

A influência da dança na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática

The influence of dance on the quality of life of the elderly: a systematic review

Nadja Rocha Lima¹

Bruno de Freitas Camilo^{1,*}

Resumo:

Objetivo: Revisar sistematicamente a literatura a fim de identificar estudos que avaliaram a influência da dança na qualidade de vida em indivíduos com idade ≥ 60 anos. **Métodos:** Trata-se de um estudo bibliográfico, qualitativo, realizado a partir do levantamento de artigos publicados até 06 de setembro de 2018 nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PsycINFO, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Scopus e SPORTDiscus. A seleção dos artigos foi realizada a partir da utilização de descritores (DeCS), operadores Booleanos e filtros. Para as bases BVS e SciELO, utilizou-se a combinação dos descritores “dança” AND “qualidade de vida” AND “idoso”. Nas bases PsycINFO, Scopus e SPORTDiscus foi utilizada a combinação dos termos “dance” AND “quality of life” AND “elderly”. **Resultados:** Foram incluídos cinco estudos, publicados entre 2009 e 2017. A idade dos participantes variou entre 60 e 89 anos. Observou-se predominância no uso de instrumentos de avaliação da qualidade de vida do Grupo WHOQOL. Em relação ao tipo de dança, dois estudos utilizaram a dança sênior e nos demais estudos, outros tipos de dança de salão foram usados como forma de intervenção. **Conclusão:** Constatou-se que a dança, independentemente do estilo, contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos nos aspectos físicos, psicológicos, fisiológicos, relações sociais e meio ambiente.

Palavras-chave: dança, idoso, qualidade de vida.

Abstract:

Objective: Systematically review the literature in order to identify studies that evaluated the influence of dance on the quality of life in individuals aged ≥ 60 years. **Methods:** A bibliographical study, qualitative, conducted from the survey of articles published until September 06, 2018, in databases Virtual Health Library (VHL), PsycINFO, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Scopus and SPORTDiscus. The selection of articles was held from the use of descriptors (DeCS), Boolean operators and filters. For the VHL and SciELO bases, using the combination of descriptors “dança” AND “qualidade de vida” AND “idoso”. In the PsycINFO, Scopus and SPORTDiscus bases the combination of the terms “dance” AND “quality of life” and “elderly” was used. **Results:** we included five studies, published between 2009 and 2017. The age of participants ranged between 60 and 89 years. It was observed a predominance in the use of tools of evaluation of the quality of life the WHOQOL group. In relation to the type of dance, two studies used the senior dance and in other studies, other types of ballroom dancing were used as a form of intervention. **Conclusion:** It was noted that the dance, regardless of style, contributes significantly to the improvement of the quality of life of the elderly in aspects physical, psychological, physiological, social and environmental relations.

Keywords: dance, elderly, quality of life.

Afiliação dos autores

¹Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil.

*Autor correspondente

Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil.
E-mail: brunodefraitascamilo@yahoo.com.br

Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Processo de arbitragem

Recebido: 23/01/2019
Aprovado: 22/03/2019

Introdução

O envelhecimento da população é um processo comum na maior parte dos países do mundo¹, sendo gradual nos países desenvolvidos e acelerado nos países em desenvolvimento².

Paralelamente ao envelhecimento populacional, percebe-se que há alterações na pirâmide etária em decorrência de diversos fatores dentre os quais, destacam-se a redução das taxas de fecundidade, natalidade e mortalidade infantil concomitantemente às melhorias nas condições de infraestrutura e saneamento básico, o que contribui para o aumento da longevidade³.

A população idosa brasileira, caracterizada por indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos⁴, era representada por 13,7% da população em 2014 e de acordo com estimativas da Pesquisa Nacional de Amostras por Domicílio – PNAD, este contingente populacional poderá chegar à 33,7% da população em 2060⁵.

O envelhecimento é um processo natural e individual, associado às transformações biopsicossociais que acompanham o indivíduo desde o seu nascimento até a morte⁶ e pode ser influenciado por fatores genéticos e pelo estilo de vida⁷. Alguns autores destacam que o envelhecimento não deve ser encarado, apenas, como prolongamento da vida, mas sim, com uma possibilidade de envelhecer com maior qualidade de vida, a partir da manutenção de sua independência⁸.

De acordo com a World Health Organization, a qualidade de vida é um conceito amplo e que pode ser influenciada por aspectos físicos, psicológicos, sociais e crenças pessoais a partir de interações do indivíduo com o ambiente ao qual está inserido⁹.

Acredita-se que a prática regular de atividades físicas, como a dança, auxilia na prevenção de doenças e agravos não transmissíveis além de ser uma possibilidade de tratamento não farmacológico para os problemas de saúde já existentes, o que poderia contribuir para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos em idade avançada.

Alguns estudos demonstram que a prática de atividades físicas pode proporcionar benefícios para a saúde dos idosos¹⁰⁻¹². Entretanto, pouco se sabe sobre a influência da dança na qualidade de vida do idoso.

Desta forma, o objetivo deste estudo foi revisar sistematicamente a literatura, a fim de analisar estudos que avaliaram a influência da dança na qualidade de vida do idoso.

Métodos

Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo bibliográfico, qualitativo, do tipo revisão sistemática. A revisão sistemática é caracterizada como uma revisão da literatura que tem por objetivo identificar, analisar, selecionar e resumir os resultados de estudos primários a partir de métodos delineados pelo pesquisador a fim de contribuir com a tomada de decisão sobre determinado problema de pesquisa¹³.

Pesquisa na literatura

A revisão sistemática foi realizada a partir da busca de artigos publicados até 06 de setembro de 2018 nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PsycINFO, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Scopus e SPORTDiscus.

A pesquisa na literatura foi realizada a partir da utilização de descritores (DeCS), operadores Booleanos e filtros. Para as bases BVS e SciELO, utilizou-se a combinação dos seguintes descritores: “dança” AND “qualidade de vida” AND “idoso”. Nas bases PsycINFO, Scopus e SPORTDiscus foi utilizada a combinação dos termos: “dance” AND “quality of life” AND “elderly”.

Seleção dos estudos

Foram considerados para esta revisão artigos publicados em português, inglês ou espanhol que analisaram a influência da dança na qualidade de vida de indivíduos com idade ≥60 anos. Foram excluídos deste estudo, revisões (sistemáticas, narrativas, integrativas e metanálises), dissertações e teses.

Os aspectos considerados para análises dos estudos foram: autor, ano de publicação, objetivo do estudo, idade, tamanho da amostra, instrumento de avaliação da qualidade de vida, tipo de dança e conclusão do estudo. Os estudos encontrados foram importados para o programa de gerenciamento de referências EndNote Web para exclusão dos artigos duplicados.

Resultados

Foram identificados 145 artigos nas bases de dados sendo 84 na BVS, 31 no Scopus, 12 no SPORTDiscus, 6 no SciELO e 12 no PsycINFO. Após a exclusão dos artigos duplicados, restaram 108 artigos para análise. Ao verificar títulos e resumos, 9 artigos foram selecionados para leitura na íntegra sendo que destes, 4 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. A Figura 1 apresenta o fluxograma do processo de seleção dos estudos.

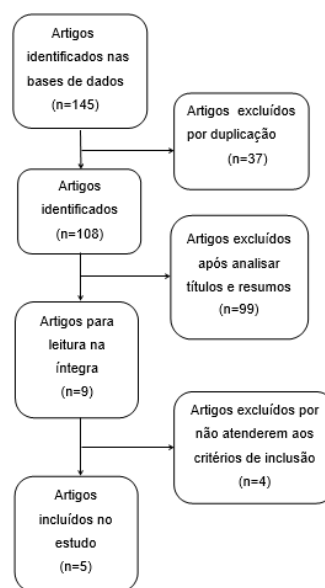


Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos estudos

As características dos estudos são apresentadas na Tabela 1. Em relação ao ano, verificou-se que os estudos foram publicados entre 2009 e 2017. A idade dos participantes variou de 60 a 89 anos. A amostra dos estudos variou de 20 a 103 indivíduos, totalizando 267 indivíduos envolvidos nesta revisão.

Três estudos analisaram indivíduos de ambos os sexos¹⁴⁻¹⁶ e dois incluíram apenas mulheres estudos^{17,18}.

Dos cinco estudos selecionados, dois avaliaram a qualidade de vida por meio do WHOQOL-OLD^{16,18}, um utilizou o WHOQOL- BREF¹⁵, um usou o SF-12¹⁷ e o outro estudo, utilizou o instrumento SF-36¹⁴.

Em relação ao tipo de dança utilizada como forma de intervenção, verificou-se que dois estudos utilizaram a dança sênior^{14,15}, um estudo utilizou a dança espanhola e o ballet¹⁷, um realizou a dança de salão, como forma de intervenção¹⁸ e outro estudo, utilizou a dança recreativa, bolero, forró, samba e discoteca¹⁶.

Em relação à melhoria da qualidade de vida a partir da dança, em um dos estudos, verificou-se escores superiores nos quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), sendo que na saúde mental, os resultados positivos foram observados apenas na ansiedade¹⁵.

Em outro estudo, a dança possibilitou a melhora na autoestima, proporcionando oportunidade de interação social entre os participantes¹⁶. A dança também contribuiu para aumento dos escores de qualidade de vida em todos os componentes avaliados sendo eles, capacidade funcional, aspectos físicos, aspectos emocionais, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental¹⁴.

No estudo que utilizou a dança de salão como forma de intervenção, verificou-se melhora na qualidade de vida, tendo resultados satisfatórios nos domínios das habilidades sensoriais,

autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, e participação social, além da qualidade de vida geral¹⁸.

No último estudo incluído nesta revisão, apenas os escores dos componentes físico e mental aumentaram e ainda,

observou-se redução da obesidade abdominal, o que poderia auxiliar na diminuição do risco de morbidade dos idosos¹⁷.

Tabela 1

Caracterização dos artigos incluídos na revisão sistemática.

Autor e ano	Objetivo	Idade	Amostra	Instrumento de avaliação da QV	Tipo de dança	Conclusão
Castro et al. 2009	Comparar os níveis de QV entre idosos sedentários e ativos praticantes de dança, musculação e meditação	67±4	70	WHOQOL-OLD	Danças de salão (Foxtrot, valsa, zumba, swing, chacha cha e tango)	Conclui-se que principalmente entre a dança, mas também a musculação e a meditação atuaram elevando os níveis de QV nas idosas praticantes dessas atividades
Gouvêa et al. 2017	Verificar o efeito da dança sênior sobre parâmetros cognitivos, motores e QV de idosos	60 - 89	20	WHOQOL-BREF	Dança sênior	A dança sênior foi efetiva na melhora do equilíbrio, QV e saúde mental dos idosos
Oliveira et al. 2009	Avaliar o impacto da dança sênior na QV de idosos através da aplicação do SF-36	≥60	103	SF-36	Dança sênior	A dança sênior mostrou-se eficiente como possibilidade terapêutica na melhora da QV dos idosos
Serrano-Guzmán et al. 2016	Testar a eficácia de um programa de dança terapêutica na composição corporal e QV em mulheres com mais de 65 anos que não se exercitam regularmente	69,27 ±3,85	52	SF-12	Dança espanhola e ballet	A dança contribuiu para a redução da gordura visceral e melhora nos componentes físico e mental da QV
Silva et al. 2012	Avaliar a percepção subjetiva da QV de idosos, de ambos os gêneros.	66,45 ±5,17	22	WHOQOL-OLD	Dança recreativa, bolero, forró, samba e discoteca	A dança demonstrou-se benéfica na melhora de aspectos físicos, psicológicos e sociais da QV

QV: Qualidade de vida

Discussão

A partir dessa revisão sistemática envolvendo cinco estudos, verificou-se que a dança contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Os estudos apresentam características divergentes em relação à amostra, instrumentos de avaliação da qualidade de vida e tipo de dança utilizada na intervenção. Dos estudos incluídos nessa revisão, três analisaram indivíduos de ambos os sexos¹⁴⁻¹⁶ e dois estudos incluíram apenas mulheres^{17,18}. A expectativa de vida de indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos tem crescido de forma significativa, nas últimas décadas¹⁹. Entretanto, indivíduos do sexo feminino tendem a viver mais, o que poderia justificar o fato de alguns estudos incluídos nesta revisão terem avaliado apenas mulheres.

Observou-se que os estudos desta revisão utilizaram diferentes instrumentos para avaliar a qualidade de vida, havendo predominância na utilização de instrumentos elaborados pelo Grupo WHOQOL. Dois estudos utilizaram o WHOQOL-OLD^{16,18} e um utilizou o WHOQOL-BREF¹⁵. É importante destacar que o Grupo WHOQOL desenvolveu o WHOQOL-OLD para avaliar a qualidade de vida de adultos e idosos. Entretanto, o WHOQOL-OLD é um instrumento complementar e deve ser aplicado juntamente com o WHOQOL-BREF ou WHOQOL-100²⁰. Desta forma, os instrumentos utilizados nestes estudos poderiam gerar informações insuficientes, no que se refere à avaliação global da qualidade de vida do idoso. Além disso, como a avaliação da qualidade de vida é subjetiva e individual²¹, percebe-se que na literatura não há um consenso acerca de qual instrumento é mais eficaz para avaliar a qualidade de vida da população idosa.

Dos estudos incluídos nesta revisão, a maioria utilizou a dança sênior como forma de intervenção^{14,15}. Estudos identificados na literatura também utilizaram a dança sênior como forma de intervenção para avaliar a influência da dança na qualidade de vida de idosos²²⁻²⁵. A dança sênior é realizada por meio de coreografias construídas a partir de danças folclóricas. A dança sênior se destaca, quando comparada a outros tipos de dança, pois pode ser realizada rápida ou lentamente, sendo que o idoso poderá permanecer sentado ou em pé, dançando individualmente, em dupla ou em grupos e ainda, havendo a possibilidade de utilizar acessórios.

Desta forma, nota-se que a dança sênior tem caráter integrador, uma vez que ela poderá ser adaptada a qualquer indivíduo ou grupos de indivíduos, independentemente de suas capacidades físicas e motoras. Além disso, essa modalidade de

dança se enquadra nas recomendações de atividade física propostas a idosos, por se tratar de uma atividade de intensidade moderada e com baixo impacto, o que contribui para o aumento da força muscular, equilíbrio e flexibilidade²⁶.

Constatou-se uma variabilidade na duração da intervenção, frequência semanal e tempo de cada sessão de dança. Nos estudos incluídos nesta revisão, a duração das intervenções variou entre 15 e 54 sessões. A frequência semanal foi de uma a três vezes por semana e a duração de cada sessão, foi de 45 a 60 minutos. Tais achados vão de encontro a outros estudos identificados na literatura^{22,27-32}, o que sugere que tanto a duração de cada sessão de dança quanto a frequência semanal referente aos estudos incluídos nesta revisão seriam suficientes para proporcionar benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos.

A partir da análise de todos os estudos incluídos nesta revisão sistemática, constatou-se que a dança contribuiu para a melhora na qualidade de vida do idoso. Nos estudos que realizaram a intervenção por meio da dança de salão¹⁶⁻¹⁸, verificou-se melhorias significativas nas habilidades sensoriais, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, na participação social e consequentemente, na qualidade de vida geral das idosas¹⁸, e nos demais estudos, a melhoria foi significativa em todos os domínios e componentes da qualidade de vida^{16,17}. Resultados semelhantes foram identificados em um estudo realizado em 51 idosos de Belo Horizonte, no qual constatou-se que a prática regular da dança de salão contribui para a redução dos níveis de depressão na população idosa³³. Em outro estudo realizado com indivíduos latinos, verificou-se que diversos tipos de dança de salão como merengue, cha cha cha, bachata e salsa apresentaram efeitos positivos sobre mobilidade³⁴.

Nos estudos desta revisão que utilizaram a dança sênior, também foram identificados resultados positivos sobre a qualidade de vida. No estudo realizado em São Paulo, envolvendo 103 idosos, de ambos os sexos, foi possível observar melhora no sentimento de depressão e ansiedade, menor limitação física para realizar as atividades da vida diária, menos fadiga, maior energia e mais disposição para participar de outras atividades sociais¹⁴. Em outro estudo realizado com 20 idosos paranaenses, a dança foi benéfica para a qualidade de vida, sendo que nos aspectos da saúde mental, resultados positivos foram observados apenas na ansiedade, classificada como estado emocional temporário¹⁵. Tais achados vão de encontro à literatura a partir de um estudo envolvendo 25 idosos paranaenses, no qual constatou-se que a dança sênior melhorou a qualidade de vida dos idosos nos domínios físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente²⁵.

Esta revisão sistemática apresenta como pontos forte a não limitação do ano de publicação e a inclusão de artigos publicados em inglês, português e espanhol. Dentre as limitações, pode-se destacar a ausência de padronização dos instrumentos para avaliação da qualidade de vida bem como os diferentes tipos de dança utilizados em cada estudo, o que dificulta a comparação com outros estudos. Além disso, a literatura cinzenta não foi incluída nesta revisão.

Conclusão

A partir do levantamento realizado nesta revisão sistemática, foi possível constatar que a prática regular da dança, independentemente do estilo, pode contribuir de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida da população idosa nos aspectos físicos, psicológicos, fisiológicos, relações sociais e meio ambiente.

Observou-se que a dança é uma atividade prazerosa, motivadora e que exerce um papel facilitador na inclusão do idoso na prática de atividade física, propiciando o aumento do convívio social e melhora da autoestima. Além disso, sugere-se a realização de novos estudos com critérios padronizados para avaliar a qualidade de vida da população idosa.

Referências

1. Camarano AA, Kanso S, Fernandes D. Envelhecimento populacional, perda da capacidade laborativa e políticas públicas brasileiras entre 1992 e 2011. Rio de Janeiro: IPEA; 2013.
2. Organização Pan-Americana da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, DF: OPAS; 2005.
3. Vilela AB, Carvalho PAL, Araújo RT. Envelhecimento bem-sucedido: representação de idosos. *Rev Saúde.com* 2016;2(2):101-14.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso - Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2015. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE; 2015.
6. Uchôa, EPBL. Idosos com osteoartrose e seus cuidadores familiares: um estudo sobre o perfil populacional e a qualidade de vida. [Tese de Doutorado – Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica]. Recife (PE): Universidade Católica de Pernambuco, 2016.
7. Mari FR, AlvesGG, Aerts DRGC, Camara S. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2016;19(1):35-44.
8. Meneguci J, Garcia CA, Sasaki JE, Virtuoso Júnior JS. Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. *Arq Cien Esp* 2016;4(1):27-28.
9. World Health Organization. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Soc Sci Med*. 1998;46(12):1569–1585.
10. Santos AMM, Virtuoso Júnior JS. Fatores associados à baixa qualidade de vida em mulheres idosas residentes no município de Jequié – BA. *Arq Cien Esp* 2015;3(1):11-15.
11. Freitas VG, Melo CC, Leopoldino A, Boletini TL, Noce F. (2018). Influência do nível de atividade física e da mobilidade sobre o estresse emocional em idosos comunitários. *Rev Psicol Deport*. 2018; 27(Supl 1):75-81.
12. Ribeiro CG, Ferretti F, Sá CA. Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2017;20(3):330-339.
13. Garcia LP. Revisão sistemática da literatura e integridade na pesquisa. *Epidemiol Serv Saúde*. 2014;23(1):7–8.
14. Oliveira LC, Pivoto EA, Vianna PCP. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *Acta Fisiatr*. 2009;16(3):101–104.
15. Gouvêa JAG, Antunes MD, Bortolozzi F, Marques AG, Bertolini SMMG. Impact of senior dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Rev Rene*. 2017;18(1):51.
16. Silva GB, Burity MA. Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso. *Rev Kairós*. 2012;15(1):177–192.
17. Serrano-Guzmán M, Valenza-Peña CM, Serrano-Guzmán C, Aguilar-Ferrández E, Olmedo-Alguacil M, Villaverde-Gutiérrez C. Efectos de un programa de danzaterapia en la composición corporal y calidad de vida de mujeres mayores españolas con sobrepeso. *Nutr Hosp*. 2016;33(6):1330-1335.
18. Castro JC, Bastos FAC, Cruz THP, Giani TS, Ferreira MA, Dantas EHM. Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2009; 12(2):255-265.
19. Ervatti L, Borges GM, Jardim AP, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. p 156.
20. Power M, Quinn K, Schmidt S, WHOQOL-OLD Group. Development of the WHOQOL-Old Module. *Qual Life Res*. 2005;14(10):2197–214.
21. World Health Organization. WHOQOL – Annotated Bibliography. Department of Mental Health. WHO, 1998. p 1-39.
22. Silva AFG, Berbel AM. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. *ABCS Health Sci*. 2015;40(1):16-21.
23. Benetti FA. A dança sênior como recurso terapêutico para idosos. *ABCS Health Sci*. 2015;40(1):4-5.
24. Venancio RCP, Carmo EG, Paula LV, Schwartz GM, Costa JLR. Efeitos da prática de dança sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. *Cad Bras Ter Ocup*. 2018;26(3):668–79.
25. Silva RL, Santos CC, Prazeres LR. Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. *Rev Kines (St Maria, Online)*. 2018;36(2):73-82.
26. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Genève: WHO; 2010.
27. Gil PR, Streit IA, Contreira AR, Naman M, Mazo GZ. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. *Rev Kairós*. 2015;18(2):227–245.
28. Delabary MS, Komerowski IG, Schuch FB, Haas AN. Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de adultos. *Rev Bras Qual Vida*. 2016;8(1):16–27.
29. Varregoso I, Machado R, Barroso M.A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados. *Rev UIIPS*. 2016;4(2):254-272.
30. Bennett CG, Hackney ME. Effects of line dancing on physical function and perceived limitation in older adults with self-reported mobility limitations. *Disabil Rehabil*. 2018;40(11):1259–65.
31. Rodrigues EV, Guimarães ATB, Gallo LH, Melo Filho J, Pintarelli VL, Gomes ARS. Supervised dance intervention based on video game choreography increases quadriceps cross sectional area and peak of torque in community dwelling older women. *Motriz: Rev Educ Fis*. 2018;24(2):e101868.
32. Machacova K, Vankova H, Volicer L, Veleta P, Holmerova I. Dance as prevention of late life functional decline among nursing home residents. *J Appl Gerontol*. 2015;36(12):1453-1470.
33. Melo CC, Costa VT, Boletini TL, Freitas VG, Costa IT, Arreguy AV, et al. A influência do tempo de prática de dança de salão nos níveis de depressão de idosos. *J Sport Psychol*. 2017;27(4):67–73.
34. Marquez DX, Bustamante EE, Aguiñaga S, Hernandez R. BAILAMOS: development, pilot testing, and future directions of a latin dance program for older latinos. *Health Educ Behav*. 2014;42(5):604–610.