

# EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO DE FATORES PATOLÓGICOS RELACIONADOS AO SEDENTARISMO E À POLIFARMÁCIA EM IDOSOS

Hélio Silva dos Santos Bernardes<sup>1</sup>

## RESUMO

Este estudo visou dimensionar a importância do exercício físico para os idosos. Investigou-se através de pesquisa de campo do tipo exploratório a prática de exercícios físicos através das Danças circulares sagradas e do mundo: Ciranda (brasileira) e Al Achat (israelense) e seus possíveis estímulos bioquímicos na produção de substâncias como a endorfina (hormônio da felicidade e bem estar) que influenciam positivamente a fisiologia humana, equivalendo-se a determinados medicamentos, entretanto, sem ocasionar efeitos colaterais. O público estudado foi de 21 senhoras, participantes do CECOM (Centro Comunitário Batista Clériston Andrade) na cidade do Salvador/BA, com faixa etária entre 55 e 82 anos de idade, destas 18 responderam às questões elencadas sobre as atividades aplicadas em diversos aspectos. No tocante à variável felicidade ao participarem das danças, 100% das entrevistadas responderam positivamente, aferindo-se unanimidade nesta variável, a qual gera maior contribuição biopsicossomática no combate aos fatores patológicos relacionados ao sedentarismo e à polifarmácia, constando-se a influência na liberação da endorfina, o hormônio da felicidade. Todas as participantes responderam que não encontraram dificuldades na execução das atividades, fazendo desta atividade física uma proposta que se destaca como opção para o público idoso. Perceberam-se bons resultados quanto à profilaxia, combate ao sedentarismo, podendo ser um fator de combate à polifarmácia. Ficou evidenciada a necessidade de valorização dos idosos em seus mais variados potenciais, através de políticas públicas e projetos de atenção integral às suas mais variadas necessidades, em especial à saúde, pois cuidar do Idoso é investir no futuro e cuidar de si mesmo.

**Palavras-chave:** Idosos. Exercícios Físicos. Profilaxia. Polifarmácia. Danças Circulares Sagradas.

## 1. INTRODUÇÃO

Este artigo é produto do Trabalho de Conclusão de Curso de Pós Graduação *Latu Sensu* em Medicina do Esporte e da Atividade Física, apresentado à Universidade Estácio de Sá de São Paulo (UNESA/SP). O presente estudo visou dimensionar a importância do exercício físico para os idosos e os benefícios gerados

---

<sup>11</sup> Bacharelado do 8º Semestre de Fisioterapia pela UCSAL - Universidade Católica do Salvador. Graduando do 6º semestre do Curso de Pedagogia da UNEB - Universidade do Estado da Bahia. Graduado em Educação Física pela UNISBA - Centro Universitário Social da Bahia. Pós Graduado em Medicina do Esporte e da Atividade Física pela UNESA - Universidade Estácio de Sá/SP. Pós Graduado em Educação Física/Dança e Consciência Corporal pela UNI FMU/SP - Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas.

acerca da promoção da saúde e qualidade de vida, através da viabilidade e construção de programas de exercícios físicos eficientes para a prevenção de fatores patológicos relacionados ao sedentarismo e à polifarmácia para o público estudado.

Na sociedade contemporânea, há uma grande ocorrência de enfermidades ocasionadas por medicamentos, os quais por vezes são utilizados indiscriminadamente. Medicamentos estes que podem ocasionar diversos efeitos colaterais, tanto os apresentados nas bulas quanto aqueles que aparecem após determinado tempo de uso, por conta da individualidade biológica de cada paciente. O público idoso é o mais afetado por tais efeitos por conta de sua vulnerabilidade no decorrer do processo degenerativo que ocorre com avanço da idade, além da crescente cultura do sedentarismo, ocasionando com isso o consumo das mais diversas medicações, fenômeno este denominado como polifarmácia, o qual é descrito por Souza (2011) como o uso simultâneo de várias medicações ocasionando reações adversas, podendo ser ainda, o uso prolongado por mais de 240 dias concomitantemente de dois ou mais fármacos.

Os exercícios físicos são fundamentais na profilaxia através de um conjunto de técnicas e práticas que atuam como fator de prevenção, para doenças neurológicas, cardiorrespiratórias, vasculares e psicossomáticas. Atuando na promoção da síntese de substâncias bioquímicas no organismo humano, que geram efeitos equivalentes a determinados medicamentos farmacêuticos, entretanto, sem gerar efeitos colaterais. Assim como apresenta Filho (2013 pg. 3) ao discorrer sobre a atividade física e sua ação preventiva ao destacar que “se for realizada de forma regular evita diversas alterações determinadas pelo envelhecimento e previne várias patologias habituais na terceira idade”. Traz ainda que psiquicamente gera sensação de bem-estar, melhorando a autoconfiança, diminuindo a ansiedade prevenindo desta forma a depressão. Ressalta que o exercício físico deve adequar-se às possibilidades, às disponibilidades e ao que cada idoso apresenta como preferência.

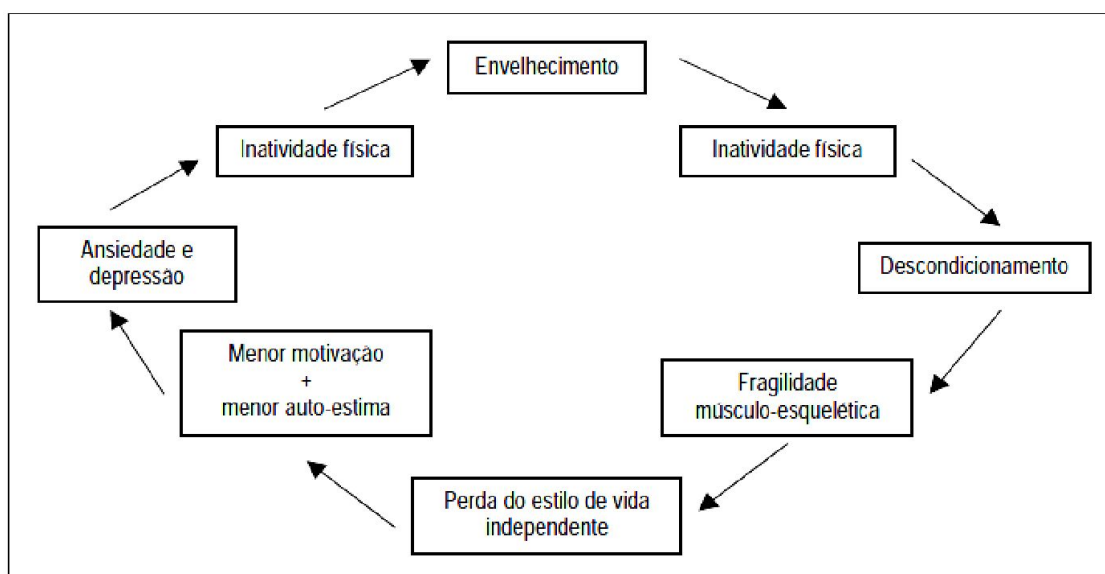
Diante do exposto fica em destaque o fator profilático no âmbito de atenção à saúde dos idosos, através da proposta de programas e projetos que venham a contemplar práticas de atividades físicas específicas por meio da perspectiva de intervenções didático-pedagógicas que promovam a interação entre informações

científicas e a prática cotidiana de exercícios físicos que auxiliem na profilaxia contra futuras patologias.

A Constituição da República Federativa do Brasil apresenta-nos em seu Artigo 196, Brasil (2013 pg. 116) que “a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação”.

Com base no exposto, apresenta-se a prescrição de exercícios físicos de forma profilática, por profissionais da saúde como Professores de Educação Física e Fisioterapeutas com grande importância na promoção do bem estar e saúde pública, no que concerne à qualidade de vida de seus pacientes e em especial para os idosos, que no decorrer da senescência, a qual se não tiver cuidados profiláticos pode gerar senilidade no ciclo de envelhecimento como descrito no quadro abaixo:

### Ciclo do Envelhecimento



Fonte: Adaptado de Revista Brasileira de Medicina Esportiva - Nov/Dez, 1999.

Sobre os idosos brasileiros Chaimowicz (2009) reforça que para serem saudáveis, o tratamento e reabilitação da saúde deve passar a favorecer uma parcela da população muito maior. Para os mais diversos públicos e em especial aos idosos, é muito importante a prática de exercícios físicos com o acompanhamento de um profissional de Educação Física (promoção da saúde e condicionamento

físico) ou Fisioterapia (promoção da saúde e reabilitação) conforme a demanda apresentada. Pois segundo Stoppe *apud* Chaimowicz (2009) cada idoso é vítima de uma média de três doenças crônicas, somem-se a isso as alterações comuns do envelhecimento, como deficiência auditiva e visual, e a depressão não sendo facilmente identificada.

Acerca das atividades físicas elencadas neste estudo como programa de exercícios físicos planejados para o público idoso, as danças circulares sagradas ou dança de roda, e sua riqueza cultural em Catib & Schwartz (2007) é descrito que até os primeiros séculos da era cristã se inseria nas práticas religiosas e na vida comunitária, ao redor da história cultural e espiritual, e permaneceu viva até a atualidade. São tradições de grande multiplicidade que até hoje se relacionam com a religiosidade, práticas pedagógicas e ações terapêuticas.

A Dança Circular Al Achat, que na tradução do hebraico para o português significa (Por uma vez) segundo Furlanetti (2006) tem uma forte representação sagrada em que se dança um texto da Hagadá judaica “Al Achat”, o qual fala da fuga do Egito e a passagem do povo hebreu pelo Mar Vermelho, estabelecendo relação com a busca dos ideais e do investimento nos campos (físico, mental e espiritual).

De acordo com Loureiro & Lima (2014) as Cirandas no Brasil podem apresentar muitas características das antigas cirandas portuguesas, mas tem sua prática em cada região com características distintas, já em Portugal é dançada como folguedo de adultos. No Brasil o caráter lúdico voltado com maior atenção ao público infantil como dança ou roda cantada, mas também é uma manifestação de adultos, tendo aspectos de samba rural e como finalização de fandango, podendo ser interpretada como dança, canto ou música, bem como a junção destes três elementos rítmicos, com significados que depende da região, localidade e época fazendo de sua definição, algo plural como descrito a seguir: ciranda praiana (litorânea); ciranda da zona da mata; ciranda da zona rural; ciranda infantil; e diversas outras interpretações conforme a cultura de cada região.

Diante do que apresentam os autores, este estudo tratou-se de uma pesquisa de campo do tipo exploratório por que essa pesquisa teve como propósito possibilitar uma maior familiaridade com o problema que foi proposto, visando construir através desse problema, diversas hipóteses. Aprimorar idéias e

levantamentos que proporcionaram situações flexíveis que puderam ser favoráveis quanto ao seu tratamento (GIL, 2002).

Este estudo também foi baseado em pesquisa bibliográfica cujo às fontes foram: artigos científicos, em sites de base de dados, livros, também foram consultados fontes documentarias oficiais e acervo de vivências práticas relacionadas ao tema. Tais fontes foram importantes por ter permitido acesso a dados primários e secundários pertinentes a temática proposta do estudo. O processo de intervenção foi realizado no CECOM (Centro Comunitário Batista Clériston Andrade) uma associação sem fins lucrativos, criada e mantida pela Igreja Batista da Graça (IBG) desde 1974, tem sua sede e foro na cidade de Salvador, localizado na Av. Anita Garibaldi, 449 - Praça Lord Cochrane – Federação. O CECOM tem por finalidade atender às necessidades de pessoas em situação de vulnerabilidade social, especialmente as residentes em Salvador/BA, em uma atuação social que desenvolva atividades de caráter promocional de cidadania plena, priorizando as áreas de educação, saúde, capacitação profissional, orientação jurídica e desenvolvimento comunitário.

## **2. DESENVOLVIMENTO E APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS**

Nos países desenvolvidos, o envelhecimento da população ocorreu e foi acompanhado por melhorias nas condições gerais de vida, enquanto nos países em desenvolvimento, o processo do envelhecimento populacional acontece de forma rápida, sem tempo para uma reorganização social e da área de saúde adequada para atender as novas demandas emergentes (seguridade social, saúde, dentre outros). No Brasil é possível observar a busca por avanços no sentido de assegurar aos idosos, condições adequadas para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade (Chaimowicz *et al* 2009). O Brasil está envelhecendo por haver mais de 13 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade como apresenta Cassiano (2009) sobre projetos que atendam melhor aos idosos, e em especial o que propõe a (Pastoral da Melhor Idade) que esta faixa etária aumenta exponencialmente, cerca de 260 mil por ano. Este fenômeno não é somente brasileiro, mas mundial, com a diminuição da taxa de natalidade e o

aumento da expectativa de vida de 43 anos na década de 50 para 72 anos em 2007, com possibilidade de grande aumento até 2020.

O desenvolvimento da consciência corporal através da dança, segundo Aguirre (2013) rejuvenesce, pois esta atividade física é um dos maiores responsáveis pela liberação no sangue da endorfina, o hormônio da beleza e da felicidade, e é ele o grande regulador do stress. A endorfina é produzida durante e após a atividade física, sendo considerado analgésico natural, apresenta a função de controlar a ansiedade e promove o bem-estar, diminuindo a degradação das fibras de colágeno e elastina e neutraliza os radicais livres, os quais são os maiores vilões no processo do envelhecimento, colaborando para o aumento da longevidade das células humanas. Corroborando com a autora, Nóbrega (1999) discorre sobre os efeitos dos exercícios físicos nos idosos e suas adaptações fisiológicas e biopsicossociais com significativa melhora da qualidade de vida como: Aumento do VO<sub>2</sub> máx; melhora da circulação periférica; ganho de massa muscular; melhor controle da glicemia, da pressão arterial de repouso e perfil lipídico; diminuição do peso corporal; melhora da função pulmonar, do equilíbrio, da marcha, da auto-estima e da autoconfiança; menor dependência para realização de atividades diárias. Elucida ainda que a prática de exercícios físicos é recomendada para manter e ou melhorar a densidade mineral óssea e prevenir a perda de massa óssea, exercendo efeito positivo na preservação da massa óssea. O autor afirma que as entidades que desenvolvem programas e projetos para o público idoso devem levar em conta programas de atividades físicas para o idoso que deva ser precedido de uma avaliação médica e também contemplar os diferentes componentes da aptidão física, incluindo exercícios aeróbicos, de força muscular e de flexibilidade.

Este estudo se deu através de pesquisa de campo do tipo exploratório, sendo que das 21 senhoras selecionados 3 não puderam responder ao questionário por conta de compromissos pessoais, mas participaram das atividades, disponibilizando-se então 18 senhoras ao final da intervenção que responderam às questões elencadas. Antes que se realizasse a atividade foi feita uma explicação à turma sobre os objetivos da intervenção e a leitura do termo de consentimento livre e esclarecido, desta forma a intervenção pôde ser iniciada em concomitância com o tema já apresentado, através das Danças circulares sagradas e do mundo, a

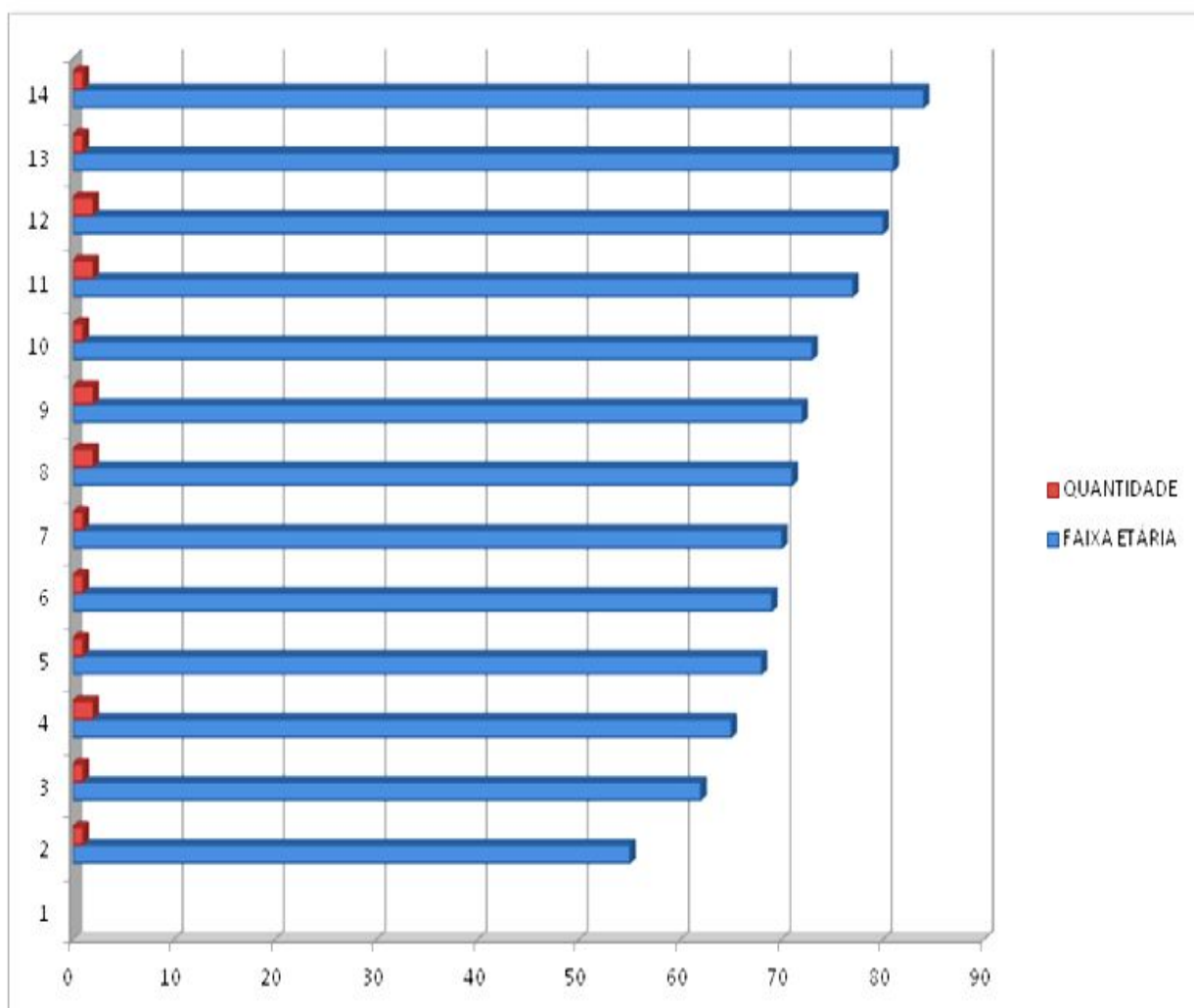
Ciranda (brasileira) e a Al Achat (israelense) as quais foram ministradas para um público de 21 senhoras, com faixa etária entre 55 e 82 anos de idade.

Para efetivar a ação foi feito um segundo momento com a reunião das participantes em roda, num espaço amplo e propício à atividade em questão. Em um terceiro momento, as 18 senhoras que se prontificaram responderam questionário que avaliou as atividades aplicadas em diversos aspectos, incluindo dados de identificação, utilizando-se um questionário estruturado pelo autor. Sendo a atividade realizada na seguinte ordem: 1. apresentação do conteúdo a ser ministrado 25 min.; 2. leitura do termo de consentimento 5 min.; 3. ensaio das danças: Al achatt (israelense) e ciranda (brasileira) 60 min.; 4. execução das danças 40 min.; 5. preenchimento do termo de consentimento 30 min; 6. resposta às questões de avaliação da vivência 25 min.; e 7. encerramento e agradecimentos 15 min. Totalizando um período de 3:30 h de intervenção.

Foi possível verificar através desta intervenção, que a prática de exercícios físicos pode gerar estímulos bioquímicos na produção de substâncias como a endorfina que podem influenciar positivamente na fisiologia humana. Gerando-se a possibilidade de equivalência a determinados medicamentos farmacêuticos, entretanto, sem ocasionar efeitos colaterais, através de atividades físicas moderadas como as Danças circulares sagradas e do mundo, sendo esta uma atividade que apresentou unanimidade na variável felicidade, a qual sendo perpetuada com atividades similares, pode gerar maior contribuição biopsicossomática no combate aos fatores patológicos relacionados ao sedentarismo e à polifarmácia com atuação direta na promoção da saúde.

Atualmente a prescrição de exercícios físicos tem aumentado, pois além de médicos, encontramos nutricionistas, fisioterapeutas e a sociedade como um todo que tem visto nas atividades físicas, não somente um hobby, lazer ou esporte, mas sim e principalmente como fator de prevenção e promoção da saúde. Reforçando-se desta forma, a intenção deste trabalho em atender ao público de idosos com atividades prazerosas e adequadas ao perfil biopsicossocial que o mesmo apresenta. A faixa etária trabalhada foi de idosas com idade entre 55 – 60 anos (6%), 61 – 70 ( 33%), 71 – 80 ( 50%) e 81 – 84 (11%), como apresentado no gráfico 1 a seguir:

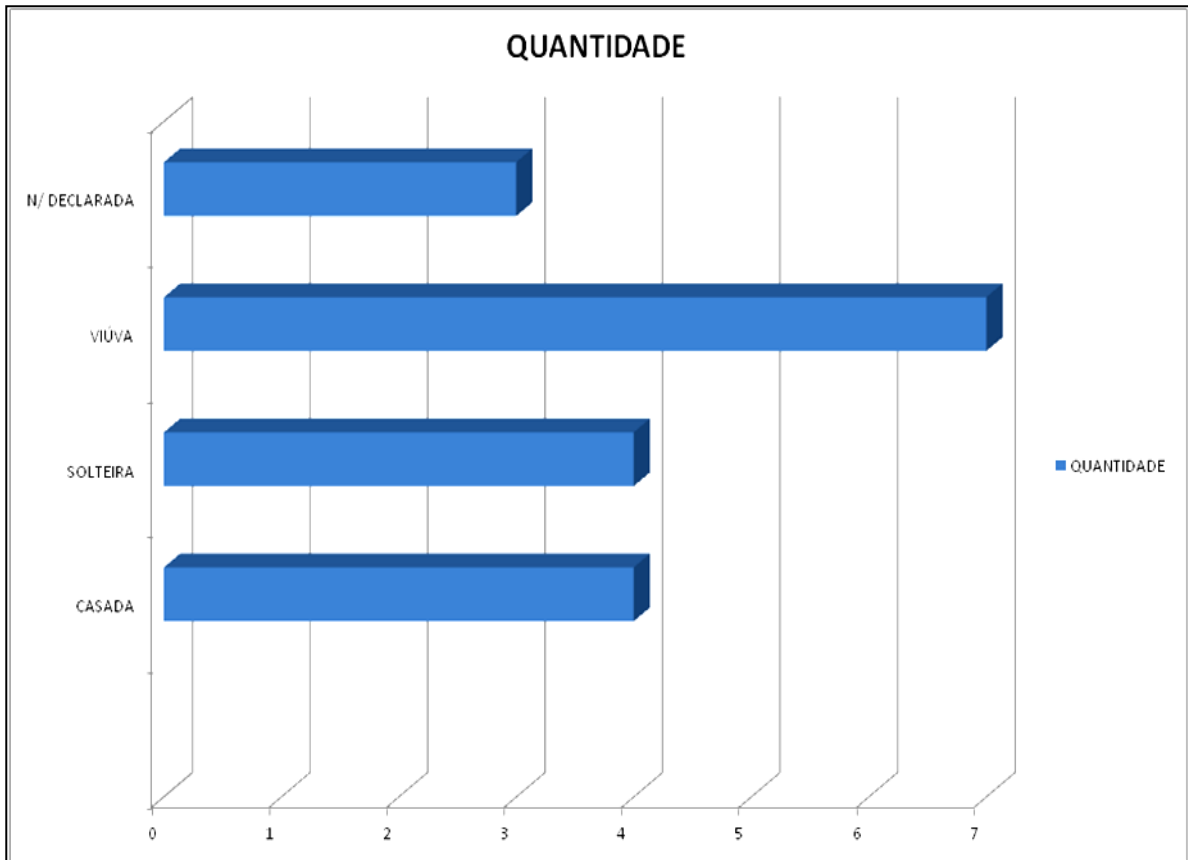
Gráfico 1



Foi observado que a faixa etária apresentada tem mais de 60% com idade superior a 80 anos de idade, o que demonstra que esta população apresenta-se como grande demanda para o atendimento através de projetos que contemplem a promoção da saúde, projetos estes que atualmente apresentam-se escassos. O estado civil do grupo estudado apresentou-se da seguinte forma, casadas 28%, solteiras 28%, viúvas 38%, omitiram a informação 16%, como apresentado no gráfico 2 abaixo:



Gráfico 2



Para reforçar a idéia acima citada, em concordância com o que propõe Chaimowicz (2009) é neste contexto que há a necessidade de profissionais para atuarem como orientadores à profilaxia através de hábitos de vida saudáveis, enfatizando-se a importância da consciência corporal, nutrição, maneiras adequadas de se realizar determinados exercícios físicos e atividades físicas, sendo o fator psicossocial muito importante neste contexto, pois como representado no gráfico 2, a maioria das idosas apresentam-se como viúvas, o que pode gerar uma carência afetiva muito importante.

Quando questionadas sobre as atividades Danças circulares sagradas e do mundo (Al Achat - Israelense e Ciranda - Brasileira), elencando-se quatro alternativas entre (ótima, boa, regular ou ruim) 100% das entrevistadas disseram que acharam esta atividade ótima, fator este que denota o aspecto de atividade prazerosa, sendo este um dos indicadores da produção de endorfina nas participantes durante a execução da intervenção.

Quando indagadas sobre a sua participação anterior em atividades similares às realizadas de danças circulares sagradas e do mundo, aferiram-se as seguintes respostas, 67% ainda não haviam participado e 33% já haviam participado. Podendo-se perceber que mesmo sendo novidade para a maioria a receptividade foi muito positiva.

Chaimowicz *et al* (2009) tem demonstrado que na medida em que a população envelhecer, deverá ocorrer aumento progressivo da proporção de idosos com sequelas de doenças crônico-degenerativas e dependência para realizar atividades básicas da vida diária. Apesar do que se pensa na sociedade atual, que os idosos não podem realizar atividades dinâmicas e participar de momentos sociais que possam lhes proporcionar prazer como o faziam quando jovens, pode-se afirmar que este público deve participar do máximo de atividades como as executadas neste estudo, dentre tantas outras possibilidades que lhes podem ser oferecidas para que seja combatido este quadro de sequelas de doenças crônico-degenerativas e dependência para realizar atividades básicas do dia-dia.

Sobre os exercícios físicos em um modelo de prevenção centrado no controle de riscos, e de promoção da saúde, na busca da conservação ou expansão da vitalidade humana, como geradoras de bem estar de acordo com parâmetros da área de saúde coletiva, Fraga (2007 pg.10) conclui que deve ser vista como “totalidade irreduzível através de atividades e hábitos saudáveis em relação à alimentação, ao trabalho, à sociabilidade, à sexualidade e à vida emocional, ao lazer, enfim, ao viver em geral”.

Quanto ao ponto se as entrevistadas gostariam de praticar por mais vezes as Danças circulares sagradas e do mundo, obteve-se 100 % de afirmações com interesse em continuarem a praticar as atividades desenvolvidas, reforçando o fator de bem estar durante a execução das danças.

No tocante à variável felicidade, ao participar da atividade Danças circulares sagradas e do mundo (Al Achat – Israelense e Ciranda – Brasileira), 100% das entrevistadas responderam positivamente. Sendo este o ponto principal de nossa pesquisa, pois a variável em questão comprova que esta atividade física teve influência na liberação da endorfina, o hormônio da felicidade citado por Aguirre (2013) onde a autora reforça que este hormônio tem a função de controlar a

ansiedade e promover o bem-estar, neutraliza os radicais livres, os quais são os maiores vilões no processo do envelhecimento. Este hormônio colabora para o aumento da longevidade das células humanas, sendo este o ponto principal que vem a contemplar o objetivo proposto neste trabalho.

Para reforçar este fator felicidade, Fraga (2007 pg. 13) endossa esta constatação ao afirmar que se pode evitar muitos fatores de morbidade e patológicos, movimentando-se o corpo da seguinte forma, “regularmente, e que modos de viver socialmente agradáveis, resultantes da prática grupal de atividades corporais, podem alegrar e expandir a vida, pela partilha social de valores de convivialidade”.

Ao serem indagadas sobre qual o grau de dificuldade que encontraram ao realizar as Danças circulares sagradas e do mundo se (alto, médio, baixo ou nenhum), todas as participantes responderam que não encontraram dificuldades na execução das atividades, fazendo desta atividade física uma proposta que se destaca como excelente opção para a elaboração de programas de exercícios físicos para o público idoso.

No que diz respeito às perguntas feitas para as participantes da pesquisa, sobre sentirem o desejo de recomendar estas atividades (Danças circulares sagradas e do mundo) a seus amigos e familiares, obteve-se unanimidade no desejo apresentado nas respostas das entrevistadas de recomendação ao público descrito, fator este que denota mais uma vez a grande satisfação gerada ao participarem das Danças circulares sagradas e do mundo corroborando com o exposto por Fraga (2007) sobre os efeitos positivos da prática de atividades físicas no âmbito biopsicossocial.

Sobre qual das danças cada uma das entrevistadas mais gostaram, obteve-se o seguinte resultado: 17 % gostaram mais da dança Al Achat, 39% gostaram mais da Ciranda e 44% gostaram mais de ambas as danças circulares, dados que comprovam a aceitação maior da manifestação brasileira, fazendo desta um importante instrumento de promoção do bem estar, assim como a dança israelense.

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) define envelhecimento como “ um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível,

universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua “possibilidade de morte” (BRASIL, 2006c apud Zazá 2011). Se mais projetos como o desenvolvido pelo CECON e atividades como a desenvolvida neste trabalho forem promovidas em todo o Brasil, será mais efetivo o combate ao processo de envelhecimento e a diminuição desta “possibilidade de morte” apresentada pela OPAS.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A busca de respostas às questões que norteiam a viabilidade e construção de programas de exercícios físicos planejados para o público idoso, principalmente no tocante às questões norteadoras acerca de estudos na área de profilaxia através da atividade física para grupos especiais ao apresentar dados que reforçaram o entendimento de que através da prática de exercícios físicos, pode existir influência no estímulo da produção bioquímica de endorfina, através de práticas de exercícios físicos como as Danças Circulares Sagradas e do Mundo e sua contribuição biopsicossomática no combate aos fatores patológicos relacionados ao sedentarismo e à polifarmácia através do fator felicidade elencado no estudo. A produção de substâncias bioquímicas como a endorfina, faz com que diminua o processo inflamatório ocasionando também o combate aos radicais livres, diminuindo-se com isto a oxidação celular, oportunizando ao organismo humano diminuição do processo degenerativo de envelhecimento.

Ao dimensionar a importância dos exercícios físicos para os idosos e os benefícios gerados na promoção da saúde e qualidade de vida, através de atividades compatíveis a esta faixa etária, é notória a satisfação em verificar que este trabalho de pesquisas foi de fundamental importância para o levantamento de bases teóricas e científicas que corroborarão para um maior desempenho profissional para com o público alvo. Pode-se perceber que o modelo de atividade prescrito teve bons resultados quanto ao combate ao sedentarismo e possível diminuição de terapias medicamentosas (polifarmácia) normalmente associados à osteoporose e doenças crônico-degenerativas. Esta proposta apresenta-se como

instrumental de promoção da saúde coletiva, exigindo dos profissionais envolvidos maior interação e ação no que concerne a multi e interdisciplinaridade, atrelando os conhecimentos científicos com forte fator humanizador.

Este estudo corroborou para demandar maiores intervenções como a realizada no CECOM, as quais, voltadas para a população idosa tem grande importância para o fortalecimento do SUS (Sistema Único de Saúde) como política pública estabelecida através das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) bem como, servir de exemplo para outras instituições dos diversos seguimentos sociais para promoverem futuros programas e projetos de atendimento ao público idoso. Ficou evidenciada a necessidade cidadã e ética, de valorização do ser humano em seus mais variados potenciais, principalmente no que diz respeito aos idosos, pois merecem todo o cuidado e atenção integral com políticas públicas que gerem programas e projetos que os atendam em suas mais variadas necessidades, em especial à sua saúde promovendo fatores que gerem prevenção, profilaxia e bem estar, como o realizado através deste trabalho, pois cuidar do Idoso é investir no futuro e cuidar de si mesmo.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao CECOM (Centro Comunitário Batista Clériston Andrade) e a Igreja Batista da Graça (IBG) por disponibilizarem seu tempo e espaço para a execução deste estudo e os parabênzinhos por oferecerem à comunidade uma gama de serviços na área da saúde, esporte e lazer, principalmente pelo cuidado e dedicação ao público idoso. Agradeço ao Programa de Pós Graduação da UNESA/SP (Universidade Estácio de Sá de São Paulo por me proporcionar a possibilidade de exercer esta pesquisa. Agradeço também à UCSAL (Universidade Católica do Salvador) à UNEB (Universidade do Estado da Bahia) à UNISBA (Centro Universitário Social da Bahia) e a UNI FMU/SP (Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas de São Paulo) instituições que alicerçam minha formação acadêmica.

## REFERÊNCIAS

- AGUIRRE, Fernanda. **A conexão dança e beleza**. Pg.4. Disponível em < <http://lojaanabotafogo.com.br/category/saude-beleza/#.Uh4vCtKsiSp> > Acesso em 25 de Junho de 2013 às 13:40.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil/ Constituição do Estado de São Paulo**, pg. 116. 2013.
- CASSIANO, Jaime Gomes. **Ministério da Terceira Idade**. Silvia R. J. Kivitz, Elias Dias Melo. Belo Horizonte, Convenções Batista Mineira, 2009.
- CATIB, N. O. M; SCHWARTZ, G. M. **Danças Circulares: um caminho sensibilizador para os educadores da Rede Pública Municipal de Avaré**, 2007. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd109/dancas-circulares-um-caminho-sensibilizador-para-os-educadores.htm> > Acesso em 16/01/2014 às 16:12.
- CHAIMOWICZ, Flávio et All. **Saúde do Idoso**. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, pg.52, 61, 65, 116, 145, Coopmed, 2009.
- FILHO. E. T. C. **Medicina preventiva no idoso**. Serviço de Geriatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Moreira JR Editora, pg. 3, 2013.
- FRAGA, Alex B.; WACHS, Felipe. **Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, pg. 9, 10, 12, 13, 2007.
- FURLANETTI, M.D. Danças Circulares Sagradas e Jogos Cooperativos na Educação Não Formal. Monografia ( Lato Sensu) - Centro niversitário Monte Serrat - Santos, 2006.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo. Atlas, 2002
- LOUREIRO, *Maristela* & LIMA, *Sonia R. A.* **As Cirandas Brasileiras e sua inserção no ensino fundamental e nos cursos de formação de docentes**. Pg396. Disponível em < [http://www.ceart.udesc.br/dapesquisa/files/9/03MUSICA\\_Maristela.pdf](http://www.ceart.udesc.br/dapesquisa/files/9/03MUSICA_Maristela.pdf) > Acesso em 16/01/2014 às 17:12.
- NÓBREGA, Antonio C. L et All. **Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso**. Revista Brasileira de Medicina Esportiva \_ Vol. 5, Nº 6 – Nov/Dez, 1999.
- ZAZA, Daniela C. CHAGAS, Mauro H. **Educação física : atenção a saúde do idoso**. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, pg. 12, 2011.