

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA PARA A SAÚDE MENTAL: reduzindo o estresse e melhorando a autoestima

Eduardo Rodrigues Martins ¹

Karinny Rodrigues Balbino ²

Kauã Augusto Costa da Silva ³

Marília de Souza Santiago ⁴

Sandra Isabela Fagundes Pérez ⁵

Brunna Thaís Reis Sales ⁶

RESUMO

A dança é uma prática que vai além do movimento corporal, pois contribui para o bem-estar físico, emocional e social. Por isso, tem se mostrado uma fundamental estratégia para promover saúde mental e qualidade de vida. Este trabalho tem como objetivo analisar como a dança pode contribuir para promover saúde mental, social, emocional, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, fortalecendo a autoestima, a partir de estudos científico. Baseado em uma revisão literária, que consiste na seleção, análise e interpretação de artigos científicos, o percurso metodológico foi realizado nos bancos de dados Pubmed e Google Acadêmico, entre os anos de 2020 e 2025. Nos resultados foram encontrados quatro artigos que tratam da relação entre os temas. Em três artigos falam que a dança além de prover benefícios físicos, favorece equilíbrio emocional, cognitivo, socialização e a regulação do humor; e no último artigo teve resultados que revelam níveis significativamente mais baixos de ansiedade e níveis mais elevados de qualidade de vida no grupo de bailarinos. Com base nos resultados os autores relataram melhoras expressivas individualmente, em par ou em grupos, diretamente relacionada ao controle emocional, da autoestima, à diminuição de estresse, à prevenção de transtornos, ao fortalecimento de vínculos, além de contribuir com fatores cognitivos, como a memória e a concentração. Desta forma, é importante valorizar a dança em diferentes contextos, como educação, cultura e saúde, é essencial para que desenvolva políticas públicas voltadas para o cuidado integral do sujeito social e cultural.

Palavras-chave: Atividade física; Dança; Saúde Mental.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.