Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.09, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

DANÇA E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA DANÇA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE

DANCE AND MENTAL HEALTH: AN ANALYSIS OF THE EFFECTS OF DANCE ON REDUCING STRESS AND ANXIETYDYSTROPHY

Denilson Fernandes dos Santos
Instituição: Centro Unifavip Wyden
Endereço: Caruaru, Pernambuco, Brasil
Email: denilsonfernandes146@gmail.com

Caimara Lima e Silva
Instituição: Centro Unifavip Wyden
Endereço: Caruaru, Pernambuco, Brasil
Email: caimaralima@hotmail.com

Viviane de Souza Oliveira Lima
Instituição: Centro Unifavip Wyden
Endereço: Caruaru, Pernambuco, Brasil
Email: Vivianeoliveira211s@gmail.com

Henrique Silva Sacramento
Titulação: Mestre
Instituição: Centro Unifavip Wyden
Endereço: Caruaru, Pernambuco, Brasil
Email: henrique.sacramento@ufpe.br

Recebido: 01/05/2025 – Aceito: 15/05/2025

Resumo

Este trabalho tem como objetivo investigar os efeitos da prática da dança sobre a saúde mental, com ênfase na redução dos níveis de estresse e ansiedade. Por meio de uma revisão bibliográfica, foram analisados estudos científicos e produções acadêmicas que exploram a dança enquanto prática corporal integrativa e terapêutica. A pesquisa evidencia que a dança, além de promover benefícios físicos, favorece o equilíbrio emocional, a socialização e a regulação do humor, contribuindo para o bem-estar psicológico. Os dados analisados sugerem que a inserção da dança como recurso complementar às abordagens convencionais em saúde mental pode ser eficaz na promoção da qualidade de vida e na prevenção de agravos psíquicos. Conclui-se que a valorização de práticas expressivas e integrativas no campo da saúde constitui uma estratégia relevante para a construção de políticas públicas voltadas ao cuidado integral do indivíduo.

Palavras-chave: Dança; Saúde mental; Estresse; Ansiedade; Práticas integrativas.

Abstract

This study aims to investigate the effects of dance practice on mental health, with an emphasis on

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

reducing stress and anxiety levels. Through a literature review, scientific studies and academic publications were analyzed, exploring dance as an integrative and therapeutic bodily practice. The research shows that, in addition to physical benefits, dance promotes emotional balance, social interaction, and mood regulation, contributing to psychological well-being. The analyzed data suggest that incorporating dance as a complementary resource to conventional approaches in mental health care can be effective in promoting quality of life and preventing psychological disorders. It is concluded that valuing expressive and integrative practices in the health field represents a relevant strategy for the development of public policies aimed at comprehensive individual care.

Keywords: Dance; Mental health; Stress; Anxiety; Integrative practices.

1. Introdução

Abordar a inatividade física é um dos principais desafios de saúde para o século XXI (Blair, 2009). Um estilo de vida sedentário aumenta significativamente o risco de desenvolver problemas de saúde graves, incluindo osteoporose e doenças cardiovasculares e metabólicas, e aumenta o risco de mortalidade (Chau et al., 2014). A atividade física não é apenas um "remédio" para as doenças acima mencionadas, mas também confere inúmeros benefícios durante o envelhecimento, auxiliando no controle do peso, mantendo a função física e melhorando a longevidade e a qualidade de vida (Lobelo et al. 2014).

Assim, a prática de atividade física e exercício físico deve ser um componente habitual ao longo da vida (Keadle et al., 2015). Ainda mais alarmante do que a falta de atividade física entre os adultos, e apesar dos efeitos benéficos da atividade física desde tenra idade serem bem conhecidos, apenas 2,5% das crianças praticam exercício físico adequadamente (Riddoch et al., 2007) de acordo com os níveis recomendados (Strong et a., 2005). Apesar dos benefícios relatados, os níveis de atividade física continuam a diminuir com a idade (Kruger et al., 2005).

O que é provavelmente ainda mais desafiador do que iniciar um programa de exercícios é manter níveis moderados ou vigorosos de atividade física durante toda a vida adulta (Sallis et al., 1986). Altos níveis de motivação intrínseca parecem ser a chave para instituir e manter a participação na atividade física (Teixeira et al., 2016). A dança é comumente classificada como uma atividade altamente agradável

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

(Jago et al., 2016), versátil e adaptável (Hwang et al., 2015) forma de atividade física.

Assim, a dança tem o potencial de contribuir para uma participação ótima e sustentada na atividade física ao longo da vida e de ser inclusiva para várias condições de saúde. A dança é amplamente definida como mover o corpo ritmicamente ao som da música, geralmente como uma forma de expressão artística ou emocional. Pode ser praticada e executada sozinha, em dupla ou em grupo, e frequentemente incorpora um padrão intencional de movimento que tem um valor estético (Hanna et al., 1983) e requer algum grau de domínio físico ou técnico.

Há evidências crescentes sobre os benefícios da dança para a saúde ao longo da vida, mesmo em níveis amadores de participação. Estudos comparativos não intervencionistas (onde os participantes que dançam atualmente são comparados com não dançarinos) relataram que os dançarinos melhoraram a aptidão cardiovascular (Baldari et al., 2001), força do tronco, equilíbrio dinâmico (Donath et al., 2014), e conteúdo mineral ósseo (BMC) (Mathews et al., 2006), quando comparados aos participantes do grupo controle com idade e sexo correspondentes.

Outra revisão sistemática que investigou os benefícios da dança para a saúde em populações idosas (Keogh et al., 2009) encontraram melhorias na potência aeróbica, resistência muscular da parte inferior do corpo, força, flexibilidade, equilíbrio, agilidade e marcha. Em termos de risco de doenças, foi relatado que a dança de intensidade moderada reduz o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares (Merom et al., 2016).

A utilização da dança como intervenção psicossocial tem sido amplamente explorada na literatura científica, especialmente por seu potencial em proporcionar um espaço de expressão espontânea. Estudos evidenciam que essa característica favorece a regulação emocional e o fortalecimento do vínculo consigo mesmo. Em pesquisa realizada com universitários da área da saúde, Sousa et al. (2022)

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

constataram que a participação em aulas de dança de salão foi acompanhada por uma expressiva redução dos níveis de estresse: enquanto 94,4% dos estudantes apresentavam sintomas antes da intervenção, após o período de prática esse número foi reduzido para 27,7%, evidenciando a eficácia da dança como ferramenta terapêutica complementar.

1.1 Objetivos Gerais

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão de literatura para uma análise dos efeitos da dança na redução do estresse e ansiedade.

2. Revisão da Literatura

Este estudo é uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa e com enfoque descritivo.

As buscas foram realizadas em bases eletrônicas reconhecidas na comunidade científica, entre elas Scielo, PubMed, Lilacs e Google Acadêmico. Para a seleção, foram adotados critérios de inclusão que consideraram artigos publicados entre 2018 e 2024, disponíveis em português, inglês ou espanhol, com texto completo acessível, e que abordassem de forma direta a temática envolvendo dança e saúde mental, especialmente em relação à ansiedade e ao estresse. Foram excluídas duplicatas, estudos sem acesso integral, publicações opinativas e aqueles que não se alinhavam aos objetivos centrais da investigação.

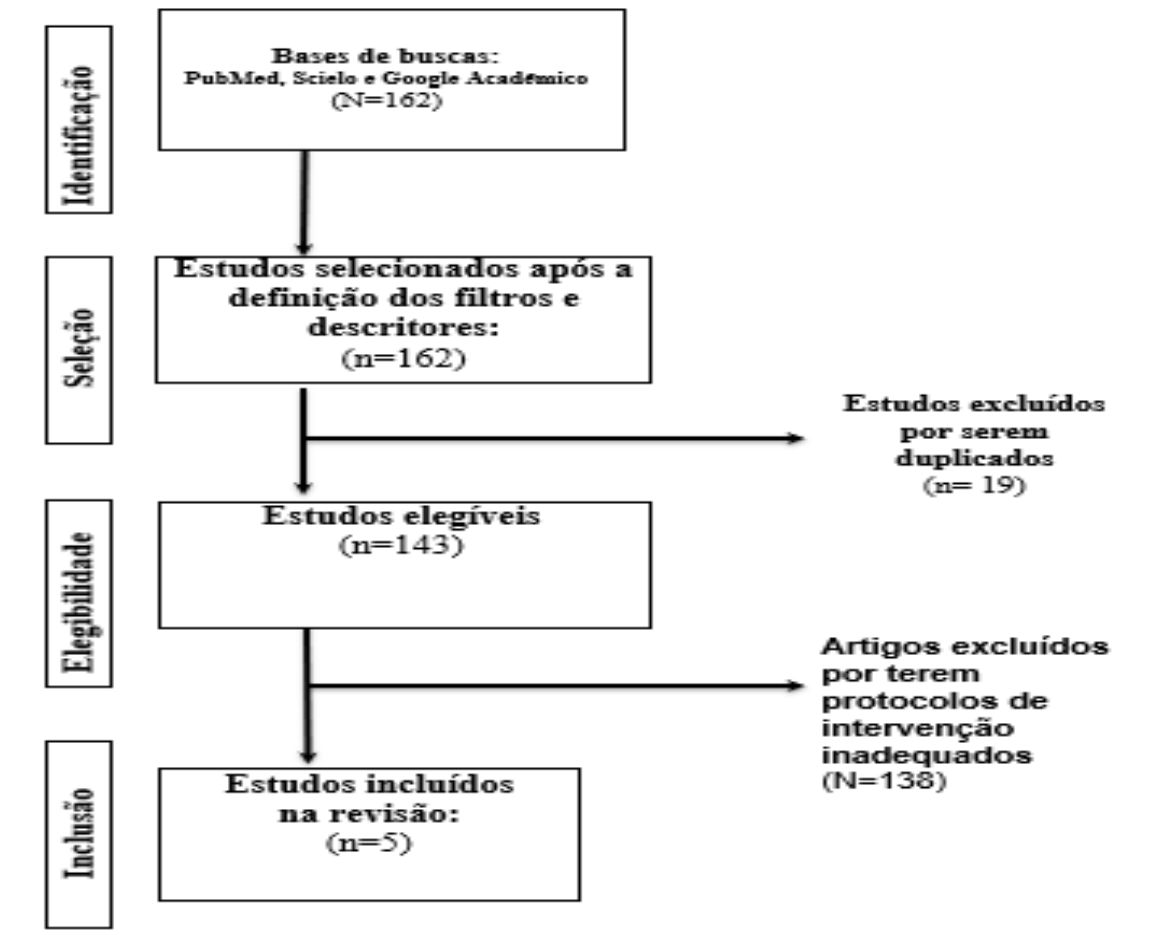
A estratégia de busca envolveu a combinação de termos por meio de operadores booleanos, utilizando-se descritores como: “dança” AND “saúde mental”, “dança terapêutica” AND “estresse” AND “ansiedade”, bem como “atividade corporal” AND “emoções”. Após a triagem inicial, os títulos e resumos foram avaliados quanto à pertinência temática, e, na sequência, os artigos

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.09, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

potencialmente relevantes foram submetidos à leitura completa para avaliação criteriosa.

A Figura 1 ilustra, por meio do modelo PRISMA, o processo de seleção dos estudos incluídos na revisão. Na etapa de identificação, foram encontrados 162 registros nas bases consultadas. Após a exclusão de duplicatas, 143 artigos foram analisados, sendo 138 descartados após leitura dos títulos e resumos por não atenderem aos critérios estabelecidos.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos (PRISMA)



Fonte: O Autor (2025)

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

Ao final do processo, 5 artigos atenderam aos critérios e foram incluídos na análise qualitativa. Esse procedimento assegura a transparência e o rigor da revisão, conforme orientações metodológicas previstas pelo protocolo PRISMA.

A dança tem sido constantemente associada à melhoria da qualidade de vida, ao estímulo das relações sociais e ao fortalecimento da autoconfiança. Fernandes et al. (2024) destacam que estilos específicos, como danças tradicionais e movimentos improvisados aplicados em contextos terapêuticos, exercem papel relevante na exteriorização de emoções, facilitando o enfrentamento de conflitos internos e o processamento de sentimentos complexos. Essa forma de expressão corporal revela-se especialmente útil em ambientes com elevada demanda emocional e social, nos quais quadros de estresse e ansiedade são frequentes, sobretudo entre o público jovem.

A seguir, a Quadro 1 apresenta um panorama resumido das principais contribuições teóricas utilizadas ao longo do referencial, incluindo autores, títulos das obras, objetivos centrais e os principais pontos discutidos em cada estudo. Os trabalhos selecionados reafirmam o valor da dança como recurso voltado ao cuidado emocional, à construção da identidade subjetiva, ao estímulo de funções cognitivas e ao fortalecimento das relações interpessoais.

Quadro 1 – Principais autores e contribuições sobre os efeitos da dança na saúde mental

Título da Obra	**Autores / Ano**	**Principais Objetivos**	**Discussão**
The effect of an online live group program with Greek traditional dances on state anxiety and self-esteem	Argiriou (2022)	Avaliar os efeitos da dança tradicional na ansiedade e autoestima em participantes de programas online.	Os resultados mostraram redução significativa da ansiedade e aumento da autoestima após a prática em grupo de danças tradicionais.
How the arts heal: a review of the neural mechanisms behind the	Barnett & Vasiu (2024)	Investigar os mecanismos neurais relacionados à ação	A prática artística, como a dança, promove neuroplasticidade e regula

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

therapeutic effects of creative arts		terapêutica das artes, incluindo a dança.	emoções por meio de redes cerebrais ligadas ao prazer e autorregulação.
Utilization, delivery, and outcomes of dance/movement therapy for pediatric oncology patients	Bryl et al. (2023)	Descrever a aplicação e os efeitos da dança/movimento em pacientes oncológicos pediátricos e seus cuidadores.	A terapia com dança resultou em melhora do humor, maior comunicação não verbal e redução do estresse em crianças em tratamento oncológico.
The use of kinesthetic empathy with adults living with treatment resistant depression: a survey study	Christopher & Tamplin (2022)	Analisar o uso da empatia cinestésica na terapia com adultos com depressão resistente ao tratamento.	A dança mediada por empatia corporal demonstrou impacto na conexão interpessoal e na expressão emocional em contextos clínicos de saúde mental.
Quem dança seus males espanta? Dança como prática promotora de saúde no SUS	Mariano & Graup (2024)	Discutir a implementação de práticas dançantes no SUS como ações de promoção da saúde.	A inclusão da dança no sistema público favorece o engajamento, a autoestima e o bem-estar de usuários em atividades coletivas e acessíveis.

Fonte: O Autor (2025)

Com base na revisão dos estudos sintetizados na Tabela 1, constata-se a ampla utilização da dança em distintos cenários terapêuticos voltados à saúde psíquica. Argiriou (2022) analisou a prática de danças tradicionais gregas em ambientes virtuais e coletivos, identificando uma diminuição expressiva dos sintomas de ansiedade, além do fortalecimento da autoestima. Tais resultados evidenciam a eficácia de atividades dançantes realizadas remotamente, apontando para sua adaptabilidade em formatos contemporâneos de promoção do equilíbrio emocional.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

A investigação conduzida por Barnett e Vasiu (2024) concentrou-se nos processos neurológicos que explicam os efeitos terapêuticos das artes expressivas, incluindo a dança. Os autores destacaram que essas práticas ativam áreas cerebrais relacionadas ao prazer e ao controle emocional, favorecendo a neuroplasticidade e a regulação psíquica. Esses achados reforçam a base científica que justifica o uso da dança como uma abordagem complementar no cuidado à saúde mental, evidenciando seu impacto em níveis neurobiológicos.

No estudo retrospectivo desenvolvido por Bryl et al. (2023), foram observados os impactos da terapia por meio do movimento e da dança em crianças com câncer e seus cuidadores. Os autores verificaram melhoras significativas no estado emocional dos pacientes, com destaque para o aumento da comunicação não verbal e a atenuação do estresse. Esses resultados sinalizam que intervenções dançantes podem contribuir positivamente em contextos hospitalares, promovendo vínculos afetivos e acolhimento durante o tratamento oncológico.

A pesquisa realizada por Christopher e Tamplin (2022) explorou a utilização da empatia cinestésica na abordagem terapêutica de adultos com depressão resistente a tratamentos convencionais. Os dados revelaram que a mediação corporal por meio da dança favorece a manifestação emocional e estreita laços interpessoais. Essa técnica se mostra especialmente útil em contextos nos quais os recursos verbais são limitados, permitindo ao sujeito expressar conteúdos internos por meio do corpo.

Mariano e Graup (2024) analisaram a inserção de atividades dançantes no Sistema Único de Saúde (SUS), destacando sua relevância como estratégia coletiva de promoção da saúde emocional. A adoção dessas práticas em ambientes públicos demonstrou potencial para estimular o engajamento comunitário, elevar a autoestima dos usuários e ampliar o bem-estar geral. A experiência relatada reforça a viabilidade da dança como prática acessível e integradora, capaz de contribuir significativamente para a prevenção de transtornos psíquicos e para a valorização do cuidado por meio do movimento.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

No contexto educacional, a inserção de práticas corporais no ambiente escolar tem sido valorizada como uma estratégia capaz de tornar os espaços pedagógicos mais receptivos e humanizados. De acordo com Silva et al. (2024), a capacitação dos educadores em saúde mental, incluindo a utilização da dança como recurso pedagógico, desempenha papel essencial na construção de ambientes que favorecem o equilíbrio emocional e a prevenção de transtornos psíquicos. Essa abordagem, ao integrar aspectos físicos, emocionais e sociais, contribui de maneira efetiva para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Entre pessoas idosas, a dança também tem se mostrado uma aliada na manutenção da saúde física e psicológica. Pesquisa conduzida por Silva et al. (2018) evidencia que a prática, tanto em formato individual quanto coletivo, promove benefícios relacionados à mobilidade, ao convívio social e ao bem-estar emocional. A participação em atividades desse tipo tem o potencial de reduzir sentimentos de isolamento e solidão, frequentemente associados à piora da saúde mental na terceira idade.

A constituição de grupos de dança configura-se, ainda, como uma via de fortalecimento de vínculos sociais, aspecto fundamental na promoção da saúde mental. A convivência gerada por essas práticas permite a criação de laços de apoio mútuo, nos quais experiências e vivências são compartilhadas, contribuindo para a superação do estigma relacionado aos transtornos mentais. Paralelamente, a movimentação corporal acompanhada de música induz à liberação de endorfinas, substâncias responsáveis por sensações de prazer e relaxamento, conforme relatado por Sousa et al. (2022).

A literatura recente também destaca a aplicabilidade da dança em contextos clínicos, demonstrando sua eficácia em situações específicas, como no período do parto. A revisão sistemática realizada por Schneider et al. (2024) aponta que a utilização da dança nesse momento pode proporcionar alívio da dor, além de contribuir para a redução da ansiedade nas gestantes. Esses achados reforçam o

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

valor da dança como estratégia terapêutica de abordagem ampla, capaz de ser adaptada a distintos contextos e demandas da saúde.

Sousa et al. (2022) destacam a dança como uma prática eficaz na promoção do equilíbrio ocupacional e na diminuição do estresse entre estudantes do ensino superior na área da saúde, apontando sua contribuição para o enfrentamento de adversidades emocionais e para o aprimoramento das relações interpessoais.

De forma semelhante, Glienke e Goetten (2023) demonstram que atividades de extensão baseadas em práticas corporais, como a dança, geram impactos significativos na satisfação pessoal e na saúde emocional dos participantes, ao mesmo tempo em que favorecem a integração entre a universidade e a comunidade, valorizando os aspectos culturais e sociais envolvidos na prática.

No contexto das políticas públicas, Mariano e Graup (2024) evidenciam os benefícios proporcionados por intervenções dançantes no Sistema Único de Saúde (SUS), indicando que essas ações contribuem para a promoção da saúde emocional e o aumento da participação social. Tais iniciativas fortalecem o envolvimento dos indivíduos nos espaços coletivos, estimulando o cuidado consigo e com o outro por meio da expressividade corporal.

Rodrigues et al. (2020) analisam os efeitos da Dança do Ventre como uma alternativa ainda pouco explorada na Educação Física, mas com grande potencial para o desenvolvimento emocional, sobretudo no que se refere ao reconhecimento da própria identidade e ao fortalecimento da autoestima das praticantes. Esse aspecto subjetivo também é abordado por Olivares e Seibt (2023), que interpretam a dança como uma via de autodescoberta e reflexão, possibilitando ao indivíduo maior consciência de si e de sua inserção no meio social.

Modalidades como a dança circular e a biodança se destacam pelas contribuições voltadas ao fortalecimento da qualidade de vida e ao estímulo das conexões humanas. Segundo Lobo et al. (2022), essas práticas transcendem o exercício físico ao promoverem experiências coletivas pautadas na empatia, no acolhimento e na cooperação. Sua aplicação em ambientes comunitários é vista

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

como uma ferramenta de apoio emocional, essencial para indivíduos em situação de vulnerabilidade ou com dificuldades de socialização.

Feitosa et al. (2024) acrescentam uma perspectiva neurocientífica à discussão, ao afirmarem que a dança atua positivamente sobre a estrutura cerebral, favorecendo a plasticidade neuronal. Esse processo contribui para o aprimoramento da regulação emocional e para o fortalecimento de comportamentos positivos, evidenciando o valor da dança como recurso terapêutico complementar no campo da saúde mental.

No contexto educacional, a dança tem demonstrado contribuir significativamente para além dos aspectos físicos, atuando como facilitadora das interações sociais e do bem-estar emocional. A presença dessa prática no ambiente escolar favorece a construção de um espaço afetivamente acolhedor, no qual os estudantes desenvolvem vínculos, empatia e expressividade, reduzindo comportamentos negativos como irritabilidade e desmotivação (Triani & Barros, 2021).

Movimentos ritmados e organizados exigem atenção ao momento presente e consciência corporal, fatores que colaboram para a redução de pensamentos obsessivos e estados de preocupação contínua. Essa conexão entre corpo e mente, mediada pela dança, evidencia sua aplicabilidade terapêutica, especialmente em intervenções voltadas à regulação emocional e ao alívio de tensões internas (Tao et al., 2021).

O movimento expressivo permite que o indivíduo transforme experiências internas por meio da linguagem corporal, o que favorece a ressignificação de emoções complexas. A dança, nesse sentido, mostra-se eficaz em processos terapêuticos que visam reconstruir a identidade e fortalecer a autoestima, sobretudo em grupos vulneráveis emocionalmente (Tomaszewski et al., 2022).

Pesquisas mais recentes ampliam a discussão ao considerar os efeitos da dança sobre o funcionamento cognitivo. A prática regular favorece o aprimoramento de habilidades como memória de curto prazo, atenção sustentada e capacidade de

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

decisão, o que reforça sua importância não apenas para o bem-estar emocional, mas também como instrumento de apoio ao desenvolvimento intelectual (Barnett & Vasiu, 2024).

Em ambientes psicossociais, a dança tem se mostrado eficaz na criação de vínculos interpessoais e no fortalecimento de redes de apoio. Quando aplicada em oficinas terapêuticas, essa prática estimula a empatia, o acolhimento e a confiança entre os participantes, além de contribuir para a redução da ansiedade social e para a promoção de estratégias emocionais mais equilibradas (Wu, 2023).

A música, quando associada à dança, desempenha papel essencial na intensificação das respostas emocionais positivas, tornando a experiência mais envolvente e significativa. A combinação entre som e movimento facilita o engajamento, melhora o humor e contribui diretamente para a promoção do bem-estar subjetivo dos participantes (Makheti, 2024).

A vivência da dança também amplia a sensibilidade social e fortalece vínculos empáticos por meio da escuta ativa e do reconhecimento mútuo. O corpo em movimento, guiado pelo ritmo, transforma-se em canal de comunicação afetiva, promovendo habilidades socioemocionais relevantes para contextos marcados por isolamento e retraimento (Lima et al., 2023).

A inserção da dança em projetos sociais representa uma ferramenta transformadora em comunidades marcadas por desigualdade. Essa prática estimula a autoestima, a autodisciplina e o sentimento de pertencimento entre jovens em situação de vulnerabilidade, oferecendo uma via acessível de desenvolvimento emocional e cidadania (Koch et al., 2019).

No processo educacional, a dança é utilizada como recurso metodológico que potencializa o envolvimento dos estudantes por meio da vivência sensorial e emocional. Sua aplicação estimula a criatividade, amplia a atenção e favorece o autoconhecimento, contribuindo para a formação de sujeitos mais conscientes de si e de suas relações com o outro (Kleinlooh et al., 2021).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

A regularidade na prática da dança também se relaciona à reconstrução da autoconfiança, especialmente em indivíduos que passaram por situações de instabilidade emocional. Por meio do domínio corporal e da superação de limites subjetivos, observa-se o resgate da autonomia e a reconstrução de uma imagem pessoal mais positiva (Pawluk, 2024).

Além dos benefícios emocionais e sociais, a dança contribui para a organização de rotinas mais saudáveis. Sua prática continuada favorece o equilíbrio emocional, melhora os estados de humor e fortalece comportamentos construtivos no cotidiano, demonstrando seu papel integrador na saúde global do indivíduo (Zhang & Wei, 2024).

A improvisação corporal presente na dança proporciona acesso a conteúdos emocionais profundos, funcionando como meio de expressão autêntica e transformação interior. Esse recurso não verbal favorece a exploração subjetiva e contribui para processos de cura e desenvolvimento emocional (Christopher & Tamplin, 2022).

Iniciativas baseadas em dança também desempenham função importante no fortalecimento da identidade coletiva. Ao incorporar elementos culturais locais, esses projetos promovem o pertencimento, a valorização das tradições e a coesão social, o que impacta diretamente a autoestima e o senso comunitário dos participantes (Pagis et al., 2018).

Quando aplicada em grupos socialmente vulneráveis, a dança surge como um recurso capaz de favorecer processos de reconstrução subjetiva, ao proporcionar vivências que estimulam o reconhecimento pessoal e a valorização individual. A repetição da prática corporal permite que os participantes desenvolvam maior domínio sobre suas emoções e percepções, promovendo autoconhecimento e fortalecendo a capacidade de enfrentamento diante de adversidades sociais e emocionais (Reis & Antunes, 2023).

Além de seus efeitos sobre a saúde psíquica, a dança contribui para transformações na postura física e na imagem corporal. Durante a execução dos

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

movimentos, ocorre um alinhamento do corpo que transmite sensação de estabilidade e segurança, influenciando diretamente a forma como o sujeito se apresenta e se posiciona em suas relações sociais. Essa mudança postural se reflete em atitudes mais firmes e confiantes, associadas à prática constante e ao fortalecimento do autocuidado (Rocha & Almeida, 2021).

Em contextos nos quais a expressão verbal é limitada, a dança se consolida como um meio alternativo de comunicação, permitindo a manifestação de emoções por meio de gestos e movimentos. Ao utilizar o corpo como linguagem simbólica, o indivíduo amplia seus recursos expressivos e ressignifica vivências internas, facilitando a elaboração de conteúdos afetivos de difícil acesso consciente (Guimarães & Lopes, 2021).

O estímulo à atenção plena durante a prática da dança favorece o despertar sensorial e a percepção detalhada do próprio corpo em relação ao ambiente. Elementos como o ritmo, o controle da respiração e a consciência espacial atuam na conexão entre mente e corpo, resultando em estados de equilíbrio emocional e melhora na autorregulação psíquica, ao mesmo tempo em que reduzem a dispersão e o estresse mental (Barreto et al., 2021).

No âmbito dos cuidados em saúde, a dança tem se mostrado eficaz na humanização das práticas terapêuticas. Quando incorporada de forma sensível ao cotidiano dos atendimentos, ela estimula a escuta do corpo e fortalece os laços entre profissionais e pacientes. A vivência do movimento nesse contexto promove acolhimento, empatia e significados subjetivos que ampliam a qualidade do cuidado prestado (Almeida & Nunes, 2022).

A aplicação da dança em atividades intergeracionais demonstra seu potencial como prática integradora, ao favorecer a convivência entre diferentes faixas etárias. Essas experiências coletivas propiciam trocas culturais e afetivas, fortalecendo laços familiares e reduzindo o isolamento social, o que contribui para a formação de vínculos duradouros e significativos entre os participantes (Silva et al., 2018).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

No campo da saúde coletiva, a inserção da dança como ferramenta de promoção do bem-estar tem se mostrado promissora. Ao incentivar a participação da comunidade em práticas corporais acessíveis, essa atividade reduz riscos associados a distúrbios mentais e incentiva hábitos mais saudáveis, reafirmando sua utilidade como estratégia preventiva em políticas públicas de saúde (Mariano & Graup, 2024).

3. Considerações Finais

Diante da análise teórica desenvolvida, foi possível concluir que a prática da dança apresenta efeitos positivos relevantes para a saúde mental, atuando diretamente na redução dos níveis de estresse e ansiedade. A investigação demonstrou que a dança, ao integrar movimento, expressão emocional e interação social, contribui de maneira significativa para o bem-estar psicológico, promovendo autoconhecimento, autoestima e vínculos interpessoais mais saudáveis.

Para trabalhos futuros, recomenda-se a realização de pesquisas empíricas com abordagem qualitativa ou quantitativa, voltadas à coleta de dados com praticantes de diferentes modalidades de dança, a fim de aprofundar a compreensão sobre os efeitos específicos da atividade em distintas faixas etárias, gêneros e contextos culturais. Além disso, seria pertinente investigar a aplicação da dança em grupos com transtornos mentais diagnosticados, como forma de ampliar as possibilidades de intervenção e apoio psicológico por meio de práticas corporais integrativas.

Referências

ARGIRIOU, E. The effect of an online live group program with Greek traditional dances on state anxiety and self-esteem. **International Journal of Social Science and Human Research**, v. 05, n. 01, 2022.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

BARNETT, K.; VASIU, F. How the arts heal: a review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 18, 2024.

BRYL, K.; TORTORA, S.; WHITLEY, J.; KIM, S.; RAGHUNATHAN, N.; MAO, J.; CHIMONAS, S. Utilization, delivery, and outcomes of dance/movement therapy for pediatric oncology patients and their caregivers: a retrospective chart review. **Current Oncology**, v. 30, n. 7, p. 6497-6507, 2023.

CHRISTOPHER, N.; TAMPLIN, J. The use of kinesthetic empathy with adults living with treatment resistant depression: a survey study. **American Journal of Dance Therapy**, v. 44, n. 2, p. 115-142, 2022.

FEITOSA, M.; AQUINO, A.; NASCIMENTO, T.; RAMOS, I. Efeitos da dança nas funções executivas em crianças: uma revisão integrativa. **Revista Neurociências**, v. 32, p. 1-16, 2024.

FERNANDES, M.; DIAS, E.; PEREIRA, L.; REINALDO, M.; MUNIZ, K. *Coletânea ludovicense de psicologia - volume 7*. 2024.

GLIENKE, C.; GOETTEN, R. A dança de salão como atividade de extensão na Universidade Federal de Santa Catarina/Curitibanos: relato do projeto “companhia de dança entrevero cultural”. **Extensio Revista Eletrônica de Extensão**, v. 20, n. 46, p. 64-78, 2023.

GYRLING, T.; LJUNGGREN, M.; KARLSSON, S. The impact of dance activities on the health of persons with Parkinson’s disease in Sweden. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being**, v. 16, n. 1, 2021.

KARKOU, V.; AITHAL, S.; ZUBALA, A.; MEEKUMS, B. Effectiveness of dance movement therapy in the treatment of adults with depression: a systematic review with meta-analyses. **Frontiers in Psychology**, v. 10, 2019.

KLEINLOOH, S.; SAMARITTER, R.; RIJN, R.; KUIPERS, G.; STUBBE, J. Dance movement therapy for clients with a personality disorder: a systematic review and thematic synthesis. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2021.

KOCH, S.; RIEGE, R.; TISBORN, K.; BIONDO, J.; MARTIN, L.; BEELMANN, A. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. **Frontiers in Psychology**, v. 10, 2019.

LI, X.; YANG, Q.; LONG, J.; ZHOU, L.; LÜ, C.; ZHOU, Z.; DONG, W. Effects of a 16-week dance intervention on loneliness and self-esteem in left behind children: a randomised controlled trial. **Scientific Reports**, v. 15, n. 1, 2025.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

LIMA, E.; BRUGNARO, B.; ROCHA, N.; PAVÃO, S. Effectiveness and evidence level of dance on functioning of children and adolescents with neuromotor impairments: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 2, p. 1501, 2023.

LIU, X.; HE, T.; YU, S.; DUAN, J.; GAO, R. The effects of emotional labor on work strain and nonwork strain among dancers: a person-centered approach. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 16, p. 3675-3685, 2023.

LOBO, L.; GODINHO, G.; SUZIN, G.; CORRALO, V.; SILVA, D.; PUHLE, J. Dança circular e biodança: promoção de saúde e qualidade de vida, p. 6-16, 2022.

MAKHETI, J. The use of dance as a therapeutic intervention for individuals with autism spectrum disorder. **IJARS**, v. 3, n. 2, p. 37-48, 2024.

MANSFIELD, L.; KAY, T.; MEADS, C.; GRIGSBY-DUFFY, L.; LANE, J.; JOHN, A.; VICTOR, C. Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. **BMJ Open**, v. 8, n. 7, p. e020959, 2018.

MARIANO, V.; GRAUP, S. Quem dança seus males espanta? Dança como prática promotora de saúde no SUS. **Revista Contexto & Saúde**, v. 24, n. 48, p. e13933, 2024.

MERTENS, E.; DEKOVIĆ, M.; LONDEN, M.; REITZ, E. Parallel changes in positive youth development and self-awareness: the role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. **Prevention Science**, v. 23, n. 4, p. 502-512, 2022.

MÜLLER-PINGET, S.; LAGGER, G.; SOMERS, F.; ALLET, L.; GOLAY, A. Effects of dance therapy after gastric bypass on quality of life, self-esteem and self-assessment of body size. **Education Thérapeutique Du Patient - Therapeutic Patient Education**, v. 11, n. 1, p. 10207, 2019.

NASCIMENTO, M.; BRANDÃO, A.; SANTOS, D.; SILVA, R.; TAVARES, B.; FREIRE, I.; MAGALHÃES, E. Efeitos do isolamento social na saúde mental durante a pandemia. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 12, p. 94-103, 2024.

OLIVARES, A.; SEIBT, C. Dança e autoconhecimento: uma revisão de literatura integrativa. **Revista Signos**, v. 44, n. 2, 2023.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

PAGIS, M.; CADGE, W.; TAL, O. Translating spirituality: universalism and particularism in the diffusion of spiritual care from the United States to Israel. **Sociological Forum**, v. 33, n. 3, p. 596-618, 2018.

PAWLUK, M. Taniec na manifestacjach ulicznych jako forma regulacji autonomicznego układu nerwowego oraz sposób wyrażania emocji. **CzK**, v. XL, n. 1, p. 127-142, 2024.

RODRIGUES, P.; PEREIRA, J.; OLIVEIRA, N. Percepção das praticantes sobre os benefícios físicos e psicológicos da dança do ventre. **Horizontes - Revista de Educação**, v. 8, n. 15, p. 265-278, 2020.

SCHNEIDER, T.; SILVA, Y.; FURLANETTO, M. A dança no trabalho de parto: revisão sistemática. **Fisioterapia Brasil**, v. 24, n. 6, p. 918-931, 2024.

SILVA, D.; SOUZA, A.; CORTES, H.; GELBCKE, F. Estratégias para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes no contexto escolar: uma revisão sistemática. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, v. 17, n. 5, p. e6625, 2024.

SILVA, K.; NITCHSKE, R.; SANTOS, S. A dança e o envelhecimento: benefícios descritos na literatura / the dance and the aging: benefits described in the literature. **Ciência Cuidado e Saúde**, v. 17, n. 3, 2018.

SOUSA, I.; MAGALHÃES, F.; SIMÕES, S.; OLIVEIRA, I.; DIAS, Á.; PARANHOS, A. A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde. **Revista Família Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 2, p. 131-142, 2022.

TAO, Q.; ZHANG, C.; LI, X. Dancing improves emotional regulation in women with methamphetamine use disorder but use of a cycle ergometer does not. **Frontiers in Neuroscience**, v. 15, 2021.

TEIXEIRA, G.; VERAS, A.; ROCHA, A.; CHEDID, S.; JÚNIOR, I.; NETO, R.; BUONANI, C. Dance practice modifies functional fitness, lipid profile, and self-image in postmenopausal women. **Menopause - The Journal of the North American Menopause Society**, v. 28, n. 10, p. 1117-1124, 2021.

TOMASZEWSKI, C.; BELOT, R.; ESSADEK, A.; ONUMBA-BESSONNET, H.; CLESSE, C. Therapeutic impact of dance therapy on adult individuals with psychological trauma: a systematic review. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1101/2022.10.27.22281614.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3920

TRIANI, F.; BARROS, G. As representações sociais da dança: um mergulho no universo dos estudantes de bacharelado em educação física. **Revista de Ensino Educação e Ciências Humanas**, v. 22, n. 2, p. 231-235, 2021.

WU, Y. The mediating effect of emotional self-regulation on the relationship of perceived benefits of dance exercises/physical activity and psychological well-being. **International Journal of Education and Humanities**, v. 8, n. 3, p. 103-108, 2023.

YANG, Q.; TIAN, L.; HUEBNER, E.; ZHU, X. Relations among academic achievement, self-esteem, and subjective well-being in school among elementary school students: a longitudinal mediation model. **School Psychology**, v. 34, n. 3, p. 328-340, 2019.

ZHANG, X.; WEI, Y. The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: a literature review. **Heliyon**, v. 10, n. 15, e35733, 2024.

ZHOU, Y.; FERRARO, F.; CHENG-WEN, F. Artistic sports activities effectiveness for enhancing students' academic performance among left-behind children: mediating effects of loneliness. **Frontiers in Psychology**, v. 15, 2024.