

**UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

KELIANE KERLY OLIVEIRA DE MEDEIROS

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE DANÇA SOBRE A ANSIEDADE E ESTRESSE
DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

Juazeiro do Norte

2022

KELIANE KERLY OLIVEIRA DE MEDEIROS

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE DANÇA SOBRE A ANSIEDADE E ESTRESSE
DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

Juazeiro do Norte

2022

KELIANE KERLY OLIVEIRA DE MEDEIROS

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE DANÇA SOBRE A ANSIEDADE E ESTRESSE
DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 06 de dezembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientadora

Profº Dr. Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho
Examinador

Profº Ma.Loumaíra Carvalho da Cruz
Examinadora

Juazeiro do Norte

2022

Dedico esse trabalho à todas as pessoas que vivenciaram suas dores, conviveram com seus monstros, abraçaram suas inseguranças e ainda assim conseguiram seguir em frente, bem como a mim mesma que continuei a insistir em mim.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, pelo que conquistei até agora, por todos os obstáculos que Ele coloca em meu caminho, pois esses são necessários para chegar ao topo da montanha e por todos os teus planos em minha vida, esses são sempre maiores que meus.

Para a conclusão deste artigo foi necessário o trabalho de uma grande equipe formada por professores, amigos e família e por esse motivo eu não poderia passar dessa fase sem agradecer-los por todo o apoio.

Agradeço à Célia, Damião e familiares que me proporcionaram a chance de ter uma família mesmo estando longe daquela que tem meu sangue. Nunca haverá palavras ou mesmo atitudes que expressem a minha gratidão ou que retribua tudo que vocês fizeram e fazem por mim. À minha professora orientadora que nunca soltou minha mão apesar de todas as dificuldades enfrentadas e me incentivou a ter garra para seguir. Aos meus amigos, amigas e família que cumpriram ao máximo o: “ninguém solta a mão de ninguém” e estiveram ao meu lado mostrando que desistir não é o melhor caminho. E, o mais importante, à minha mãe que me mostrou que não importa o dia, a hora ou a distância, eu sempre a terei e mesmo que a vida arranque meus pedaços eu não estou sozinha e que a tenho para dividir minhas alegrias e dores.

EFEITOS DO TREINAMENTO DE DANÇA SOBRE A ANSIEDADE E ESTRESSE DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

¹Keliane Kerly Oliveira de MEDEIROS

²Jenifer Kelly PINHEIRO

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: A ansiedade é um transtorno mental caracterizado como uma experiência comum vivenciada pelo ser humano, podendo ser patológica ou não e que apresenta sintomas de medo, apreensão e preocupação. Já o estresse é uma reação do organismo como resposta à determinada situação, e ambos fazem parte da vida e da nova rotina de estudantes universitários. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi fazer um levantamento bibliográfico relacionado aos níveis de ansiedade e stress de jovens universitários após sessões de treinamento de dança. **Método:** Classificado como estudo qualitativo, foi realizada uma revisão do tipo integrativa que é um método usado para sintetizar resultados de pesquisas sobre um determinado assunto. A pesquisa foi realizada através do banco de dados PubMed, onde para a seleção dos estudos foram usados os Descritores da Saúde: students, dance, anxiety e stress, tendo duas formas de busca: “University students and dance and stress” e “University students and dance and anxiety” com 2 e 15 achados, respectivamente, resultando em 4 artigos. **Resultados:** Dentre os achados foram encontrados 3 com efeitos positivos relacionados à diminuição do estresse e ansiedade e 1 que não apresentou diferença significativa nesse aspecto. **Conclusão:** Conclui-se que a dança pode ser uma maneira de gerir os sintomas de ansiedade, estresse, depressão e qualidade de sono em jovens universitários, mas que também pode ser influenciada por outras variáveis.

Palavras-chave: Exercício físico, Dança, Transtorno mental e Estresse.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a mental disorder characterized as a common experience experienced by human beings, which may or may not be pathological and which presents symptoms of fear, apprehension and concern. Stress, instead is a reaction of the organism in response to a certain situation, and both are part of the life and new routine of university students. **Objective:** The objective of the study was to carry out a bibliographic survey related to the levels

of anxiety and stress of university students after dance training sessions. **Method:** Classified as a qualitative study, an integrative review was carried out, which is a method used to synthesize research results on a given subject. The research was carried out through the PubMed database, where the Health Descriptors were used for the selection of studies: students, dance, anxiety and stress, having two forms of search: “University students and dance and stress” and “University students and dance and anxiety” with 2 and 15 findings, respectively, resulting in 4 articles. **Results:** Among the findings, 3 were found with positive effects related to the reduction of stress and anxiety and 1 that showed no significant difference in this aspect. **Conclusion:** We conclude that dance can be a way to manage symptoms of anxiety, stress, depression and sleep quality in university students, but that it can also be influenced by other variables.

Keywords: Physical exercise, Dance, Mental disorder and Stress.

1. INTRODUÇÃO

O Manual Diagnóstico de Transtorno Mental 5 - DSM-5 (2014) define o transtorno de ansiedade como aquele que possui características de medo que é uma resposta a uma ameaça tanto real como percebida, excesso de ansiedade (antecipação de ameaça futura) e perturbações no comportamento do indivíduo. Apesar desses estados de medo e ansiedade terem uma conexão, os mesmos também se diferenciam, sendo o primeiro relacionado a características comportamentais de fuga enquanto o segundo está ligado a preparação para um perigo porvir, apresentando comportamentos de cuidado e esquivas.

A ansiedade é dita como normal quando é uma resposta de adaptação do organismo a uma situação (SANTOS *et al.*, 2017). De acordo com Castillo *et al.* (2000), a ansiedade normal se difere da patológica pela duração da reação, o que corrobora com o DSM-5 (2014) onde fala que os transtornos de ansiedade se distinguem da ansiedade adaptativa tanto por acontecer várias vezes como pela sua duração. Esses transtornos ocorrem em situações em que seus sintomas não são derivados de outras condições psiquiátricas, como por exemplo: depressão e psicose (CASTILLO *et al.*, 2000).

Diferentemente da ansiedade patológica, o estresse é uma resposta gerada por um indivíduo a um estressor ou situação estressora que pode se originar interna e externamente, produzindo alterações cognitivas, fisiológicas e comportamentais (DA SILVA; ROMARCO, 2021). Margis *et al.* (2003) indica que a resposta ao estresse está diretamente relacionada a forma como o indivíduo

absorve as informações sobre determinadas situações, podendo ser específica ou não, tendo como respostas mais comuns frente a um acontecimento estressor: ataque (enfrentar), fuga (evitar) e colapso (passividade).

O estresse não é uma doença, mas a percepção do organismo frente às situações, ou seja, é uma resposta a um determinado estímulo que varia de uma pessoa para outra (MONDARDO; PEDON, 2005). Os transtornos de ansiedade e de estresse vem ocorrendo com maior frequência no ambiente acadêmico, principalmente em decorrência das mudanças, temores, angústias e frustrações vivenciadas (DA SILVA; ROMARCO, 2021).

O estresse e a ansiedade são comorbidades mentais que podem se iniciar por diversos fatores, incluindo ambientais, como por exemplo o ambiente universitário que apresenta diversas situações consideradas estressoras, podendo impactar negativamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida (DA SILVA; ROMARCO, 2021). Os autores ainda destacam que elementos relacionados à universidade podem ser gatilhos para o desenvolvimento de distúrbios mentais principalmente por dificuldade de adaptação, mudança de rotina e incertezas que a faculdade impõe sobre o discente. Nesse contexto de mudança Mondardo e Pedon (2005) afirmam que se um indivíduo se encontra estressado este não consegue formar memórias em sala de aula ou mesmo durante uma prova, podendo ter dificuldades em resgatar aquilo que foi aprendido.

O tratamento desses distúrbios é feito através de psicoterapias ou medicamentos. Uma forma terapêutica não medicamentosa é o exercício físico aeróbico sendo esse uma forma de gerir os transtornos de ansiedade (VEIGAS; GONÇALVES, 2009). A dança, caracterizada como aeróbia, promove bem-estar psicológico, prepara o organismo para um melhor funcionamento e tem grande influência em aspectos sociais (OLIVEIRA, 2020).

Levando em consideração que a prática de exercício físico – como por exemplo a dança – tem influência positiva na gestão dos níveis de ansiedade, estresse e depressão (VEIGAS; GONÇALVES, 2009), o estudo teve como principal objetivo realizar um levantamento bibliográfico sobre o efeito de sessões de dança nos níveis de ansiedade e estresse de jovens universitários. Através dos relatos literários, acredita-se que a intervenção com sessões de dança é um meio de prevenir, reduzir e auxiliar no tratamento desses distúrbios.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Caracterização da Pesquisa

Esta pesquisa trata-se de um levantamento bibliográfico de abordagem qualitativa do tipo integrativa.

Pensando em alcançar os objetivos desse estudo foi selecionado o método de revisão integrativa que é caracterizada como um método que sintetiza os resultados de pesquisas sobre um determinado assunto possibilitando ao pesquisador reconhecer os profissionais que estudam sobre o mesmo e suas contribuições (ROMAN; FRIEDLANDER, 1998). De acordo com Ercole, Melo e Alcoforado (2014) se denomina integrativa pois oferta informações com maiores detalhes sobre um determinado assunto podendo direcioná-la para: definir conceitos, rever teorias, analisar metodologias dos estudos incluídos. Para construir uma revisão do tipo integrativa o investigador deverá determinar o objetivo, formular questionamentos ou hipóteses, realizar a busca e coletar o máximo de pesquisas dentro de seus critérios de inclusão e exclusão (BEYEA, 1998 *apud* MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

2.2 Critério de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão para a pesquisa foram:

- Estudos de intervenção com dança realizados até o mês de outubro de 2022;
- Artigos de língua inglesa;
- Trabalhos do banco de dados PubMed – arquivo digital produzido pela National Library of Medicine na área de Biociências.
- Artigos publicados entre os anos 2016 e 2022;
- Estudos que envolvam jovens universitários.

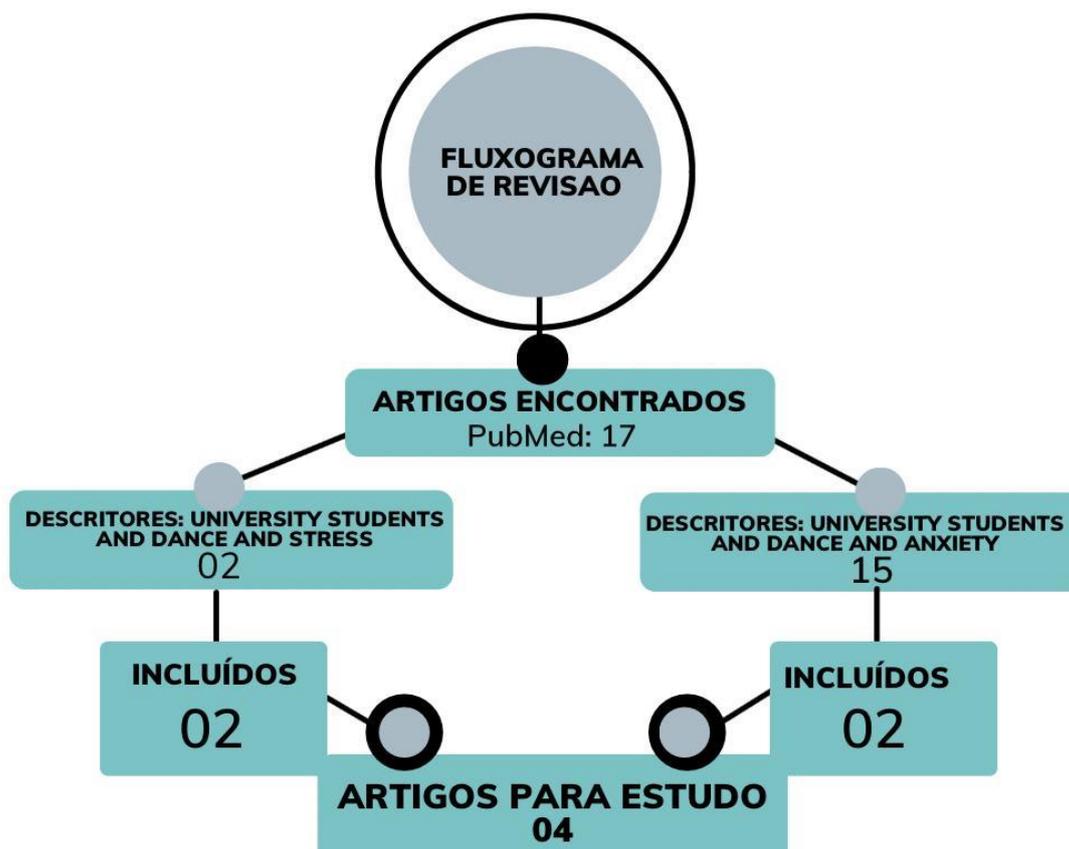
Os critérios de exclusão:

- Estudos duplicados;
- Dissertações, teses, trabalho de conclusão de curso, estudo de caso e de revisão.

2.3 Seleção dos estudos

A busca dos artigos foi feita respeitando a especificidade do banco de dados, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde: ansiedade, dança, estresse e estudantes.

Na pesquisa foram achados no PubMed, através dos descritores “University student and dance and stress” 02 artigos e “University student and dance and anxiety” 15 artigos, totalizando em 17 achados. Por critérios de inclusão e exclusão, entraram 04 estudos nesta revisão, conforme o fluxograma:



FONTE: Dados da pesquisa, 2022.

2.3 Resultados

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 4 artigos para a discussão. No quadro 01 é apresentado um panorama dos estudos analisados.

QUADRO 01: Descrição dos estudos incluídos na pesquisa após as buscas nas plataforma.

Título, autor e ano	Objetivo	Amostra	Instrumentos	Intervenção	Resultados	Conclusão
Analysis of the intervention effect and self-satisfaction of sports dance exercise on the psychological stress of college students. ZHENG, Changliang; JI, Honghai, 2021.	Explorar o impacto dos exercícios de dança esportiva na pressão psicológica de estudantes universitários e melhorar os efeitos psicológicos de sua autossatisfação.	Intencional e aleatória, resultando em 181 pessoas, sendo 90 do grupo controle (42 homens e 48 mulheres) e 91 da intervenção (44 homens e 47 mulheres).	Questionário característico de respostas ao estresse de estudantes universitários e uma escala multidimensional de autossatisfação. Foram utilizados pré e pós intervenção.	Foram oito semanas de aula de valsa e cha-cha da dança esportiva, com duração de 90 minutos cada. Teve sua intensidade classificada como moderada (65% FC).. O grupo controle, não realizou nenhum exercício sistemático.	↓ Estresse ↑ Autossatisfação, satisfação com a aparência, relacionamento interpessoal, satisfação pessoal, habilidade e satisfação independente, aptidão física e a satisfação com a aparência do grupo.	Após os exercícios de dança esportiva, o estudo nos mostra que o estresse psicológico dos universitários foi aliviado e sua autossatisfação melhorada.
Student moods before and after body expression and dance assessments. Gender perspective. MATEU, Mercè <i>et al.</i> 2021.	Analisar o humor antes e depois das coreografias de dança e expressão corporal de duas fases distintas, comparar as fases entre si e comparar diferenças de gênero.	Composta por 166 estudantes universitários da disciplina expressão corporal e dança, onde 35 eram mulheres e 132 homens, com idade entre 20 e 22 anos.	Escala Perfil de Estados de Humor (POMS de McNair, Lorr e Droppleman, 1971).	A pesquisa foi dividida em duas fases. A 1º fase o número de participantes por equipe foi ilimitado (6-8 em cada grupo). Já na 2º fase esse número foi livre (40-42 em cada grupo). Em ambas os alunos deveriam realizar uma apresentação coreográfica.	↓ Estresse-ansiedade, Depressão-depressão, Raiva-hostilidade, Vigoratividade e Estado de humor. ↑ Fadiga-imobilidade Estresse-Ansiedade é o único dos fatores negativos que desce na segunda coreografia tanto antes da execução da coreografia (pré) quanto após a coreografia (pós).	A prática aumenta o bem-estar emocional dos alunos após a realização de suas coreografias. Em relação ao fator estresse-ansiedade, os humores pré e pós são semelhantes na primeira e na segunda coreografia, sendo mais baixa antes da segunda coreografia.

<p>Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students.</p> <p>JOHNStON, Sara Ann, <i>et al.</i> (2021).</p>	<p>Avaliar a eficácia dos esportes coletivos no alívio da depressão, ansiedade, estresse percebido e má qualidade de sono em estudantes universitários.</p>	<p>327 estudantes universitários, onde 138 alunos estavam matriculados em aulas de esportes coletivos para o grupo experimental e 153 em aulas de dança aeróbica atribuídas ao grupo de comparação. Restando 291 participantes.</p>	<p>Escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada (GAD-7); Escala de Estresse Percebido (PSS); Escala de Depressão do Center for Epidemiologic Studies (CESD-R); Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI);</p>	<p>Foram preenchidos através de aplicativos de mídia social online, questionários para as medidas de resultados de depressão, ansiedade, estresse percebido e qualidade do sono. Ambos os grupos participaram de uma aula de 90 minutos por semana, durante 12 semanas. Reaplicação dos questionários pós intervenção.</p>	<p>↑ Ansiedade, estresse percebido e qualidade do sono. ↓ Depressão.</p>	<p>Concluiu-se que existe uma relação notável entre a participação em exercícios físicos e a redução dos níveis de depressão e a melhora da qualidade do sono. Este estudo identificou estratégias de enfrentamento saudáveis que estudantes universitários podem implementar em seu estilo de vida diário para ajudar a reduzir sentimentos de depressão e melhorar a qualidade do sono.</p>
<p>Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students.</p> <p>RODRIGUEZ, María Mar López <i>et al.</i> (2017).</p>	<p>Determinar a eficácia da Biodanza na redução dos sintomas de estresse e depressão percebidos na qualidade do sono em adultos jovens.</p>	<p>Composta inicialmente por 130, resultou-se em 42 participantes do grupo intervenção e 53 do grupo controle.</p>	<p>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Perceived Stress Scale (PSS) e o Center for;</p>	<p>Questionários pré e pós intervenção e 4 sessões de Biodanza com duração de 90 minutos, uma vez por semana, durante um mês.</p>	<p>↓ Estresse percebido e depressão. ↑ Qualidade subjetiva de sono.</p>	<p>A Biodanza de curto prazo pode melhorar os níveis de estresse e depressão e pode prevenir a piora antecipada da qualidade do sono ao longo do período acadêmico. estudantes.</p>

3. DISCUSSÃO

O primeiro achado mostra efeitos positivos de redução relacionadas a estresse, autossatisfação, satisfação com a aparência, relacionamento interpessoal e satisfação pessoal, com diferenças estatisticamente significativas. Os autores do presente estudo afirmam que a valsa e a dança cha-cha têm um impacto positivo em aspectos de saúde mental e da adaptabilidade social dos estudantes universitários (ZHENG; JI, 2020).

De acordo com Oliveira (2020), a prática de dança como um exercício físico melhora o sistema nervoso o que promove um bem-estar psicológico, diminuindo o estresse, previne fatores psicológicos negativos, além de ser uma aliada a elementos que estimulam alegria e bem-estar, como por exemplo, a música, sendo também uma das áreas da educação física que mais se destaca tanto pelo alto grau de aplicabilidade como um fator social. O autor acrescenta que a dança ainda prepara o organismo e promove um melhor funcionamento isso através dos movimentos corporais e estímulos hormonais.

No segundo estudo foi realizada uma intervenção dividida em duas fases com testes pré e pós intervenção, como explícito no quadro 01.

Na primeira fase a análise da diferença média mostra que houve diminuição dos escores obtidos para estresse-ansiedade, vigor-atividade e na segunda fase ocorreu a diminuição em todos os escores, com exceção da fadiga-imobilidade que aumentou, assim como na fase 1. Os efeitos positivos desencadeados em ambas as fases corroboram com informações sugeridas por Oliveira *et al.* (2020) quando fala que a dança apresenta, além de efeitos físicos, aspectos relacionados com bem-estar psicológico e social, autoconhecimento, melhora no sistema nervoso que desencadeia uma redução no estresse e doenças de caráter psicológico, sendo essa uma forma de exercício aeróbio que ajuda a prevenir fatores psicológicos, estimulando alegria e bem-estar durante e após sua prática.

Estresse-Ansiedade é o único dos fatores negativos que desce na primeira e na segunda coreografia tanto antes da execução (pré) quanto após (pós). Aparece também com escores diminuídos na fase 2 em comparação com a fase 1. O fator Vigor-atividade também tem seu valor pós aumentado na 2º

fase em relação a primeira. Segundo os autores pode estar associado à adaptação que conseqüentemente diminuiu a tensão, diminuindo assim o estresse. Esse fator pode estar relacionado com a aquisição de segurança, autoconhecimento e autoestima proporcionada tanto pela adaptação como pelo convívio social que de acordo com Da Silva e Romarco (2021) gera empoderamento sobre o cuidado com doença mental e redução de queixas, o que corrobora com o fato de que os aspectos psicológicos (autoestima, motivação e segurança) e sociais podem ser modificados positivamente através da regularidade e rotina com a prática da dança (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Pereira *et al.* (2015) afirma em um de seus estudos que essa modalidade e outras de caráter aeróbio apresentam diferenças significativamente positivas nos domínios de medo e ansiedade e satisfação pessoal.

Em relação ao gênero só foram encontradas diferenças na escala de depressão-depressão na primeira fase e antes da apresentação, porém apesar de não apresentar divergência no fator estresse-ansiedade nessa população, o DSM-5 (2014) mostra que há uma maior frequência de casos de ansiedade em indivíduos do sexo feminino, com proporção de aproximadamente 2:1. Isso pode estar relacionado ao tipo de intervenção, onde a dança usada pode ter impactado de forma parecida em ambos os sexos e outro estilo poderia ter trazido outros impactos.

O terceiro estudo revisado apesar de investigar efeitos dos esportes coletivos, usou a dança aeróbia no grupo controle.

Para os níveis de depressão e qualidade do sono houve melhora significativa. Esse desfecho se justifica pela influência positiva da atividade física (AF) sobre os níveis de depressão, pois é utilizada de maneira tanto preventiva como tratamento não medicamentoso (RIBEIRO, 1998). Os autores Girdwood, Araújo e Pitanga (2011) concordam com a afirmação de Ribeiro e acrescenta AF atua na promoção de saúde mental, melhoria de humor e do autoconceito, controle de estresse, melhor função intelectual, auto eficácia maior, redução dos níveis de ansiedade e depressão. Wang e Li (2022) em seu estudo, afirma que o exercício físico (corrida 3-5 vezes por semana com duração de 30-60 min.) promoveu melhora mais significativa no grupo intervenção ao comparado com o controle. Os autores ainda mostram que o exercício aeróbio ajuda a eliminar

adrenalina acumulada e secreta e libera endorfinas o que ajuda a aliviar os sintomas depressivos.

Diferentemente do esperado pelos autores, os resultados indicaram um aumento nos níveis de estresse percebido e ansiedade de ambos os grupos (esporte coletivo e dança aeróbia). Essa circunstância pode ser explicada por fatores relacionados a variáveis de confundimento, como:

Período do semestre e hora do dia que foram aplicados os testes

A ansiedade e estresse em universitários sofrem alterações ao decorrer do semestre que podem ter ligação com provas, trabalhos e outras obrigações acadêmicas. De acordo com Costa (2007) insegurança ao fazer as provas, medo de cometer erros e pressão para realizar atividades de pesquisa estão entre os fatores determinantes do estresse em estudantes. Além das demandas da faculdade, podemos destacar a conciliação delas com o convívio familiar e social, características sociodemográficas e menor tempo de sono que são aspectos contribuintes para elevação do estresse (BENEVENTE *et al.*, 2014) o que confirma a informação de Aguiar *et al.* (2009) quando relata em seu estudo que 65,5% da sua amostra não se sentiam bem repousados ao acordar, o que nos leva a relacionar o resultado a hora do dia que foram respondidos os questionários.

Ao resultar melhora na qualidade do sono, podemos prever uma diminuição nos níveis de estresse com a continuidade da prática, pois segundo Benavente *et al.* (2014), essa variante está relacionada com o grau de estresse.

Sessões insuficientes e volume da sessão

Em relação a quantidade de sessões, o tempo de prática – que pode variar entre 4 e 20 semanas – e a intensidade também é um fator que pode interferir, como diz Becker Jr (2000, citado por De Godoy, 2002). O presente estudo durou 12 semanas, o que nos leva a refletir sobre a possibilidade de haver uma necessidade de mais intervenções para essa população, bem como a duração da aula de 90 minutos pode ter sido um estressor levando em consideração que o discente tem pouco tempo diário.

O quarto achado resultou em diferenças estatisticamente significativas no grupo participante da Biodanza tendo efeitos positivos na depressão, no estresse percebido e na qualidade subjetiva de sono. Além disso, no grupo controle foram achados pequenos efeitos negativos relacionados ao estresse e qualidade de

sono. O estudo de Stueck e Tofts (2016) aponta que a biodanza indica uma redução de estresse sustentando a hipótese de que esse método de terapia pode promover saúde.

A Biodanza é definida de acordo com Toro (2008, p.39) como uma integração humana relacionado a renovação, afetividade e reaprendizagem das funções da vida, que proporciona vivenciar experiências através da música, do canto, de movimentos e interação social – por esse motivo é uma atividade realizada em grupo.

Nesse estudo mostram que 4 sessões de Biodanza são suficientes para apresentar diferenças positivas sobre o estresse percebido e depressão, o que nos mostra que a afirmação de Becker (2000, citada por De Godoy 2002) citada anteriormente está correta no que diz respeito a 4 semanas de intervenção em relação a essa população. Outra justificativa para isso diz respeito ao uso da Biodanza e não a dança propriamente dita, ou seja, pode ser que esse tipo de atividade promova efeitos mais rapidamente ao comparado com a dança tradicional, porém as pesquisas nessa temática são poucas.

Apesar dos estudos de intervenção com dança relacionados à ansiedade e estresse em jovens universitários serem poucos, podemos afirmar que a dança como um exercício físico do tipo aeróbio pode promover melhora nesses aspectos ou mesmo evitar a ocorrência deles, pois a dança promove alegria, interação social, melhora da autoestima e dos fatores que influenciam o surgimento ou aumento desses problemas comuns em jovens universitários.

As limitações do presente estudo incluem a falta da pesquisa em outras línguas além do inglês e português, a pesquisa em mais bancos de dados, a escassez nos estudos recentes de intervenção com dança, sugerindo a inclusão de estudos relacionados ao exercício aeróbio como tratamento não medicamentoso para estresse e ansiedade.

4. CONCLUSÃO

O presente estudo buscou realizar um levantamento bibliográfico sobre o efeito de sessões de dança nos níveis de ansiedade e estresse de jovens universitários. Obteve resultados positivos esperados em três dos achados e em um deles não cumpriu a expectativa dos autores, como relatado na discussão.

Dessa forma conclui-se que a dança pode ser uma maneira de gerir os sintomas de ansiedade, estresse, depressão e qualidade de sono em jovens universitários se realizada na dosagem correta em relação a quantidade e intensidade da sessão, sendo interessante manter a aula atrativa e interativa para os participantes.

5. REFERÊNCIAS

AGUIAR, Sâmia Mustafa *et al.* Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, p. 34-38, 2009.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.* **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

BENAVENTE, Sonia Betzabeth Ticono *et al.* Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, p. 514-520, 2014.

CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.

COSTA, Ana Lucia Siqueira. Estresse em estudantes de enfermagem: construção dos fatores determinantes. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 11, n. 4, p. 414-419, 2007.

DA SILVA, Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha; ROMARCO, Evanize Kelli Siviero. Impacto de uma abordagem de dança sobre a ansiedade, estresse e depressão em universitários. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, v. 7, n. 2, p. 1222-1244, 2021.

DE GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.

GIRDWOORD, Vitor Mário Oliveira; DE ARAÚJO, Igor Sampaio; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Efeito da atividade física no tratamento da depressão na mulher. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 35, n. 3, p. 537-537, 2011.

JOHNSTON, Sara Ann *et al.* Efeitos de esportes coletivos na ansiedade, depressão, estresse percebido e qualidade do sono em estudantes

universitários. **Journal of American College Health** , v. 69, n. 7, pág. 791-797, 2021.

MATEU, Mercè *et al.* Student Moods Before and After Body Expression and Dance Assessments. Gender Perspective. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 612811, 2021.

MARGIS, Regina *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65-74, 2003.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

OLIVEIRA, Maria Polyana Silva *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, 2020.

PEREIRA, Rodrigo *et al.* Nível de estresse em mulheres praticantes de dança, jump e musculação. **Revista eletrônica revela**, n. 19, 2015.

RIBEIRO, Suzete Neves Pessi. Atividade física e sua intervenção junto a depressão. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 2, p. 73-79, 1998.

RODRÍGUEZ, María Mar López *et al.* Effects of Biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 23, n. 7, p. 558-565, 2017.

ROMAN, Arlete Regina; FRIEDLANDER, Maria Romana. Revisão integrativa de pesquisa aplicada à enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 3, n. 2, 1998.

SANTOS, Josicleide Silva *et al.* A relação da neurofisiologia do transtorno da ansiedade com a neurofisiologia do tabaco. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 4, n. 1, p. 51-51, 2017.

SILVA, Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha; ROMARCO, Evanize Kelli Siviero. Análise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 23, n. 1, 2021.

STUECK, Marcus; TOFTS, Paul S. Biodanza Effects on Stress Reduction and Well-Being-A Review of Study Quality and Outcome. **Signum Temporis**, v. 8, n. 1, p. 57, 2016.

TORO, Rolando. **Biodanza**. Editorial Cuarto Propio, p. 39, 2008.

VEIGAS, Jorge; GONÇALVES, Martinho. A Influência do Exercício Físico na Ansiedade, Depressão e Stress. **Portal dos Psicólogos**, p. 1-19, 2009.

WANG, Jing; LI, Zhaohe. Effect of physical exercise on medical rehabilitation treatment of depression. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, p. 174-176, 2022.

ZHENG, Changliang; JI, Honghai. Analysis of the intervention effect and self-satisfaction of sports dance exercise on the psychological stress of college students. **Work**, v. 69, n. 2, p. 637-649, 2021.