

**EFEITOS DA PRÁTICA DA DANÇA EM BENEFÍCIO À SAÚDE MENTAL  
DOS ADOLESCENTES  
EFFECTS OF DANCE PRACTICE ON THE MENTAL HEALTH OF  
ADOLESCENTES**

**Ana Júlia de Oliveira Gonçalves<sup>1</sup>, Carlos Eduardo Rocha <sup>2</sup>, Luana Ramos Camilo<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Grupo Unis, Varginha, Minas Gerais, [ana.goncalves9@alunos.unis.edu.br](mailto:ana.goncalves9@alunos.unis.edu.br)

<sup>2</sup>Grupo Unis, Varginha, Minas Gerais, [carlos.rocha1@alunos.unis.edu.br](mailto:carlos.rocha1@alunos.unis.edu.br)

<sup>3</sup>Grupo Unis, Varginha, Minas Gerais, [luana.camilo@alunos.unis.edu.br](mailto:luana.camilo@alunos.unis.edu.br)

## **1 INTRODUÇÃO**

Fatores emocionais e de saúde mental influenciam diretamente a vida do indivíduo, podendo gerar impactos irreversíveis se não tratados na adolescência, destaca Paula et al. (2012). Sem a devida atenção, os problemas mentais podem se tornar crônicos, resultando em transtornos como depressão, estresse, distúrbios de identidade e

até risco de suicídio acrescenta Loureiro et al. (2013).

Este trabalho aborda a prática regular da dança como estratégia eficaz para prevenção e recuperação da saúde mental, melhorando a qualidade de vida.

Tal abordagem se justifica porque evidencia a relevância da saúde mental na adolescência e apresenta a dança como estratégia eficaz para prevenir transtornos, fortalecer autoestima, socialização e qualidade de vida, oferecendo subsídios para profissionais da saúde e educação.

## **2 ADOLESCÊNCIA E A SAÚDE MENTAL**

Estudos recentes têm evidenciado os efeitos positivos das danças urbanas sobre a saúde mental, especialmente entre adolescentes e jovens (SANTOS, 2019). A prática regular dessas manifestações artísticas favorece a criação de um ambiente propício ao fortalecimento das conexões sociais, à elevação da autoestima e ao desenvolvimento da criatividade de forma espontânea. Além disso, contribui para o empoderamento e o sentimento de pertencimento, oferecendo um espaço seguro para a expressão das emoções. Conforme destacam Marbá, Silva e Guimarães (2016, p. 5)

a dança proporciona alegria e diversão. A pessoa alegre automaticamente tem uma autoestima elevada e esse fator já é bastante importante na concepção de convívio social. E também é um ponto positivo para combater a depressão, que atualmente tem sido um problema de saúde na vida de várias pessoas.

A investigação conduzida por Barnett e Vasiu (2024) ampliou essa discussão ao se

concentrar nos processos neurológicos que explicam os efeitos terapêuticos das artes expressivas, incluindo a dança. Os autores destacam que essas práticas ativam áreas cerebrais relacionadas ao prazer e ao controle emocional, favorecendo a neuroplasticidade e a regulação psíquica. Tais achados reforçam a base científica que sustenta o uso da dança como uma abordagem complementar no cuidado à saúde mental, evidenciando seu impacto em níveis neurobiológicos.

De forma complementar, Machado (2021, p. 15) observa que “estilos como hip hop, street dance e outras danças urbanas estão entre os mais praticados por jovens e adolescentes”. Essas modalidades favorecem o desenvolvimento da consciência corporal e do autoconhecimento, influenciando positivamente aspectos cognitivos, emocionais e psicológicos, e contribuindo para uma formação pessoal mais crítica e reflexiva.

Nesse mesmo sentido, Silva (2023, p. 4) ressalta que a dança exerce um efeito altamente positivo sobre o bem-estar psicológico, possibilitando a expressão artística, a liberação de emoções reprimidas e a redução do estresse. Ademais, favorece a concentração e promove uma conexão mais profunda entre mente e corpo, estimulando a autoconsciência e a aceitação de si mesmo.

O movimento corporal por meio da dança proporciona sensações de liberdade, alegria e prazer, ao mesmo tempo em que estimula a superação de limites pessoais, promovendo o bem-estar integral de quem a pratica. Barancelli e Pawlowytsch (2015),

apud Marbá; Silva; Guimarães (2016), destacam que dançar desperta o ser humano,

liberando emoções reprimidas por meio de gestos e expressões rítmicas. A música, ao soar, evoca conteúdos profundos e inconscientes registrados no corpo, gerando uma sensação quase imediata de bem-estar. Dessa forma, a dança funciona como uma renovação da energia mental, sendo uma atividade física que proporciona prazer e equilíbrio interior.

## **2.1 Benefícios da dança para a saúde mental do adolescente**

A revisão teórica realizada evidencia que a dança pode funcionar como uma forma de expressão simbólica, permitindo a exteriorização de conflitos inconscientes e emoções reprimidas. Diversos estudos associam sua prática à redução de sintomas de ansiedade e estresse, sugerindo seu potencial como meio de comunicação com o inconsciente, facilitando o processo de autoexploração e a resolução de conflitos internos. Contudo, algumas pesquisas apontam que sua eficácia pode ser limitada quando não há uma compreensão adequada dos processos emocionais envolvidos. A ausência de uma fundamentação psicanalítica consistente e a diversidade de abordagens terapêuticas dificultam a padronização e a avaliação precisa dos efeitos da dança como recurso terapêutico (DUARTE; PINTO-GOUVEIA; RODRIGUES, 2015)..

Ainda assim, os dados analisados revelam que a dança é uma intervenção eficaz em diversos aspectos da saúde mental. Os estudos revisados destacam efeitos positivos na redução de sintomas de ansiedade e estresse, na elevação da autoestima e na promoção da coesão social. A dança em grupo, por exemplo, tem sido associada a benefícios emocionais e sociais, enquanto a dança individual favorece a autorregulação emocional. A análise integrada desses achados indica que a prática da dança contribui para uma maior percepção de bem-estar, facilita a expressão emocional e fortalece as redes de apoio

social, embora sua eficácia possa variar de acordo com fatores individuais, como motivação pessoal e experiência prévia com a dança (ARAÚJO et al, 2022).

O mesmo autor acima citado revela que, nesse contexto, a utilização da dança em ambientes terapêuticos representa uma abordagem inovadora no tratamento de transtornos

emocionais, ao proporcionar um meio não verbal de acessar e expressar conflitos psíquicos. Tal prática reforça a noção psicanalítica de que a expressão simbólica pode facilitar a compreensão e a elaboração de conteúdos inconscientes. Assim, os achados teóricos sustentam a ideia de que o movimento e a expressão corporal exercem um papel relevante na promoção da saúde mental, corroborando modelos que integram corpo e mente no cuidado emocional.

Entre as modalidades de maior destaque, a dança urbana se sobressai por valorizar a criatividade e a liberdade de movimento, funcionando como uma poderosa ferramenta de comunicação não verbal e cuidado em saúde mental. Os benefícios observados incluem a redução do estresse, o fortalecimento da autoestima e a criação de um ambiente propício à socialização e à expressão emocional. Em síntese, a dança se apresenta não apenas como uma forma de expressão artística e cultural, mas também como uma estratégia eficaz de promoção do bem-estar psicológico, especialmente em fases críticas como a adolescência. As evidências reforçam o papel da dança como catalisadora da auto expressão e da conexão emocional, demonstrando seu valor no fortalecimento da saúde mental e na busca por uma vida mais equilibrada (SANTOS, 2019).

O hip-hop, por sua vez, chegou ao Brasil na década de 1980, difundido por meio de

expressões culturais e musicais oriundas dos Estados Unidos. Esse movimento encontrou espaço especialmente nas periferias urbanas brasileiras, notadamente em grandes centros como São Paulo e Rio de Janeiro. Atualmente, as danças urbanas constituem um de seus principais pilares, desdobrando-se em diferentes estilos, como breaking, locking e popping. A popularização dessas manifestações artísticas reforça sua importância como forma de expressão individual e coletiva, incorporando elementos de identidade, resistência e empoderamento. Tais características explicam sua ampla adesão entre adolescentes e jovens nos grandes centros urbanos do país (ARAÚJO et al., 2022).

A adolescência e a juventude são fases fundamentais do desenvolvimento humano, marcadas por transformações intensas nos âmbitos emocional, social e biológico. Nessa fase, a depressão tem se mostrado um transtorno mental recorrente, frequentemente agravado por fatores como pressões escolares, dificuldades nos relacionamentos interpessoais e conflitos relacionados à formação da identidade (VIEIRA; PINTO, 2016, DUARTE; PINTO-GOUVEIA; RODRIGUES, 2015).

A compreensão das dimensões psicossociais que envolvem a depressão juvenil é

essencial para a formulação de estratégias eficazes de prevenção e intervenção. Entre os fatores de risco, destacam-se os conflitos familiares, experiências traumáticas, bullying, excesso de cobranças acadêmicas e transtornos de ansiedade. Mais recentemente, o uso excessivo das redes sociais e a busca por validação digital têm surgido como aspectos contemporâneos que impactam negativamente a saúde mental dessa faixa etária (IZZU, 2023).

Nesse cenário, as danças urbanas têm sido investigadas como práticas artísticas capazes de contribuir para o bem-estar emocional e psicológico de adolescentes e jovens. A prática frequente dessas atividades oferece uma via criativa para o alívio do estresse, ao mesmo tempo em que estimula a autoexpressão e o fortalecimento da autoestima. Ademais, por se tratar de práticas coletivas, as danças urbanas favorecem a construção de vínculos sociais e promovem um ambiente de apoio emocional que pode ser decisivo na prevenção e no enfrentamento da depressão (SANTOS, 2019).

Assim, as danças urbanas configuram-se como uma plataforma singular para a autoexpressão e o empoderamento de jovens, permitindo-lhes comunicar emoções, frustrações e aspirações de forma não verbal. O sentimento de pertencimento a uma comunidade com valores compartilhados fortalece a resiliência emocional e cria um espaço seguro para a expressão genuína dos sentimentos, colaborando para a promoção do bem-estar psíquico e da saúde mental (IZZO, 2022)..

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

Esta será uma pesquisa explicativa de natureza básica, com abordagem qualitativa. Utilizará da pesquisa bibliográfica empregando o método hipotético-dedutivo.

Ela seguirá o seguinte percurso: inicia conceituando a adolescência e suas dificuldades em relação à saúde mental e prossegue relacionando a dança e os benefícios para a saúde mental do adolescente.

Para o alcance dos objetivos utilizará artigos científicos referentes ao tema pesquisado através das plataformas Google acadêmico e Scielo.

### **4 RESULTADOS ESPERADOS**

Os resultados esperados deste estudo buscam investigar, por meio de uma pesquisa bibliográfica, os efeitos da prática da dança na saúde mental de adolescentes, destacando seus benefícios no combate à ansiedade, ao estresse e à depressão.

Considerando as discussões apresentadas no referencial teórico sobre o impacto positivo no bem-estar psicológico das pessoas, como disse Silva (2023, p.4), a dança faz muito bem para a saúde mental das pessoas. Ela ajuda a expressar sentimentos, aliviar emoções guardadas e diminuir o estresse. Também melhora o foco e a conexão entre o corpo e a mente, o que ajuda a pessoa a se conhecer melhor e a se aceitar como é.

Espera-se que se comprove que a dança influencia o bem-estar psicológico, o funcionamento emocional e a qualidade de vida dos jovens, contribuindo para uma melhor saúde mental na adolescência e que confirme a dança como estratégia eficaz para prevenir transtornos, fortalecer autoestima, socialização e qualidade de vida, oferecendo subsídios para profissionais da saúde e educação. Além disso, prevê-se que este estudo possa servir de base para pesquisas futuras, dando continuidade ao tema desenvolvido.

### **Agradecimentos**

Agradeço à minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Silvana Diniz Gomes, pelo apoio e orientação durante todo o trabalho e a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. S. de et al. Dance as a way to induce benefits to the physical and psychosocial health of the elderly: a study of integrative bibliographic review. *Research, Society and Development*, [S. I.], v. 11, n. 7, p. e19611729824, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29824>. Acesso em: 12 out. 2023.

BARANCELLI, R. L. L.; PAWTOWYTSCH, M. W. P. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial. *Repertório*, Salvador, n. 26, p. 273–282, 2016.

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.

DUARTE, C.; PINTO-GOUVEIA, J.; RODRIGUES, T. Being bullied and feeling ashamed: Implications for eating psychopathology and depression in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, v. 44, p. 259–268, 2015.

IZZO, Beatriz Olivares. Como as redes sociais afetam a subjetividade em sociedade: consequências do consumo de redes sociais por jovens de 10 a 17. 2023. Monografia de Especialização (Especialização em Semiótica Psicanalítica - Clínica da Cultura) — Faculdade de Filosofia, Comunicação, Letras e Artes da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2023.

LOUREIRO, Luís Manuel de Jesus; JORM, Anthony F.; MENDES, Ana C.; PEDREIRO, Ana Teresa; CORREIA, Maria João. Literacia em saúde mental sobre depressão: um estudo com jovens portugueses. *BMC Psychiatry*, v. 13, p. 129, 2013.

DOI: 10.1186/1471-244X-13-129

MACHADO, Waleria. A dança na promoção da saúde dos adolescentes. PUC Goiás, Goiânia, p. 1–27, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1914>.

MARBÁ, F. R.; SILVA, S. G.; GUIMARÃES, B. T. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v. 9, n. 1, p. [s. n.].

PAULA, Cristiane S. de; RIBEIRO, Sabrina H. B.; FOMBONNE, Eric; MERCADANTE, Marcos T. Prevalência de Transtorno do Desenvolvimento Pervasivo no Brasil: um estudo piloto. Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 41, n. 12, p. 1738–1742, 2011. DOI: [10.1007/s10803-011-1200-6](https://doi.org/10.1007/s10803-011-1200-6).

SANTOS, C. G. A dança urbana na autoestima de estudantes da área da saúde: uma proposta de intervenção para prevenção da depressão. Trabalho de Conclusão de Curso — Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal de Sergipe, Lagarto, p. 49, 2019.

SILVA, Thalita. O impacto das danças urbanas na promoção da autoestima e bem-estar: uma abordagem M&M. Anima Educação, São Paulo, p. 1–17, 2023.

VIEIRA, Francisco Elves Almeida; PINTO, Nilson Vieira. Relações entre ansiedade e aptidão física frente ao rendimento escolar. Revista Cippus - UnilaSalle Canoas, v. 6, n. 1, maio, [s. n.].