apresenta-se: dança, atividade física e qualidade de vida, discutidos prioritariamente por Marbá, Silva e Guimarães<sup>2</sup>; Souza e Metzner<sup>3</sup>; o Nível de Atividade Física Habitual foi descrito por Conte<sup>4</sup>; a Pressão Arterial, por Brooks e White<sup>5</sup>; e Organização Mundial de Saúde. O último tópico desse estudo, apresenta a dança como atividade física para os idosos e é tratado por Loiola et.al.<sup>6</sup>; Souza et al.<sup>7</sup>.

Partindo das ideias supracitadas e apresentadas na revisão, aponta-se e discute-se com os referidos autores e com os resultados encontrados a partir dos descritores e critérios de inclusão propostos previamente. Trata-se, contudo de um estudo bibliográfico de revisão sistemática, de cunho quanti-qualitativo e, ao que se refere aos objetivos de natureza descritiva exploratória.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

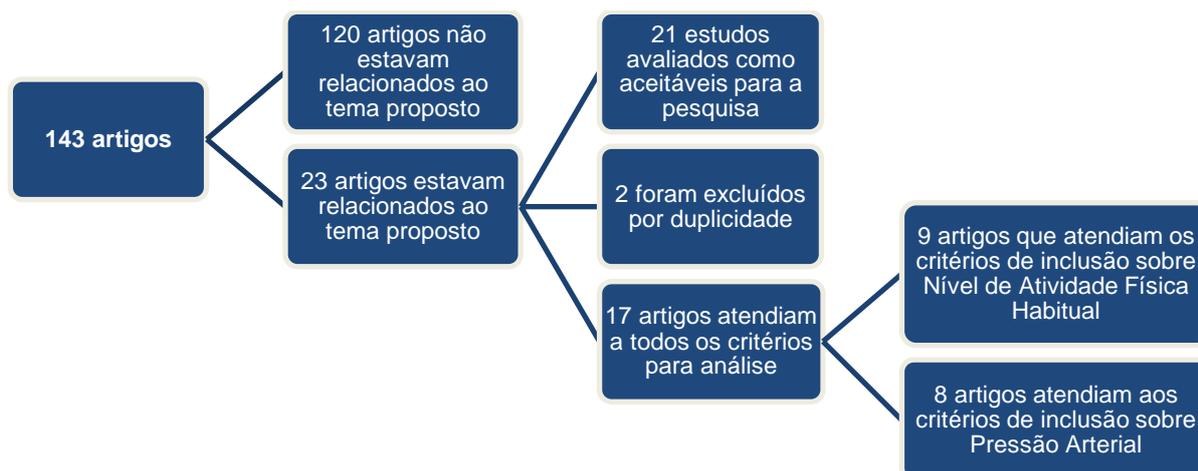
Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de revisão sistemática, realizada entre os meses de fevereiro e maio de 2019, por meio de artigos escritos e publicados entre os anos de 2004 a 2018, sendo todos em língua portuguesa e gratuitamente disponibilizado.

Realizou-se a leitura de artigos científicos selecionados pelo banco de dados Google acadêmico, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACs), Revista Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), os quais foram organizados e selecionados por meio de um gerenciador de referência – sistema *online Paperpile*.

Como critério de inclusão utilizou-se: 1) informações contidas em dissertações, artigos originais, científicos e de campo, de estudos descritivos e pesquisas realizadas no Brasil, sites que contribuíssem significativamente na mesma linha de pesquisa escritos em português, 2) estivessem em banco de dados científicos apresentados acima com publicação entre os anos de 2004 a 2018, além ainda de, 3) ter utilizado como instrumento de coleta de dados e produção dos resultados os questionários de BAECKE e IPAQ (curto, longo e/ou adaptado) para o Nível de Atividade Física Habitual. Os estudos que não se enquadrassem nos critérios ora apresentados foram excluídos da pesquisa. Para a coleta de dados deste estudo, utilizou-se dos seguintes descritores: Nível de Atividade Física Habitual (NAFH); Pressão Arterial (PA); Dança para Idosos. Durante a busca, houve o cruzamento dessas palavras.

Logo após a busca pelos artigos, de acordo com os descritores, foram encontrados 143 artigos, sendo que após a primeira análise e adequação ao objetivo da revisão, foram excluídos 120 artigos por não abordarem critérios de inclusão. Logo, foram selecionados 23 estudos avaliados como aceitáveis para a pesquisa. Dentre estes, foram excluídos 2 textos por duplicidade, ficando 17 estudos que serviram de apoio para a formulação da revisão sistemática. Após analisar os títulos e resumos dos artigos, foram selecionadas 17 publicações, sendo 9 para o NAFH e 8 para a PA (figura 1). As referências que preencheram os critérios de inclusão e exclusão foram avaliadas de acordo com período de publicação.

**Figura 1 - Etapas de seleção dos artigos incluídos na revisão sistemática**



**Fonte:** elaborado pelos autores.

**Tabela 1 - Seleção de artigos sobre o NAFH para idosos**

Autores/Ano	Baecker	IPAQ	Amostragem
<b>ALENCAR<sup>13</sup></b>	X		122 idosas; sexofeminino (idade igual ou superior a 60 anos) praticantes de Caminhada, Atividades Domésticas e Lazer.
<b>BINOTTO e FARIAS<sup>8</sup></b>		X	234 idosas; sexofeminino (idade igual ou superior a 60 anos) praticantes de Ginástica, Recreação, Dança, Vôlei e Hidroginástica.
<b>BORGES, BORGATTO e FARIAS<sup>9</sup></b>		X	92 idosas; sexofeminino (idade entre 60 e 98 anos) com coleta de dados utilizaram o trabalho, Tarefa Doméstica, Transporte, e Lazer.
<b>CARDOSO, MAZO e JAPIASSÚ<sup>10</sup></b>		X	59 mulheres idosas; sexofeminino (idade média de 68 anos) praticantes de Hidroginástica, Natação e Dança.
<b>CONTE e LOPES<sup>4</sup></b>		X	320 mulheres idosas; sexofeminino (idade igual ou superior a 60 anos) participantes de atividades domésticas, Trabalho, Lazer e Atividades Físicas em geral.
<b>KRAUSE et.al.<sup>14</sup></b>	X		960 mulheres idosas; sexofeminino (idade superior a 60 anos) praticantes de Atividade Domésticas, Esportivas e Recreativas.
<b>FLORINDO<sup>15</sup></b>	X		326 homens idosos; sexo masculino (idade igual ou superior a 50 anos) praticantes de exercício físico, Atividade Física, Lazer e Atividade Ocupacional.
<b>ALBUQUERQUE et.al.<sup>11</sup></b>		X	46 mulheres idosas; sexofeminino (idade entre 60 e 70 anos) praticantes de Hidroginástica e Dança.
<b>WAGMACKER e PITANGA<sup>12</sup></b>		X	95 mulheres; sexofeminino (idade superior a 45 anos) atividades físicas geral, doméstica e tempo livre.

Fonte: Elaborado pelos autores

**Tabela 2 - Seleção de artigos sobre a Pressão Arterial de Idosos**

Autores/ano	Amostragem	Protocolo de exercício	Parâmetros mensurados
<b>MORAIS<sup>18</sup></b>	29 idosas; sexo feminino (idade média de 68 anos).	17 semanas; com sessões de 3 vezes por semana.	P.A. sistólica e diastólica; frequência cardíaca.
<b>GIMENES et.al.<sup>23</sup></b>	20 idosos; sexo masculino e feminino (maiores de 60 anos).	Fisioterapia aquática, praticada 2 vezes por semana/ duração de 45min cada sessão/ durante 12 semana.	P.A. sistólica e diastólica.
<b>MORAES et.al.<sup>22</sup></b>	44 idosos; de ambos os sexos; (idade acima de 60 anos).	12 semanas/ com 2 sessões semanais de 60 minutos de aquecimento, alongamento e dança.	P.A. sistólica e diastólica.
<b>GUIDARINI et.al.<sup>19</sup></b>	23 idosos de ambos os sexos (idade média de 62 anos).	40 sessões de Dança/ 3 vezes por semana	P.A. sistólica e diastólica.
<b>SANTOS<sup>17</sup></b>	10 mulheres idosas; (idade entre 60 e 80 anos).	12 semanas/ realizada 3 vezes por semana/ com duração de 60 minutos.	P.A. sistólica e diastólica; antes e após a Dança.
<b>SEBRENSKI</b>	8 mulheres; (idade	Uma sessão 60 minutos de	P.A. sistólica e diastólica;

et.al. <sup>21</sup>	entre 18 e 68 anos).	Dança com intensidade leve e moderada.	frequência cardíaca.
SCHENKEL et.al. <sup>20</sup>	8 Hipertensos sedentários de ambos os sexos; (idade média de 56 anos).	2 sessões de Dança e caminhada/ com duração de 30 minutos.	P.A. sistólica e diastólica.
SOUSA <sup>3</sup>	10 mulheres idosas; (60 anos de idade).	60 minutos de Dança e caminhada.	P.A. sistólica e diastólica; frequência cardíaca.

Fonte: Elaborado pelos autores

## 4. DISCUSSÃO

### 4.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DE IDOSOS PRATICANTES DE DANÇA

Após inúmeras leituras realizadas em artigos publicados, composto por vários indivíduos idosos praticantes em atividades físicas, em especial na modalidade dança, constituídos por diferentes idades e perfis entre homens e mulheres idosos, acredita-se no potencial da dança como uma fonte promotora de saúde e qualidade de vida para o idoso, além ainda de contribuir no Nível de Atividade Física Habitual e na Pressão Arterial de idosos praticantes de dança.

A tabela 1, apresenta o NAFH enfatizado em dois questionários o Baecker e o IPAQ, com o objetivo de mensurar o nível de atividade física habitual dos indivíduos. Estes, são instrumentos práticos de uso comum para estudos com idosos, no qual adquire proporções de resultados consideráveis, de facilidade e quantidade de informações levantadas para as pesquisas, no entanto tem sido mais utilizado pelo fato de avaliar grandes grupos populacionais e de baixo custo. Nesse estudo, porém, Binotto, Borgatto e Farias<sup>8</sup>, Borges, Benedette e Farias<sup>9</sup>, Cardoso, Mazo e Japiassú<sup>10</sup>, Conte e Lopes<sup>4</sup>, Albuquerque et al<sup>11</sup>, Wagnacker e Pitanga<sup>12</sup>, utilizaram como instrumento de avaliação o IPAQ. Já Alencar et al<sup>13</sup>, Krause et al<sup>14</sup>, Florindo<sup>15</sup>, utilizou como instrumento de avaliação o Baecker. Ambos utilizamos referidos questionários a fim de qualificar os resultados do estudo desenvolvido com idosos, em seu sentido mais amplo, avaliou-se os estudos que se referem diretamente ao NAFH de praticantes, prioritariamente, de dança.

Entretanto, torna-se relevante ressaltar aqui que os questionários mencionados, podem ser trabalhados com ambos os sexos, no entanto, nas pesquisas expostas acima,

somente Florindo<sup>15</sup> realizou com o público masculino, as demais pesquisas, foram unânimes no trabalho com praticantes de dança, idosas.

O NAFH relacionado à dança, na maioria das pesquisas, trouxe resultados significativos para os idosos, pois manifesta-se uma movimentação corporal proporcionando melhoras no condicionamento físico e a prática do cotidiano. Para Hass citado por Marbá, Silva e Guimarães<sup>2</sup> (p.5) “a dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher dançando todos nos sentimos bem”. Desse modo, Alencar et al<sup>13</sup>, Borges, Benedette e Farias<sup>9</sup>, Conte e Lopes<sup>4</sup>, Krause et al<sup>14</sup>, Florindo<sup>15</sup> e Wagnacker e Pitanga<sup>12</sup>, associam a dança nos seus estudos, como sendo, atividade física, lazer e/ou atividade esportiva.

De fato é de suma importância a prática regular de atividade física para os idosos e a manutenção de uma boa saúde, uma sensação positiva e de entusiasmo na vida cotidiana dos mesmos, pois no decorrer de sua idade, passa por fazer até chegar a velhice, e durante essas etapas, os problemas de saúde vão surgindo, mas que podem ser prevenidos e amenizados através de exercícios físicos, que proporcionam bem-estar, sensação de conforto, alívio, felicidade e organizadas de prazeres<sup>16</sup>. Assim, pode-se notar que, nos estudos de Alencar et al<sup>13</sup>, Binotto, Borgatto e Farias<sup>8</sup>, Borges, Benedette e Farias<sup>9</sup>, Cardoso, Mazo e Japiassú<sup>10</sup>, Florindo<sup>15</sup>, Albuquerque et al<sup>11</sup>, corroboram com o nosso estudo, pois apresentam a importância da prática de atividade física (e a dança entendida como tal) para a manutenção de uma boa saúde para a terceira idade e como método de avaliação do NAFH.

Pode-se, contudo ressaltar que os resultados obtidos nos estudos ora apresentados, concordam quando apresentam a dança e/ou atividade física, como importantes no desenvolvimento da qualidade de vida e na manutenção de um estilo de vida ativo durante o envelhecimento. Conte e Lopes<sup>4</sup> (p.61) mostrou seus resultados como positivo, quando afirma que o NAFH de mulheres idosas corresponde com pessoas mais ativas e, contudo estão relacionados com: “[...] sentir menos dor e desconforto, mais energia para o dia-a-dia; maior satisfação com o sono, maior capacidade de locomoção; maior satisfação com o desempenho de atividades, maior satisfação com a capacidade de trabalho e menor necessidade de tratamento médico”. E, ainda, comprova que os questionários de Baecker e IPAQ, são de extrema importância para um resultado mais significativo ao que se refere aos dados obtidos nas pesquisas realizadas, nota-se no entanto, que o NAFH da maioria dos achados, obtiveram resultados satisfatórios.

## 4.2 PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSOS PRATICANTES DE DANÇA

Com relação aos achados da tabela 2, apresenta-se o protocolo de exercício realizado durante as sessões, os parâmetros mensurados da pressão arterial sistólica e diastólica antes e após a dança, o quantitativo de participantes e suas idades. Os autores das pesquisas exploradas, apresentam a dança como uma atividade saudável que traz benefícios para o corpo, tais como: melhoria no metabolismo da glicose, redução de massa corporal e controle da PA no idoso hipertenso.

Algumas modificações podem reduzir o controle da pressão arterial, assim como a prática da dança, que promove independência funcional do indivíduo, por meio de mudança dos hábitos alimentares, controle do peso, manutenção de sua forma muscular, de sustentação e equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais, conseqüentemente uma melhoria na sua qualidade de vida<sup>17</sup>.

No entanto, Moraes<sup>18</sup>, Guidarini et al<sup>19</sup>, Santos<sup>17</sup>, Schenkel et al<sup>20</sup> despontam a importância da Dança de Salão para os idosos, justificando-se a contribuição da sua autonomia e independência, mantendo-os sempre ativos ao promover atividades que motivam e que sejam criativas e autênticas, através de gestos originais para explorar os movimentos. Levando em consideração os resultados ora apresentados, é notório que a dança, assim como Santos<sup>17</sup> (p.17) relata, “pode ser considerada uma abordagem não farmacológica de alternativa no controle da pressão arterial em pessoas idosas, além disso, pode promover a redução dos valores da PA, melhorando assim a qualidade de vida desta população”.

Percebe-se a prática da dança como uma aliada à melhoria da qualidade de vida para o idoso, ressaltando ainda que a mesma possibilita o controle da pressão arterial e a redução da frequência cardíaca em repouso ou 30 minutos após a dança<sup>18 21 17</sup>.

No decorrer das leituras, foi registrado que alguns autores tiveram resultados positivos e negativos em suas pesquisas, como exemplo pode-se citar Sebenski et al<sup>21</sup>, em seu estudo afirma que, ao realizar sua pesquisa com apenas uma sessão de dança sankya e com 8 mulheres, não obteve um resultado satisfatório, pelo fato da duração das sessões serem de curto período e a quantidade de indivíduos reduzida. Em contrapartida, Moraes et al<sup>22</sup> obteve um resultado mais satisfatório, já que o mesmo utilizou de um

período de maior duração, foram 12 semanas com 2 sessões de dança por semana, notadamente, obtiveram uma melhora no controle da pressão arterial, na massa corporal e nas capacidades aeróbica e funcional.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, fica evidente que as atividades físicas desenvolvidas para os idosos possibilitam inúmeros benefícios, permitindo uma vida longa e saudável em busca da prevenção contra doenças e modificações dos fatores de risco acarretado ao longo da vida. Cabe ressaltar ainda que, a participação do profissional de Educação Física é fundamental pelo trabalho desenvolvido de forma integral, respeitando os limites e interesses de cada um, contribuindo de forma efetiva intrínseca e extrínseca, incidindo motivação para que pratiquem sempre mais a atividade física, no tocante, principalmente a dança.

Por meio da presente pesquisa, pode-se observar que a dança quanto a atividade física e exercício aeróbico tem um resultado significativo para o controle da PA e na melhora da qualidade de vida e saúde do idoso de forma geral, a mesma pode ainda, promover maior facilidade no desenvolvimento de suas atividades diárias, obtendo maior flexibilidade e coordenação motora. Concomitantemente, foi possível perceber que o NAFH e o controle da PA associado a dança para os idosos, apresentam importantes e significativos resultados para a manutenção da saúde, bem estar consigo mesmo e com o próximo e, contudo, uma boa capacidade funcional.

Por fim, através das leituras realizadas foi possível classificar o quantitativo de autores que utilizaram o NAFH e a PA relacionada à dança com os idosos. No NAFH como método de pesquisa optaram por questionários de Baecker e IPAQ, um total de 09 (nove) autores e, na PA como parâmetro mensuraram a pressão arterial sistólica de diastólica antes e após os exercícios dos indivíduos, totalizando 08 (oito) autores.

## REFERÊNCIAS

1. Guarda, F.R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. Revista Pam-Amoz Saúde, 2010.
2. Marbá, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T.G. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, 2016.

3. Sousa, V. Senhorapressão arterial, me concedaessadança? Osefeitos de umasessãoaguda de dança de caráterlúdica sobre a pressão arterial e frequênciacardiaca em idosas, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da UniversidadeCatólica de Brasília, 2016.
4. Conte, E.M.T.; LOPES, A.S. Qualidade de vida e atividadefísica em mulheresidosas. RevistaBrasileira de Ciências do EnvelhecimentoHumano, 2005.
5. Brooks, G.A., WHITE, T.P.Determination of metabolic and heart rate responses of rats to treadmill exercise. *J ApplPhysiol*, v.45, n.6, p.1009-15, Dec, 1978.
6. AraújoIoiola, Nancy Nay Leite et al. Trabalhando a educação popular em saúde com a dança. *Gestão e Saúde*, n. 1, p. pag. 817-823, 2015.
7. Souza, Monica Ferreira et al. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheresidosas. *Rev. Dig. Efdeportes.com.*, Buenos Aires, v. 15, n. 148, 2010.
8. Binotto, M. A.; Borgatto, A. F.; Farias, S.F. Nível de atividadefísica: questionáriointernacional de atividadesfísicas e tempo de prática em mulheresidosas. *RevistaBrasileira de Geriatria e Gerontologia* (2010) páginas: 425-434.
9. Borges, G. F.; Benedetti, T.R.B.; Farias, S.F. Atividadefísica habitual e capacidadefuncionalpercebida de idosas do sul do brasil. *Pensar a prática* (2011).
10. Cardoso, A. S.; Mazo, G. Z.; Japaissú, A. T.; Relações entre aptidãofuncional e níveis de atividadefísica de idosasativas. *RevistaBrasileira de AtividadeFísica& Saúde* (2008) páginas: 84-93.
11. Albuquerque, M. et al. Capacidadefuncionalsubmáxima e força muscular respiratória entre idosaspraticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2013, páginas: 327-336.
12. Wagnacker, S.; Pitanga, G. Atividadefísicacomparada a atividadefísica no tempo livre comofator de proteção à hipertensão arterial sistêmica. *RevistaBrasileira de Ciência e Movimento*, 2009.
13. Alencar, N. et al. Nível de atividadefísica em mulheresidosas. *RevistaBrasileira em Promoção da Saúde*.2012, páginas: 251-257.
14. Krause, P. et al. Influência do nível de atividadefísica sobre aaptidãocardiorrespiratória em mulheresidosas. *RevistaBrasileira Medicina do Esporte*, 2007, páginas: 97-102.
15. Florindo, A. Atividadefísica habitual e densidade mineral ósea em homensadultos e idosos. Brasil. Dissertação de Mestrado da Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, 2000.
16. Szuster, Lia. Estudo qualitativo sobre a prática da dançacomotividadefísica em mulheresacima de 50 anos. 2011.

17. Santos, C. Respostas hipotensoras a um programa de dança de salão de doze semanas em mulheres idosas hipertensas, 2017.
18. Moraes, F. C. Impacto das danças de salão na pressão arterial, aptidão física e qualidade de vida de idosos hipertensos. Sistema de biblioteca da UFPE – biblioteca setorial do CAV, 2011.
19. Guidarini, S. et al. Dança de salão: respostas crônicas na pressão arterial de hipertensos medicados. Revista Brasileira de Antropometria do Desempenho Humano, 2013, páginas: 155-163.
20. Schenkel, I. et al. Comportamento da pressão arterial em hipertensos após sessão de caminhada e de dança de salão: estudo preliminar. Rev Bras Cardiol, 2011, páginas: 26-32.
21. Sebreński, B. et al. Alterações da pressão arterial e da frequência cardíaca em uma aula de dança samya em mulheres normotensas. RBP FEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2011.
22. Moraes, M., et al. Programa de exercícios físicos baseado em frequências semanais mínimas: efeitos na pressão arterial e aptidão física em idosos hipertensos. Revista Brasileira de Fisioterapia, 2011.
23. Gimenes, O. et al. Impacto da fisioterapia aquática na pressão arterial de idosos. Mundo Saúde, 2008.