Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.07,2024

ISSN 2178-6925

ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE DANÇA E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

ASSOCIATION BETWEEN DANCE PRACTICE AND LEVELS OF ANXIETY AND STRESS IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS

Maria Vaneska Lima Ferreira

Especialista em Docência do Ensino Superior, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil

E-mail: limavaneska47@gmail.com

Bárbara Raquel Souza Santos

Mestranda em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, Brasil

E-mail: barbararaquel019@gmail.com

Júlia Ramos Vieira

Mestra em Saúde Pública, Universidade Estadual da Paraíba, Brasil

E-mail: julia_ramosvieira@hotmail.com

Jenifer Kelly Pinheiro

Mestra em Educação Física, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil

E-mail: jenifer@leaosampaio.edu.br

Resumo

Introdução: A adolescência é a fase em que tomadas de decisões se faz necessária, tornando-se uma transição de risco, pois os jovens podem acabar comprometendo a sua saúde física e mental. Ao entrar na universidade os alunos acabam seguindo uma rotina de grandes desafios e desgastes, podendo gerar depressão, estresse e ansiedade. **Objetivo:** Sendo assim o estudo teve como objetivo associar a prática de dança aos níveis de ansiedade e estresse em jovens universitários. **Método**: A pesquisa trata-se de um estudo de campo com abordagem quantitativo, acontecendo em uma universidade localizada na cidade de Juazeiro do Norte-CE. Utilizou-se a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse EADS-21. A análises dos dados foram realizadas por meio do programa software JAMOVI versão 1.6, o teste Shapiro Wilk e o teste qui-quadrado. Participaram 22 jovens do sexo feminino, entre 17 e 27 anos, dos cursos de Enfermagem, Odontologia, Direito, Fisioterapia, Med. Veterinário e Psicológico, dividido entre as que praticavam dança e as que eram sedentárias. **Resultados:** As participantes que praticavam dança tiveram um

ISSN 2178-6925

menor nível de estresse, depressão e ansiedade, encontra partida as pessoas sedentárias tiveram uma porcentagem de 50% em estresse leve, 50% em estresse moderado, 100% de depressão moderada, 66,7% em ansiedade moderada e 33,3% em ansiedade grave. **Conclusão**: Conclui-se que a dança é sim uma atividade aeróbica de suma importância para a diminuição do estresse, ansiedade e depressão.
Palavras-chave: Dança; Transtornos Mentais; Estresse; Estudantes Universitários.

Abstract

Introduction: Adolescence is the phase in which decision-making is necessary, making it a risky transition, as young people can end up compromising their physical and mental health. When entering university, students end up following a routine of great challenges and exhaustion, which can generate depression, stress and anxiety. **Objective:** Therefore, the study aimed to associate dance practice with anxiety and stress levels in young university students. **Method:** The research is a field study with a quantitative approach, taking place at a university located in the city of Juazeiro do Norte-CE. The EADS-21 Anxiety, Depression and Stress Scale was used. Data analyzes were performed using the JAMOVI software program version 1.6, the Shapiro Wilk test and the chi-square test. 22 young women, between 17 and 27 years old, participated in Nursing, Dentistry, Law, Physiotherapy, Veterinary Medicine and Psychology courses, divided between those who practiced dancing and those who were sedentary. **Results:** Participants who practiced dancing had a lower level of stress, depression and anxiety, whereas sedentary people had a percentage of 50% in mild stress, 50% in moderate stress, 100% in moderate depression, 66.7% in moderate anxiety and 33.3% in severe anxiety. **Conclusion:** It is concluded that dancing is a very important aerobic activity for reducing stress, anxiety and depression.
Keywords: Dance; Mental Disorders; Stress; University students

1. Introdução

A adolescência é considerada à fase que ocorre depois da infância e que se antecede a vida adulta, é nesta fase que os jovens passam por algumas mudanças psicossociais, comportamentais e físicas. Em que sua imagem corporal se ajusta de acordo com a sua demanda (Bittar; Soares, 2020). É uma transição de risco, pois, os adolescentes podem acabar comprometendo a sua saúde física e mental, tendo uma probabilidade de começarem a ingerir bebidas alcoólicas, uso de drogas, pensamentos suicidas, hábitos alimentares não saudáveis entre outros (Bittar; Soares, 2020). Os jovens ao entrar nas universidades, passam por um processo de adaptação, transformação e de

ISSN 2178-6925

grandes desafios, seguido de uma rotina desgastante de provas e estudos, podendo gerar estresse, ansiedade, doenças psicossomáticas e depressão (Melo *et al.,* 2021).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2017), mostra que no Brasil, cerca de 9,3% das pessoas apresentam ansiedade, sendo o maior percentual do mundo. Os seres humanos que têm com mais frequência é os adolescentes, principalmente aqueles que estão entrando no ensino superior. Fatori *et al.* (2018), cerca de 13% dessa população trata-se de crianças e adolescentes, o autor afirma que no Brasil esse público tem algum problema de saúde mental.

Uma das possibilidades que pode amenizar esses problemas é o exercício físico, pois proporciona melhoras físicas e mentais, podendo ser comparado a antidepressivos pela sua eficiência e serve como tratamento de transtornos de ansiedade. A prática de atividades física regular além te trazer benefícios para a saúde mental, ela evita tais problemas como no sistema imunológico e cardiometabólicos (Pitanga; Beck; Pitanga, 2020).

A utilização da dança em algumas modalidades como por exemplo o exercício físico, pode contribuir em diversos aspectos, sendo elas psicológicas, sócias e físicas, estando ligada diretamente à saúde e qualidade de vida (Oliveira *et al.,* 2020). A dança é uma das atividades físicas mais completa, pois, trabalha a flexibilidade, musculatura, coordenação, equilíbrio, sustentabilidade, capacidade respiratória entre outros. Após se debruçar do assunto surgiu o seguinte questionamento será que há associação entre os níveis de ansiedade e estresse entre de jovens universitários praticantes e não praticantes de dança?

Justifica-se que a dança é de grande importância para a saúde do corpo e da alma, sendo uma inovação para prevenir o estresse e ansiedade dos jovens. Diante do que foi exposto este trabalho teve como objetivo associar a prática de dança aos níveis de ansiedade e estresse em jovens universitários.

2. Metodologia

A presente pesquisa foi de estudo de campo com abordagem quantitativo. Essa abordagem “foca no controle dos dados, utilizando-se de instrumentos e técnicas objetivas para discutir as informações obtidas por meio de uma análise

ISSN 2178-6925

subsidiada por instrumentos matemáticos, buscando generalizações" (Mineiro; Silva; Ferreira, 2022). Sendo assim a abordagem quantitativa mensura as variáveis, e busca explicar sua influência sobre outras variáveis, correlacionando as estatísticas e também analisando a frequência das incidências. Onde o pesquisador vai descrever, explicar e prevê (Pitanga, 2020).

A pesquisa aconteceu em uma universidade localizada na cidade de Juazeiro do Norte-CE, com 22 jovens dos cursos de Enfermagem, Direito, Medicina Veterinária, Psicologia, Fisioterapia e Odontologia, alocados por conveniência.

Para os critérios de inclusão foram levados em consideração alunos de ambos os sexos, que tenham idade entre 17 e 27 anos e que fossem do turno noturno, devidamente matriculados em pelo menos 50% das disciplinas do semestre. Foram excluídos aqueles que tomam remédios para ansiedade ou depressão regulamente e tenham algum problema grave nas articulações que dificultava realizar movimentações intensas.

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) com numeração 5.611.170. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

A Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21) é uma escala para investigar os níveis de depressão, ansiedade e estresse de indivíduos a partir de 17 anos, organizada em três escalas – Depressão, Ansiedade e Estresse – cada uma composta por sete itens totalizando 21 itens. Esses são compostos por uma afirmação ligada a emoções ou sintomas de emoções negativas, onde o indivíduo deverá responder se aquilo se aplicou na semana anterior (Ribeiro *et al.,* 2004).

Apresentada em uma escala Likert, de acordo com Ribeiro *et al.* (2004), a EADS-21 oferece ao sujeito quatro possibilidades de respostas de acordo com a gravidade e/ou frequência dos acontecimentos, seguindo a classificação: 0 – não se aplicou nada a mim; 1 – aplicou-se a mim algumas vezes; 2 – aplicou-se a mim de muitas vezes; 3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes. O resultado se dá através da soma dos sete itens, onde "0" é o mínimo e "21", o máximo, podendo ser

convertida nas notas completas de 42 itens (multiplicando os resultados por dois). Os autores ainda acrescentam que quanto maior a nota, mais negativo se encontra o estado afetivo.

As análises dos dados foram realizadas por meio do programa software JAMOVI versão 1.6. Utilizou-se do teste Shapiro Wilk para verificar normalidade dos dados, onde foi considerado médias e desvio padrão. Para atingir o objetivo geral da pesquisa utilizou-se do teste qui-quadrado para possíveis associações.

3. Resultados e Discussão

A seguir serão apresentados os dados referentes a caracterização da amostra bem como a associação entre os grupos e as variáveis de desfecho.

Tabela 1 – Caracterização da amostra da pesquisa

VARIÁVEIS	Dança (n=10)	Sedentários (n=12)	*X2*
Características			
Idade (anos)	21,3±2,31*	21,2±1,8*	*0,600*
Cursos			
Fisioterapia	75,0%	25,0%	
Odontologia	66,7%	33,3%	
Enfermagem	0%	100%	*0,333*
Direito	33,3%	66,7%	
Med. Veterinária	60,0%	40,0%	
Psicologia	25,0%	75,0%	

Fonte: Dados da pesquisa, 2023. Valores são *média e desvio padrão; valores percentuais (%).

Os dados da tabela 2 apresentam os resultados da associação entre as variáveis, Estresse, Depressão e Ansiedade entre os grupos da dança e o sedentário. Observa-se por tanto, que os grupos se distinguem quanto ao nível de depressão e ansiedade, p<0,001. E que os que apresentam nível mais elevado de depressão e ansiedade são do grupo sedentário.

Tabela 2 – Resultado da associação entre grupos

Variável	Dança (n=10)	Sedentários (n=12)	*X2*
ESTRESSE			
Leve	100%	50%	0,009

ISSN 2178-6925

Moderado	0%	50%	
DEPRESSÃO			
Leve	100%	0%	<0,001
Moderada	0%	100%	
ANSIEDADE			
Leve	100%	0%	
Moderada	0%	66,7%	<0,001
Grave	0%	33,3%	

Fonte: Dados da pesquisa (2023). Valores são expressos em %. p<0,005.

O objetivo geral da pesquisa foi identificar se tinha associação entre a prática de dança e os níveis de ansiedade e estresse nos jovens universitários. Ao avaliar os 22 alunos de uma universidade, constou nos resultados que existe uma associação positiva entre maiores níveis de ansiedade e estresse em universitários que não praticam dança. As alunas que praticavam dança tiveram um nível menor de estresse, depressão e ansiedade, encontra partida as pessoas sedentárias tiveram uma porcentagem de 50% em estresse leve, 50% em estresse moderado, 100% de depressão moderada, 66,7% em ansiedade moderada e 33,3% em ansiedade grave.

A atividade física é associada sempre a uma boa qualidade de vida, não só no seu aspecto físico, mas também está ligado ao aspecto mental, social e psicológico, podendo ser comparado a antidepressivos pela sua eficiência e servindo assim como tratamento de transtornos de ansiedade (Lino, 2022). O exercício físico também reduz as doenças psicossomáticas, reestabelecendo a saúde dos sujeitos que levam uma vida desgaste e de estresse diário (Carvalho; Júnior; Santos, 2021).

Considerando-se que o estresse é um dos maiores problemas de saúde no mundo, a dança vem como algo inovador promovendo a integração das capacidades mentais e físicas, estando ligada diretamente à saúde e qualidade de vida. É importante para o processo cognitivo. Alguns dos benefícios cognitivos são a coordenação motora, o equilíbrio, a memorização, a postura, entre outros (Zeferino; Marques; Britto, 2022).

Em um estudo de pesquisa-ação séries de caso o autor realizou um trabalho que buscou analisar os efeitos da dança urbana em estudantes da área da saúde da Universidade Federal de Sergipe (UFS), participaram 14 alunos do sexo feminino, dos cursos de fisioterapia, odontologia, enfermagem e farmácia. Foram

ISSN 2178-6925

utilizados (Beck Depression Inventory, BDI), para avaliar o índice de depressão, e o Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form (DASS-21) Para mapear ansiedade, estresse e depressão. Nos resultados, os índices de depressão tiveram pontos significativos após os alunos começarem a ter aulas de dança (Santos, 2019).

Usando o questionário de DASS-21 na subescala de estresse todas as aulas apresentaram sintomas normais e mínimos em tabela 1 (T1) (4,36±1,1) e tabela 2 (T2) (4,04±1,08). Na subescala de ansiedade em T1, doze estudantes mostraram sintomas normais e mínimos (<9 pontos) e duas moderados (<14 pontos), permanecendo os mesmos valores em T2. Na subescala de depressão foi obtido treze estudantes com sintomas normais e mínimos (<13 pontos) e uma com Moderado em T1 (DASS=17 pontos) e em T2 permaneceram os mesmos Valores (Santos, 2019).

Fraga (2022), realizado com 64 alunos do curso de enfermagem, aponta na quarta tabela as estratégias que os universitários acharam relevantes para o enfrentamento de transtorno de ansiedade, com a maior frequência foi citado o exercício físico por trazer benefícios para a saúde e consequentemente a diminuição de estresse e ansiedade, a dança também foi mencionada algumas vezes.

No estudo de Lima; Ribeiro; Prieto (2023), foi utilizado o método de coorte observacional e analítico, com uma mostra de 100 mulheres entre 18 e 59 anos, dentre elas as praticantes de exercícios físicos há 12 semanas ou mais, por pelo menos 3 dias na semana, e aquelas que não praticavam exercícios físicos. Foi concluído que mulheres que praticam atividades físicas apresentam menores sintomas de ansiedade e estresse, porém em depressão não apresentou estatisticamente uma variável entre as que praticam e as que não praticam exercícios físicos.

O exercício aeróbico é recomendado para a diminuição de ansiedade. Na pesquisa de Cassimiro e Paiva (2019), foi realizada uma pesquisa de campo experimental, com 70 estudantes do ensino médio do 3º ano, dividindo-se em três grupos, os que praticavam corrida em intensidade moderada, outro que tinha como orientação praticar meditação, com concentração na respiração natural, e o grupo que não realizou nenhuma prática. O instrumento utilizado para avaliar a ansiedade

dos participantes foi o IDATE, em seus resultados foi possível identificar uma redução significativa da ansiedade nos alunos.

O presente estudo apresentou algumas limitações, como o número da amostra, não ter controle das outras atividades relacionadas a acompanhamento psicológico e a pesquisa ter apenas o grupo feminino sendo avaliado. Como recomendações para futuros estudos, vale salientar a importância de incluir o público masculino, para saber se terá os mesmos resultados ou diferença do grupo feminino.

4. Conclusão

Após os resultados foi possível concluir que, a atividade física aeróbica se mostra eficaz na diminuição da ansiedade, estresse e depressão. A dança por ser uma atividade aeróbica contribui nos aspectos psicológico, físico e social, e todos os alunos que praticaram essa modalidade tiveram uma porcentagem baixa em ansiedade e estresse. Diante do exposto é necessário um maior aprofundamento nos estudos, sobre dança e seus benefícios psicológico, principalmente com o aumento de pessoas com indícios de ansiedade e depressão.

Referências

BITTAR, C; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 291-308, 2020.

CARVALHO; D. P *et al.* **Treinamento de força e treinamento aeróbico: uma análise no dispêndio energético durante o processo de emagrecimento.** Centro Universitário São José Curso de Educação Física. Rio de janeiro, 36p. 2021.

CASSIMIRO, T. R; PAIVA, I. M. R. Comparativo das Respostas Psicológicas Agudas após uma Sessão de Atividades Físicas Aeróbicas. **ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**, 12p, 2019.

FATORI, D *et al.* Prevalência de problemas de saúde mental na infância na atenção primária. **Ciência & Saúde Coletiva,** 2018.23(9), 3013-3020. https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018239.25332016

FRAGA, C. O. **Transtorno de ansiedade em graduandos de enfermagem em um centro universitário do recôncavo da Bahia.** Centro Universitário Maria Nilza Bacharelado em Enfermagem, Governador Mangabeira-BA, 56p, 2022.

LIMA, I. A. S.; RIBEIRO, L. C. G; PRIETO, A. V. Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 1, p. 1479-1494, 2023.

LINO, D. L. N. S. **A dança como forma de terapia para proporcionar o bem-estar emocional.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Pernambuco Centro Acadêmico de Vitória. Vitória de Santo Antão, 20p. 2022.

MELO, C. K. C. *et al.* Autoavaliação da memória de jovens universitários. **Audiology-Communication Research**, v. 26, 2021.

MINEIRO, M; DA SILVA, M. A. A; FERREIRA, L. G. PESQUISA QUALITATIVA E QUANTITATIVA: imbricação de múltiplos e complexos fatores das abordagens investigativas. **Momento-Diálogos em Educação**, v. 31, n. 03, p. 201218, 2022.

OLIVEIRA, M. P. S. *et al.* Dança e saúde: discutindo sobre os Principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, v. 1, n. 2, p. 35-43, 2020.

PITANGA, Â. F. Pesquisa qualitativa ou pesquisa quantitativa: refletindo sobre as decisões na seleção de determinada abordagem. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 8, n. 17, p. 184-201, 2020.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-4, 2020.

RIBEIRO, J. L. P; HONRADO, A. A. J. D.; LEAL, I. P. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. **Psicologia, saúde & doenças**, p. 2229-239, 2004.

SANTOS, C. G. **A dança urbana na autoestima de estudantes da área da saúde: uma proposta de intervenção para prevenção da depressão.** Universidade Federal de Sergipe Campus Professor Antônio Garcia Filho Departamento de Fisioterapia, Lagarto, 49p,2019.

SANTOS, C. V. M. dos. Sofrimento psíquico e risco de suicídio: diálogo sobre saúde mental na universidade. **Revista do NUFEN**, v. 11, n. 2, p. 149-160, 2019.

World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2017 [cited 2022 Dez 09]. Available from: http://apps.who.int/iris/Bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf

ZEFERINO, G. A; DA COSTA MARQUES, P. N; DE BRITTO, M. D. ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E QUALIDADE DE VIDA: A Dança e suas Contribuições. In: **Simpósio**. 2022