

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

SABRINA CARTAXO LACERDA MENDES DA SILVA

**O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE A PARTIR
DA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES EM ACADEMIAS DE DANÇA DE JOÃO
PESSOA/PB**

JOÃO PESSOA

2025

SABRINA CARTAXO LACERDA MENDES DA SILVA

**O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE A PARTIR
DA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES EM ACADEMIAS DE DANÇA DE JOÃO
PESSOA/PB**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física como requisito para obtenção do título
de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Me. Darcílio Dantas Dias Novo Junior

JOÃO PESSOA

2025

S583i

Silva, Sabrina Cartaxo Lacerda Mendes da

O impacto da prática da dança na saúde mental: uma análise a partir da percepção dos praticantes em academias de dança de João Pessoa/PB / Sabrina Cartaxo Lacerda Mendes da Silva. – João Pessoa, 2025.

27f.; il.

Orientador: Prof.º M. Darcílio Dantas Dias Novo Junior.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

- Dança. 2. Saúde Mental. 3. Bem-Estar Psicológico. 4. Estresse. 5. Qualidade de Vida. I. Título.

CDU: 793:616.8

**O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE A PARTIR
DA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES EM ACADEMIAS DE DANÇA DE JOÃO
PESSOA/PB**

João Pessoa, 2025

Artigo apresentado pela aluna Sabrina Cartaxo Lacerda Mendes da Silva, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Prof. Me. Darcílio Dantas Dias Novo Junior
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Dr. Jean Paulo Guedes Dantas
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Me. Alcidemar Lisboa de Carcalho Junior
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

AGRADECIMENTOS

Esta jornada foi marcada por aprendizados, desafios, superações e, acima de tudo, por pessoas incríveis que fizeram parte de cada passo até aqui.

Agradeço, primeiramente, a DEUS que me deu saúde e forças para prosseguir. Aos meus professores, que não apenas transmitiram conhecimento, mas também despertaram em mim o amor pelo aprendizado. Cada ensinamento, cada palavra de incentivo e cada gesto de paciência contribuíram profundamente para minha formação pessoal e profissional. Levo comigo não só o que aprendi em sala, mas também o exemplo de dedicação e compromisso que cada um representou.

À minha família, meu porto seguro, deixo minha eterna gratidão. Foram eles que estiveram ao meu lado em todos os momentos nos dias bons, celebrando as vitórias comigo, e nos dias difíceis, oferecendo amor, força e compreensão.

À minha mãe, que com seu amor incondicional e suas palavras de fé me fez acreditar que eu era capaz. Obrigada por ser meu alicerce, por me incentivar a seguir mesmo quando o caminho parecia impossível, e por sempre enxergar em mim o que às vezes eu mesma não via.

Ao meu pai, por sua presença constante, por cada gesto de apoio e por me ajudar nas matérias quando eu mais precisei. Sua paciência e confiança foram fundamentais para que eu seguisse firme.

Aos meus amigos, que caminharam comigo nessa trajetória e, principalmente, estiveram ao meu lado quando pensei em desistir após uma perda. Vocês me estenderam a mão, como também me deram força e me ajudaram a reencontrar meu propósito. Nunca esquecerei o apoio, o carinho e as risadas que tornaram os dias mais leves.

Agradeço profundamente ao meu orientador, que desde o início foi uma peça essencial nesta jornada. Sua orientação paciente e dedicação me ajudou a encontrar o melhor caminho, sempre presente, acolhedor e disposto a ajudar em cada etapa. Sua confiança, apoio e empatia foram fundamentais para que eu não me sentisse desamparada e seguisse com determinação até a conclusão deste trabalho. Sou imensamente grata por sua presença inspiradora e por acreditar no meu potencial.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para que eu chegasse até aqui o meu mais sincero muito obrigada. Este trabalho é fruto não apenas do meu esforço, mas também do amor, da força e da esperança que cada um de vocês depositou em mim.

EPIGRAFE

“A resiliência nasce quando compreendemos que não controlamos o vento, mas podemos aprender a dançar com ele ”

Sabrina Cartaxo

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
MATERIAL E MÉTODOS.....	10
Desenho do estudo.....	10
Participantes e aspectos éticos.....	11
Instrumentos e Procedimento de Coleta de Dados.....	12
Análise de dados.....	13
RESULTADOS.....	14
DISCUSSÃO.....	20
CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	22
APÊNDICE A –Ficha de coleta.....	24

O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE A PARTIR DA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES EM ACADEMIAS DE DANÇA DE JOÃO PESSOA/PB

THE IMPACT OF DANCE PRACTICE ON MENTAL HEALTH: AN ANALYSIS BASED ON THE PERCEPTION OF DANCE ACADEMY PRACTITIONERS IN JOÃO PESSOA/PB

RESUMO

A dança tem sido amplamente reconhecida como uma atividade capaz de promover benefícios para a saúde física e mental. Nesse contexto, o presente estudo objetiva avaliar os efeitos da prática da dança sobre a saúde mental, com ênfase na redução dos níveis de estresse, ansiedade e melhoria do bem-estar psicológico dos praticantes. Para tanto, a pesquisa foi conduzida em duas academias de dança localizadas na cidade de João Pessoa, com uma amostra de 54 voluntários. O estudo adota uma abordagem quantitativa, utilizando um questionário estruturado em escala Likert para avaliar as percepções dos participantes sobre o impacto da dança na sua saúde mental. A fundamentação teórica baseou-se em estudos que abordam a influência da dança na regulação emocional, sua relação com a psicofisiologia do estresse e sua aplicabilidade terapêutica. Os resultados obtidos apontaram melhora significativa nos estados emocionais e psicológicos dos participantes após o início das aulas. A maioria relatou redução dos níveis de estresse e ansiedade, aumento da autoestima e da autoconfiança, além de maior facilidade para lidar com situações estressantes. Observou-se também que as aulas de dança favorecem a socialização e o fortalecimento dos vínculos interpessoais, promovendo um ambiente de convivência positiva e acolhedora. A frequência semanal média de duas a três aulas demonstra engajamento e constância na prática, motivada principalmente pelo prazer e pela satisfação pessoal. Conclui-se que a dança atua como um instrumento eficaz de promoção da saúde mental e da qualidade de vida, unindo movimento, expressão e equilíbrio emocional. Sua prática regular contribui não apenas para o bem-estar psicológico individual, mas também para o desenvolvimento social e o fortalecimento da autoestima dos praticantes, confirmando seu potencial terapêutico e integrador.

PALAVRAS-CHAVE: Dança; Saúde mental; Bem-estar psicológico; Estresse; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Dance has been widely recognized as an activity capable of promoting both physical and mental health benefits. In this context, the present study aims to evaluate the effects of dance practice on mental health, with an emphasis on reducing stress and anxiety levels and improving the psychological well-being of practitioners. To this end, the research was conducted in two dance academies located in the city of João Pessoa, with a sample of 54 volunteers. The study adopts a quantitative approach, using a structured questionnaire based on the Likert scale to assess participants' perceptions of the impact of dance on their mental health. The theoretical framework was based on studies addressing the influence of dance on emotional regulation, its relationship with the psychophysiology of stress, and its therapeutic applicability. The results indicated a significant improvement in the emotional and psychological states of participants after beginning the dance classes. Most reported reduced levels of stress and anxiety, increased self-esteem and self-confidence, as well as greater ease in dealing with stressful situations. It was also observed that dance classes promote socialization and strengthen interpersonal bonds, fostering a positive and welcoming environment. The average weekly frequency of two to three classes demonstrates engagement and consistency in practice, motivated mainly by pleasure and personal satisfaction. It is concluded that dance acts as an effective instrument for promoting mental health and quality of life, combining movement, expression, and emotional balance. Its regular practice contributes not only to individual psychological well-being but also to social development and the strengthening of practitioners' self-esteem, confirming its therapeutic and integrative potential.

KEYWORDS: Dance; Mental health; Psychological well-being; Stress; Quality of life.

INTRODUÇÃO

A dança, ao longo da história, tem se consolidado como uma prática que transcende a simples expressão artística, sendo também reconhecida como uma atividade capaz de promover benefícios significativos à saúde física e mental. Desde as civilizações antigas, ela esteve presente em rituais, celebrações e manifestações culturais, desempenhando funções sociais e espirituais que reforçavam a conexão entre corpo, mente e emoção. Na contemporaneidade, a compreensão da dança ultrapassa os limites do entretenimento, assumindo um papel relevante na promoção do bem-estar psicológico e no fortalecimento das relações sociais. Pesquisas apontam que sua prática está associada à redução de níveis de estresse, à melhora da autoestima e ao aumento da qualidade de vida, sobretudo quando inserida como atividade física regular ou utilizada em contextos terapêuticos (Liberato & Dimenstein, 2010).

Além dos aspectos físicos, a dança atua como um importante recurso terapêutico ao estimular processos neurológicos que impactam positivamente o estado emocional dos indivíduos (Majorczyk, 2019). A vivência em práticas corporais expressivas proporciona não apenas benefícios psicológicos individuais, mas também contribui para a integração social, favorecendo a criação de vínculos e um ambiente propício ao desenvolvimento do bem-estar coletivo (Ferreira, 2019). Nesse sentido, a Dança Movimento Terapia (DMT) surge como uma estratégia inovadora e eficaz, pois une a expressividade corporal aos princípios psicoterapêuticos, ampliando seu potencial de impacto na saúde mental (Pereira, 2021).

Diante desse panorama, este trabalho teve como objetivo investigar os impactos da prática da dança na saúde mental, considerando a percepção dos próprios praticantes. Para alcançar esse propósito, foi realizada uma pesquisa de campo por meio da aplicação de um questionário, com o intuito de analisar os efeitos psicológicos e emocionais da dança, identificar os benefícios relatados e compreender os principais fatores envolvidos na relação entre dança e saúde mental.

MATERIAL E MÉTODOS

Desenho do estudo

O presente estudo apresentou um delineamento quantitativo, descritivo e transversal, desenvolvido com o objetivo de analisar os efeitos da prática da dança sobre a saúde mental dos praticantes, considerando sua percepção a respeito de aspectos emocionais e psicológicos. A abordagem quantitativa foi adotada por permitir a mensuração de variáveis relacionadas à

saúde mental e possibilitar a análise objetiva dos dados coletados por meio de instrumentos estruturados.

O caráter descritivo se justifica pela intenção de observar, registrar e interpretar os fenômenos sem interferência direta do pesquisador, buscando compreender de que forma a dança influenciou o bem-estar psicológico, o estresse e a ansiedade dos participantes. O recorte transversal foi escolhido por permitir a coleta de informações em um único momento, representando o estado atual da amostra durante o período da pesquisa.

A investigação foi realizada em duas academias de dança da cidade de João Pessoa (PB), que disponibilizaram espaço e apoio institucional para a execução do estudo. Participaram 50 voluntários que atendiam aos critérios de inclusão e que concordaram em participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado, elaborado especificamente para a pesquisa, composto por perguntas fechadas em escala Likert de cinco pontos. O instrumento avaliou dimensões relacionadas a estresse, ansiedade, autoestima, autoconfiança, bem-estar emocional e socialização.

A escolha desse delineamento possibilitou uma análise direta das percepções dos praticantes, sem manipulação de variáveis, permitindo identificar tendências e correlações entre os indicadores psicológicos e a prática regular da dança. O tratamento estatístico dos dados foi realizado posteriormente, com base em médias e distribuições de frequência, buscando compreender os padrões de resposta e a relevância dos efeitos relatados.

Desse modo, o estudo se configurou como uma investigação empírica e aplicada, voltada para a compreensão do papel da dança como prática promotora de saúde mental, contribuindo para o avanço de discussões científicas na área da Educação Física e da Psicologia do exercício.

Participantes e aspectos éticos

A pesquisa contou com a participação de 54 voluntários, praticantes regulares de dança em duas academias localizadas na cidade de João Pessoa (PB). Os participantes foram selecionados de forma intencional e não probabilística, considerando critérios previamente estabelecidos que garantiram a adequação do perfil à proposta do estudo. Todos os voluntários praticavam dança há, no mínimo, seis meses, o que assegurou uma vivência consolidada com a atividade e maior confiabilidade nos dados obtidos. Foram excluídos os participantes que: i) não realizam a prática de dança regularmente nas academias selecionadas; ii) Indivíduos com limitações físicas que podem impedir a participação em atividades de dança; ou iii) Pessoas que

estão em tratamento psiquiátrico intensivo ou fazendo uso de medicamentos com efeitos psicotrópicos que podem afetar a saúde mental e interferir na avaliação dos resultados.

Esse estudo foi aprovado pelo comitê de ética institucional (protocolo: 5.285.576; CAAE: 56334722.0.0000.5179) e atende aos padrões éticos do Conselho Nacional de Saúde, soba Res. 466/12. Todos os participantes assinaram um consentimento informado por escrito.

Instrumentos e Procedimento de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um **questionário estruturado** em formato digital (online), desenvolvido especificamente para este estudo. O questionário foi composto por questões fechadas, utilizando escalas de Likert para mensurar a percepção dos participantes sobre diversos aspectos da dança e seus efeitos na saúde mental. A seguir, estão os principais blocos de questões que foram abordados:

- **Percepção dos benefícios psicológicos:** perguntas relacionadas à redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, com o uso de escalas Likert (de 1 a 5) para quantificar a intensidade desses efeitos percebidos.
- **Benefícios emocionais:** questões sobre autoestima, autoconfiança, sensação de bem-estar e outros fatores psicológicos que os participantes acreditam estar diretamente associados à prática da dança.
- **Socialização e interação social:** questões sobre o impacto da socialização durante as aulas de dança, avaliando o papel do ambiente social na promoção do bem-estar psicológico.
- **Fatores demográficos e de prática:** características como idade, tempo de prática de dança, tipo de dança praticada e frequência semanal de prática, com o intuito de analisar como essas variáveis podem influenciar a percepção dos efeitos psicológicos.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado online, desenvolvido especificamente para este estudo. O questionário tem como objetivo avaliar a percepção dos participantes sobre os impactos da prática da dança na saúde mental, considerando aspectos como ansiedade, estresse, depressão, autoestima, bem-estar emocional e socialização.

A coleta de dados foi conduzida e aplicada de forma digital por meio de uma plataforma de formulário online, Google Forms, visando facilitar o acesso dos participantes. O link foi compartilhado via redes sociais, grupos de dança. Para participação na pesquisa, os participantes tiveram que ler e assinar o o **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)** antes de iniciar o questionário, garantindo que compreenderam os objetivos do estudo, a confidencialidade das respostas e o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento sem prejuízo.

Análise dos Dados

Os dados obtidos por meio dos questionários aplicados foram organizados e analisados com o auxílio de estatística descritiva, a fim de sintetizar as informações coletadas e identificar os principais padrões de resposta entre os participantes. O tratamento estatístico foi conduzido por meio de cálculos de frequência absoluta, frequência relativa, média e desvio-padrão, possibilitando uma compreensão detalhada da distribuição das variáveis investigadas.

As respostas foram inicialmente tabuladas em planilhas eletrônicas no software Microsoft Excel, e posteriormente exportadas para o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25.0, o qual auxiliou na consolidação dos resultados e na elaboração das tabelas e gráficos apresentados no capítulo de resultados.

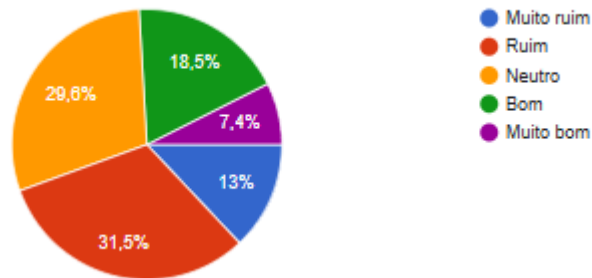
As variáveis analisadas compreenderam aspectos relacionados à saúde mental e bem-estar psicológico, incluindo níveis de estresse, ansiedade, autoestima, autoconfiança e socialização, conforme os domínios avaliados no questionário estruturado. As escalas tipo Likert de cinco pontos foram convertidas em valores numéricos para permitir o cálculo das medidas de tendência central e dispersão.

Além disso, foi realizada uma análise comparativa entre as variáveis demográficas (como idade, tempo de prática e tipo de dança) e os indicadores psicológicos, com o objetivo de verificar possíveis associações e diferenças nas percepções dos praticantes. A interpretação dos resultados foi embasada na literatura científica apresentada na revisão teórica, permitindo estabelecer relações entre os achados do estudo e evidências já descritas em pesquisas anteriores.

Os resultados foram apresentados em forma de tabelas e gráficos explicativos, seguidos de discussão analítica, buscando relacionar os efeitos da prática da dança aos benefícios percebidos na saúde mental e emocional dos participantes. Todos os dados foram tratados de maneira sigilosa e anônima, respeitando os princípios éticos de confidencialidade e integridade científica.

RESULTADOS

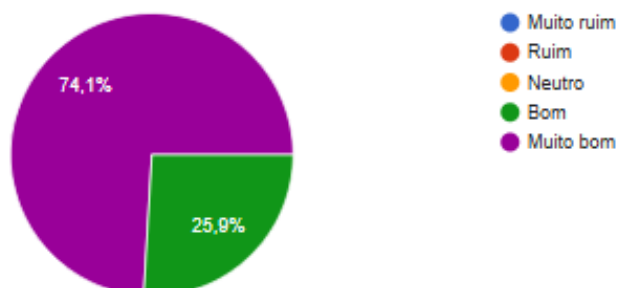
Gráfico 1: O grafico apresentado ilustra a percepção do estado emocional geral dos praticantes de dança antes de iniciar a prática.



Observa-se que **31,5%** dos participantes classificaram seu estado emocional como **ruim**, enquanto **29,6%** demonstraram uma percepção **neutra**, indicando um equilíbrio emocional intermediário ou uma possível falta de estímulo emocional antes da atividade. Já **18,5%** afirmaram sentir-se **bem**, refletindo uma condição emocional mais positiva. Em contrapartida, **13%** avaliaram seu estado como **muito ruim**, revelando níveis consideráveis de desmotivação, tristeza ou cansaço emocional antes da prática. Por fim, apenas **7,4%** declararam sentir-se **muito bem**, o que representa uma minoria entre os respondentes.

De forma geral, o gráfico sugere que **a maioria dos praticantes iniciou a atividade de dança em um estado emocional baixo ou neutro**, o que reforça a importância dessa prática como meio de **melhorar o humor, aliviar o estresse e promover o bem-estar psicológico**. Esses dados apontam que a dança pode atuar como um **instrumento eficaz de transformação emocional**, contribuindo para que os indivíduos se sintam mais equilibrados e positivos após a atividade.

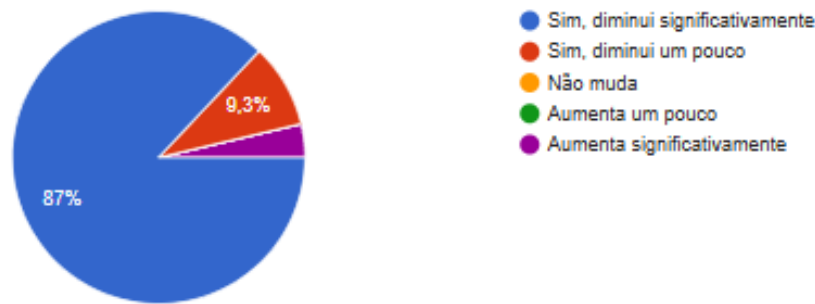
Gráfico 2: O grafico apresentado demonstra a percepção do estado emocional dos praticantes após a prática regular da dança, evidenciando uma melhora expressiva no bem-estar geral dos participantes.



Os dados indicam que **74,1%** dos respondentes classificaram seu estado emocional como **muito bom**, enquanto **25,9%** o consideraram **bom**. Nota-se, portanto, que **nenhum participante relatou sentimentos negativos ou neutros** após as aulas, o que representa uma mudança significativa em comparação com o estado emocional antes da prática.

Essa predominância de respostas positivas revela que a dança exerceu um **impacto direto e altamente benéfico sobre o humor e o equilíbrio emocional** dos praticantes. A atividade possibilitou a liberação de tensões, o aumento da energia e a sensação de satisfação pessoal, além de favorecer a expressão corporal e a socialização.

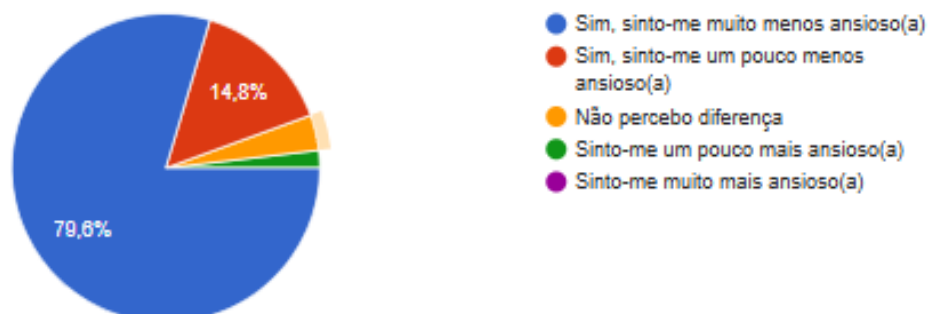
Gráfico 3: O gráfico apresentado ilustra a percepção dos participantes em relação ao nível de estresse após as aulas de dança,



Observa-se que **87%** dos respondentes afirmaram que o estresse **diminuiu significativamente**, enquanto **9,3%** relataram que o estresse **diminuiu um pouco**. Apenas **uma pequena parcela (3,7%)** indicou que o estresse **aumentou significativamente**, e **nenhum participante** relatou que o nível de estresse permaneceu igual ou aumentou levemente.

Esses dados demonstram que a **dança exerce um forte efeito redutor do estresse**, funcionando como uma atividade eficaz para aliviar tensões e promover relaxamento físico e mental. O movimento corporal aliado à música contribui para a liberação de endorfinas, melhora do humor e sensação de leveza emocional, auxiliando os praticantes a manterem um estado emocional mais equilibrado e saudável no cotidiano.

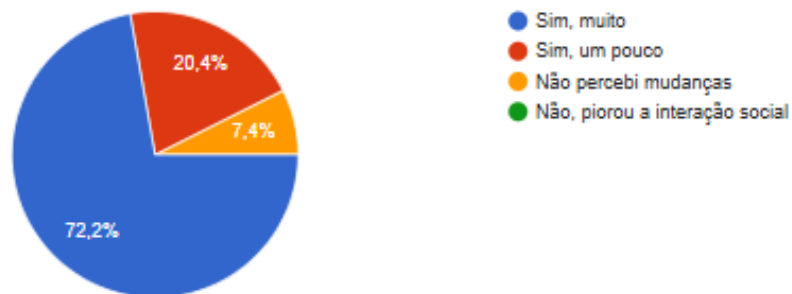
Gráfico 4: Percepção dos participantes em relação aos níveis de ansiedade após a prática da dança,



De acordo com os dados, **79,6%** dos participantes afirmaram sentir-se **muito menos ansiosos** após as aulas, enquanto **14,8%** relataram sentir-se **um pouco menos ansiosos**. Apenas uma pequena parcela mencionou **não perceber diferença (3,7%)** e **1,9%** afirmou sentir-se **um pouco mais ansioso**, sem registros de aumento significativo da ansiedade.

Esses resultados evidenciam que a **dança contribui de forma expressiva para a redução da ansiedade**, funcionando como uma prática terapêutica e de relaxamento emocional. O movimento corporal, aliado à música e à socialização durante as aulas, parece favorecer a liberação de tensões e o equilíbrio emocional.

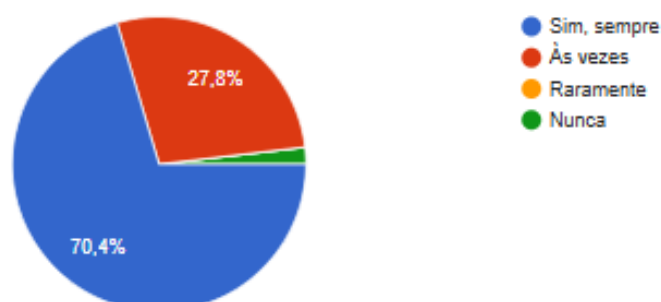
Gráfico 5: Percepção dos participantes sobre a influência da dança nas habilidades sociais e na interação com outras pessoas.



De acordo com os dados, **72,2%** dos alunos, eles afirmaram que a dança **melhorou muito sua interação social**, enquanto **20,4%** relataram que **houve uma melhora moderada**. Apenas **7,4%** disseram **não perceber mudanças**, e **nenhum participante** indicou piora nas relações interpessoais.

Esses resultados evidenciam que a **dança favorece o desenvolvimento das habilidades sociais**, criando um ambiente de convivência, cooperação e empatia entre os praticantes. As aulas proporcionam momentos de troca, comunicação e expressão coletiva, fortalecendo vínculos e ampliando a confiança nas interações humanas.

Gráfico 6: O gráfico ilustra a percepção dos praticantes em questionar se as aulas de dança tem sido uma oportunidade para se relacionar melhor com outras pessoas.

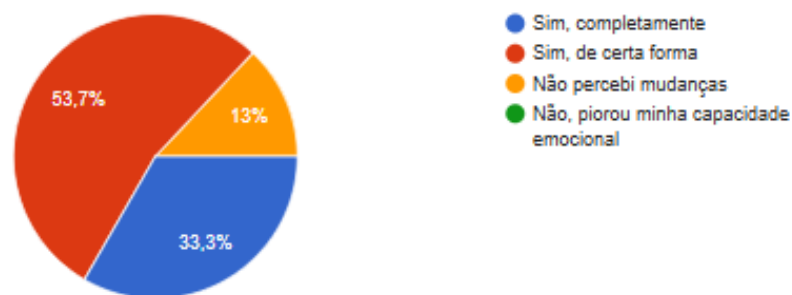


De acordo com os dados, **70,4%** dos respondentes afirmaram que as aulas sempre representam uma oportunidade para se relacionar melhor com outras pessoas, enquanto **27,8% relataram que isso acontece às vezes**. Apenas uma **pequena parcela indicou que raramente ou nunca percebe essa oportunidade**, representando um percentual pouco significativo.

Os resultados revelam uma percepção amplamente positiva sobre o papel social das aulas. A maioria dos praticantes vê nelas um espaço propício para criar laços, compartilhar experiências e melhorar suas relações interpessoais.

O pequeno percentual de respostas negativas sugere que apenas em casos pontuais a experiência não tem proporcionado esse tipo de interação — o que pode ser investigado para ajustes nas estratégias de ensino ou dinâmicas de grupo.

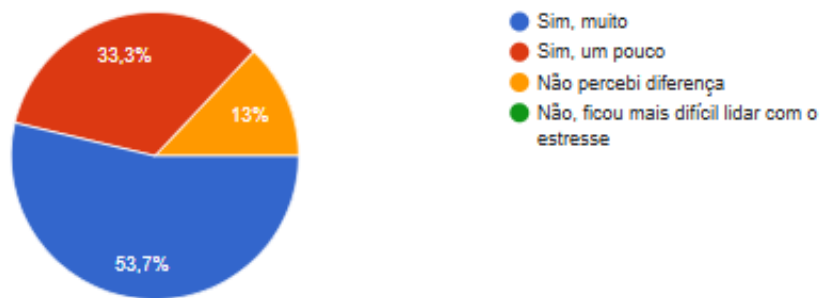
Gráfico 7: Apresentação da percepção quanto a melhora das emoções no dia a dia.



De acordo com os dados apresentados, **33,3%** dos respondentes afirmaram que as aulas de dança melhoraram completamente suas emoções no dia a dia, enquanto **53,7%** indicaram que essa melhora ocorreu de certa forma. Apenas **13%** relataram não ter percebido mudanças significativas, e nenhum participante afirmou que a prática prejudicou sua capacidade emocional.

Os resultados indicam que a dança tem um impacto positivo no bem-estar emocional dos praticantes, promovendo equilíbrio psicológico, autoestima e controle das emoções. A prática favorece a expressão corporal, a redução do estresse e o fortalecimento da saúde mental, além de estimular sentimentos de pertencimento e conexão social.

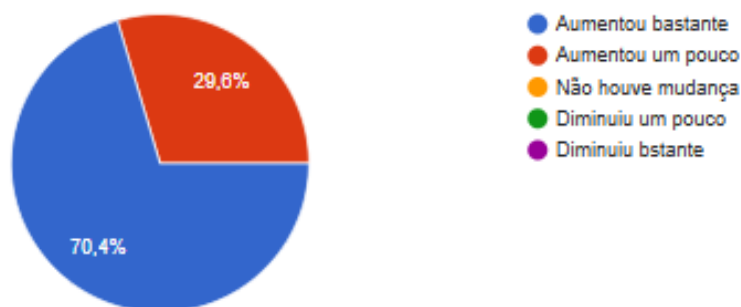
Gráfico 8: Apresentação da percepção quanto a lidar melhor em situações estressantes.



De acordo com os dados apresentados, **53,7% dos respondentes afirmaram que as aulas de dança os ajudaram muito a lidar melhor com situações estressantes**, enquanto **33,3% relataram que perceberam alguma melhora**. Apenas **13% disseram não ter notado diferença significativa**, e **nenhum participante indicou que a prática tornou mais difícil lidar com o estresse**.

Esses resultados evidenciam que a **dança contribui de forma significativa para o controle do estresse e o equilíbrio emocional dos praticantes**, funcionando como uma **atividade terapêutica e reguladora das emoções**. O movimento corporal, a música e o ambiente social das aulas favorecem a **liberação de tensões, a melhora do humor e o aumento da sensação de bem-estar**, o que auxilia na **adaptação a situações desafiadoras do cotidiano**.

Gráfico 9: Ilustração da percepção sobre o impacto da dança na autoestima e autoconfiança.

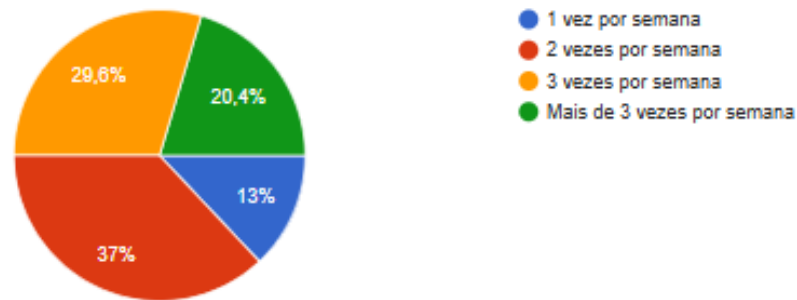


De acordo com os dados apresentados, **70,4% dos respondentes afirmaram que a prática da dança aumentou bastante sua autoestima e autoconfiança**, enquanto **29,6% relataram que esse aumento ocorreu de forma moderada**. Nenhum participante indicou ausência de mudança ou diminuição nesses aspectos, o que demonstra unanimidade quanto ao impacto positivo da dança nesse campo.

Esses resultados revelam que a dança tem influência significativa no fortalecimento da autoimagem e da segurança pessoal dos praticantes, promovendo uma maior valorização de si mesmos e confiança nas próprias capacidades. A vivência corporal, a superação de

desafios e a exposição positiva nas aulas contribuem para o desenvolvimento do amor-próprio e da auto percepção, reforçando o papel da dança como um instrumento de empoderamento e crescimento pessoal.

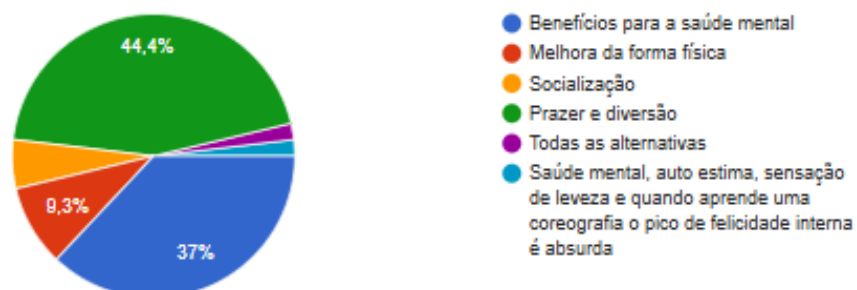
Gráfico 10: Frequência da participação das aulas de dança.



De acordo com os dados apresentados, **37%** dos respondentes participam das aulas de dança duas vezes por semana, enquanto **29,6%** frequentam três vezes por semana. Já **20,4%** afirmaram participar mais de três vezes por semana, e 13% comparecem apenas uma vez semanalmente.

Esses resultados indicam uma boa assiduidade e engajamento dos praticantes, demonstrando que a maioria mantém uma rotina regular de participação nas aulas. A frequência elevada pode estar relacionada aos **benefícios físicos, emocionais e sociais** proporcionados pela dança, além do prazer e da motivação gerados pela atividade.

Gráfico 11: Esse gráfico apresenta qual o principal motivo em continuar praticando dança.



De acordo com os dados apresentados, **44,4%** dos respondentes apontaram o prazer e a diversão como o principal motivo para continuar praticando dança, enquanto **37%** destacaram os benefícios para a saúde mental. Já **8,3%** mencionaram a socialização como fator motivador,

e percentuais menores indicaram a melhora da forma física ou todas as alternativas em conjunto.

Os resultados indicam que a principal motivação para continuar praticando dança está ligada ao bem-estar emocional e à satisfação pessoal. O prazer e a leveza da atividade favorecem sua continuidade, fazendo da dança um meio de expressão, equilíbrio mental e felicidade, enquanto os benefícios sociais e físicos aparecem como aspectos complementares.

DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa confirmam a relevância da dança como uma prática promotora de saúde mental, corroborando estudos prévios que destacam seu papel na melhora do bem-estar emocional, da autoestima e da socialização (Liberato & Dimenstein, 2010; Ferreira, 2019; Pereira, 2021). De modo geral, observou-se que os participantes apresentaram percepções positivas e consistentes sobre os efeitos psicológicos e sociais decorrentes da prática regular da dança, evidenciando que essa atividade vai além do aspecto físico, atuando também como um recurso terapêutico e de autorregulação emocional.

Inicialmente, os dados apontaram que a maioria dos praticantes iniciou a atividade em um estado emocional considerado baixo ou neutro, conforme indicado no primeiro gráfico. Essa constatação reforça o entendimento de que muitos indivíduos buscam na dança uma forma de aliviar tensões e melhorar o humor, o que vai ao encontro das observações de Majorczyk (2019), segundo as quais as práticas corporais expressivas estimulam processos neuropsicológicos capazes de reduzir sintomas de ansiedade e estresse.

Após o início da prática regular, houve uma mudança expressiva no estado emocional dos participantes, com 100% deles relatando sentimentos positivos de bem-estar. Essa melhora significativa no humor e na vitalidade pode ser explicada pela liberação de endorfinas e dopamina durante a atividade, substâncias diretamente relacionadas à sensação de prazer e relaxamento (Ferreira, 2019). A dança, nesse sentido, demonstra-se eficaz como um agente de promoção da saúde mental, estimulando o equilíbrio emocional e a satisfação pessoal.

Outro dado relevante diz respeito à redução do estresse e da ansiedade entre os praticantes. Os resultados indicaram que 87% relataram diminuição significativa do estresse e 79,6% afirmaram sentir-se menos ansiosos após as aulas. Esses achados corroboram pesquisas que apontam a dança como uma atividade psicocorporal que favorece o relaxamento e o foco atencional no momento presente, contribuindo para o controle de sintomas de ansiedade e para o fortalecimento da resiliência emocional (Majorczyk, 2019; Pereira, 2021). Além disso, a música e o movimento corporal atuam de forma sinérgica, proporcionando uma experiência sensorial que facilita a expressão de emoções e a liberação de tensões acumuladas.

No campo social, os resultados mostraram que a dança também exerce um impacto positivo nas habilidades interpessoais e na socialização. A maioria dos respondentes relatou perceber melhora significativa na capacidade de se relacionar com outras pessoas, destacando as aulas como um espaço de convivência e apoio mútuo. Esse achado reforça a ideia de que a dança, quando praticada em grupo, estimula o senso de pertencimento e a cooperação, funcionando como um meio de fortalecimento dos vínculos sociais e emocionais — aspectos fundamentais para a manutenção da saúde mental (Ferreira, 2019).

Em relação às dimensões afetivas, a pesquisa revelou que a prática da dança está fortemente associada à melhora da autoestima e da autoconfiança, uma vez que 70,4% dos participantes relataram aumento significativo desses aspectos. Essa constatação é coerente com o que afirma Pereira (2021), ao sugerir que a Dança Movimento Terapia e outras formas expressivas de dança contribuem para o reconhecimento e a valorização do corpo como meio de comunicação e identidade, promovendo o empoderamento pessoal e o fortalecimento da autoimagem.

Outro ponto de destaque diz respeito à frequência das aulas. A maior parte dos participantes relatou praticar dança de duas a três vezes por semana, o que demonstra comprometimento e motivação contínua. Essa assiduidade está diretamente relacionada à percepção de benefícios físicos e emocionais, uma vez que a constância na prática potencializa os efeitos positivos sobre o humor, a energia e a sensação de bem-estar (Liberato & Dimenstein, 2010).

Quanto à motivação para continuar praticando, os dados mostraram que o prazer e a diversão foram os fatores mais citados, seguidos pelos benefícios à saúde mental. Esse resultado reforça a importância do componente hedônico da atividade o prazer de dançar como elemento motivador e sustentador da prática. Conforme aponta Ferreira (2019), o prazer intrínseco associado à dança favorece a adesão a longo prazo e contribui para a criação de um vínculo afetivo com a atividade, tornando-a uma prática de autocuidado e expressão pessoal.

Dessa forma, os achados desta pesquisa indicam que a dança desempenha um papel multifacetado na promoção da saúde mental, atuando simultaneamente nos âmbitos emocional, social e físico. Ao possibilitar a expressão livre do corpo e das emoções, a atividade oferece um espaço seguro de acolhimento e autoconhecimento, no qual o indivíduo pode reconhecer e ressignificar suas experiências internas.

Por fim, os resultados aqui apresentados dialogam com a literatura contemporânea ao confirmar que a dança é uma prática integradora, capaz de unir prazer, movimento e bem-estar psicológico. Sua aplicabilidade vai além do contexto artístico, podendo ser utilizada como uma ferramenta de intervenção preventiva e terapêutica em diferentes faixas etárias e contextos sociais. Assim, este estudo contribui para o fortalecimento da compreensão da dança como uma importante aliada na promoção da saúde mental e da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa demonstram que a dança contribui de forma significativa para a saúde mental e o bem-estar dos praticantes, promovendo melhora na autoestima, autoconfiança, controle emocional e redução do estresse. Além disso, a prática favorece a socialização e o fortalecimento dos vínculos interpessoais, criando um ambiente de convivência positiva e acolhedora.

Portanto, verificou-se que a motivação dos participantes está ligada principalmente ao prazer e à satisfação pessoal proporcionados pela atividade, o que reforça seu potencial como prática prazerosa e terapêutica. Assim, conclui-se que a dança é um importante instrumento de promoção da saúde mental e da qualidade de vida, unindo movimento, expressão e equilíbrio emocional.

REFERÊNCIAS

- BROWN, S.; MARTINEZ, M. J.; PARSONS, L. M. The neural basis of human dance. *Annals of the New York Academy of Sciences*, New York, v. 1060, n. 1, p. 313-321, 2006.
- CHAIKLIN, Sharon; SCHMAIS, Claire. The Chace Approach to Dance Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, New York, v. 3, n. 1, p. 3-11, 1979.
- CHODOROW, Joan. *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. London: Routledge, 1991.
- CIRELLI, L. K.; EINARSON, K. M.; TRAINOR, L. J. Interpersonal synchrony increases prosocial behavior in infants. *Scientific Reports*, [s. l.], v. 4, n. 5670, p. 1-6, 2014.
- DIMENSTEIN, Magda. Experimentações entre dança e saúde mental. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 2010.
- FERREIRA, Rodrigo Lopes. Os impactos da experiência da dança em sua relação com a saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 31, n. 4, e310410, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2021.v31n4/e310410/pt/>. Acesso em: 23 fevereiro 2025.
- FONG YAN, Alycia et al. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 54, n. 5, p. 1179–1205, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-023-01990-2>. Acesso em: 10 março 2025.
- HANNA, Judith Lynne. *To Dance is Human: A Theory of Nonverbal Communication*. Chicago: University of Chicago Press, 1979.
- KOCH, Sabine C.; FUCHS, Thomas. Embodied Arts Therapies. *The Arts in Psychotherapy*, Amsterdam, v. 38, n. 4, p. 276-280, set. 2011.

KOCH, Sabine C.; FUCHS, Thomas. Embodied arts therapies. *Frontiers in Psychology*, [s. l.], v. 2, p. 1-8, 2011.

LEVY, Fran J. *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. Reston: National Dance Association, 1988.

LIBERATO, Mariana Tavares Cavalcanti; DIMENSTEIN, Magda. Experimentações entre dança e saúde mental. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 21, n. 1, p. 163–176, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/7tWPggX4XZDkddBHhqZ4nJc/>. Acesso em: 14 fevereiro 2025.

MAJORCZYK, Fernanda. A prática de dança e os benefícios para a saúde mental e emocional. 2019. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/213743>. Acesso em: 02 março 2025.

MILLS, L. J.; DANILUK, J. C. Her body speaks: The experience of dance therapy for women survivors of child sexual abuse. *The Arts in Psychotherapy*, Amsterdam, v. 29, n. 1, p. 39-46, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 08 março 2025.

PAYNE, Helen. *Dance Movement Therapy: Theory, Research, and Practice*. 2. ed. London: Routledge, 2006.

PEREIRA, Pedro Miguel. Dança movimento terapia e bem-estar psicológico: Estudo exploratório. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade do Porto, Porto, 2021. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/155535>. Acesso em: 10 março 2025.

QUIROGA MURCIA, C.; KREUTZ, G.; CLIFT, S.; BONGARD, S. Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Journal of Applied Gerontology*, [s. l.], v. 29, n. 3, p. 398-420, 2010.

REHFELD, K.; LÜDERS, A.; HÖKELMANN, A.; LESSMANN, V.; KAUFMANN, J.; BRÄUER, A.; MÜLLER, N. G. Dance training is superior to repetitive physical exercise in inducing brain plasticity in the elderly. *Frontiers in Aging Neuroscience*, [s. l.], v. 10, p. 1-10, 2018.

REICH, Wilhelm. *Análise do Caráter*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

SAPOLSKY, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. 3. ed. New York: Holt Paperbacks, 2004.

SCHOOP, Trudi. *Won't You Join the Dance? A Dancer's Essay into the Treatment of Psychosis*. Palo Alto: National Press Books, 1974.

STRASSEL, J. K.; CHERKIN, D. C.; STEUTERS, S.; SHERMAN, K. J.; VITTI, A. L. The impact of a contemporary dance program on the physical and mental well-being of older adults. *Journal of Dance Medicine & Science*, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 105-112, 2011.

WHITEHOUSE, Mary. The Tao of the Body. In: _____. *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. p. 27-38.

Questionário - Impactos da Dança na Saúde Mental

Dados Pessoais (opcionais)

1. **Idade:** _____
 2. **Sexo:**
 - Masculino
 - Feminino
 - Outro
 3. **Tempo de prática de dança (em meses):** _____
 4. **Tipo(s) de dança praticada(s):**
 - Ballet
 - Dança de salão
 - Dança contemporânea
 - Hip-hop
 - Outra(s) (especificar): _____
-

Seção 1: Percepção de Bem-Estar Psicológico

Instruções: As perguntas a seguir buscam entender sua percepção sobre seu estado emocional e psicológico em relação à prática da dança.

1. Em uma escala de 1 a 5, como você descreveria seu **estado emocional geral** antes de começar a praticar dança?
 - 1 - Muito ruim
 - 2 - Ruim
 - 3 - Neutro
 - 4 - Bom
 - 5 - Muito bom
2. Após a prática regular de dança, como você avaliaria seu **estado emocional geral** agora?
 - 1 - Muito ruim
 - 2 - Ruim
 - 3 - Neutro
 - 4 - Bom
 - 5 - Muito bom
3. Você percebe mudanças no seu **nível de estresse** após as aulas de dança?
 - Sim, diminui significativamente
 - Sim, diminui um pouco
 - Não muda
 - Aumenta um pouco
 - Aumenta significativamente
4. Em relação à **ansiedade**, você percebe alguma diferença após a prática da dança?
 - Sim, sinto-me muito menos ansioso(a)
 - Sim, sinto-me um pouco menos ansioso(a)
 - Não percebo diferença

- Sinto-me um pouco mais ansioso(a)
 - Sinto-me muito mais ansioso(a)
 - 5. A dança ajudou a melhorar seu **humor** e sua disposição?
 - Sim, muito
 - Sim, um pouco
 - Não percebi mudanças
 - Não, meu humor piorou
 - Não, minha disposição piorou
-

Seção 2: Percepção de Bem-Estar Social

Instruções: Agora, queremos saber como a prática de dança impacta seu relacionamento social e interação com os outros.

- 6. Você percebe que a dança ajudou a melhorar suas **habilidades sociais** e a interação com outras pessoas?
 - Sim, muito
 - Sim, um pouco
 - Não percebi mudanças
 - Não, piorou a interação social
 - 7. As aulas de dança têm sido uma oportunidade para você **se relacionar melhor** com outras pessoas?
 - Sim, sempre
 - Às vezes
 - Raramente
 - Nunca
-

Seção 3: Impactos Psicológicos e Emocionais

Instruções: Nesta seção, exploramos mais o fundo dos efeitos psicológicos e emocionais da dança em sua vida.

- 8. Após começar a dançar, você percebe que **gerencia melhor suas emoções** no dia a dia?
 - Sim, completamente
 - Sim, de certa forma
 - Não percebi mudanças
 - Não, piorou minha capacidade emocional
- 9. Você sente que a prática de dança te ajudou a lidar melhor com **situações estressantes**?
 - Sim, muito
 - Sim, um pouco
 - Não percebi diferença
 - Não, ficou mais difícil lidar com o estresse
- 10. Qual o **impacto da dança** na sua **autoestima** e **autoconfiança**?
 - Aumentou bastante
 - Aumentou um pouco
 - Não houve mudança
 - Diminuiu um pouco
 - Diminuiu bastante

Seção 4: Frequência e Satisfação com as Aulas de Dança

Instruções: As perguntas a seguir são para entender o seu grau de envolvimento com a prática e sua satisfação com as aulas.

11. Com que **frequência** você participa das aulas de dança?
 - 1 vez por semana
 - 2 vezes por semana
 - 3 vezes por semana
 - Mais de 3 vezes por semana
 12. Em uma escala de 1 a 5, como você avaliaria sua **satisfação** geral com as aulas de dança?
 - 1 - Muito insatisfeito(a)
 - 2 - Insatisfeito(a)
 - 3 - Neutro(a)
 - 4 - Satisfeito(a)
 - 5 - Muito satisfeito(a)
 13. O que mais te motiva a continuar praticando dança?
 - Benefícios para a saúde mental
 - Melhora da forma física
 - Socialização
 - Prazer e diversão
 - Outro (especificar): _____
-