

Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de adultos

RESUMO

Marcela dos Santos Delabary

marcela_delabary@yahoo.com.br
orcid.org/0000-0003-3038-9814
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

Isabel Giovannini Komerowski

isabel.komerowski@hotmail.com
orcid.org/0000-0001-7595-0869
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

Felipe Barreto Schuch

felipe.schuch@ufrgs.br
orcid.org/0000-0002-5190-4515
Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

Aline Nogueira Haas

alinehaas02@hotmail.com
orcid.org/0000-0003-4583-0668
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

OBJETIVO: Avaliar como a prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida de indivíduos adultos.

MÉTODOS: Dez participantes entre 40 e 65 anos, de ambos os sexos, foram submetidos a 30 aulas de dança – com duração de uma hora e frequência de duas vezes por semana – com propostas de flexibilidade e dança inspiradas em cinco gêneros da dança de salão: bolero, salsa, forró, soltinho e samba. A flexibilidade foi avaliada através da medida de amplitude de movimento utilizando um Goniômetro e a qualidade de vida a partir do questionário SF-36. Esses instrumentos de coleta de dados foram aplicados antes e depois do período de prática. Para a análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 18, sendo aplicado o Teste Wilcoxon para dados não paramétricos e o Teste t pareado para dados paramétricos, com o intuito de comparar o pré e o pós-intervenção. O nível de significância adotado para ambos os testes foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS: Aconteceram ganhos significativos ($p < 0,05$) de flexibilidade em todas as articulações analisadas: flexão do quadril (direito=9,36%; esquerdo=9,40%), flexão lateral da coluna vertebral (direita=57,00%; esquerda=54,20%), flexão lateral da coluna cervical (direita=38,98%; esquerda=33,98%), rotação lateral da coluna cervical (direita=12,90%; esquerda=16,58%) e flexão da coluna cervical (37,30%); e melhora significativa em sete dos oito domínios da qualidade de vida no instrumento SF-36.

CONCLUSÕES: A prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, promoveu incrementos na flexibilidade e interferiu positivamente na qualidade de vida de indivíduos adultos.

PALAVRAS-CHAVE: Dança. Qualidade de Vida. Maleabilidade.

INTRODUÇÃO

O público adulto geralmente encontra-se exposto a situações de tensão e imobilidade que podem causar desconfortos musculares e, muitas vezes, um desinteresse pelo corpo em movimento. Pressões no setor profissional, responsabilidades domésticas, problemas financeiros, transtornos no trânsito e falta de tempo são aspectos agravantes para este contexto usual de tensão. Para além da carga de responsabilidades, o adulto enfrenta também, nessa fase, alterações biológicas, psicológicas e sociais (CIPRIANI et al., 2010; SANTOS; ANTUNES, 2007; SEBASTIÃO et al., 2008).

Dentre as diversas adaptações provenientes do processo de envelhecimento estão a redução das capacidades funcionais, bem como a diminuição da massa óssea e muscular, da elasticidade e da amplitude de movimentos nas articulações. Estas características e adaptações biológicas, somadas ao estresse e a escassez de movimento, podem refletir no corpo e na mente destes adultos, prejudicando sua qualidade de vida.

A diminuição da flexibilidade, demarcada pelo grau de amplitude das diversas articulações do corpo humano, apesar de ser um aspecto natural do processo de envelhecimento, costuma ser agravado pelo estilo de vida moderno (ALMEIDA; JABUR, 2006; HUME; REID, 2011; RIBEIRO; DOMINGUES; SILVA, 2008). Os adultos em fase de atividade profissional tendem a adotar hábitos de inatividade física, decorrentes não só da imobilidade nas atividades diárias, como também da falta de tempo, devido às diversas responsabilidades presentes no cotidiano (GLANER, 2003; MARTINS; BARRETO, 2007).

O aumento da amplitude articular, ou mesmo sua manutenção, pode ser atingido através da prática de alongamentos (RIBEIRO; DOMINGUES; SILVA, 2008). Um corpo que apresenta ampla mobilidade articular, sobretudo em articulações muito solicitadas pelo estilo de vida do indivíduo, pode ter maior facilidade na prática e realização das atividades cotidianas, bem como prevenir determinadas dores e lesões (ALMEIDA; JABUR, 2006; BANDARO; SILVA; BECHE, 2007). O hábito de executar alongamentos ou de realizar com frequência alguma prática corporal pode auxiliar na diminuição da tensão muscular, na manutenção e até ganho de flexibilidade (ALMEIDA; JABUR, 2006) e na ampliação do bem-estar físico e mental do indivíduo (CIPRIANI et al., 2010; RIBEIRO; DOMINGUES; SILVA, 2008).

Ultrapassando os benefícios terapêuticos, sociais e afetivos, a qualidade de vida depende também da saúde motora e de níveis satisfatórios das capacidades funcionais (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; VAREJÃO; DANTAS; MATSUDO, 2007). Muitas pesquisas analisam a qualidade de vida em indivíduos idosos (CIPRIANI et al., 2010; SEBASTIÃO et al., 2008; RIBEIRO; DOMINGUES; SILVA, 2008; OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009; VIDMAR et al., 2011), contudo, existe um menor número de estudos que exploram a importância da qualidade de vida, conquistada a partir da vivência de hábitos saudáveis para o bem-estar físico e mental, inseridos no contexto de indivíduos adultos em atividade profissional (MARTINS; BARRETO, 2007; ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; COELHO; ARAÚJO, 2000).

De acordo com Cruz-Ferreira et al. (2015), a dança tem potencial para trazer benefícios físicos, funcionais, neurocognitivos, sociais e na qualidade de vida enquanto atividade física para indivíduos em fase de envelhecimento. Tendo em vista que a dança é uma atividade lúdica que influencia aspectos fisiológicos,

afetivos e cognitivos e que estimula o convívio social, devido ao seu caráter grupal, esta pode ser considerada uma prática corporal capaz de promover diversão e bem-estar físico e mental.

Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar como a prática regular da dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida de indivíduos adultos.

MÉTODOS

Esta pesquisa de análise quantitativa caracteriza-se por ser do tipo semiexperimental. A amostra do tipo não probabilística intencional foi composta por dez indivíduos adultos, com idade média de 52 ± 5 anos, de ambos os sexos, não praticantes de dança. Os critérios de inclusão adotados foram: ter idade entre 40 e 65 anos; participar das aulas de dança ligada a uma proposta de flexibilidade e mobilização articular duas vezes por semana; dar continuidade a sua rotina atual de atividade física, não acrescentando ou interrompendo qualquer prática corporal paralela ao estudo. Os critérios de exclusão foram: possuir mais de oito faltas (25% do total das aulas); iniciar outra atividade física durante a realização da pesquisa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), sob protocolo número 938.459. Todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido antes do período de intervenção, concordando com a participação no estudo.

Após assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido, os participantes realizaram os testes de flexibilidade e preencheram o instrumento de qualidade de vida. Durante os quatro meses seguintes, participaram de aulas de dança com propostas de flexibilidade, com frequência de duas vezes por semana e duração de uma hora. Após a aplicação das 30 sessões, os participantes foram submetidos novamente aos testes realizados antes do início das atividades.

O instrumento de coleta de dados utilizado para a medição da flexibilidade foi o aparelho Goniômetro (Goniômetro 20A – Flexiometer 180 TTK – Model 1216 – Serial 75CC – Takei Kiki Kagyi Co Ltda). Conforme a percepção em relação às necessidades cotidianas do indivíduo adulto, as articulações analisadas nesta pesquisa foram: flexão do quadril com a perna direita (QD), flexão do quadril com a perna esquerda (QE), flexão lateral da coluna vertebral para direita (LCVD), flexão lateral da coluna vertebral para esquerda (LCVE), flexão lateral da coluna cervical para direita (LCCD), flexão lateral da coluna cervical para esquerda (LCCE), rotação lateral da coluna cervical para direita (RLCCD), rotação lateral da coluna cervical para esquerda (RLCCE), flexão da coluna cervical (CC).

Para a avaliação da qualidade de vida foi utilizada a versão do Questionário SF-36, desenvolvida por Ware e Sherbourne, em 1992, traduzida e validada para o português por Ciconelli et al. (1999). O SF-36 é um instrumento composto por 36 itens, divididos em 8 domínios: capacidade funcional (CF), limitação por aspectos físicos (LAF), dor (D), estado geral de saúde (EGS), vitalidade (V), aspectos sociais (AS), limitação por aspectos emocionais (AE) e saúde mental (SM) (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009; CICONELLI et al., 1999).

As aulas ministradas possuíam quatro etapas descritas no Quadro 1.

Quadro 1 – Estrutura das aulas

Partes da aula	Tempo	Conteúdo
Parte 1	5-10 min.	Aquecimento geral e articular do corpo, utilizando músicas do ritmo abordado na parte principal da aula.
Parte 2	20-25 min.	Prática de dança com determinados passos inspirados no respectivo gênero da dança de salão (bolero, salsa, forró, soltinho e samba).
Parte 3	20-25 min.	Trabalho de flexibilidade, com mobilização articular para liberar tensões musculares do corpo, buscando uma maior conscientização e concentração.
Parte 4	5 min.	Finalização da aula em roda, com massagem e palavras positivas buscando um aumento da autoestima e do bem estar do grupo.

Fonte: Autoria própria (2014).

A partir da determinação das regiões a serem enfatizadas, foram aplicadas duas propostas de relaxamento e flexibilização coreografadas, na terceira etapa da aula, que foram executadas ao longo de 15 sessões cada uma – sendo a primeira proposta feita com o auxílio de cadeiras e a segunda com a utilização de colchonetes. O tempo de permanência nos alongamentos variou de 20 segundos a 1 minuto, para intensificar o trabalho, de acordo com a progressão das aulas. Um trabalho de relaxamento com bolas de tênis foi inserido nas últimas dez sessões para diminuir as tensões de determinados grupos musculares, anterior ao trabalho de flexibilidade. O auxílio da respiração foi um importante elemento na ampliação do movimento e na conscientização corporal.

Foi realizada a estatística descritiva (média e desvio padrão) e a normalidade dos dados foi verificada através do Teste Shapiro-Wilk. Para as variáveis que rejeitaram a hipótese de normalidade da distribuição de diferenças foi utilizado o Teste Wilcoxon para dados não paramétricos, com o intuito de comparar o pré e o pós-intervenção. Já para as variáveis que não rejeitaram a hipótese de normalidade, foram utilizadas técnicas paramétricas para tal comparação, através do Teste t pareado.

O nível de significância adotado para ambos os testes foi de $p < 0,05$. Para a análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 18.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por dez indivíduos adultos, de ambos os sexos, com idade média de 52 ± 5 anos, não praticantes de dança.

As Tabelas 1 e 2 apresentam a média, a mediana e o desvio padrão dos testes de flexibilidade e de qualidade de vida, respectivamente, em todas as variáveis estudadas, comparando os valores obtidos pré e pós-intervenção.

A Tabela 1 apresenta os dados referentes aos testes de flexibilidade em nove articulações. De acordo com os resultados encontrados, pode-se perceber que, após as 30 aulas de dança, a amostra obteve, em todas as articulações observadas, aumento significativo na amplitude articular.

Tabela 1 – Média, mediana e desvio padrão (DP) dos testes de flexibilidade pré e pós-intervenção

	Pré			Pós			Valor p
	Média	Mediana	DP	Média	Mediana	DP	
QDa	123,90	122,00	12,808	135,50	137,00	8,746	0,001*
Q Ea	123,40	125,00	14,961	135,00	137,00	9,649	0,002*
LCV Da	27,00	26,00	5,850	42,40	43,00	6,222	0,001*
LCV Ea	28,60	28,50	4,904	44,10	44,50	6,607	0,001*
LCC Da	29,50	28,50	7,778	41,00	42,50	6,683	0,001*
LCC Ea	30,90	29,00	8,386	41,40	42,00	5,758	0,001*
RLCC Da	59,70	59,00	8,782	67,40	70,00	8,140	0,001*
RLCC Ea	59,10	60,00	8,130	68,90	71,00	8,491	0,001*
CCa	39,70	40,50	11,757	54,60	56,00	8,113	0,001*

Fonte: Autoria própria (2014).

Nota: *Diferença significativa (nível de significância de $p < 0,05$); a: Testes paramétricos; Flexão do quadril com a perna direita (QD); Flexão do quadril com a perna esquerda (QE); Flexão lateral da coluna vertebral para direita (LCVD); Flexão lateral da coluna vertebral para esquerda (LCVE); Flexão lateral da coluna cervical para direita (LCCD); Flexão lateral da coluna cervical para esquerda (LCCE); Rotação lateral da coluna cervical para direita (RLCCD); Rotação lateral da coluna cervical para esquerda (RLCCE); Flexão da coluna cervical (CC).

A Tabela 2 apresenta os dados referentes aos domínios do questionário SF-36. Observa-se que, após o período de intervenção, a amostra obteve melhora significativa em sete dos oito domínios da qualidade de vida, sendo o domínio estado geral de saúde a única variável que não apresentou melhora significativa.

Tabela 2 – Média, mediana e desvio padrão (DP) do Teste SF-36 pré e pós intervenção

	PRÉ			PÓS			Valor p
	Média	Mediana	DP	Média	Mediana	DP	
CFb	83,50	82,50	11,316	88,50	92,50	10,014	0,024*
AFb	77,50	87,50	32,167	100,00	100,00	0,00	0,039*
Db	53,70	56,00	17,976	69,30	73,00	20,028	0,018*
EGSb	76,50	77,00	9,560	78,00	79,50	9,661	0,285
Va	63,00	65,00	11,106	74,00	75,00	7,746	0,005*
ASb	68,75	75,00	18,865	90,00	87,50	9,860	0,017*
LAEa	53,30	66,60	39,114	89,99	100,00	22,515	0,04*
S Ma	64,00	64,00	14,727	75,60	78,00	9,879	0,034*

Fonte: Autoria própria (2014).

Nota: *Diferença significativa (nível de significância de $p < 0,05$); a: Testes paramétricos; b: Testes não paramétricos; Capacidade funcional (CF); Limitação por aspectos físicos (LAF);

Dor (D); Estado geral de saúde (EGS); Vitalidade (V); Aspectos sociais (AS); Limitação por aspectos emocionais (AE); Saúde mental (SM).

DISCUSSÃO

Esse estudo buscou investigar de que forma a prática de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode influenciar na qualidade de vida de adultos. Foi detectada diferença estatística nas nove articulações analisadas da flexibilidade e em sete dos oito domínios da qualidade de vida avaliados pelo questionário SF-36.

Nos estudos de Cipriani et al. (2010) e de Sebastião et al. (2008), realizados com grupos de idosos (o primeiro deles através de um programa de atividades físicas e o segundo em um programa de dança) foi observada a manutenção da flexibilidade nos grupos amostrais após a respectiva intervenção. Destaca-se que as atividades de alongamento aplicadas nestas pesquisas surgiram apenas como uma rápida preparação corporal para a prática posterior, não havendo nenhum tipo de proposta de treinamento da flexibilidade dos participantes, como acontece no presente estudo.

Por outro lado, nos estudos de Varejão, Dantas e Matsudo (2007) e de Coelho e Araújo (2000), nos quais o primeiro avaliou participantes idosas submetidas a programas com prática de alongamento e de flexibilidade e o segundo observou participantes adultos inseridos em um programa de exercício físico supervisionado, notaram-se ganhos significativos na flexibilidade global da amostra. Estas intervenções, em contraponto aos estudos de Cipriani et al. (2010) e Sebastião et al. (2008), vem de encontro ao presente estudo no sentido de que atribuem grande importância ao trabalho de flexibilidade e alongamento durante as aulas.

A redução dos níveis de amplitude articular no processo de envelhecimento pode aumentar os riscos de lesão, de dores crônicas e de problemas posturais, bem como dificultar a realização de atividades cotidianas (ALMEIDA; JABUR, 2006). Sendo assim, a manutenção da mobilidade articular pode ser considerada um aspecto bastante positivo da intervenção. No entanto, o presente trabalho, assim como os estudos de Varejão, Dantas e Matsudo (2007) e de Coelho e Araújo (2000), demonstrou que através da ênfase no trabalho de flexibilidade é possível aumentar os níveis de mobilidade articular, otimizando esta valência física.

As atividades ministradas no presente estudo enfatizaram exercícios de alongamento durante as aulas práticas, abordando aspectos estimuladores como a conscientização corporal dos alunos, a utilização da respiração e do tempo de permanência apropriado nas posições propostas, visando potencializar o ganho de mobilidade articular em articulações específicas. Especula-se que a diminuição da tensão, buscada a partir de atividades de relaxamento, também pode ter auxiliado na melhoria da flexibilidade da amostra estudada.

O aumento significativo na amplitude articular em regiões do corpo tão necessárias para as atividades cotidianas – como a coluna vertebral e a articulação coxofemoral – observado nesta pesquisa é um resultado bastante positivo para um programa de 30 aulas de dança, com ênfase em propostas de flexibilidade. Assim, acredita-se que a relevância dos exercícios de alongamento, como método para melhoria da amplitude de movimento articular, deve ser repensada nas aulas de dança, para qualquer faixa etária. Esses exercícios não devem ser utilizados apenas

como uma preparação do corpo para a atividade que será desenvolvida na parte principal da aula de dança ou como forma de relaxamento, mas também como um importante meio para a manutenção e/ou aumento da flexibilidade, enfatizando o trabalho das articulações necessárias para a realização dos movimentos cotidianos.

Em se tratando da qualidade de vida, Oliveira, Pivoto e Vianna (2009) verificaram, em um grupo de 103 indivíduos idosos expostos a prática de dança sênior, durante 15 sessões, realizadas em 4 meses, a partir do preenchimento do questionário SF-36, a melhora do sentimento de depressão e ansiedade, a diminuição da limitação física para realização das tarefas cotidianas e da fadiga e o aumento da energia e da disposição para participar de outras atividades sociais, contribuindo assim para o bem-estar geral com melhora da qualidade de vida. Martins e Barreto (2007), a partir da aplicação de um programa de Ginástica Laboral em um grupo de 13 funcionários adultos de uma empresa, observaram além de resultados positivos na flexibilidade, melhorias na qualidade de vida, que foi avaliada através de um questionário investigativo sobre as dores decorrentes do trabalho diário e um questionário de satisfação com o programa.

Os resultados obtidos nos estudos de Oliveira, Pivoto e Vianna (2009) e Martins e Barreto (2007), ainda que em populações e com metodologias diferentes, vem ao encontro dos resultados observados nesta pesquisa.

O estudo de Eyigor et al. (2009) encontrou melhorias significativas nos domínios capacidade funcional, estado geral de saúde e saúde mental em idosas saudáveis expostas a aulas de dança turca. O trabalho de Silva e Borba-Pinheiro (2015) encontrou melhorias na qualidade de vida, na autonomia e na independência funcional de mulheres idosas após seis meses de intervenção de um programa de exercícios resistidos.

Devido aos diversos aspectos positivos secundários que a prática da dança influencia, torna-se difícil afirmar que a melhora significativa da qualidade de vida, observada a partir dos resultados obtidos com o instrumento SF-36 no presente estudo, tenha sido relacionada diretamente ao aumento da flexibilidade. No entanto, especula-se que as melhorias significativas nos domínios AF, D e CF podem ter sido influenciadas pelo aumento da amplitude de movimento nas articulações abordadas no estudo. Por outro lado, acredita-se que as melhorias significativas apresentadas nos domínios V, AS, AE e SM podem ser atribuídas, ao menos em parte, aos aspectos sociais, lúdicos e divertidos que aulas de dança proporcionam (SEBASTIÃO et al., 2008). O EGS foi a única variável que não obteve melhora significativa pela intervenção. Acredita-se que devido ao fato de os participantes já terem apresentado um bom resultado nesse domínio na primeira coleta de dados, anterior as 30 aulas de dança, houve apenas uma manutenção na qualidade desta variável, com aumento na média final (Tabela 2). Verificou-se, então, que a prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, interferiu positivamente na qualidade de vida de indivíduos adultos.

Apesar dos aspectos positivos do estudo, são reconhecidas algumas limitações em sua metodologia, como a ausência de um grupo controle, o pequeno número amostral composto por dez indivíduos, a presença de participantes de ambos os sexos, a heterogeneidade do grupo, a escolha não randomizada da amostra. Sendo assim, sugere-se que mais estudos sejam realizados nesta área, principalmente relacionados a adultos em idade profissional, tendo em vista que há uma grande

produção de trabalhos com o público idoso, enquanto poucos são encontrados com ênfase no público adulto.

Dance and flexibility: interference in adult's quality of life

ABSTRACT

OBJECTIVE: Evaluate how regular dance lessons, focused on body flexibility, can interfere in adults' quality of life.

METHODS: Ten adults aged from 40 to 65 years, of both genres, were subjected to 30 dance classes of one hour, twice a week. The lessons were focused on flexibility and dance, worked through five dance styles: Bolero, Salsa, Forró, Samba and Swing. Flexibility was measured using the goniometer device and the quality of life was assessed using the SF-36 form. For data analysis have been used the software SPSS version 18, have been applied Wilcoxon test for nonparametric data and Paired t-test for parametric data, in order to compare pre and post intervention. The level of significance adopted for all testes was $p < 0.05$.

RESULTS: The results comparing the data collected before and after the practice period showed significant gains in flexibility in all joints examined: hip flexion (right=9,36%; left=9,40%), lateral flexion of the spine (right=57,00%; left=54,20%), lateral flexion of the cervical spine (right=38,98%; left=33,98%), lateral rotation of the cervical spine (right=12,90%; left=16,58%) and flexion of the cervical spine (37,30%); and significant improvement in seven of eight quality of life domains of the SF-36.

CONCLUSIONS: Thus, we concluded that regular dance practice, linked to a proposal of flexibility, can improve the flexibility and the quality of life of adults.

KEYWORDS: Dancing. Quality of Life. Pliability.

REFERENCIAS

ALMEIDA, T. T.; JABUR, M. N. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. **Revista Motricidade**, Ribeirão Preto, v. 3, n. 1, p. 337-344, 2006. Disponível em: <<http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/687/576>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2016.




BANDARO, A. F. V.; SILVA, A. H.; BECHE, D. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 33, n. 1, p. 32-36, 2007. Disponível em: <<http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/revistasaude/article/view/6461/3929>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

CICONELLI, R. M. et al. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 39, n. 3, p. 143-150, 1999. Disponível em: <http://www.ufjf.br/renato_nunes/files/2014/03/Valida%C3%A7%C3%A3o-do-Question%C3%A1rio-de-qualidade-de-Vida-SF-36.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2016.

CIPRIANI, N. C. S. et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 106-111, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n2/a04v12n2.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

COELHO; C. W.; ARAÚJO; C. G. S. Relação entre aumento da flexibilidade e facilitações na execução de ações cotidianas em adultos participantes de programa de exercício supervisionado. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 31-41, 2000. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3943>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

CRUZ-FERREIRA, A. et al. Creative dance improves physical fitness and life satisfaction in older women. **Research on Aging**, Boston, v. 37, n. 8, p. 837-855, 2015. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25651595>>. Acesso em: 20 mar. 2016. 

EYIGOR, S. et al. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Oklahoma, v. 48, p. 84-88, 2009.

Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18068829>>. Acesso em: 20 mar. 2016. 

GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Brasília, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003. Disponível em:

<<http://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/123456789/211/1/Import%C3%A2ncia%20da%20aptid%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20relacionada%20%C3%A0%20sa%C3%BAde.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

HUME, P.; REID, D. Flexibilidade. In: ACKLAND, T. R.; ELLIOT, B. C.; BLOOMFIELD, J. (Ed.). **Biomecânica aplicadas no esporte**. 2. ed. Barueri: Manole, 2011. p. 201-222.


MARTINS, G. C.; BARRETO, S. M. G. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 3, p. 2014-2024, 2007. Disponível em: <<http://t.r4.com.br/imagens/arquivos/104/VIVENCIA%20DA%20GINASTICA%20LABORAL.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2016.


OLIVEIRA, L. C.; PIVOTO, E. A.; VIANNA, P. C. P. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 101-104, 2009. Disponível em: <http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=97>. Acesso em: 20 mar. 2016.

RIBEIRO, R. G.; DOMINGUES, D. O.; SILVA, V. A. Treinamento de flexibilidade e sua relação com as atividades da vida diária no envelhecimento: um estudo de revisão. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, ano III, n. 17, p. 86-91, jul./set. 2008. Disponível em: <<file:///C:/Users/UTFPR/Downloads/364-999-1-PB.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

SANTOS, B. S.; ANTUNES, D. D. Vida adulta, processos motivacionais e diversidade. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 1, n. 61, p. 149-164, 2007. Disponível em:

<<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/544/380>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

SEBASTIÃO, E. et al. Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 19, n. 2, p. 205-214, 2008. Disponível em: <[file:///C:/Users/UTFPR/Downloads/5550-16708-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/UTFPR/Downloads/5550-16708-1-PB%20(1).pdf)>. Acesso em: 20 mar. 2016. 

SILVA, W. T. L.; BORBA-PINHEIRO, C. J. Efeito de um programa linear de treinamento resistido sobre a autonomia funcional, a flexibilidade, a força e a qualidade de vida de mulheres em idade avançada. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 7, n. 2, p. 75-88, abr./jun. 2015. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/2890/2083>>. Acesso em: 20 mar. 2016. 

VAREJÃO, R. V.; DANTAS, E. H. M.; MATSUDO, S. M. M. Comparação dos efeitos do alongamento e do flexionamento, ambos passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida do idoso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 87-95, 2007. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/viewfile/753/756>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

VIDMAR, M. F. et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 4, n. 3, p. 417-424, set./dez. 2011. Disponível em: <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/viewFile/1714/1394>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

Recebido: 27 jan. 2016.

Aprovado: 17 fev. 2016.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v8n1.3710>.

Como citar:

DELABARY, M. S. et al. Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de adultos. **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p. 16-27, jan./mar. 2016. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3710>>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Marcela dos Santos Delabary
Rua Felizardo, n. 750, Jardim Botânico, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

Conflitos de interesse: Não há nenhum potencial conflito de interesse entre os autores desse trabalho.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

