

Bem estar Emocional dos Dançarinos(as)

Alexsandra Ferreira do Nascimento¹

Clarissa Raquel Lima Freire²

Isabella Cristina Rodrigues Silva³

Mariana Freitas da Silva⁴

Marina de Oliveira Ribeiro⁵

Lorena Fleury de Moura⁶

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o percurso e os aprendizados de uma pesquisa voltada à compreensão da saúde mental de dançarinas, considerando as exigências físicas, emocionais e sociais inerentes à prática artística. A investigação surgiu do interesse em compreender como as emoções são vivenciadas nesse contexto e de que forma impactam o bem-estar psicológico das profissionais da dança. A pesquisa foi realizada por meio da aplicação de um questionário online, desenvolvido na plataforma Google Forms, contendo questões sobre experiências emocionais, comportamentais e percepções de saúde mental. O processo de coleta de dados evidenciou não apenas a diversidade das respostas, mas também a profundidade emocional das narrativas compartilhadas, revelando sentimentos de cobrança, perfeccionismo e autocobrança, frequentemente associados ao desempenho e à estética corporal. Durante a análise dos resultados, foi possível observar que a vivência artística, embora fonte de prazer e realização, também pode gerar sobrecarga emocional quando não acompanhada de suporte psicológico adequado. Em contrapartida, dançarinas que relataram práticas de autocuidado e pertencimento a grupos de apoio demonstraram melhor equilíbrio emocional. A experiência de pesquisa permitiu refletir sobre a importância de promover espaços de acolhimento e diálogo sobre saúde mental no meio artístico, reforçando a necessidade de ações preventivas e educativas voltadas a essa população. Assim, o estudo contribuiu não apenas para a produção de conhecimento, mas também para uma sensibilização ética e empática sobre o cuidado emocional na dança.

Palavras-chave: Dança; Emoções; Saúde mental; Questionário online.

1 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

4 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

5 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
6 Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.