

AÇÕES EXTENSIONISTAS NA FORMAÇÃO MÉDICA: VIVÊNCIAS SOBRE SAÚDE DO IDOSO E A DANÇA DE SALÃO

OUTREACH ACTIVITIES IN MEDICAL EDUCATION: EXPERIENCES ABOUT SENIOR CITIZENS HEALTH AND BALLROOM DANCING

Luiz Henrique Corrêa Baggio*
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9717-0345>.

Mauro Nicollas Oliveira Silverio**
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6790-7756>

Jane Kelly Oliveira Friestino***
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5432-9560>

Resumo

A dança de salão tem benefícios na saúde e qualidade de vida dos idosos, pois possibilita o envelhecimento ativo e a sociabilidade. Objetiva-se relatar a experiência extensionista de estudantes de Medicina no componente curricular de Saúde Coletiva III, realizada com idosos para tratar os temas saúde do trabalhador e a dança de salão. Dois estudantes relataram ações realizadas, em 2018, com um grupo de idosos, em um centro comunitário pertencente ao território do Centro de Saúde da Família, onde as práticas de Saúde Coletiva são realizadas. O papel das atividades de extensão no ensino acadêmico do curso de Medicina compreende formas de respeitar, ouvir e interagir através do diálogo e do contato humano. Correlacionar os temas de saúde do trabalhador e a população idosa foi de grande valia para a formação dos futuros médicos. A atividade possibilitou o resgate das relações sociais, proporcionando um envelhecimento ativo e a troca de saberes.

Palavras-chave: Estudantes de Medicina; Promoção da Saúde; Saúde do Idoso; Dança; Relações Comunidade-Instituição

Abstract

Ballroom dancing has healthy benefits for the health and quality of life of senior citizens, as it enables active aging and sociability. This paper reports an outreach experience of medical students in the Collective Health III subject and senior citizens to discuss workers' health and ballroom dancing. Two students reported actions carried out in 2018, with a group of senior citizens in a community center linked to the Family Health Center that develops Collective Health practices. The role of outreach activities in the Medicine course includes forms to respect, listen and interact through dialogue and human contact. Correlating the themes of workers' health and the senior population was of great value for the education of future medical doctors. The activity provided rescuing social relationships, providing active aging and the exchange of knowledge.

Keywords: Students, Medical; Health Promotion; Health of the Elderly; Dancing; Community-Institutional Relations

Data recebimento:
30/01/2021

Data de aceite:
28/07/2021

* Aluno de Graduação da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó – SC, Brasil. E-mail: luizbaggio15@gmail.com

** Aluno de Graduação da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó – SC, Brasil. E-mail: mauro-nicollas@outlook.com

*** Professora da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó – SC, Brasil. E-mail: jane.friestino@uffs.edu.br

Introdução

Uma das mais famosas definições de saúde propostas pela Organização Mundial da Saúde consiste no alcance do completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença. Esse olhar sobre o conceito de saúde possibilita que estratégias de produção de saúde possam ser realizadas a fim de atender às necessidades e qualificar a vida de indivíduos e coletividades. Com isso, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) reconhece a importância dos condicionantes e determinantes sociais da saúde no processo saúde-doença e considera a corresponsabilidade para a melhoria da qualidade de vida da população, devendo ocorrer em diferentes cenários da vida em sociedade, utilizando-se, para isso, diversas estratégias de atuação (MALTA et al., 2018).

Historicamente negligenciada no Brasil e no mundo, a população idosa teve seus direitos expressos em uma série de leis formuladas no período pós-ditadura. A redemocratização brasileira no final dos anos 1980 e início dos anos 1990 buscou a elaboração de políticas abrangentes, populares e com ideias que iam na contramão das postulações do regime ditatorial. Os pilares da saúde pública no país foram construídos nessa época por meio, principalmente, das Leis nº 8.080 (BRASIL, 1990a) e nº 8.142 (BRASIL, 1990b). A formação do SUS, pautada nos princípios da igualdade, integralidade e universalidade, possibilitou uma nova abordagem em saúde à terceira idade (BRASIL, 1990a; BRASIL, 1990b).

Da mesma forma, a criação de políticas específicas é essencial para a garantia da saúde do idoso. O Sistema Único de Saúde (SUS) está em constante aprimoramento/construção, e algumas regulamentações estabelecidas ao longo dos anos são fundamentais para o pleno direito à saúde da população. São elas: Política Nacional do Idoso (BRASIL, 1994), Estatuto do Idoso (BRASIL, 2013) e a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (BRASIL, 2006a). É responsabilidade das equipes inter, multi e transdisciplinares da sociedade civil, da academia e dos órgãos governamentais garantirem o cumprimento desses marcos da saúde pública brasileira.

A população idosa, em geral, lida com diversas problemáticas próprias dessa faixa etária, como doenças orgânicas e inorgânicas: síndrome do ninho vazio, doenças cardiovasculares, metabólicas, demenciais e funcionais (ROCHA, 2018). A prática de exercícios físicos, incluindo o desenvolvimento de atividades socioculturais em grupos, pode ser benéfica à saúde. Os encontros socioculturais, especificamente os que envolvem dança de salão, mostraram-se importantes para o envelhecimento saudável. Previato et al. (2019) relataram a percepção de idosos frente a essas dinâmicas, a qual envolve aprendizado, lazer, socialização e melhora do quadro de saúde geral.

Outra pesquisa ressalta a eficácia dos movimentos de dança na diminuição da progressão demencial, fortalecendo as áreas do cérebro afetadas pela doença (HO et al., 2015).

Um estudo enfatizou a paixão dos idosos pela dança de salão, além de seu papel de lazer e na promoção do envelhecimento ativo (STEVENS-RATCHFORD, 2016).

Rehfeld et al. (2018) notaram que a dança conduz a um maior desenvolvimento em mais áreas do cérebro, como córtex cingulado, ínsula, corpo caloso e córtex sensorio-motor, e a elevação sanguínea do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro também esteve associada com a dança nos pacientes do estudo. Segundo Borges et al. (2018), a dança de salão pode melhorar o equilíbrio e o desempenho motor no cotidiano dos idosos, entretanto, ainda há a necessidade de mais estudos acerca dos benefícios da dança no envelhecimento, haja vista a grande variabilidade de contextos e populações, apesar de se afirmar que existem benefícios (VENANCIO et al., 2018).

Amaral (2014) revisou a literatura e vislumbrou que a dança possibilitou melhoras funcionais em idosos, especialmente nos portadores de doença de Parkinson. Encontraram-se diversos benefícios da dança na população idosa: aprimoramento da agilidade, equilíbrio, estabilidade e flexibilidade (FILAR-MIERZWA et al., 2017), melhora da função cognitiva (MENG et al., 2020), bem-estar e físico (DOUKA et al., 2019), e da função cardiovascular (RODRIGUES-KRAUSE et al., 2016). Outro estudo verificou o efeito da dança em idosos, mais especificamente na neurodegeneração, e relatou melhora da cognição (LAZAROU et al., 2017), apontando que a autonomia funcional e o equilíbrio foram melhores nos idosos praticantes de dança.

No que tange à ansiedade e aos transtornos de humor, diversas pesquisas enfatizam o papel positivo da dança na redução desses distúrbios (ADAM; RAMLI; SHAHAR, 2016; GOUVÊA et al., 2017; KOCH et al., 2019; MELO et al., 2018).

A análise dos desfechos em saúde da prática de dança de salão evidencia a importância de se estudar, entender e valorizar a dança como uma prática terapêutica. A vivência de Saúde Coletiva III possibilitou que presenciássemos como os grupos de convivência, especialmente com foco na dança, têm impacto no humor dos idosos. Um estudo recente realizado no município de São João de Meriti (RJ) já demonstrou que a dança de salão tem benefícios na saúde e qualidade de vida dos idosos, uma vez que contribui para um envelhecimento ativo, ligado à distração, ao prazer e à sociabilidade (SILVA et al., 2019).

Essas percepções podem ser relevantes na formação de profissionais de saúde, no sentido de trazerem uma percepção completa para o cuidado produzido. Assim como a visita domiciliar se constitui como um importante instrumento de aproximação e construção de vínculos com a comunidade (ASSIS et al., 2018), os centros comunitários têm se mostrado igualmente importantes na compreensão da dinâmica social e sua relação com a saúde da população (GOMES et al., 2018; CAVALCANTE et al., 2018).

A formação médica

Reconhecendo as modificações na formação médica, a qual valoriza a proximidade dos estudantes à realidade da comunidade em que estão inseridos, e que os estudantes da Universidade, em sua maioria, são oriundos de outras cidades e até mesmo outras regiões do país, denota-se a importância desses momentos de práticas ao longo da formação médica, a fim de estimular o reconhecimento de aspectos socioculturais, tanto para a promoção da saúde da população como vislumbrando fatores determinantes às condições de saúde e adoecimento.

A curricularização da extensão tem sido uma prática presente no Projeto Pedagógico do curso de Medicina, e o componente curricular de Saúde Coletiva dispõe de dois créditos que podem desenvolver atividades de pesquisa e/ou extensão. Essa prática tem sido apontada como um importante dispositivo para qualificar a formação em saúde, fortalecer o Sistema Único de Saúde, como, também, para atender às demandas sociais (SILVA et al., 2018).

Sendo assim, para efetivar os estudos sobre a Saúde do Trabalhador, conteúdo teórico prático da Saúde Coletiva III do curso de Medicina, eles foram instigados pela docente orientadora a participarem de uma atividade presente semanalmente no território do Centro de Saúde da Família: o encontro de idosos no Centro Comunitário.

A diversificação dos cenários é compreendida como uma das estratégias para a transformação curricular. Essa estratégia aproxima os estudantes da vida cotidiana das pessoas e desenvolve olhares acadêmicos críticos e voltados para os problemas reais da população. (FERREIRA; SILVA; AGUERA, 2007, p. 54)

Buscou-se, nessa experiência, a oferta de um espaço de diálogo entre os estudantes e os idosos, que, de uma maneira informal, pudessem ter contato com a historicidade relativa ao percurso realizado pelos sujeitos relacionados às atividades laborais. Com isso, acredita-se que os cenários de aprendizagem na Atenção Primária à Saúde não devem se restringir aos espaços físicos das Unidades Básicas de Saúde, mas incorporar os espaços em que as relações dos sujeitos sejam eficazmente desenvolvidas, proporcionando mudanças positivas na formação médica (FERREIRA, SILVA; AGUERA, 2007).

Com isso, objetiva-se relatar a experiência extensionista de estudantes de Medicina no componente curricular de Saúde Coletiva III realizada com idosos para tratar os temas saúde do trabalhador e dança de salão.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência de 2 estudantes de Medicina participantes do grupo de vivências Componente Curricular (CCR) de Saúde Coletiva III, que atuaram em

ações extensionistas, realizados em um centro comunitário do território do Centro de Saúde da Família (CSF), situado na zona urbana do município de Chapecó, Santa Catarina.

Experientiamos a relevância dessas práticas no cotidiano de um envelhecimento ativo e saudável. As ações foram realizadas ao longo do segundo semestre de 2018, sendo marcadas pela interação entre jovens estudantes e a terceira idade, buscando alcançar um dos objetivos do CCR: A Saúde do Trabalhador e Educação em Saúde.

O grupo de vivências do CCR de Saúde Coletiva III, em que as atividades serão relatadas, era composto por 6 estudantes, orientados por uma docente da área de Saúde Coletiva, sendo designado para atuar em um CSF. A estrutura física do CSF é ampla e antiga, sua área de abrangência engloba 3 equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) e possui algumas características peculiares que devem ser explicitadas para melhor contextualização: é uma área antiga e urbana do município de Chapecó, a qual já foi o centro da cidade; possui empresas de grande porte, como a Epagri e a Companhia Catarinense de Águas e Saneamento (CASAN); a presença de uma população idosa é marcante e deve receber uma atenção especial dos profissionais/gestores da saúde. Ademais, a área de abrangência possui um Conselho Comunitário, com a presença de um grupo de idosos que se reúne semanalmente (Figura 1).

Figura 1 - Entrada do Conselho Comunitário do Bairro São Cristóvão. Chapecó. 2018.



Fonte: Acervo pessoal dos autores

Para auxiliar a organização das atividades práticas do CCR, os docentes organizaram roteiros estruturados de vivências, e para o tema Saúde do Trabalhador havia uma questão norteadora das atividades: *Do que adoecem e morrem os habitantes do seu território adscrito do CSF?*

De posse deste questionamento, no primeiro dia de vivência foi realizado um diálogo com a enfermeira responsável pela equipe da ESF e foram pactuadas ações a serem realizadas ao longo da semana de vivência no CSF, na tentativa de contemplar os objetivos do CCR de Saúde Coletiva III, aproximando os estudantes à realidade presente no território ao qual eles foram inseridos.

Resultados e Discussão

O município de Chapecó possui 5 Centros Comunitários, que representam um importante lazer para os seus frequentadores, que são, em maioria, idosos aposentados. A atividade de extensão foi realizada no Conselho Comunitário do Bairro São Cristóvão, juntamente com uma Agente Comunitária de Saúde (ACS) do CSF.

Não devemos nos esquecer de que existem idosos que ainda trabalham para se sustentar e manter sua autonomia nesse período da vida. O envelhecimento da população e o incentivo de políticas da vida produtiva indicam a necessidade de se compreender e ampliar o conhecimento a respeito dos efeitos do trabalho sobre os indicadores de saúde e bem-estar na velhice (RIBEIRO et al., 2018).

Na ocasião, pudemos conversar com os idosos – durante o baile de dança de salão – a respeito de suas vidas no trabalho e possíveis acidentes. Interessantemente, o momento de dança e diversão é de grande importância para os indivíduos entrevistados. Nessa linha, é importante destacar que a felicidade é fundamental para uma boa qualidade de vida e para a terceira idade ela se faz mais relevante ainda (ROCHA, 2018). Isso se dá devido ao processo de segregação e isolamento que as pessoas mais velhas sofrem, associado a problemas de saúde que entristecem e fragilizam esses indivíduos.

Inicialmente, tivemos dificuldades para entrar no evento, porque um dos organizadores estava desinformado acerca da nossa visita. Após o esclarecimento dos fatos, fomos autorizados a participar do encontro. A princípio, os idosos mostraram-se receosos em conversar conosco, pois éramos jovens estranhos e portávamos cadernos e pranchetas para anotações – o que pode ter resultado nessa insegurança.

O primeiro casal que abordamos recusou a conversa e estava mais interessado na dança/música do que em conversar acerca de sua vida. Posteriormente, tentamos abordagens mais empáticas em duplas, com pessoas que aparentavam estar mais isoladas. Então, ques-

tionamos um casal de idosos a respeito de sua vida, seu trabalho e afins. Infelizmente, só foi possível conversar com o marido, o qual foi sucinto e direto nas palavras, relatando que trabalhou por mais de 20 anos no setor metalúrgico. Segundo ele, vários colegas de trabalho sofreram acidentes no ambiente laboral ou tiveram doenças associadas ao exercício profissional nesse tempo, mas ele não.

Tivemos a oportunidade de conhecer vários casais e idosos desacompanhados nesse dia. Determinado casal, o qual estava visivelmente mais eufórico que o anterior, mostrou-se empolgado para discutir conosco. Nenhum dos dois idosos relatou ter sido vítima de acidente de trabalho e ambos eram agricultores.

Posteriormente, conversamos com uma senhora que estava sozinha, a Sra. I, a qual mora no bairro Esplanada, mas faz questão de ir até o bairro São Cristóvão para participar do encontro dos idosos. Ela nos contou que trabalhava em uma empresa fazendo serviços de limpeza e cozinhando. Infelizmente, durante o uso de uma panela de pressão enquanto trabalhava, houve uma explosão que fez com que ela sofresse queimaduras nos membros superiores, inferiores e no tronco. A empresa demitiu-a 6 meses depois do ocorrido e ela continua com sequelas até hoje. Posteriormente, dançamos com nossos entrevistados e a Sra. I. nos contou um pouco mais da sua vida e de sua família, como o fato de seu marido viajar muito. Nesse momento, percebemos o quão relevante esse tipo de evento é para indivíduos mais velhos, pois há descontração suficiente para se esquecerem dos inúmeros problemas cotidianos.

Juntamente com a presença da dança de salão, durante a participação e inserção no baile, tivemos ideia de como as pessoas, mesmo com seus problemas pessoais, conseguem realizar e aproveitar suas atividades de lazer. Muitos aposentados preferem ou necessitam continuar trabalhando, como forma de se manterem financeiramente independentes e mentalmente ocupados. Se deixam de trabalhar, algumas vezes reagem mal ao tempo livre e ao que nele podem vivenciar de positivo para as suas vidas.

Além disso, durante a permanência no centro comunitário, os idosos movimentam seus corpos e se relacionam com os demais, se sentem acolhidos e praticam uma atividade física. Desse modo, o lazer constitui parte da saúde física e mental do trabalhador e é fundamental para o bem-estar da terceira idade.

Os diálogos foram realizados ao longo do baile, e a abordagem foi realizada de modo sistemática por duplas de estudantes, os quais iniciavam as conversas convidando os idosos a retratarem suas experiências laborais progressas, como também atuais. Nessa perspectiva, tentamos nos envolver, porém muitos não pareciam dispostos a interagir com os estudantes. Os poucos dispostos, no entanto, se interessaram bastante pela conversa e contaram detalhes sobre suas vidas. Uma das idosas relatou que sofreu um acidente envolvendo queimadura e que, logo após retornar do afastamento, foi demitida. Esse acontecimento nos fez refletir sobre as relações travadas entre empregado e empregador, trazendo à tona questões importantes a serem tratadas na saúde do trabalhador.

As novas gerações de profissionais de saúde vivenciam um modelo de ensino que ainda está em construção e sofre mudanças constantes, muitas das quais na contramão do que se instituiu há anos como padrão de ensino tradicional (CONCEIÇÃO; ALVES, 2018). Portanto, o papel das atividades de extensão no ensino acadêmico do curso de Medicina compreende formas de aprender a respeitar, a ouvir e a interagir através do diálogo e do contato humano.

O ambiente de Atenção Básica, reiterado como ponto-chave da prevenção em saúde, prevê a abordagem multidisciplinar da saúde do idoso, cuja utilização de diferentes cenários e pontos de vista da equipe garantem um cuidado mais abrangente na perspectiva do envelhecimento ativo (GOMES; MAFRA, 2020). Além da dança, cuja relevância foi ressaltada no tópico anterior, há outros cenários que podem envolver o idoso de diversas formas: palestras sobre educação alimentar, gincanas e academia da saúde para garantir o lazer e a aquisição autonomia física (SANTOS et al., 2020; BRASIL, 2006b).

Além da saúde física, essas e outras atividades também se preocupam com a saúde mental dos idosos. Um estudo sobre a percepção dos idosos participantes de um grupo de convivência demonstrou seu papel fundamental na socialização e na qualidade de vida desse grupo, que relatou melhora no estado geral de saúde e dos agravos prévios (PREVIATO et al., 2019). Outro estudo, dessa vez com idosos institucionalizados, demonstrou o papel das atividades lúdicas, como jogos de memória e desenhos, na melhoria da anatomia funcional e minimizando os efeitos das doenças crônicas degenerativas (GUIMARÃES et al., 2016).

Portanto, seja qual for o serviço de interação com o idoso escolhido pela equipe multidisciplinar, benefícios instantâneos de bem-estar e socialização ou de longo prazo como prevenção de doenças são garantidos. Deve-se pensar o idoso em sua integralidade, lembrando-se do papel deteriorante da solidão, do sedentarismo e das doenças crônicas tão comuns nessa população (ROCHA, 2018).

Conclusão

Dada a grande diversidade de práticas e interações, graduação é um dos melhores momentos para enriquecer os valores humanos e ampliar os horizontes culturais. Logo, a convivência com idosos dentro do curso de Medicina, para além do conhecimento biomédico, é fundamental para desenvolver habilidades de comunicação, empatia, reflexão e respeito.

A literatura científica abordada neste capítulo busca demonstrar como medidas econômicas e de baixa complexidade podem impactar a terceira idade significativamente. Diversas atividades estão disponíveis na Atenção Básica e nos centros comunitários, as quais podem envolver exercícios físicos, interação social, dinâmicas em grupo e educação em saúde.

Correlacionar os temas de saúde do trabalhador e a população idosa foi de grande valia para a formação dos futuros médicos, porém, isso somente foi possível pela estruturação do projeto pedagógico do curso, que permite a elaboração de ações de extensão de forma curricularizada. Contextos como o Centro Comunitário possibilitam o resgate das relações sociais que muitas vezes são restringidas por critérios econômicos e pela ausência de ambientes em que sua faixa etária se identifica, bem como a possibilidade de lazer em contraponto à rotina daqueles que ainda trabalham, proporcionando um envelhecimento ativo e a troca de saberes entre estudantes e a comunidade.

Referências

ADAM, D.; RAMLI, A.; SHAHAR, S. Effectiveness of a Combined Dance and Relaxation Intervention on Reducing Anxiety and Depression and Improving Quality of Life among the Cognitively Impaired Elderly. **Sultan Qaboos University Medical Journal**, v. 16, n. 1, p. e47–e53, 2016.

AMARAL, P. C. Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 1, p. 43–49, 2014.

ASSIS, A.S.C.S. et al. Agente comunitário de saúde e o idoso: visita domiciliar e práticas de cuidado. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 28, n. 3, p. e280308, 2018.

BORGES, E. G. S. et al. Efeitos da dança no equilíbrio postural, na cognição e na autonomia funcional de idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl.5, p. 2302–2309, 2018.

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 20 set. 1990a.

BRASIL. Lei nº 8.142, de 28 de dezembro de 1990. Dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 21 dez. 1990b. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8142.htm. Acesso em: 29 jan. 2021.

BRASIL. Lei nº 8.842, de 04 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**,

Brasília, DF, 05 jan. 1994. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm. Acesso em: 29 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 3.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf. Acesso em: 29 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 20 out. 2006a. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html. Acesso em: 29 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica, n. 19. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 29 jan. 2021.

CAVALCANTE, D. G. et al. Análise da qualidade de vida em idosas praticantes de dança. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 1, n. 1, p. 23–31, 2018.

CONCEIÇÃO, C.V.M.; ALVES, M.A. Aprendizagem Cooperativa e a Formação do Médico Inserido em Metodologias Ativas: um Olhar de Estudantes e Docentes. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 115-122, 2018.

DOUKA, S. et al. Traditional Dance Improves the Physical Fitness and Well-Being of the Elderly. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 11, p. 75, 2019.

FERREIRA, R.C.; SILVA, R.F.; AGUERA, C.B. Formação do profissional médico: a aprendizagem na atenção básica de saúde. **Rev. bras. educ. med.**, v. 31, n. 1, p. 52-59, 2007.

FILAR-MIERZWA, K. et al. The effect of dance therapy on the balance of women over 60 years of age: The influence of dance therapy for the elderly. **Journal of Women & Aging**, v. 29, n. 4, p. 348–355, 4 jul. 2017.

GOMES, C. R. et al. Fatores associados à prática de dança de salão em idosos residentes na comunidade. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 32, n. 4, p. 589–601, 2018.

GOMES, I. S.; MAFRA, S. C. T. As práticas dos centros comunitários para idosos e a promoção do envelhecimento ativo: uma revisão sistemática. **Serviço Social em Revista**, v. 23, n. 1, p. 24–40, 2020.

- GOUVÊA, J. A. G. et al. Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Rev Rene**, v. 18, n. 1, p. 51–58, 2017.
- HO, R. T. H. et al. A 3-arm randomized controlled trial on the effects of dance movement intervention and exercises on elderly with early dementia. **BMC Geriatrics**, v. 15, n. 1, p. 127, 2015.
- GUIMARÃES, A. C. et al. Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 11, n. 2, p. 443–452, 2016.
- KOCH, S. C. et al. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 1806, 2019.
- LAZAROU, I. et al. International Ballroom Dancing Against Neurodegeneration: A Randomized Controlled Trial in Greek Community-Dwelling Elders With Mild Cognitive impairment. **American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias**, v. 32, n. 8, p. 489–499, 2017.
- MALTA, D.C. et al. O SUS e a Política Nacional de Promoção da Saúde: perspectiva resultados, avanços e desafios em tempos de crise. **Ciênc Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 799-809, 2018.
- MELO, C. C. et al. A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. **Revista de psicología del deporte**, v. 27, n. 4, p. 67–73, 2018.
- MENG, X. et al. Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 32, n. 1, p. 7–19, 2020.
- PREVIATO, G. F. et al. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. **Rev. pesqui. cuid. Fundam**, v.11, n.1, p. 173–180, 2019.
- REHFELD, K. et al. Dance training is superior to repetitive physical exercise in inducing brain plasticity in the elderly. **PLOS ONE**, v. 13, n. 7, p. e0196636, 2018.
- RIBEIRO, P.C.C. et al. Permanência no mercado de trabalho e satisfação com a vida na velhice. **Ciênc Saúde Coletiva**, v. 23, n. 8, p. 2683-2692, 2018.

- ROCHA, J.A. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista FAROL**, v. 6, n. 6, p. 77-89, 2018.
- RODRIGUES-KRAUSE, J. et al. Effects of dance interventions on cardiovascular risk with ageing: Systematic review and meta-analysis. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 29, p. 16–28, 2016.
- SANTOS, M. F. et al. Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos. **Em Extensão**, v. 19, n. 1, p. 136–144, 2020.
- SILVA, B. et al. Imunologia nas escolas: experiências de um projeto de extensão. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 9, n. 2, p. 93-98, 2018.
- SILVA, J. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista Saúde Física & Mental**, v. 6, n. 2, p. 43–57, 2019.
- STEVENS-RATCHFORD, R. G. Ballroom Dance: Linking Serious Leisure to Successful Aging. **The International Journal of Aging and Human Development**, v. 83, n. 3, p. 290–308, 1 set. 2016.
- VENANCIO, R. C. P. et al. Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 3, p. 668–679, jul. 2018.