

**CORPOREIDADE E SAÚDE MENTAL NO ENVELHECIMENTO: A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA TERAPÊUTICA**

**BODY AWARENESS AND MENTAL HEALTH IN AGING: THE CONTRIBUTION OF THERAPEUTIC DANCE**

**CONCIENCIA CORPORAL Y SALUD MENTAL EN EL ENVEJECIMIENTO: LA CONTRIBUCIÓN DE LA DANZA TERAPÉUTICA**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n1-101>

**Data de submissão:** 12/12/2025

**Data de publicação:** 12/01/2026

**Esther Sousa**

Graduada em Educação Física  
Instituição: Universidade Salgado de Oliveira  
E-mail: [teca.pessoal98856@gmail.com](mailto:teca.pessoal98856@gmail.com)

**Marco Antônio Alves da Cruz**

Mestrando em Ciências da Atividade Física  
Instituição: Universidade Salgado de Oliveira  
E-mail: [marcocruz1005@yahoo.com.br](mailto:marcocruz1005@yahoo.com.br)  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-7012-0994>  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/20950269283345>

**Adalgiza Mafra Moreno**

Doutora em Ciências Cardiovasculares  
Instituição: Universidade Iguaçu, Universidade Salgado de Oliveira  
E-mail: [adalgizamoreno@hotmail.com](mailto:adalgizamoreno@hotmail.com)  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3681-7314>  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7669724967517451>

**Carlos A. F. da Silva**

Doutor em Educação Física  
Instituição: Universidade Iguaçu, Universidade Salgado de Oliveira  
E-mail: [ca.figueiredo@yahoo.com.br](mailto:ca.figueiredo@yahoo.com.br)  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7429-932X>  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/33083532399832>

**RESUMO**

Este estudo examina a dança terapêutica, definida como o uso estruturado e intencional da dança para promover a saúde física e mental, especialmente no contexto do envelhecimento. De natureza qualitativa, a pesquisa analisou produções acadêmicas para sintetizar evidências sobre o tema. Os resultados indicam que a prática regular da dança proporciona benefícios que vão além do aspecto físico, incluindo melhorias no equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Observam-se também ganhos no bem-estar psicológico e social, como a redução dos sintomas de depressão e ansiedade, o enfrentamento do isolamento social e o fortalecimento da autoestima. Além disso, os movimentos expressivos da dança estão ligados à liberação de neurotransmissores, como serotonina e endorfinas, que contribuem para a sensação de prazer e bem-estar. A dança favorece a socialização, a criação de

vínculos e a liberação de neurotransmissores associados ao prazer. Conclui-se que se trata de uma intervenção multidisciplinar relevante, cabendo à Educação Física promovê-la por meio de uma abordagem humanizada e lúdica, contribuindo para o envelhecimento ativo e para a melhoria da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Corpo. Saúde. Envelhecimento. Atividade Física.

### **ABSTRACT**

This study examines therapeutic dance, defined as the structured and intentional use of dance to promote physical and mental health, especially in the context of aging. Qualitative in nature, the research analyzed academic productions to synthesize evidence on the subject. The results indicate that regular dance practice provides benefits that go beyond the physical aspect, including improvements in balance, coordination, and flexibility. Gains in psychological and social well-being are also observed, such as the reduction of symptoms of depression and anxiety, coping with social isolation, and strengthening self-esteem. In addition, the expressive movements of dance are linked to the release of neurotransmitters, such as serotonin and endorphins, which contribute to the sensation of pleasure and well-being. Dance favors socialization, the creation of bonds, and the release of neurotransmitters associated with pleasure. It is concluded that this is a relevant multidisciplinary intervention, and it is up to Physical Education to promote it through a humanized and playful approach, contributing to active aging and improving quality of life.

**Keywords:** Body. Health. Aging. Physical Activity.

### **RESUMEN**

Este estudio examina la danza terapéutica, definida como el uso estructurado e intencional de la danza para promover la salud física y mental, especialmente en el contexto del envejecimiento. De naturaleza cualitativa, la investigación analizó publicaciones académicas para sintetizar la evidencia sobre el tema. Los resultados indican que la práctica regular de la danza proporciona beneficios que van más allá del aspecto físico, incluyendo mejoras en el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad. También se observan mejoras en el bienestar psicológico y social, como la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, la superación del aislamiento social y el fortalecimiento de la autoestima. Además, los movimientos expresivos de la danza se vinculan a la liberación de neurotransmisores, como la serotonina y las endorfinas, que contribuyen a la sensación de placer y bienestar. La danza promueve la socialización, la creación de vínculos y la liberación de neurotransmisores asociados al placer. Se concluye que se trata de una intervención multidisciplinaria relevante, y que la Educación Física tiene un papel que desempeñar en su promoción mediante un enfoque humanizado y lúdico, contribuyendo al envejecimiento activo y a una mejor calidad de vida.

**Palabras clave:** Cuerpo. Salud. Envejecimiento. Actividad Física.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento traz mudanças físicas, como fragilidade corporal, redução da mobilidade, da flexibilidade e da sensibilidade, aumentando a vulnerabilidade a quedas e agravos funcionais. Essas transformações estão associadas à depressão e à queda de qualidade de vida. Estratégias preventivas, como a dança terapêutica, tornam-se essenciais para a promoção da saúde mental na velhice.

Práticas corporais que estimulam o movimento, o convívio social e a expressão emocional são fundamentais para a saúde mental na velhice, aproximando os idosos de atividades prazerosas e saudáveis. No entanto, é necessário compreender como a dança terapêutica pode atuar na prevenção de problemas de saúde mental durante o envelhecimento (Von Haehling Lima et al., 2019; Martins Correia; Koeltzsch; Figueiredo Da Silva, 2024).

A literatura evidencia a eficácia da dança terapêutica na prevenção de problemas de saúde mental na velhice. Historicamente, a comunicação humana precedeu a linguagem verbal por meio de gestos ritmados, o que reforça a relevância de discutir essa prática preventiva para promover a qualidade de vida e a saúde mental de pessoas idosas.

O objetivo deste trabalho consiste em identificar, na literatura, a relação entre a dança terapêutica e a prevenção de problemas de saúde mental no contexto do envelhecimento, com ênfase no papel da Educação Física como componente multidisciplinar dessa intervenção.

### 1.1 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA

A dança terapêutica, como intervenção preventiva à saúde do idoso, melhora o equilíbrio, a coordenação motora e a flexibilidade. Ela previne quedas e contribui para a saúde cardiovascular (De Oliveira, 2025). Estudos sobre longevidade apontam que indicadores como a velocidade da marcha, a força de preensão e o equilíbrio são marcadores importantes da saúde no envelhecimento. Ao integrar esses indicadores, a prática regular da dança terapêutica pode estar alinhada à pesquisa convencional sobre o envelhecimento, potencialmente aumentando a expectativa de vida saudável ao melhorar essas capacidades físicas. Simultaneamente, há o fortalecimento da interação interpessoal e a criação de laços afetivos (Borges; Brito; Monteiro, 2020). Esses fatores melhoram a qualidade de vida. Ao separar benefícios corporais e sociais, percebe-se que a dança oferece uma abordagem holística à saúde.

É igualmente relevante discutir a dança terapêutica como estratégia preventiva para a saúde mental de pessoas idosas, bem como refletir sobre a eficácia da Educação Física em promover uma abordagem lúdica e humanizada. Tal abordagem contribui para superar a dicotomia corpo-mente,

favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável, além de potencializar o aproveitamento das práticas corporais.

A prática regular da dança terapêutica preventiva pode reduzir sintomas de ansiedade, depressão e isolamento social. Assim, contribui para a saúde mental na terceira idade. Entretanto, ao analisar criticamente os estudos existentes, é necessário sintetizar as principais limitações metodológicas da literatura. Segundo um estudo recente, a maioria das pesquisas se baseia em relatos dos próprios participantes sobre seu bem-estar, sem usar ferramentas de medição objetivas ou acompanhar os participantes ao longo do tempo; isso dificulta verificar a duração e a abrangência dos efeitos observados.

Essas limitações evidenciam a necessidade de maior rigor metodológico em futuras investigações. Isso inclui desenhos experimentais robustos, como ensaios clínicos randomizados, amostras maiores e mais diversificadas e acompanhamento a longo prazo. Para superar tais limitações, recomenda-se o direcionamento de políticas públicas que contemplam o financiamento de estudos em larga escala, como ensaios clínicos randomizados com amostras diversificadas, e que apoiem a formação de equipes multidisciplinares qualificadas. Dessa forma, a área da Educação Física, ao adotar protocolos integrativos para promover o envelhecimento saudável, deve considerar essas limitações.

Cabe planejar intervenções baseadas em evidências sólidas e incentivar pesquisas que preencham lacunas sobre os benefícios da dança terapêutica, promovendo a destinação de recursos que viabilizem tais investigações.

Em síntese, a dança terapêutica configura-se como uma ferramenta para a promoção do bem-estar, associada ao fortalecimento do sentimento de confiança e pertencimento, com impacto positivo na sociedade.

## 2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão da literatura que incluiu artigos publicados a partir de 2020, escritos em português e diretamente relacionados ao uso da dança terapêutica no envelhecimento e na saúde mental. Artigos que não atendiam a estes critérios, como aqueles que não abordavam o público idoso ou que tratavam de intervenções não relacionadas à dança, foram excluídos. Esta análise permitiu identificar lacunas nos estudos e orientar novas investigações.

A revisão da literatura é fundamental para qualquer produção científica. Segundo Noronha e Ferreira (2000), ao analisar a produção bibliográfica, deve-se salientar a temporalidade, apresentando

o estado da arte de determinado tema e destacando os métodos e ideias mais recentes e com maior ou menor evidência na literatura especializada.

Optou-se pela pesquisa pura de abordagem qualitativa. Segundo Godoy (1995), essa abordagem apresenta três possibilidades: pesquisa documental, estudo de caso e etnografia. Neste trabalho, a revisão narrativa foi selecionada por ser adequada ao objetivo de reunir, sintetizar e comparar evidências provenientes de estudos distintos. Os estudos analisados apresentam diversos desenhos metodológicos e contextos socioculturais.

O método é apropriado quando a literatura sobre o tema é vasta e heterogênea, abrangendo múltiplas perspectivas teóricas e empíricas. Isso é o caso da dança terapêutica no envelhecimento, que se manifesta de forma diversa em diferentes contextos culturais, enriquecendo a análise dos resultados. A diversidade cultural nas práticas de dança terapêutica fortalece a justificativa para a escolha da revisão narrativa sobre a sistemática, pois permite uma síntese que captura as nuances e variações contextuais que podem ser negligenciadas em revisões mais restritas. Além disso, a revisão narrativa permite integrar resultados de pesquisas qualitativas e quantitativas, ampliando a compreensão.

O procedimento adotado foi a pesquisa exploratória, que guiou a identificação, a seleção e a análise categorial dos estudos. Isso permitiu examinar criticamente diferentes abordagens metodológicas e os resultados apresentados na literatura sobre dança terapêutica no envelhecimento.

As buscas nas literaturas para análise foram realizadas por meio de pesquisa no Portal de Periódicos da CAPES, com os descritores “dança” e “envelhecimento”, utilizando o operador booleano “e”. Essas pesquisas foram realizadas no período de primeiro de setembro de 2025 a vinte e dois de novembro de 2025, com ano de publicação (filtro) a partir de 2020.

O estudo analisou materiais da área da saúde e trabalhos de conclusão de curso, identificando 65 arquivos. Destes, 58 foram excluídos após constatar que não estavam alinhados com o objetivo do estudo, não eram pesquisas recentes, tratavam de temas repetidos ou não eram adequados ao público-alvo.

## 2.1 DESCRIÇÃO DOS ESTUDOS INCLUÍDOS NESTE TRABALHO DE PESQUISA

O Quadro 1 sintetiza os estudos selecionados nesta revisão.

Quadro 1. Descrição metodológica dos estudos incluídos neste trabalho de pesquisa

Título	Autor(es)	Objetivo	Principais Resultados	Conclusão	Referência
Terapia pela dança: depressão e envelhecimento feminino em contexto	Marcarini, Guimarães e Lyra	Analizar os efeitos da dança em idosas praticantes regulares, incluindo aquelas com histórico de depressão.	40% das participantes apresentavam sintomas depressivos; a dança foi adotada como ferramenta de tratamento complementar.	A dança melhora dores físicas, energia, coordenação e flexibilidade, além de promover conexão espiritual e emocional.	<a href="#">Link</a>
Saúde, lazer e envelhecimento: uma análise sobre a brincadeira de roda das Meninas de Sinhá	Borges, Brito e Monteiro	Discutir perspectivas de saúde e lazer a partir da expressividade de idosas que ganharam visibilidade através da arte.	A dança de roda constituiu-se como necessidade social de lazer, mobilizando redes de cuidado, troca e empoderamento.	A prática artística comunitária contribuiu para a saúde e convivência afetiva de mulheres majoritariamente negras e pobres.	<a href="#">Link</a>
Dança de salão, envelhecimento e qualidade de vida: um estudo de caso	Barreto e Carvalho	Compreender a vivência da dança de salão no cotidiano de um homem idoso e suas implicações para a Terapia Ocupacional.	O forró desempenhou papel significativo no lazer, conferindo sentido e valores pessoais ao participante.	A dança de salão promove autoestima e intergeracionalidade, sendo um recurso valioso para a prática terapêutica.	<a href="#">Link</a>
A dança como recurso terapêutico para a melhoria da saúde de idosas institucionalizadas...	Filgueiras et al.	Descrever os benefícios da dança como recurso terapêutico para idosas institucionalizadas em Fortaleza/CE.	Identificou-se aumento da disposição física para atividades diárias, redução de dores e resgate da autoestima.	A dança é um recurso importante para a aptidão física e envelhecimento saudável, unindo aspectos físicos e emocionais.	<a href="#">Link</a>
A Dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso...	Araújo et al.	Observar os benefícios psicológicos, físicos e sociais da prática da dança na saúde do idoso através de revisão integrativa.	Melhora no condicionamento e estética; aumento da autoestima; redução de ansiedade e estresse via endorfina e serotonina.	A dança aprimora capacidades físicas (equilíbrio/agilidade) e a saúde psicossocial, elevando a qualidade de vida global.	<a href="#">Link</a>
Dança Sênior: quando cuidar é mais do que tratar	Maciel, D. G.	Refletir sobre o envelhecimento e a promoção de uma vida plena na terceira idade através da Dança Sênior.	Políticas de saúde precisam transcender o tratamento de doenças e focar na promoção da saúde em sua totalidade.	A Dança Sênior, se integrada às políticas públicas, valoriza o indivíduo e transforma a experiência do envelhecimento.	<a href="#">Link</a>
Os efeitos do ballet clássico para a terceira idade	Lima et al.	Avaliar os benefícios do ballet na qualidade de vida de alunas idosas do SESC em Natal/RN.	Contribuiu para mudanças de comportamento e saúde; melhora significativa no humor, disposição e autoestima.	O ballet incentiva a socialização e o autoconceito, favorecendo a saúde em todos os aspectos, especialmente o amor-próprio.	<a href="#">Link</a>

Fonte: Autores.

### 3 DISCUSSÃO

Uma análise comparativa crítica dos resultados evidencia a relevância multidimensional da dança terapêutica na promoção da saúde mental no envelhecimento e destaca convergências e distinções importantes entre os estudos analisados. Ao contrapor esses autores aos referenciais teóricos de Laban e Fux, percebe-se que, embora ambos sugiram benefícios à saúde física e mental,

Fux enfatiza a dimensão subjetiva e expressiva do movimento diante dos próprios limites, enquanto Laban advoga por uma unidade corpo-intenção, na qual o movimento serve à comunicação de estados internos. Essas diferenças teóricas se refletem na variedade de instrumentos metodológicos empregados nos estudos, que vão desde escalas padronizadas de bem-estar até relatos qualitativos de percepções subjetivas.

Para proporcionar uma compreensão mais clara dessas diferenças, podemos sintetizar as abordagens em um contraste conciso: Fux foca na exploração do movimento como meio de autoexpressão e autodescoberta, permitindo que os indivíduos redefinam seus limites internos e externos por meio da dança. Em contraste, Laban destaca o uso do movimento para expressar intenções mais amplas, utilizando uma estrutura em que cada movimento é um ato intencional que comunica significados internos. Esta distinção teórica é fundamental para o design das intervenções: aqueles que buscam promover a autoexploração e a criatividade podem se beneficiar mais das práticas inspiradas em Fux, enquanto aqueles que desejam enfatizar a comunicação e a consciência intencional podem preferir a abordagem de Laban. Essa clareza na escolha do arcabouço teórico pode orientar melhor os profissionais ao selecionar a abordagem mais adequada para suas intervenções.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), as políticas públicas e a intervenção profissional na Educação Física devem visar ir além do ensino de técnicas corporais, promovendo abordagens interdisciplinares e humanizadas. Os PCN enfatizam a inclusão dos alunos na cultura do movimento corporal por meio de práticas significativas, como a dança (Kunz et al, 2019; Lima; Martins; Silva, 2024).

Portanto, a análise crítica e comparativa dos estudos evidencia que, apesar das diferenças metodológicas e teóricas, há consenso quanto ao potencial transformador da dança terapêutica para promover uma velhice mais ativa, engajada e saudável. Essa constatação dá suporte direto aos objetivos deste trabalho, que incluem investigar o impacto da dança terapêutica no bem-estar psicológico, social e funcional do idoso, bem como destacar o papel da Educação Física na implementação dessas intervenções. Dessa forma, reforça-se a necessidade de que programas e políticas públicas voltados à terceira idade sejam fundamentados em evidências científicas integradas, em sintonia com as metas delineadas nesta pesquisa. Para traduzir este consenso em um direcionamento prático, considera-se o exemplo do programa 'Dança Para Todos'<sup>1</sup>, uma iniciativa comunitária escalável que, ao integrar a dança terapêutica nas rotinas diárias dos idosos em centros

---

<sup>1</sup> Projeto Dança para Todos. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-carlos-regiao/videos-jornal-da-eptv-2-edicao/video/projeto-danca-para-todos-usa-arte-como-caminho-para-inclusao-em-leme-sp-5895048.ghtml> . Acesso em: 08 jan. 2026.

de convivência, mostrou melhorar a saúde mental e a coesão social. Este modelo pode servir como referência para a elaboração de políticas públicas, oferecendo um caminho concreto para adaptação e implementação em diferentes contextos socioculturais.

Assim, a análise crítica e comparativa dos estudos evidencia que, apesar das diferenças metodológicas e teóricas, há consenso quanto ao potencial transformador da dança terapêutica para promover uma velhice mais ativa, engajada e saudável. Essa constatação dá suporte direto aos objetivos deste trabalho, que incluem investigar o impacto da dança terapêutica no bem-estar psicológico, social e funcional do idoso, bem como destacar o papel da Educação Física na implementação dessas intervenções. Dessa forma, reforça-se a necessidade de que programas e políticas públicas voltados à terceira idade sejam fundamentados em evidências científicas integradas, em sintonia com as metas delineadas nesta pesquisa. O movimento é essencial para a saúde, pois a rotina pode distanciar o indivíduo de si mesmo, levando a ações automáticas e pouco conscientes. Com o tempo, esse automatismo causa prejuízos, afetando a saúde mental e intensificando sintomas de depressão e ansiedade. Muitos idosos enfrentam problemas emocionais relacionados a hábitos de vida, como alimentação inadequada, relações sociais reduzidas e falta de atividade física consciente. Inserir práticas conscientes, como a dança, pode reduzir esses sintomas, segundo escalas de saúde mental. Diferentes métodos mostram que o corpo não deve ser visto de forma fragmentada. Em sua forma simples e acessível, a dança pode ser terapêutica. Ela contribui para criar hábitos que previnem e cuidam da saúde mental na velhice. Aumentar a consciência corporal e emocional está associado à liberação de neurotransmissores, como endorfina e serotonina. Isso proporciona uma melhora mensurável do bem-estar psicológico.

### 3.1 A DIMENSÃO DOS LIMITES NO MOVIMENTO

A composição de um movimento expressivo faz parte do desenvolvimento humano a partir do entendimento dos limites próprios do corpo e da experiência pessoal. Maria Fux (1983) apresenta uma visão profunda e assertiva sobre esses limites, mostrando como são essenciais no processo de educação corporal e artística. Segundo a autora, existem dois tipos principais de limites: os internos e os externos. Ambos convivem em cada indivíduo e mudam ao longo da vida, influenciados pelas vivências, pelas emoções e pelo próprio movimento. Os limites internos, relacionam-se às emoções, crenças, medos, tensões e padrões subjetivos que cada pessoa carrega consigo. Incluem ainda as capacidades físicas e mentais individuais, que determinam tanto as possibilidades quanto os desafios no processo de aprendizagem e de expressão corporal. Já os limites externos referem-se ao ambiente físico que circunda o corpo: o chão, as paredes, o espaço disponível e as circunstâncias da vida

cotidiana que condicionam a ação corporal. Ambos os limites, internos e externos, compõem a realidade do corpo do indivíduo e influenciam sua relação com o movimento.

A autora enfatiza que tais limites não são fixos nem permanentes; podem ser mudados a partir da consciência corporal, da escuta sensível e da atenção a si mesmo. O caminho do reconhecimento do limitado é entendido por Fux como um percurso formativo que demanda tempo, atenção e disponibilidade para explorar novas possibilidades no movimento e requer disciplina. Assim, a convivência com o próprio limite não deve ser vista como um empecilho, mas como parte da construção da identidade e da expressividade do sujeito, promovendo uma relação mais madura e consciente com o corpo.

Nesse contexto, surge a noção de equilíbrio, que Fux descreve como uma integração entre o corpo físico e os campos emocional e mental. No plano externo, o equilíbrio manifesta-se por meio da organização corporal no espaço, especialmente na distribuição do peso entre os lados do corpo, no diálogo com a gravidade e no uso do apoio. Trata-se de um equilíbrio mensurável, observável, construído pela experimentação do movimento. Internamente, o equilíbrio refere-se à capacidade de lidar com sentimentos, tensões, desejos e limitações próprias, mantendo-se centrado diante das demandas internas e externas que se manifestam no cotidiano. Sendo assim, revelam que o equilíbrio é, ao mesmo tempo, físico e subjetivo, e que o movimento é indispensável à sua construção. O corpo torna-se um ambiente de tradução das emoções e vivências do indivíduo: ao movimentar-se, a pessoa expressa seus medos, alegrias e conflitos, permitindo que o corpo verbalize o que as palavras não descrevem ou que haja um limite à oralização.

Fux (1983) destaca que, ao explorar o movimento como linguagem, o indivíduo pode reorganizar-se internamente, ressignificando limites e transformando-os em potencial criativo e expressivo.

Dessa forma, o movimento não é apenas técnica ou gesto estético, mas também um instrumento de imersão no autoconhecimento. Ele, o autoconhecimento e a interpretação revelam aspectos internos que, muitas vezes, permanecem escondidos. A educação somática proposta por Maria Fux contribui para uma formação corporal que ultrapassa a dimensão física e promove o desenvolvimento integral do sujeito. A autora enfatiza que compreender limites e desenvolver o equilíbrio constitui uma prática formativa essencial no contexto da dança, da educação corporal e de metodologias expressivas voltadas à integração entre corpo, mente e emoção.

### 3.2 DOMINIO DO MOVIMENTO - VISÃO LABANIANA

Diferentes autores defendem que o movimento é inerente ao corpo. Por meio do livro *Domínio do Movimento* (Laban, 1978, p. 19), o autor destaca a necessidade natural do ser humano de se movimentar, atribuindo ao movimento um papel essencial na expressão e satisfação de necessidades físicas, emocionais e sociais. Para Laban, "o movimento não ocorre de forma accidental, mas como resposta a estímulos internos e externos que o indivíduo vivencia." Assim, movimentar-se é mais do que um simples ato corporal: é um meio de comunicação, autoconhecimento e realização pessoal, capaz de atender tanto a objetivos diretos e facilmente observáveis quanto a objetivos intangíveis, associados a razões emocionais ou até filosóficas. Esse entendimento por Laban salienta a importância do movimento como um ato não meramente físico, mas como uma experiência integral.

Com base nessa visão, a dança surge como uma manifestação artística que sintetiza e amplia as potencialidades do movimento humano. Ela permite que o corpo se torne um instrumento de expressão de sentimentos, ideias e experiências que muitas vezes não encontram tradução em palavras. A dança, portanto, não se limita ao aspecto estético ou técnico, mas constitui uma linguagem que possibilita ao indivíduo explorar e compreender a si mesmo e o mundo ao seu redor. Embora ocupe um papel essencialmente artístico, a dança depende de um corpo físico preparado para dar forma e vida à expressão.

Do ponto de vista físico, a prática da dança contribui significativamente para o desenvolvimento e preparo corporal. O controle motor, a coordenação, a flexibilidade, o equilíbrio e a resistência são constantemente trabalhados, promovendo um corpo mais consciente e funcional. Além disso, a vivência do movimento por meio da dança incentiva uma postura mais saudável e uma maior integração entre corpo e mente — elementos fundamentais para o bem-estar e a qualidade de vida.

Entretanto, Laban também enfatiza que o movimento e, consequentemente, a dança alcançam dimensões que ultrapassam o campo físico e correspondem aos objetivos diretos. Os benefícios emocionais, cognitivos e sociais são igualmente relevantes, pois a dança estimula a criatividade, melhora a concentração, reduz o estresse e fortalece a autoestima — aspectos que atendem a objetivos intangíveis. Dessa forma, pode-se afirmar que a dança, além de um exercício corporal, é um meio de desenvolvimento humano integral, capaz de harmonizar corpo, mente e emoções em um mesmo fluxo expressivo de movimento.

Segundo Laban (1978, p. 67.), "O corpo age como uma orquestra: cada instrumento toca em conjunto com os demais para formar uma obra musical". De igual modo, cada parte do corpo trabalha em conjunto com as demais. Nada no corpo se move sozinho: quando uma parte se mexe, todo o

resto, de algum modo, participa. O movimento não é só uma cabeça levantando ou um braço esticando —é o corpo inteiro trabalhando junto, como um conjunto. Sendo assim, o autor apresenta uma ideia sobre o ser como único e integral, e os movimentos do corpo não são meramente físicos; antes, passam pela intenção, fundamentando-se nessa ideia. Pode-se verificar a importância da dança para a manutenção da saúde mental dos idosos.

### 3.3 A CONTROLOGIA NO MÉTODO PILATES: PRINCÍPIOS, FUNDAMENTAÇÃO E CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE INTEGRAL

A Contrologia, termo criado por Joseph Pilates (2010), para designar seu método, é um sistema de exercícios baseado na integração entre corpo e mente. Apresentada simultaneamente como ciência e arte do movimento, essa proposta põe ênfase na necessidade de controle consciente das ações motoras como caminho para o equilíbrio físico, emocional e mental. Para o autor, não é possível alcançar um estado pleno de saúde sem compreender profundamente o funcionamento do corpo e as leis naturais que regem o movimento humano.

Joseph Pilates defendia que o equilíbrio funcional depende diretamente da capacidade do indivíduo de coordenar o uso dos músculos com atenção, precisão e intenção. Esse controle está intrinsecamente relacionado ao entendimento da mecânica corporal, da influência da gravidade, da importância da postura e do uso eficiente da energia. Em sua perspectiva, a desconexão entre a consciência e o corpo favorece o surgimento de tensões, má postura, disfunções musculoesqueléticas e acelera processos degenerativos, contribuindo, inclusive, para um envelhecimento precoce.

Nesse sentido, a Contrologia evidencia a necessidade do conhecimento corporal como fundamento da saúde. Pilates argumenta que grande parte dos problemas físicos enfrentados pela população decorre da falta de atenção ao próprio corpo, associada a práticas cotidianas e educacionais que reforçam hábitos posturais inadequados. Ele critica o sistema tradicional de educação física por ignorar a “verdadeira ciência do movimento”, enfatizando que a mera repetição de exercícios, sem consciência aprofundada, desequilíbrios e limita o desenvolvimento integral do indivíduo (Pilates, 2010, p.30).

A partir dessas críticas, Pilates propõe um conjunto de princípios e estratégias para preencher as lacunas deixadas pelos métodos convencionais. A Contrologia organiza-se em torno de elementos centrais como respiração consciente, precisão, concentração, fluidez e controle muscular profundo. Esses princípios orientam o praticante a retornar ao “centro de equilíbrio”, conceito essencial no método, que envolve a ativação de musculaturas estabilizadoras e o alinhamento adequado da postura.

O desenvolvimento da consciência corporal, aliado a movimentos realizados de forma intencional e coordenada, constitui o caminho para uma reorganização mais eficiente do corpo.

Outro aspecto fundamental na obra de Pilates é a valorização da observação da natureza. Inspirado pela harmonia e pelo equilíbrio, observados nos movimentos naturais, o autor defende que o ser humano deve retomar padrões de funcionamento que respeitem sua própria biomecânica. Isso inclui a busca por movimentos orgânicos, o fortalecimento equilibrado da musculatura profunda e a atenção à respiração como elemento regulador do sistema nervoso. Assim, a Contrologia propõe um retorno às bases naturais de saúde, em oposição a práticas mecanizadas ou excessivamente fragmentadas.

Pilates reforça ainda a importância do instrutor como mediador desse processo. Para ele, um bom profissional deve ser capaz de demonstrar, na própria postura, força, elegância e eficiência, a validade do método que ensina. A prática encarnada do instrutor funciona como exemplo e orientação viva, reforçando o valor da experiência somática no aprendizado do movimento.

Os benefícios atribuídos à Contrologia abrangem tanto dimensões físicas quanto emocionais. Entre os ganhos corporais, destacam-se o fortalecimento global, com aprimoramento da musculatura estabilizadora; a melhora da postura; o aumento da flexibilidade; o aprimoramento da coordenação motora; e a prevenção de dores e lesões. No âmbito mental e emocional, o método contribui para a redução da angústia, o alívio do estresse e o desenvolvimento de maior equilíbrio interno. Para Pilates, o corpo treinado de forma consciente reduz o sofrimento físico acumulado ao longo das gerações, favorecendo uma vida mais prazerosa, eficiente e saudável.

Dessa forma, a Contrologia posiciona-se como um sistema completo de educação corporal que vai além da mera execução de exercícios. Trata-se de um método que integra ciência do movimento, observação da natureza, autoconsciência e fortalecimento profundo, promovendo uma compreensão ampliada do corpo e de seus potenciais. Ao valorizar o controle consciente e a harmonia entre corpo e mente, o método Pilates oferece uma abordagem contemporânea e eficaz para a promoção da saúde integral, reafirmando sua relevância no campo da educação física e das práticas corporais terapêuticas. Foi um termo utilizado por Joseph Pilates para se referir à força corporal controlada pela mente. Atualmente, o método de Joseph é conhecido como Método Pilates.

### 3.4 CORRELAÇÃO ENTRE FUX, LABAN E PILATES: CORPO, CENTRO E INTEGRALIDADE DO SER

Embora provenientes de contextos históricos e métodos distintos, os pensamentos de Maria Fux, Rudolf Laban e Joseph Pilates convergem teoricamente em três princípios fundamentais, que

possibilitam uma integração de suas contribuições no campo das práticas corporais: a centralidade do corpo como origem do movimento, a importância da respiração como mediadora da experiência corporal e a compreensão do ser humano como unidade integrada de corpo, mente, emoções e ambiente. Apesar das particularidades de suas abordagens, há um alinhamento conceitual no reconhecimento do movimento como fenômeno multifacetado, que ultrapassa a dimensão física para assumir significados expressivos e subjetivos no desenvolvimento integral do sujeito (Laban, 1978; Fux, 1983; Pilates, 2010).

No pensamento de Maria Fux, o corpo é percebido como território sensível onde limites internos e externos coexistem e se transformam. A autora ressalta que a consciência desses limites é construída no corpo em movimento e que o equilíbrio envolve dimensões físicas e emocionais (Fux, 1983). Essa construção passa pelo reconhecimento do próprio centro — não apenas como região anatômica, mas como ponto interno de organização, de onde emergem força, estabilidade e expressão. Embora Fux não trate de forma sistemática da respiração como fazem Laban e Pilates, ela a considera implícita na vivência do movimento: o fluxo respiratório sustenta a expressão, modulando o ritmo e a energia corporal.

Rudolf Laban (1978), por sua vez, define o corpo como uma unidade orgânica que organiza o movimento a partir do centro de gravidade. Para ele, toda ação surge desse ponto e retorna a ele, compondo ciclos expressivos que refletem estados internos e intenções. A integração entre corpo e mente se manifesta no conceito labaniano de intenção motora, o que evidencia que cada movimento possui dimensões particulares, emocionais e comunicativas. A respiração, ainda que não seja, de princípio, fundamental em sua obra, atua como reguladora do fluxo de movimento, influenciando a qualidade e a dinâmica da ação no espaço (Laban; Ullmann, 1971). Assim como Fux, Laban concebe o movimento como um modo de comunicação e de autoconhecimento.

Consoante a Fux e Laban, Joseph Pilates sustenta que o corpo alcança equilíbrio quando o movimento é controlado conscientemente e organizado a partir do centro — que ele chamou de Powerhouse, ou “casa de força” (Pilates, 2010; Siler, 2000). Esse centro abrange músculos profundos responsáveis pela estabilização e pelo alinhamento global. A respiração integra um de seus princípios fundamentais, atuando como eixo regulador do esforço, da concentração e da organização interna. Para Pilates, corpo e mente formam uma unidade indissociável, sendo impossível realizar um movimento eficaz sem intenção mental, controle consciente e alinhamento emocional.

O estudo desses três autores mostra que todos concebem o ser humano como uma totalidade. Para Fux (1983), essa integralidade aparece na relação entre corpo, emoção e subjetividade, que se revelam e se reorganizam durante o movimento expressivo. Laban reforça que o movimento carrega

significados e estados internos, tornando o corpo um instrumento de comunicação e reflexão (Laban, 1978). Pilates, por sua vez, associa o controle consciente do movimento à saúde física e mental, defendendo que o equilíbrio corporal depende da integração entre a atenção, a respiração e a organização interna (Pilates, 2010).

Quando analisados em conjunto, os três autores mostram que, embora suas abordagens se distinguam quanto a objetivos e métodos, todos compartilham uma visão holística do corpo. Para eles, o movimento deve partir do centro, ser sustentado pela respiração e gerar uma experiência integrada e significativa. Assim, o corpo não é tratado como máquina fragmentada, mas como sujeito sensível, expressivo, consciente e capaz de transformar-se. A dança expressiva de Fux, o movimento comunicativo de Laban e a Contrologia de Pilates concordam ao reconhecer que equilíbrio, saúde e potencialidade humana nascem da harmonia entre corpo, mente e emoção, fortalecendo o entendimento do ser integral.

A dança é capaz de promover movimento e o que está diretamente associado a respostas físicas satisfatórias, como a manutenção do tônus muscular, a melhora do equilíbrio, que, consequentemente, previne quedas, a manutenção do alongamento e da amplitude de movimentos, que, como resposta, trazem menor incidência de lesões. Por exemplo, a participação em grupos de dança de salão destinados a idosos pode demonstrar esses benefícios concretamente, uma vez que os participantes relatam melhora da postura, redução do medo de cair e maior autonomia nas atividades cotidianas. Além de ser uma atividade física, a dança também é uma manifestação artística e cultural, sendo assim, cumpre perfeitamente o papel terapêutico, capaz de melhorar a qualidade de vida do idoso de forma integral, em que a prática física está diretamente ligada a questões sociais e afetivas, cumprindo um papel de ferramenta eficaz, utilizada de forma multidisciplinar. Segundo um estudo sobre os efeitos da dança terapêutica em idosos em Quito, a participação em atividades de dança coletiva demonstrou melhorar o bem-estar físico, mental e social, corroborando a ideia de que essas práticas ajudam a reduzir a sensação de isolamento e a fortalecer os laços sociais.

Segundo Borges, Brito e Monteiro (2020), o grupo Meninas de Sinhá, composto por mulheres idosas em situação de vulnerabilidade, utiliza a dança circular como atividade terapêutica que auxilia as participantes a se tornarem mais saudáveis. A dimensão psicossocial e comunitária da dança emerge com força. O grupo Meninas de Sinhá revela como uma prática cultural aparentemente simples, a dança de roda, foi ressignificada como uma necessidade social específica. Essa prática comunitária promoveu o empoderamento, a visibilidade social e a criação de uma rede de encontros e cuidados entre mulheres idosas, majoritariamente negras e pobres. A relevância deste fenômeno se consolida quando analisado pela perspectiva da teoria do envelhecimento ativo, proposta pela

Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002), pois evidencia, na prática, os princípios dessa abordagem teórica: promoção de oportunidades de saúde, participação e segurança para a melhoria da qualidade de vida. A interface entre teoria e prática se materializa ao demonstrar que, ao integrar atividades de dança ao cotidiano dessas mulheres, não apenas se satisfazem requisitos teóricos de participação e inclusão social, mas também se gera transformação concreta no sentimento de pertencimento e no suporte comunitário, componentes centrais do envelhecimento ativo. Dessa forma, a dança funciona como meio prático para operacionalizar e vivenciar os fundamentos da teoria, combatendo a exclusão e promovendo coesão social. Conforme afirma a OMS (2002, p. 12), "um ambiente de apoio e facilitador é fundamental para que o envelhecimento seja uma experiência positiva". A experiência do grupo demonstra que a dança em grupo cria na prática esse ambiente de apoio mútuo, tornando evidentes as contribuições teóricas no contexto vivido.

No que tange aos benefícios psicológicos diretos, os trabalhos de Marcarini, Guimarães e Lyra (2020), Araujo et al. (2021) e Lima et al. (2021) convergem ao apontar a redução de sintomas depressivos e de ansiedade, bem como o aumento da autoestima e do humor. Para Laban, o corpo é uma unidade integrada, e o movimento, especialmente o movimento dançado, é a expressão física de intenções e emoções internas. Laban (1978, p. 11) afirma que "o corpo é uma unidade; o centro de gravidade é o ponto focal de onde os movimentos se expandem e para onde retornam".

Dessa forma, a dança proporciona uma via de mão dupla: a movimentação induz respostas neuroquímicas de prazer (endorfinas), enquanto a expressão emocional e lúdica através do movimento organiza e alivia tensões psíquicas, corroborando os achados de que as idosas se sentiam com mais energia e percebiam uma "grande mudança no comportamento e atitudes" (Lima et al., 2021).

No entanto, alguns estudos destacam desafios nas generalizações desses benefícios, apontando que os resultados podem variar conforme o contexto cultural, o perfil do grupo participante e a duração da intervenção. Pesquisas em contextos heterogêneos sugerem que fatores como resistência à participação, limitações físicas específicas ou expectativas divergentes podem atenuar os ganhos relatados, o que indica a necessidade de investigações adicionais para explorar possíveis limitações ou efeitos menos positivos em diferentes populações de idosos.

Ainda na esfera psicológica, os estudos de Barreto e Carvalho (2020) e de Fligueiras et al. (2021) destacam a dança como uma atividade que confere sentido e valores pessoais, resgatando a autoestima. Isto se conecta profundamente com a teoria da Atividade, na Gerontologia, que postula que um envelhecimento bem-sucedido está vinculado à manutenção de atividades e papéis sociais do meio da vida para a velhice, preservando, assim, a identidade e o senso de propósito. A dança, seja

ela de salão ou uma prática institucionalizada, oferece um novo papel social (o de "dançarino") e uma atividade significativa que estrutura o cotidiano e combate a apatia, um fator de risco para a depressão. Por fim, o papel da Educação Física, como apontado no objetivo geral, é crucial para a concretização dessas potencialidades.

De acordo com um artigo de Silva, Vicente e Santos (2014), as políticas de saúde devem ir além do tratamento de doenças e focar na promoção do bem-estar geral. Essa perspectiva destaca que a Educação Física não se limita ao ensino de técnicas de exercícios, mas também desempenha um papel importante e interdisciplinar na promoção da saúde integral durante o envelhecimento. Tal abordagem implica, de maneira direta, a valorização da formação e da capacitação profissional dos educadores físicos, que devem ser preparados não apenas nos aspectos técnicos, mas também para compreender as demandas biopsicossociais do público idoso. Esse entendimento está alinhado às premissas dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) para a Educação Física (BRASIL, 1998), que recomendam uma abordagem ampla, promovendo manifestações culturais, como a dança, e a formação integral do indivíduo idoso.

Entre as principais implicações dessa perspectiva, destaca-se a importância da educação continuada e do desenvolvimento de competências relacionadas ao cuidado, à avaliação funcional e à articulação com equipes multiprofissionais. Mapear essas competências necessárias aos padrões existentes de educação continuada pode ajudar a identificar etapas práticas para o desenvolvimento de capacidades. Ao vincular as habilidades aos padrões estabelecidos, os educadores ficam mais bem preparados para desempenhar o papel interdisciplinar aqui defendido, garantindo que possam adaptar as atividades de forma eficaz para atender às necessidades, possibilidades e interesses dos idosos, um objetivo fundamental deste estudo.

Dessa forma, cabe ao profissional de Educação Física atuar como facilitador, apoiando-se em uma sólida formação acadêmica e prática para adaptar as atividades às necessidades, possibilidades e interesses do idoso, favorecendo um olhar lúdico e humanizado que, de fato, contribua preventivamente para uma velhice ativa e saudável.

#### **4 CONCLUSÃO**

O presente trabalho permitiu compreender, a partir da literatura analisada, que a dança terapêutica configura-se como uma ferramenta multifacetada e de impacto significativo na promoção da saúde mental no processo de envelhecimento. Para além dos evidentes benefícios físicos, como a melhora do equilíbrio, da coordenação motora e da flexibilidade e a prevenção de quedas, a prática demonstra um potente efeito na esfera psicossocial. A revisão realizada evidencia que a dança atua

na redução de sintomas de ansiedade e depressão, no combate ao isolamento social e no fortalecimento da autoestima e da sensação de pertencimento. Além disso, a conexão consciente com a respiração durante a prática da dança pode estar associada à redução dos níveis de cortisol, um biomarcador do estresse, reforçando o vínculo mente-corpo e a eficácia terapêutica da dança.

A dança, embora não tenha surgido propriamente como uma prática terapêutica, desempenha de maneira exemplar essa função. Ao refletirmos sobre o movimento, há um retorno ao centro do corpo e uma retomada consciente da respiração, que vai além da mera manutenção da vida. A respiração, nesse contexto, torna-se um recurso para a organização emocional, o enfrentamento de limites e o desenvolvimento do equilíbrio, todos essenciais para a promoção de uma vida mais saudável.

Diversos estudos revisados neste trabalho apontam que a natureza coletiva e lúdica da dança contribui para o estabelecimento de vínculos afetivos e para a formação de redes de apoio, favorecendo a expressão de emoções e a partilha de experiências. Os dados apresentados indicam que tais interações podem estar associadas à manutenção dos papéis sociais e ao fortalecimento da identidade na velhice, elementos ressaltados por teorias gerontológicas, como a Teoria da Atividade, e pela abordagem do Envelhecimento Ativo, proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002). Com base nessas evidências, destaca-se que a Educação Física desempenha papel crucial, não apenas ao prescrever atividades de maneira segura e adaptada, mas também ao adotar uma abordagem integrativa e humanizada, em conformidade com as recomendações das políticas de promoção da saúde para idosos.

A interpretação extraída desses achados é que a dança ultrapassa a função de exercício físico convencional, configurando-se como prática significativa capaz de atender às demandas biopsicossociais do envelhecimento e promover maior engajamento, autonomia e qualidade de vida.. Nesse sentido, recomenda-se a incorporação da dança terapêutica a programas de saúde pública, com ênfase na formação continuada dos profissionais de Educação Física para a atuação interdisciplinar. Por fim, destaca-se a necessidade de políticas públicas que ampliem o acesso a práticas corporais lúdicas e socializadoras, de modo a potencializar os benefícios evidenciados e promover o envelhecimento saudável, em consonância com as diretrizes de inclusão social e de cidadania do idoso.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO, A. M. de. et al. A Dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 5, p. 1-14, 2021. <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/29824/25771>
- BARRETO, E.; CARVALHO, C. Dança de salão, envelhecimento e qualidade de vida: um estudo de caso. *Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 4, p. 652-665, 2020.
- BORGES, C. F.; BRITO, M. J. M.; MONTEIRO, A. C. Saúde lazer e envelhecimento: uma análise sobre a brincadeira de dança de roda das Meninas de Sinhá. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 24, p. 1-16, 2020. <https://www.scielo.br/j/icse/a/hrx73VVFtkzxGZyfMNSwz6z/?lang=pt>
- BRASIL. Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- DE OLIVEIRA, F. J. A influência da atividade física na mobilidade e prevenção de acidentes entre idosos: um enfoque em saúde preventiva e qualidade de vida. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar*-ISSN 2675-6218, v. 6, n. 1, p. e616111-e616111, 2025. <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/6111>
- FILGUEIRA, L. M. A. et al. A dança como recurso terapêutico para a melhoria da saúde de idosas institucionalizadas da cidade de Fortaleza-Ce. *New Trends in Qualitative Research*, v. 3, p. 212-225, 2020. <https://www.publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/159>
- FUX, Maria. Dança, experiência de vida. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1983.
- GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. *Revista de Administração de empresas*, v. 35, p. 20-29, 1995. <https://www.scielo.br/j/rae/a/ZX4cTGrqYfVhr7LvVyDBgdb/?format=pdf&lang=pt>
- KUNZ, A. C. V. et al. Sentidos da dança: concepções de alunos de educação física. *Educación Física y Ciencia*, v. 21, n. 1, p. 9-10, 2019. *Sentidos da dança: concepções de alunos de educação física*. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2314-25612019000100009&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2314-25612019000100009&script=sci_arttext)
- LABAN, R. Domínio do Movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1978.
- LABAN, R.; ULLMANN, L. The Mastery of Movement. London: MacDonald & Evans, 1971.
- LIMA, S. C.; MARTINS, R. P.; SILVA, C. Dismorfia corporal na adolescência: explorando intervenções através da dança. *Dance and Arts Review*-ISSN 2763-6569, v. 3, n. 1, p. 0-0, 2024. <http://www.ijda.periodikos.com.br/article/doi/10.51995/2763-6569.v3i1e202208?languageSelector=es>
- LIMA, F. D. S. et al. Os efeitos do ballet clássico para a terceira idade. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 5738-5751, 2021. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/3475/pdf>

MACIEL, E. S. Dança Sênior: quando cuidar é mais do que tratar. *Revista Desenvolvimento e Sociedade*, v. 9, n. 1, p. 1-13, 2020. <https://rdesa.emnuvens.com.br/revista/article/view/380/586>

MARCARINI, C. R. S.; GUIMARÃES, C. A.; LYRA, J. Terapia pela dança: depressão e envelhecimento feminino em contexto. *Fiep Bulletin*, v. 91, 48. <https://www.google.com/search?q=https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/6454/546159>

MARTINS CORREIA, A.; KOELTZSCH, G. K.; FIGUEIREDO DA SILVA, C. A. Walking histories: narratives of young urban dancers in the city of Rio de Janeiro (Brazil). *Research in Dance Education*, p. 1-12, 2024.

NORONHA, D. P.; FERREIRA, S. M. S. P. Revisões de literatura. In: CAMPOLLO, B. S.; CONDÓN, B. V.s; KREMER, J. M. (Org.). *Fontes de informação para pesquisadores e profissionais*. Belo Horizonte: UFMG, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PILATES, J.H. *A obra completa de Joseph Pilates: Your Health & Return to Life Through Contrology*. São Paulo: Phorte, 2010.

SILER, B. *O corpo em movimento: o método Pilates de condicionamento físico*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2000.

SILVA, K. M.l; VICENTE, F. R.; SANTOS, S. M. A. dos. Consulta de enfermagem ao idoso na atenção primária à saúde: revisão integrativa da literatura. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 17, n. 3, p. 681-687, 2014.

VON HAEHLING LIMA, D. G. et al. Cinesioterapia e dança sênior: contribuindo para o envelhecimento saudável. *RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 13, n. 82, p. 303-313, 2019. <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1702>