

# Depressão, estresse, ansiedade e função respiratória em mulheres praticantes de dança

*Depression, stress, anxiety and respiratory function in women dance practitioners*

*Depresión, estrés, ansiedad y función respiratoria en mujeres practicantes de danza*

Larissa Priscila Santos Lira<sup>1</sup>, Carolina Wanderley Lopes de Oliveira<sup>2</sup>, Izabella Pereira da Silva<sup>4</sup>, Camylle Victória Marques de Araújo Farias<sup>4</sup>, Juliana Sofia Silva Vieira<sup>5</sup>, Renata Braga Nogueira<sup>6</sup>, Gustavo Reis Branco de Souza<sup>7</sup>, Ralmony de Alcantara Santos<sup>8</sup>, Maria Aparecida Joice de Oliveira<sup>9</sup>, José Claudio da Silva<sup>10</sup>

- 1.Fisioterapeuta pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL). Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4097-702X>
- 2.Acadêmica de medicina no Centro Universitário Cesmac. Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-1105-3550>
- 3.Acadêmica de medicina no Centro Universitário Cesmac. Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-1738-1722>
- 4.Acadêmica de medicina no Centro Universitário Cesmac. Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3864-7614>
- 5.Acadêmica de medicina no Centro Universitário Cesmac. Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3810-4919>
- 6.Acadêmica de psicologia no Centro Universitário Cesmac. Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-4295-0751>
- 7.Biomédico, Mestre em Ciências da Saúde. Docente no Centro Universitário Cesmac. Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-7579-5392>
- 8.Profissional de Educação Física, Doutor em Ciências. Docente no Centro Universitário Cesmac. Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6211-3180>
- 9.Fisioterapeuta pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL). Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-7088-4094>
- 10.Fisioterapeuta, pós-doutor em Neurologia e Neurociência, docente na Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL) e no Programa de Pós-Graduação stricto-sensu da Rede Nordeste de Formação em Saúde da Família (PPGSF/RENASF/FIOCRUZ) nucleadora (UNCISAL). Maceió-AL, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3749-2822>

## Resumo

**Introdução.** No contexto contemporâneo, permeado pela intensa midiatização, há uma notável exposição da mulher em posições estratégicas, como aquela que é capaz de desempenhar multitarefas como trabalho, estudos, cuidado familiar e manutenção de uma estética apurada. Esta realidade socialmente aceita, muitas vezes resulta em conflitos existenciais, estresse e ansiedade. No entanto, a prática de exercícios físicos, notadamente a dança, focaliza a atenção na promoção da saúde corporal, condicionamento cardiorrespiratório e mental. Dessa forma, é sabido que as desregulações nos níveis de ansiedade e estresse implicam alterações neurológicas, cardiovasculares, psicológicas, respiratórias e hormonais, influenciando diretamente a qualidade de vida das mulheres. **Objetivos.** Avaliar os níveis de ansiedade, depressão, estresse e a função respiratória em mulheres praticantes regulares de dança. **Método.** Estudo transversal de caráter quali-quantitativo. **Resultados.** Mulheres que dançam regularmente melhoram os níveis de estresse e depressão podendo ter efeitos na formação da memória, consciência corporal, e convívio social. Podendo ser uma medida preventiva do risco de elevação daquelas desordens, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Não houve melhora nos parâmetros respiratórios. **Conclusão.** A dança possui efeitos fisiológicos positivos, reduzindo o estresse e sinais de depressão, podendo até mesmo atuar como fator preventivo deles. Vale ainda ressaltar que novos estudos, com amostras maiores,

se fazem necessários para uma investigação mais aprofundada e descrição dos diversos efeitos fisiológicos demonstrados pelas variáveis estudadas.

**Unitermos.** Psicologia; dança; ansiedade; estresse; psiquiatria

---

## Abstract

**Introduction.** In the contemporary context, permeated by intense mediatization, there is a notable exposure of women in strategic positions, characterized by their ability to undertake multitasking responsibilities such as work, study, family care, and the maintenance of a refined aesthetic. This socially accepted reality often gives rise to existential conflicts, stress, and anxiety. However, the engagement in physical exercise, notably dance, directs attention toward the promotion of bodily health, cardiorespiratory conditioning, and mental well-being. Consequently, it is recognized that dysregulations in anxiety and stress levels entail neurological, cardiovascular, psychological, respiratory, and hormonal alterations, directly impacting the quality of life of women. **Objectives.** To evaluate the levels of anxiety, depression, stress, and respiratory function in women who regularly dance. **Method.** Cross-sectional study of both qualitative and quantitative nature. **Results.** Women who dance regularly improve stress and depression levels and it may have effects on memory formation, body awareness, and social interaction. It may be a preventive measure against the risk of increasing those disorders, providing a better quality of life. There was no improvement in respiratory parameters. **Conclusion.** Dancing has positive physiological effects, reducing stress and signs of depression, and may even act as a preventive factor for them. It is also worth highlighting that new studies, with larger samples, are necessary for a more in-depth investigation and description of the various physiological effects demonstrated by the variables studied.

**Keywords.** Psychology; dance; anxiety; stress; psychiatry

---

## Resumen

**Introducción.** En el contexto contemporáneo, permeado por una intensa mediatización, se observa una notable exposición de mujeres en posiciones estratégicas, como aquellas que son capaces de realizar multitareas como el trabajo, el estudio, el cuidado de la familia y mantener una refinada estética. Esta realidad socialmente aceptada a menudo resulta en conflictos existenciales, estrés y ansiedad. Sin embargo, la práctica de ejercicio físico, en particular el baile, centra la atención en promover la salud corporal, la aptitud cardiorrespiratoria y mental. Por tanto, se sabe que las desregulaciones en los niveles de ansiedad y estrés implican cambios neurológicos, cardiovasculares, psicológicos, respiratorios y hormonales, influyendo directamente en la calidad de vida de la mujer. **Objetivos.** Evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y función respiratoria en mujeres que bailan habitualmente. **Método.** Estudio transversal cuali-cuantitativo. **Resultados.** Las mujeres que bailan regularmente mejoran los niveles de estrés y depresión y pueden tener efectos en la formación de la memoria, la conciencia corporal y la interacción social. Puede ser una medida preventiva ante el riesgo de incrementar esos trastornos, proporcionando una mejor calidad de vida. No hubo mejoría en los parámetros respiratorios. **Conclusión.** Bailar tiene efectos fisiológicos positivos, reduciendo el estrés y los signos de depresión, pudiendo incluso actuar como factor preventivo de los mismos. También cabe destacar que son necesarios nuevos estudios, con muestras más amplias, que permitan profundizar y describir los distintos efectos fisiológicos demostrados por las variables estudiadas.

**Palabras clave.** Psicología; danza; ansiedad; estrés; psiquiatría

---

Trabalho realizado no Centro Universitário Cesmac. Maceió-AL, Brasil.

Conflito de interesse: não

Recebido em: 25/04/2024

Aceito em: 06/06/2024

**Endereço para correspondência:** José Claudio da Silva. Maceió-AL, Brasil. E-mail: [jose.claudio@uncisal.edu.br](mailto:jose.claudio@uncisal.edu.br)

---

## INTRODUÇÃO

A dança como um recurso terapêutico que utiliza a música pode gerar um contexto positivo e agradável, trabalhando, assim com o corpo, a mente e demais processamento funcionais do cérebro, contribuindo na recuperação do equilíbrio e força muscular<sup>1</sup>. Seus efeitos atuam na prevenção do déficit cognitivo, de autoestima e capacidade aeróbica<sup>2</sup>.

Desde que ocorra dentro dos limites da função orgânica do corpo humano, considerando a homeostase corporal, o estresse pode ser positivo. Entretanto, quando a capacidade adaptativa é ultrapassada, pode ocasionar alterações biológicas que aumentam o risco de um estado de doença, como, por exemplo, alterações dos sistemas imunológico, cardiovascular, neuroendócrino, e do sistema nervoso central, sendo o hormônio cortisol um importante marcador do estresse fisiológico<sup>3,4</sup>.

Associam-se comumente com a ansiedade as anormalidades respiratórias, nas quais 50% a 60% das pessoas descrevem sintomas de hiperventilação, apresentado durante as crises de dispneia, taquicardia, sensação de sufocamento e tontura. A primeira é a fase na qual o oxigênio flui para o interior dos pulmões e a segunda é quando o gás carbônico sai deles. A energia necessária para um melhor desempenho muscular na dança vem do oxigênio, pois é uma atividade aeróbica, a qual permite que as células liberem e utilizem energia, principalmente, os músculos esqueléticos e cardíaco<sup>5-8</sup>.

A ventilação pulmonar, ou respiração, é um processo mecânico e ativo durante a dança, que envolve as forças musculares atuantes em cada fase inspiratória e expiratória. As mudanças no volume no interior dos pulmões da caixa tórax, permitindo assim o fluxo destes gases é constante durante os movimentos voluntários e organizados durante uma dança<sup>5,6,8</sup>.

“A dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, tais como: melhora a elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de depressão”<sup>9</sup>. Como assegura a autora, a prática de atividade física como a dança, garante melhoria na saúde das pessoas<sup>9,10</sup>.

Este estudo avaliou a influência da prática da dança, sobre o estresse e ansiedade, e parâmetros respiratórios de mulheres praticantes de dança quando comparadas a mulheres sedentárias. A prática de dança, a qual é uma atividade aeróbica importantíssima, acredita-se que traz diversos benefícios fisiológicos para o organismo.

## **MÉTODO**

### **Amostra**

Estudo observacional, de corte transversal, controlado, cego e randomizado. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa sob o Parecer: 4.825.032, e registrado no Conselho Nacional de Pesquisa sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE):

45564521.5.0000.5011. A coleta de dados só foi iniciada após apresentação do projeto aos participantes e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A amostra foi formada por 2 grupos:

Grupo 1 (G1): Mulheres praticantes de dança (N=20) regularmente, duas vezes por semana, durante duas horas por dia. Grupo 2 (G2): Mulheres (n=20) que não praticavam nenhum exercício físico ou atividade esportiva e que eram classificadas como sedentárias.

Todas as participantes assinaram o TCLE, responderam os questionários e fizeram o teste de *Peak Flow*. Todos os testes eram aplicados pelo mesmo pesquisador.

## **Procedimento**

Primeiro foi aplicado o questionário sociodemográfico, seguido do protocolo de avaliação através da Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS) que é composta por 21 itens<sup>11</sup>. Por fim, aplicou-se a avaliação com o *Peak Flow* para observar se há mudanças na função respiratória, como a adaptação do fluxo das vias aéreas.

## **Análise estatística**

As variáveis estudadas foram: Ansiedade, Depressão, Estresse, que foram testadas através do protocolo - EADS, e fluxo expiratório.

Foi utilizada técnicas de estatística descritiva e inferencial. Os dados foram demonstrados na forma de médias, medianas, e apresentados na forma de gráficos.

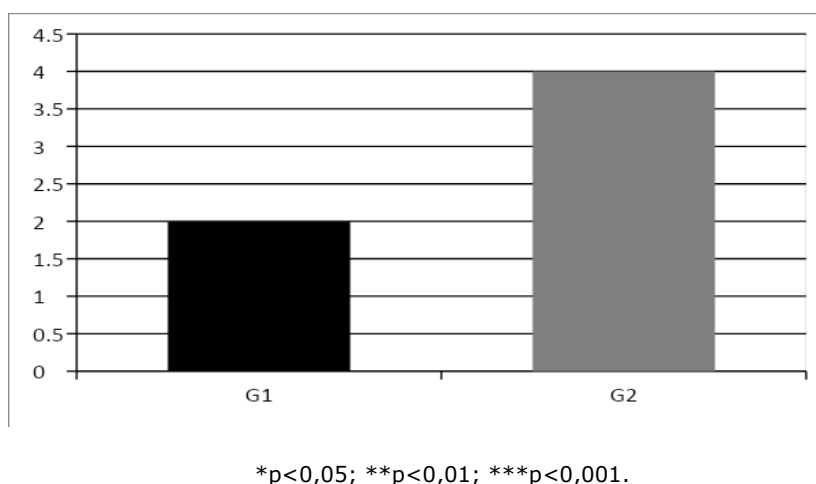
Inicialmente, foi realizado o teste *Kolmogorov-Smirnov* para observar a normalidade. Em seguida, aplicou-se apenas o teste de *Mann-Whitney*, pois os dados não apresentaram uma distribuição normal. O valor de  $p \leq 0,05$  foi considerado significativo.

## RESULTADOS

A média de idade foi de 31,05 anos, variando de 18 a 47 anos. Nossos resultados demonstram que a ansiedade, o estresse e a depressão são desordens mentais comuns, e que afetam negativamente a qualidade de vida das mulheres atualmente. Nas Figuras 1, 2, e 3 podemos comparar as medianas dos níveis de ansiedade, estresse e depressão diante dos domínios avaliados através da EASD-21. É perceptível que não houve diferenças significantes nos níveis de ansiedade. No entanto, houve diferença significativa na diminuição dos sintomas relacionados aos níveis de estresse e depressão em mulheres praticantes de dança quando comparadas com as sedentárias.

É possível observar-se que na comparação da variável ansiedade do G1 em relação ao G2, que apesar de não haver uma diferença significativa ( $p=0,069$ ), ocorre redução naquele grupo que praticava dança regularmente (Figura 1). Pois, há uma tendência importante para o aumento da diferença caso ocorresse um acréscimo no tamanho da amostra de ambos os grupos.

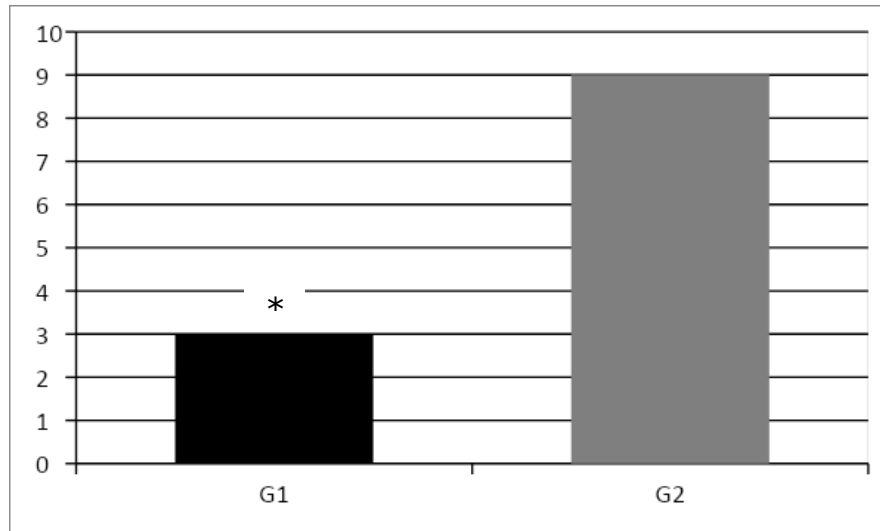
Figura 1. Efeito fisiológico da dança nos níveis da ansiedade. Comparação das medianas dos níveis de ansiedade.



Foi demonstrado que as mulheres praticantes de dança apresentam uma redução progressiva de sinais estressantes, segundo o teste EADS. A variável estresse observado no G1 comparado ao G2, demonstrou uma diferença muito significativa ( $p<0,001$ ), apesar da baixa sensibilidade do teste não paramétrico comparado ao seu correspondente paramétrico. Isto demonstra, claramente, que os sintomas de estresse diminuíram, podendo ser observado na Figura 2.

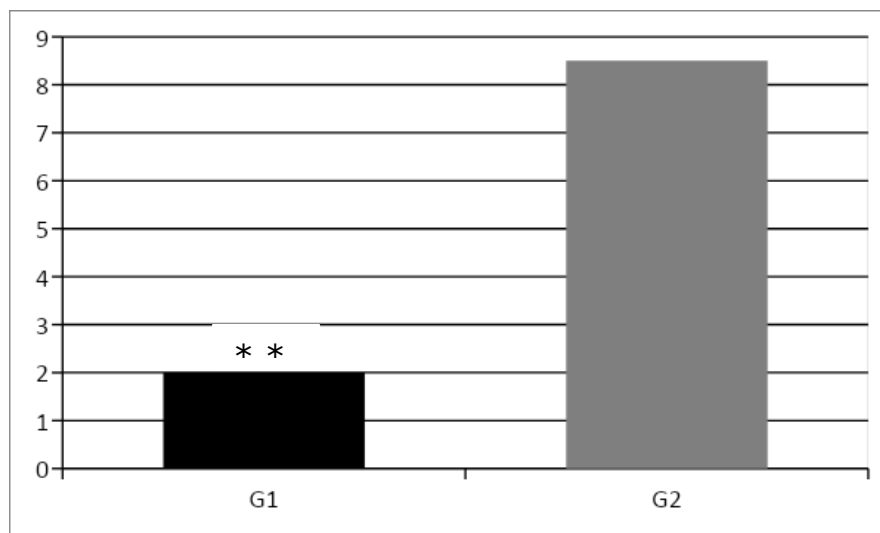
Os sintomas de depressão, que também foram avaliados utilizando o teste EADS, e comparando-se entre o grupo praticante de dança G1 com aquele sedentário G2, demonstrou-se também uma resposta parecida com aquela da variável sintomas de estresse. Ou seja, houve uma importante diferença significativa ( $p<0,001$ ) e que pode ser observado na Figura 3.

Gráfico 2. Efeito fisiológico da dança sobre os níveis de estresse. Comparação das medianas dos níveis de estresse.



\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Gráfico 3. Efeito fisiológico da dança sobre os níveis de depressão. Comparação das medianas dos níveis de depressão.



\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Através da atividade aeróbica caracterizada pela dança, houve melhora significativa nos níveis de estresse e



depressão, mas também uma tendência na redução do quadro de ansiedade.

Os resultados obtidos através da aplicação do aparelho *Peak Flow* foram verificados através do cálculo da mediana. Eles não demonstraram diferenças significantes, na análise entre os valores obtidos comparando-se o grupo sedentário com aquele grupo das praticantes de dança.

## **DISCUSSÃO**

A ansiedade, a depressão e o estresse são algumas das doenças que acometem as mulheres devido a diversas situações, e a mudança do estilo de vida, incluindo a prática aeróbica de dança, pode ocorrer melhora da saúde física e mental. Mas a permanência em um estilo de vida sedentário, e de outros fatores associados que levam a faltas de cuidados com o corpo provocam a permanência ou até mesmo a intensificação dos problemas psicossomáticos.

A maior prevalência nos transtornos mentais, em mulheres em comparação aos homens, pode ser atribuída ao fato de que a mulher possui uma forma peculiar de enfrentar as alterações de saúde e sofre mais influências dos aspectos sociais, endocrinológicos e psicológicos<sup>4</sup>.

A prática de exercícios físicos afeta o estado de humor do indivíduo porque essa prática libera substâncias capazes de melhorar a sensação de bem-estar, reduzir a ansiedade e elevar a autoestima. Além disso, a interação social que ocorre durante a prática de algumas atividades também pode ser um fator importante para a melhora do humor<sup>2</sup>.

A dança como uma condição de atividade física caracteriza-se como uma promotora da redução dos níveis de acometimento de doenças cardiovasculares, obesidade e hipertensão arterial e, até mesmo, outros distúrbios ou doenças metabólicas. Além de ser uma atividade leve e divertida, essa modalidade contribui com diferentes benefícios para a saúde mental, melhorando quadros de ansiedade, humor, socialização e autoestima<sup>3,10,12</sup>. Como foi demonstrado nestes resultados acima, a dança tem contribuído para a melhoria dos sintomas de estresse de forma importante, e tem efeitos positivos na melhoria do estado de humor também.

Pessoas que sofrem de Transtorno de Ansiedade Generalizada tendem a ser mais aceleradas. Uma das características que elas possuem é o pensamento focado no futuro. Ao dançar, a pessoa libera Serotonina, dopamina e outros agentes neurotransmissores melhorando o estado geral de humor. Ao se conectar com a música e focar nos próprios movimentos, os pensamentos se voltam para o presente, além de gerar o sentimento de prazer e alegria, auxiliando na diminuição do estresse<sup>3,13,14</sup>.

Logo, como já evidenciado nos resultados, a dança como atividade física mostrou às mulheres efeitos positivos em seu condicionamento como melhor controle da ansiedade, com reflexo no convívio social, diminuição significativa do nível de estresse e depressão. Das 40 mulheres da pesquisa, a diminuição do nível de estresse foi significativa em comparação às mulheres que não

praticavam dança, evidenciando mais uma vez a vantagem da prática dessa atividade.

A dança estabelece uma relação afetiva e, principalmente, de autoestima, melhorando a aceitação do seu próprio corpo e do entendimento dele. Além de ser uma atividade que traz o desenvolvimento físico, cardiorrespiratório, autocontrole e a autoconfiança, da psicomotricidade, e principalmente, do bem-estar emocional, auxiliando a enfrentar as adversidades da vida. Portanto, é uma atividade física que abrange diferentes áreas do nosso corpo, gerando diversos benefícios, tanto para a saúde física quanto mental<sup>3,15,16</sup>.

Além disso, a respiração adequada é um grande fator para auxiliar na melhora das adversidades ligadas ao estresse e à depressão, e a prática regular da dança melhora o condicionamento respiratório. O saber respirar leva ao paciente a uma sensação de libertação dos sentimentos reprimidos, que, de alguma forma, causa uma modificação dos padrões comportamentais e psicológicos do indivíduo.

Logo, as inadequações na forma como respiramos, estão relacionadas com problemas de ansiedade, estresse, irritabilidade e tensão. Assim, de uma forma geral, a dificuldade de respirar gera ansiedade o que, em casos graves, pode chegar ao pânico, como nos casos de Claustrofobia e Agorafobia<sup>16</sup>.

Uma das doenças mentais mais prevalentes na pesquisa refere-se à depressão, considerada como o mal do século XXI pela Organização Mundial da Saúde, esta tem

aumentado sua incidência na vida das pessoas, principalmente nas mulheres, influenciando no humor, a autoestima, motivação, convívio social e bem-estar. À vista disso, como forma de eficácia na diminuição dos níveis de depressão, a dança, como atividade física, mais uma vez exprime um valor importante para a melhora da saúde.

Por conseguinte, ao buscar na dança como uma aliada da saúde mental e física, busca-se melhoria na qualidade de vida e dos sentimentos. Nesse sentido, há uma necessidade para a promoção da dança como atividade aeróbica, pois a sessão da atividade física não está apenas direcionada ao exercício em si. O apoio social e a atenção com o manejo do próprio corpo podem ter um papel imprescindível para o melhoramento físico e psicológico do indivíduo.

## **CONCLUSÃO**

A prática da dança tem se mostrado eficaz como um instrumento inovador na melhora neuropsicomotora. Por meio dessa pesquisa, foi quantitativamente importante descrever os benefícios da dança, no que diz respeito à redução dos níveis de estresse e depressão das praticantes regulares, quando comparadas às mulheres sedentárias. Este estudo possui limitações, como a ausência de uma avaliação detalhada de componentes do condicionamento respiratório. Diante exposto, sugere-se que novos estudos de abordagem mais ampla e com a utilização de outras variáveis sejam conduzidos, visando comparações e esclarecimentos dos impactos da dança no condicionamento

cardiorrespiratório e psicossomático em mulheres, para uma investigação mais aprofundada.

## REFERÊNCIAS

- 1.Silva BCR, Parisotto D, Daniel SPL, Lopes V, Fuchs AP. Efeitos da dança no equilíbrio de idosas frequentadoras de bailes para terceira idade. Rev Uniandrade 2017;18:45-51. <https://doi.org/10.5935/revuniandrade.v18i1.627>
- 2.Barboza NM, Floriano EM, Motter BL, Silva FC, Santos SMS. Effectiveness of physical therapy in association with dance in healthy elderly: a randomized clinical trial. Rev Bras Geriatr Gerontol 2014;17:87-98. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000100010>
- 3.American Thoracic Society. Standardization of Spirometry, 1994 Update. Am J Respir Crit Care Med 1995;152:1107-36. <https://doi.10.1164/ajrccm.152.3.7663792>
- 4.Rocha MCP, Martino MMF, Grassi-Kassisse DM, Souza AL. Estresse em enfermeiros: o uso do cortisol salivar no dia de trabalho e de folga. Rev Esc Enferm USP 2013;47:1194-201. <https://doi:10.1590/S0080-623420130000500025>
- 5.Frade JCQP. Desenvolvimento e avaliação de um programa educativo relativo à asma dedicado a farmacêuticos de uma rede de farmácias de Minas Gerais (Dissertação). Belo Horizonte: Fundação Oswaldo Cruz/Centro de Pesquisas René Rachou, 2006. 301p. <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/4028>
- 6.Junior CAF, Frizzone DC Xavier PFS, Bonisson ACM. Mechanical ventilation in pediatrics: basic concepts. Rev Med Minas Gerais 2014;24(Supl 8):S4-10. <https://doi.10.5935/2238-3182.20140121>
- 7.Melo RCS, Santos RN, Lemos TV, Bittar AJ. A influência da respiração percussiva na força muscular respiratória e amplitudes torácicas e abdominais em bailarinos de uma escola pública de dança de Goiânia. Anais do IV Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da Universidade Estadual de Goiás (CEPE/UEG): Como você transforma o mundo? 2017. <https://www.anais.ueg.br/index.php/cepe/article/view/10576>
- 8.Guimarães ACA, Pedrini A, Matte DL, Monte FG, Parciais SR. Ansiedade e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança. Fisiot Movim 2011;24:683-8. <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000400012>
- 9.Szuster L. Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos (Monografia). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2011; 69f. <http://hdl.handle.net/10183/39328>
- 10.Quanjer PH, Lebowitz MD, Gregg I, Miller MR, Pedersen OF. Peak expiratory flow: conclusions and recommendations of a Working Party of the European Respiratory Society. Eur Respir J 1997;24:2S-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9098701/>

11. Ribeiro JLP, Honrado A, Leal I. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stresse (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicol Saúde Doenças* 2004;5:229-39.  
<https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1058/1/PSD%202004%205%282%29%20229-239.pdf>
12. Justo LP, Calil HM. Depressão, o mesmo acometimento para homens e mulheres? *Arch Psiquiatr Clín* 2006;33:74-9.  
<https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000200007>
13. Ruchkys VC, Dias RM, Sakurai E, Camargos PAM. Acurácia de medidores do pico de fluxo expiratório (peak-flow) da marca MiniWright. *J Pediatr* 2000;76:447-52.  
<https://doi.org/10.2223/JPED.92>
14. Tirintan MM, Oliveira RC. The impacts of dance experience on its health relations. *Physis Rev Saúde Col* 2021;31:e310410.  
<https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310410>
15. Araújo AS, Silva AEO, Cunha RMO, Pequeno LKS, Ferreira CDC, Nunes ACCA, *et al.* Dance as a way to induce benefits to the physical and psychosocial health of the elderly: a study of integrative bibliographic review. *Res Soc Developm* 2022;11:e19611729824.  
<https://doi.10.33448/rsd-v11i7.29824>
16. Vieira FM, Fernandes FS, Reichow JRC, Bernardo MQ. O Trabalho Respiratório como Ferramenta Psicoterapêutica: Uma Revisão embasada na Psicologia Corporal. *Rev Latinoam Psicol Corp* 2018;5:83-107.  
<https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/78/125>