

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*
DOCÊNCIA DO ENSINO SUPERIOR

MARIA VANESKA LIMA FERREIRA

**ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE DANÇA E OS NÍVEIS DE
ANSIEDADE E ESTRESSE EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS**

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2023

MARIA VANESKA LIMA FERREIRA

**ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE DANÇA E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E
ESTRESSE EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho apresentado à coordenação de Pós-Graduação do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio como requisito para obtenção do título de especialista em Docência do Ensino Superior.

Orientador: Prof^a. Ma. Jenifer Kelly Pinheiro

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2023

RESUMO

Introdução: A adolescência é a fase em que tomadas de decisões se faz necessária, tornando-se uma transição de risco, pois os jovens podem acabar comprometendo a sua saúde física e mental. Ao entrar na universidade os alunos acabam seguindo uma rotina de grandes desafios e desgastes, podendo gerar depressão, estresse e ansiedade. **Objetivo:** Sendo assim o estudo teve como objetivo associar a prática de dança aos níveis de ansiedade e estresse em jovens universitários. **Metodologia:** A pesquisa trata-se de um estudo de campo com abordagem quantitativo, acontecendo em uma universidade localizada na cidade de Juazeiro do Norte-CE. Utilizou-se a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse EADS-21. A análises dos dados foram realizadas por meio do programa software JAMOVI versão 1.6, o teste Shapiro Wilker e o teste qui-quadrado. Participaram 22 jovens do sexo feminino, entre 17 e 27 anos, dos cursos de Enfermagem, Odontologia, Direito, Fisioterapia, Med. Veterinário e Psicológico, dividido entre as que praticavam dança e as que eram sedentárias. **Resultados:** As participantes que praticavam dança tiveram um menor nível de estresse, depressão e ansiedade, encontra partida as pessoas sedentárias tiveram uma porcentagem de 50% em estresse leve, 50% em estresse moderado, 100% de depressão moderada, 66,7% em ansiedade moderada e 33,3% em ansiedade grave. **Conclusão:** Conclui-se que a dança é sim uma atividade aeróbica de suma importância para a diminuição do estresse, ansiedade e depressão.

Palavras-Chave: Dança. Transtornos Mentais. Estresse. Estudantes Universitários

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is the stage in which decision-making is necessary, becoming a risk transition, as young people may end up compromising their physical and mental health. Upon entering the university, students end up following a routine of great challenges and wear and tear, which can generate depression, stress and anxiety. **Objective:** Therefore, the study aimed to associate dance practice with anxiety and stress levels in young university students. **Methodology:** The research is a field study with quantitative approach, taking place in a university located in the city of Juazeiro do Norte-CE. The Scale of Anxiety, Depression and EADS-21 Stress was used. Data analyses were performed through the JAMOVI software program version 1.6, the Shapiro Wilker test and the chi-square test. 22 young women, aged between 17 and 27, participated in the courses of Nursing, Dentistry, Law, Physiotherapy, Med. Veterinarian and Psychological, divided between those who practiced dance and those who were sedentary. **Results:** Participants who practised dancing had a lower level of stress, depression and anxiety. Sedentary people had a 50% percentage in mild stress, 50% in moderate stress, 100% moderate depression, 66.7% moderate anxiety and 33.3% severe anxiety. **Conclusion:** It is concluded that dance is na aerobic activity of utmost importantes for the reduction of stress, anxiety and depression.

Keywords: Dance. Mental disorders. Stress. University Students.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é considerada à fase que ocorre depois da infância e que se antecede a vida adulta, é nesta fase que os jovens passam por algumas mudanças psicossociais, comportamentais e físicas. Em que sua imagem corporal se ajusta de acordo com a sua demanda (Bittar; Soares, 2020).

É uma transição de risco, pois, os adolescentes podem acabar comprometendo a sua saúde física e mental, tendo uma probabilidade de começarem a ingerir bebidas alcoólicas, uso de drogas, pensamentos suicidas, hábitos alimentares não saudáveis entre outros (Bittar; Soares, 2020).

Os jovens ao entrar nas universidades, passam por um processo de adaptação, transformação e de grandes desafios, seguido de uma rotina desgastante de provas e estudos, podendo gerar estresse, ansiedade, doenças psicossomáticas e depressão (Melo *et al.*, 2021).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2017), mostra que no Brasil, cerca de 9,3% das pessoas apresentam ansiedade, sendo o maior percentual do mundo. Os seres humanos que têm com mais frequência é os adolescentes, principalmente aqueles que estão entrando no ensino superior. Fatori *et al.* (2018), cerca de 13% dessa população trata-se de crianças e adolescentes, o autor afirma que no Brasil esse público tem algum problema de saúde mental.

Uma das possibilidades que pode amenizar esses problemas é o exercício físico, pois proporciona melhoras físicas e mentais, podendo ser comparado a antidepressivos pela sua eficiência e serve como tratamento de transtornos de ansiedade. A prática de atividades física regular além de trazer benefícios para a saúde mental, ela evita tais problemas como no sistema imunológico e cardiometabólico (Pitanga; Beck; Pitanga, 2020).

A utilização da dança em algumas modalidades como por exemplo o exercício físico, pode contribuir em diversos aspectos, sendo elas psicológicas, sócias e físicas, estando ligada diretamente a saúde e qualidade de vida (Oliveira *et al.*, 2020).

A dançar é uma das atividades físicas mais completa, pois, trabalha a flexibilidade, musculatura, coordenação, equilíbrio, sustentabilidade, capacidade respiratória entre outros. Após se debruçar do assunto surgiu o seguinte

questionamento será que há associação entre os níveis de ansiedade e estresse entre de jovens universitários praticantes e não praticantes de dança?

Justifica-se que a dança é de grande importância para a saúde do corpo e da alma, sendo uma inovação para prevenir o estresse e ansiedade dos jovens. Diante do que foi exposto este trabalho teve como objetivo associar a prática de dança aos níveis de ansiedade e estresse em jovens universitários.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRIA DA DANÇA

A dança faz parte da história da humanidade desde os primórdios, e pode ser caracterizada pela manifestação que o corpo transmite ao movimentar-se de forma harmônica e rítmica, trazendo assim sensação que revitaliza a alma e o corpo. Para desenvolver os movimentos, não necessariamente precisa ter música ou algum tipo de sonorização (Lima; Pinto; Martins, 2020).

As primeiras aparições da dança foram através das pinturas rupestres desenhadas nas paredes de cavernas no tempo primitivo, nos desenhos mostravam que a expressão de bater os pés no chão e bater as palmas das mãos já eram sinais de movimento corporal, e esses movimentos eram utilizados para distrair suas presas durante a caça. A dança milenar aconteceu no Egito e usavam como ato religioso (Teixeira, 2021).

Segundo García (2021), não só no Egito, mas também a Índia e a Grécia utilizavam a dança para atos religiosos e rituais, no Egito as pessoas homenageavam os deuses Bés e Hanthon, pois, eram considerados deuses da fertilidade. Na Índia adoravam a Shiva (Deus da dança). E na Grécia a dança estava relacionada a perfeição do corpo e espírito.

Na idade média, mas conhecida como “Idade das trevas”, a dança foi proibida pelas igrejas por ser considerado algo impuro e vulgar, rompendo assim com a evolução da mesma. Só através do lazer que foi possível expandir a dança para o mundo ocidental e sendo reconhecida apenas como forma de espetáculo (Soares, 2021).

No tempo renascentista a dança ganhou um novo nome “baletto”, esse termo foi usado por se tratar de uma dança clássica e formal, teve seu início na Itália

chegando até a França no século XVI. Porém foi nos séculos XVII e XVIII que chegou ao seu clímax, e assim foram parar nos palcos (Teixeira, 2021).

Avançado para a idade moderna a dança é conhecida por ter movimentos mais livres e concepções mais amplas, um dos nomes mais conhecido dessa época é a Isadora Duncan (Silva, 2022). Isadora foi uma profissional que quebrou as regras, ela não seguia os passos clássicos e técnicos, os seus movimentos eram soltos, livres e improvisados, seguindo e transmitindo os sentimentos que a música passava (Teixeira, 2021).

Segundo Teixeira (2021), na idade contemporânea a dança rompeu com os movimentos técnicos e clássicos. A Marta Grant foi a grande pioneira nesse estilo, pois ela acreditava que a dança precisava reivindicar ou protestar algo, e a mesma disse que a dança era para todos.

Ao falar de dança no Brasil a África teve uma grande influência. Com a chegada dos escravos nas terras brasileiras, trouxe consigo uma contribuição em todos os aspectos, tanto de riquezas como culturais: dança, músicas, alimentos entre outros. (Souza; Guasti; 2018).

Souza e Guasti (2018), mostra algumas danças de cultura Afro-Brasileiras, como a capoeira que além de ser uma luta é considerado também uma dança. O frevo que tem uma correlação com a capoeira, pois, utiliza alguns movimentos de defesa em lutas. Já o carimbó é conhecido mais como dança de roda, e vem de origem indígena, mas recebe bastante influência dos negros. O tambor de crioula é citado também pelos autores, e essa Dança é representado pelas batidas de tambores, e desenvolvida em uma roda. Existe também a dança congo, que tem como característica as danças religiosas e folclóricas. E por último e não menos importante tem a dança do maracatu, ela é conhecida por ser intensa e frenética, envolvidas nas batidas dos instrumentos africanos.

O Brasil é dividido em cinco regiões, e cada região tem suas características culturais. Iniciando com o Norte, é reconhecido por ter presenças de povos nativos e principalmente pela forte civilização negra, eles apreciam tudo que estejam voltados a natureza, os tambores são utilizados nas danças africanas, pois eles acreditam que atraem a fertilidade. No Nordeste a cultura negra é bastante usada, no estado da Bahia, a história negra trouxe conhecimento para as danças: Axé, afoxé, danças dos orixás, entre outros. Já no centro-oeste as danças eram realizadas por caboclos e

suas características se deu pela mistura dos povos nativos e europeus (Fernandes, 2018).

O mesmo autor citado acima diz também que a região sudeste é representada pelas festas religiosas, foi essa população que deram início a quadrilha, uma dança que se expressa através de fatos do cotidiano, contendo elementos da natureza, o carnaval também faz parte das danças do sudeste. O fandango é uma cultura do sul do Brasil, que envolve toda uma comunidade através de músicas e danças, esse estilo não é possível dançar sozinho. Suas danças ocorrem através dos movimentos de valsa e é acompanhado pelo toque das batidas. Nos tempos antigos apenas os homens dançavam e as mulheres eram submissas (Ferreira; Silva; Silva, 2017).

No contexto social, a dança com o passar do tempo mostrou seus benefícios nas questões voltadas para saúde, mudanças físicas, psicológicas e principalmente na valorização sociocultural. Vendo a dança como arte, Laban é citado em vários artigos, pois, usava a dança para concretizar o seu pensar sobre a realidade humana, através da arte corporal, expressando-se pelo sentir (Oliveira *et al.*, 2020).

2.2 O ESTRESSE E ANSIEDADE NO CONTEXTO DA UNIVERSIDADE

Os jovens passam por algumas mudanças psicossociais, comportamentais e físicas. Em que sua imagem corporal se ajusta de acordo com a sua demanda. Pode-se considerar uma transição de risco, pois, os adolescentes podem acabar comprometendo a sua saúde física e mental, tendo uma probabilidade de começarem a ingerir bebida alcoólica, uso de drogas, pensamentos suicidas, hábitos alimentares não saudáveis entre outros (Bittar; Soares, 2020).

Ao entrar nas universidades, passam por um processo de adaptação, transformação e de grandes desafios, seguido de uma rotina desgastante de provas e estudos, podendo gerar estresse, ansiedade, doenças psicossomáticas e depressão (Melo *et al.*, 2021).

O médico Hans Selye explica o estresse como “ A força que produz tensão em um corpo físico”, essa percepção foi utilizada após verificar nos seus pacientes um tipo de estresse físico, assim resolvendo algumas dúvidas durante a Primeira Guerra Mundial (Lemos, 2021, p.10).

Atualmente o número de jovens com estresse no ensino superior é bem maior. O sintoma está associado a manifestações interna e externas, seja elas, psicológicas, emotivas e fisiológicas (Bresolin *et al.*, 2022). O estresse pode causar dores de

cabeça, fadiga, confusão mental, náuseas e quando é em excesso o indivíduo pode ter perdas de memórias devido ao cansaço mental (Lúcio *et al.*, 2019).

Em sua primeira fase, o estresse faz com o que o corpo libere adrenalina, em sinais de emergência, dificultando o sono a noite, quando o mesmo persiste iniciasse a segunda fase, o corpo vai apresentar cansaço e assim fazendo o indivíduo ter dificuldades em memorizar algo. Quando não se controla o estresse a pessoa pode chegar a terceira fase, o organismo começa a entrar em colapso, fazendo assim ter um aumento na pressão arterial, ansiedade, variação do colesterol, entre outros (Abrahão; Lopes, 2022).

Seguindo todos esses sintomas o estresse afeta a qualidade de vida do ser humano, mudando o estado de bem-estar, trazendo desconforto e sofrimento, essas sensações pode ser passageiras como duradouras. Os fatores citados atingem pelo menos um terço de toda a população (Oliveira *et al.*, 2022).

A ansiedade é uma emoção essencial e fundamental na vida dos seres humanos, porém quando acontece de forma exorbitante, o sujeito começa a passar muito tempo desanimado e desmotivado, prejudicando-o nas realizações de tarefas simples no seu cotidiano (Abrahão; Lopes, 2022). Segundo Mota *et al.*, (2021), as mulheres têm mais facilidade em desenvolver ansiedade, já que sua probabilidade de terem Transtorno de Ansiedade Generalizado, Ataque de Pânico são bem maior.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2017) mostra que no Brasil, cerca de 9,3% das pessoas apresentam ansiedade, sendo o maior percentual do mundo. Os seres humanos que têm com mais frequência é os adolescentes, principalmente aqueles que estão entrando no ensino superior. Faixa de 15 a 25% dos estudantes universitários tem algum tipo de transtorno psiquiátrico, isso não só acontece pela rotina de estudos, mas envolve a preocupação por estarem trabalhando também, vivendo assim uma dupla jornada, e acarretando cansaço e esgotamento físico e mental (Silveira *et al.*, 2022). A mesma está em segundo lugar no mundo como perturbações neurológicas ou mentais, ficando atrás apenas da depressão (Leão *et al.*, 2018).

Ao falar de saúde mental, não significa a ausência de transtorno, mas a presença de bem-estar, o indivíduo sabe reagir a situações de estresse no dia a dia. Porém seus riscos estão presentes no acúmulo de múltiplos fatores, fazendo com que a pessoa perca essa sensação de bem-estar e desenvolve transtorno devido a vulnerabilidade (Santos, 2019).

Pode-se dizer que a ansiedade passa por estados, e uma delas e a mais grave é patológica, quando o indivíduo chega neste nível perde total controle sobre suas emoções, fazendo-o distorcer sua imagem de vida, achando que está sempre em situações de perigo. A ansiedade patológica limita a capacidade do sujeito se adaptar ao espaço e de enfrentar seus medos (Freitas, 2021).

De acordo com Freitas (2021), a ansiedade pode ser caracterizada por quatro fatores sendo elas cognitiva, comportamental, emotiva e fisiológica. Os universitários com ansiedade patológica podem interferir negativamente na performance do aluno, assim, diminuindo sua autoconfiança, e seu aprendizado.

2.3 TÓPICO

As doenças causadas pelo emocional vem sendo um dos assuntos mais estudados, os pesquisadores buscam fatores, não só pela aqueles de doenças físicas. Os índices de doenças psíquicas são exorbitantes, e esses fatores psicológico acabam afetando o corpo conseqüentemente, afinal, não tem como separar o corpo e mente (Fieira; Moreira; Zanella, 2020).

A psicossomática teve origem no campo médico, porém a psicanálise no século XX interferiu bastante. George Groddeck foi o fundador na área da ciência ao falar deste assunto, em 1902 o mesmo frequentou algumas reuniões com Freud sobre psicanálise, além do George o Franz Alexander que contribuíram bastante para as teorias de psicossomáticas (Fonseca, 2021).

Na década de 1950, surgiu no Brasil o “movimento psicossomático”. Danilo Perestrello foi o grande divulgador deste movimento, fazendo vários setores se juntarem para promover alguns estudos, o Brasil contribuiu muito para a descobertas de tratamentos dos fenômenos psicossomáticos (Fonseca, 2021).

Quando se fala em doenças “psicossomáticas”, esse termo é usado para referenciar a somatização de atividades psíquicas do ser humano e que acaba interferindo no seu comportamento, trazendo danos para o corpo. Pode ser representado por doenças físicas e sintomas mentais (Soares, 2022).

A somatização e doenças psicossomáticas tem diferença entre elas, já que, as doenças psicossomáticas trata-se de alterações orgânicas e a somatização e definida pelas questões física. Porém o psicólogo Magaldi Filho, afirma que não a distinções sobre as mesmas (Emilio, 2018).

Um dos fatores que pode ocasionar essas doenças, é o estresse diário, como na sobrecarga da universidade, no trabalho e nas simples tarefas de casa (Filho, 2022). Soares (2022), cita outros fatores que implica no aparecimento dessas doenças são elas a herança genética, transtorno de ansiedade, depressão, tendência de negatividade entre outros.

Segundo Melo *et al.* (2022), o estilo de vida é um conjunto de hábitos que podem ser modificados. Sendo assim muito importante para a prevenção e combate de doenças, melhorando o sistema imunológico.

É de conhecimento que o exercício físico proporciona melhoras físicas e mentais, podendo ser comparado a antidepressivos pela sua eficiência e serve como tratamento de transtornos de ansiedade (Lino, 2022).

A utilização da dança em algumas modalidades como por exemplo o exercício físico, pode contribuir em diversos aspectos, sendo elas psicologias, sócias e físicas (Oliveira *et al.*, 2020).

Quando se fala de bem-estar, a dança é uma ponte para melhorar a vida dos seres humanos. Pois a mesma trás vários benefícios, principalmente tratando-se da mente, a prática da dança promove uma melhora no sistema nervoso, diminuindo os níveis de estresse, e também debilita a aparição de doenças psicológica (Araújo *et al.*, 2022).

Ao dançar o indivíduo melhora sua capacidade cardiorrespiratória e tratando-se de bailarinos podem ser até comparados a atletas que não estão ligados a resistência física. Os elementos psíquicos e físicos acabam sendo conectados através dos movimentos realizados ao dançar. Pode-se dizer que a dançar é uma das atividades físicas mais completa, pois, trabalha a flexibilidade, musculatura, coordenação, equilíbrio, sustentabilidade, capacidade respiratória entre outros (Caetano, 2019).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A presente pesquisa foi de estudo de campo com abordagem quantitativo. Essa abordagem pode ser definida como “foca no controle dos dados, utilizando-se de instrumentos e técnicas objetivas para discutir as informações obtidas por meio de

uma análise subsidiada por instrumentos matemáticos, buscando generalizações” (Mineiro; Silva; Ferreira, 2022.p207)

Sendo assim a abordagem quantitativa mensura as variáveis, e busca explicar sua influência sobre outras variáveis, correlacionando as estatísticas e também analisando a frequência das incidências. Onde o pesquisador vai descrever, explicar e prevê (Pitanga, 2020).

3.2 AMOSTRA

A pesquisa aconteceu em uma universidade localizada na cidade de Juazeiro do Norte-CE, com 22 jovens dos cursos de Enfermagem, Direito, Medicina Veterinária, Psicologia, Fisioterapia e Odontologia.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Para os critérios de inclusão foram levado em consideração alunos de ambos os sexos, que tenham idade entre 17 e 27 anos e que fossem do turno noturno, devidamente matriculados em pelo menos 50% das disciplinas do semestre.

Foram excluídos aqueles que tomam remédios para ansiedade ou depressão regularmente e tenham algum problema grave nas articulações que dificultava realizar movimentações intensas.

3.4 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) com numeração 5.611.170. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

3.5 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.5.1 Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse – EADS

A Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse foi utilizada para avaliar os níveis apenas de Estresse e ansiedade dos jovens universitários da área da saúde da presente pesquisa.

A EADS-21 é uma escala para investigar os níveis de depressão, ansiedade e estresse de indivíduos a partir de 17 anos, organizada em três escalas – Depressão, Ansiedade e Estresse – cada uma composta por sete itens totalizando 21 itens. Esses são compostos por uma afirmação ligada a emoções ou sintomas de emoções negativas, onde o indivíduo deverá responder se aquilo se aplicou na semana anterior (Ribeiro *et al.*, 2004).

Apresentada em uma escala Likert, de acordo com Ribeiro *et al.* (2004), a EADS-21 oferece ao sujeito quatro possibilidades de respostas de acordo com a gravidade e/ou frequência dos acontecimentos, seguindo a classificação: 0 – não se aplicou nada a mim; 1 – aplicou-se a mim algumas vezes; 2 – aplicou-se a mim de muitas vezes; 3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes. O resultado se dá através da soma dos sete itens, onde “0” é o mínimo e “21”, o máximo, podendo ser convertida nas notas completas de 42 itens (multiplicando os resultados por dois). Os autores ainda acrescentam que quanto maior a nota, mais negativo se encontra o estado afetivo.

3.5.2 Análise de Dados

As análises dos dados foram realizadas por meio do programa software JAMOVI versão 1.6. Utilizou-se do teste Shapiro Wilker para verificar normalidade dos dados, onde foi considerado médias e desvio padrão. Para atingir o objetivo geral da pesquisa utilizou-se do teste qui-quadrado para possíveis associações.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir serão apresentados os dados referentes a caracterização da amostra bem como a associação entre os grupos e as variáveis de desfecho.

Tabela 1 – Caracterização da amostra da pesquisa

VARIÁVEIS	Dança (n=10)	Sedentários (n=12)	χ^2
Características			
Idade (anos)	21,3±2,31*	21,2±1,8*	0,600
Cursos			
Fisioterapia	75,0%	25,0%	0,333
Odontologia	66,7%	33,3%	
Enfermagem	0%	100%	
Direito	33,3%	66,7%	
Med. Veterinária	60,0%	40,0%	
Psicologia	25,0%	75,0%	

Fonte: Dados da pesquisa, 2023. Valores são *média e desvio padrão; valores percentuais (%).

Os dados da tabela 2 apresentam os resultados da associação entre as variáveis, Estresse, Depressão e Ansiedade entre os grupos da dança e o sedentário. Observa-se por tanto, que os grupos se distinguem quanto ao nível de depressão e ansiedade, $p < 0,001$. E que os que apresentam nível mais elevado de depressão e ansiedade são do grupo sedentário.

Tabela 2 – Resultado da associação entre grupos.

Variável	Dança (n=10)	Sedentários (n=12)	χ^2
ESTRESSE			
Leve	100%	50%	0,009
Moderado	0%	50%	
DEPRESSÃO			
Leve	100%	0%	<0,001
Moderada	0%	100%	
ANSIEDADE			
Leve	100%	0%	<0,001
Moderada	0%	66,7%	
Grave	0%	33,3%	

Fonte: Dados da pesquisa (2023). Valores são expressos em %. $p < 0,005$.

O objetivo geral da pesquisa foi identificar se tinha associação entre a prática de dança e os níveis de ansiedade e estresse nos jovens universitários. Ao avaliar as 22 alunos de uma universidade, constou nos resultados que existe uma associação positiva entre maiores níveis de ansiedade e estresse em universitários que não praticam dança.

As alunas que praticavam dança tiveram um nível menor de estresse, depressão e ansiedade, enquanto as pessoas sedentárias tiveram uma

porcentagem de 50% em estresse leve, 50% em estresse moderado, 100% de depressão moderada, 66,7% em ansiedade moderada e 33,3% em ansiedade grave.

A atividade física é associada sempre a uma boa qualidade de vida, não só no seu aspecto físico, mas também está ligado ao aspecto mental, social e psicológico, podendo ser comparado a antidepressivos pela sua eficiência e servindo assim como tratamento de transtornos de ansiedade (Lino, 2022). O exercício físico também reduz as doenças psicossomáticas, reestabelecendo a saúde dos sujeitos que levam uma vida desgastada e de estresse diário (Carvalho; Júnior; Santos, 2021).

Considerando-se que o estresse é um dos maiores problemas de saúde no mundo, a dança vem como algo inovador promovendo a integração das capacidades mentais e físicas, estando ligada diretamente a saúde e qualidade de vida. É importante para o processo cognitivo. Alguns dos benefícios cognitivos são a coordenação motora, o equilíbrio, a memorização, a postura, entre outros (Zeferino; Marques; Britto, 2022).

Em um estudo de pesquisa-ação séries de caso o autor realizou um trabalho que buscou analisar os efeitos da dança urbana em estudantes da área da saúde da Universidade Federal de Sergipe (UFS), participaram 14 alunos do sexo feminino, dos cursos de fisioterapia, odontologia, enfermagem e farmácia. Foram utilizados (Beck Depression Inventory, BDI), para avaliar o índice de depressão, e o Depression, Anxiety and Stress Scale – Short Form (DASS-21) Para mapear ansiedade, estresse e depressão. Nos resultados, os índices de depressão tiveram pontos significativos após os alunos começarem a ter aulas de dança (Santos, 2019).

Usando o questionário de DASS-21 na subescala de estresse todas as aulas apresentaram sintomas normais e mínimos em tabela 1 (T1) ($4,36 \pm 1,1$) e tabela 2 (T2) ($4,04 \pm 1,08$). Na subescala de ansiedade em T1, doze estudantes mostraram sintomas normais e mínimos (<9 pontos) e duas moderados (<14 pontos), permanecendo os mesmos valores em T2. Na subescala de depressão foi obtido treze estudantes com sintomas normais e mínimos (<13 pontos) e uma com Moderado em T1 (DASS=17 pontos) e em T2 permaneceram os mesmos Valores (Santos, 2019).

Fraga (2022), realizado com 64 alunos do curso de enfermagem, aponta na quarta tabela as estratégias que os universitários acharam relevantes para o enfrentamento de transtorno de ansiedade, com a maior frequência foi citado o exercício físico por trazer benefícios para a saúde e conseqüentemente a diminuição de estresse e ansiedade, a dança também foi mencionada algumas vezes.

No estudo de Lima; Ribeiro; Prieto (2023), foi utilizado o método de coorte observacional e analítico, com uma mostra de 100 mulheres entre 18 e 59 anos, dentre elas as praticantes de exercícios físicos há 12 semanas ou mais, por pelo menos 3 dias na semana, e aquelas que não praticavam exercícios físicos. Foi concluído que mulheres que praticam atividades físicas apresentam menores sintomas de ansiedade e estresse, porém em depressão não apresentou estatisticamente uma variável entre as que praticam e as que não praticam exercícios físicos.

O exercício aeróbico é recomendado para a diminuição de ansiedade. Na pesquisa de Cassimiro; Paiva (2019), foi realizada uma pesquisa de campo experimental, com 70 estudantes do ensino médio do 3º ano, dividindo-se em três grupos, os que praticavam corrida em intensidade moderada, outro que tinha como orientação praticar meditação, com concentração na respiração natural, e o grupo que não realizou nenhuma prática. O instrumento utilizado para avaliar a ansiedade dos participantes foi o IDATE, em seus resultados foi possível identificar uma redução significativa da ansiedade nos alunos.

O presente estudo apresentou algumas limitações, como o número da amostra, não ter controle das outras atividades relacionadas a acompanhamento psicológico e a pesquisa ter apenas o grupo feminino sendo avaliado. Como recomendações para futuros estudos, vale salientar a importância de incluir o público masculino, para saber se terá os mesmos resultados ou diferença do grupo feminino.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após os resultados foi possível concluir que, a atividade física aeróbica se mostra eficaz na diminuição da ansiedade, estresse e depressão. A dança por ser uma atividade aeróbica contribui nos aspectos psicológico, físico e social, e todos os alunos que praticaram essa modalidade tiveram uma porcentagem baixa em ansiedade e estresse.

Diante do exposto é necessário um maior aprofundamento nos estudos, sobre dança e seus benefícios psicológico, principalmente com o aumento de pessoas com indícios de ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, Taís Batizaco; LOPES, Alda Penha Andrello. Principais causas de estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 3, n. 1, 2022.

ARAÚJO, Alex Santos de et al. A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 7, pág. E19611729824-e19611729824, 2022.

BRESOLIN, Julia Zancan et al. Estresse e depressão em estudantes universitários da saúde. **Ver Rene**, v. 23, p. 11, 2022.

BITTAR, Carime; SOARES, Amanda. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 291-308, 2020.

CAETANO, Ingrid Beatriz Frazão. **A adesão de pacientes com sintomas depressivos à prática da dança como recurso terapêutico**: um diálogo entre a arte e a saúde mental. Universidade do Estado do Amazonas -UEA Escola Superior de Artes e Turismo-ESAT Curso de Bacharelado em Dança, Manaus-AM, 66p, 2019.

CARVALHO; Daniel Picanço; JUNIOR, Ivan Silva Machado; SANTOS, Leonardo Chrysostomo dos. **Treinamento de força e treinamento aeróbico: uma análise no dispêndio energético durante o processo de emagrecimento**. Centro Universitário São José Curso de Educação Física. Rio de Janeiro, 36p. 2021.

CASSIMIRO, Talysson Rafael; PAIVA, Ione Maria Ramos de. Comparativo das Respostas Psicológicas Agudas após uma Sessão de Atividades Físicas Aeróbicas. **ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**, 12p, 2019.

EMILIO, Raquel Merat Kelly. **O uso de Cantigas de roda no processo arteterapêutico em grupo de mulheres portadoras de doenças psicossomáticas**. POMAR/FAVI. Rio de Janeiro, 125p, 2018.

FATORI, D., Brentani, A., Grisi, S. J. F. E., Miguel, E. C., & Graeff-Martins, A. S. Prevalência de problemas de saúde mental na infância na atenção primária. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2018.23(9), 3013-3020. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018239.25332016>

FERNANDES, Maria da Conceição. **Dança afro-brasileiras: uma revisão das Propostas pedagógicas na Educação (Física)**. Universidade Federal de Pernambuco Centro Acadêmico de Vitória Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte Curso de Licenciatura em Educação Física. Vitória de Santo Antão, 48p, 2018.

FERREIRA, Thais de Jesus; SILVA, Cecília Nunes da; SILVA, Maria Cecília Paula. Mulheres na roda- corpo feminino na dança do fandango. In: **XX COMBRACE VII CONICE**. 10., 2017. Goiânia -GO, p.1-5.

FIEIRA, Jaqueline Tubin; MOREIRA, Sandra Martins; ZANELLA, Cleusa Bordin. Doenças Psicossomáticas e Manifestações no trabalho. **Contradição-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 1, n. 1, 2020.

FILHO, Israel Martins Ferreira. **As doenças psicossomáticas e suas consequências na rotina do cadete da AMAN**. Academia Militar das Agulhas Negras Academia Real Militar (1811) Curso de Ciências Militares, Resende, 25p, 2022.

FONSECA, Mireny Barbosa Gomes. Do Fenômeno Psicossomático ao Acontecimento de Corpo. **Psicologias em Movimento**, v. 1, n. 1, p. 48-61, 2021.

FRAGA, Camila Oliveira. **Transtorno de ansiedade em graduandos de enfermagem em um centro universitário do recôncavo da Bahia**. Centro Universitário Maria Nilza Bacharelado em Enfermagem, Governador Mangabeira-BA, 56p, 2022.

FREITAS, Anna Gabrielle de. **Ansiedade na Universidade: o peso de uma crise no desempenho acadêmico**. Centro Universitário do Sul de Minas- UNIS/MG Jornalismo, Varginha, 34p, 2021.

GARCIA, Laís Acioli. **A difusão dos espetáculos de dança no município de Jundiaí: um comparativo pré e durante a pandemia do covid-19**. CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA Faculdade de Tecnologia de Jundiaí – “Deputado Ary Fossen” Curso Superior de Tecnologia em Eventos, Jundiaí, 53p, 2021.

LEÃO, Andrea Mendes et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, p. 55-65, 2018.

LEMOS, Alexandre Leite. **Um estudo sobre estresse e a computação afetiva**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás Escola Politécnica Graduação em Engenharia de Computação, Goiânia, 35p, 2021.

LIMA, Patrícia Feitosa Ribeiro; PINTO, Nilson Vieira; MARTINS, Raul Aragão. Inclusão no ensino da dança na escola. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, 40 p, 2020.

LIMA, Isabella Alves Santiago; RIBEIRO, Lorena Christine Galeno; PRIETO, Alessandra Vidal. Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 1, p. 1479-1494, 2023.

LINO, Dábatta Layanny Nunes da Silva. **A dança como forma de terapia para proporcionar o bem-estar emocional**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Pernambuco Centro Acadêmico de Vitória. Vitória de Santo Antão, 20p. 2022.

LÚCIO, Saislany Sheury Rafael et al. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Revista Temas em Saúde**, v. 19, p. 260-274, 2019.

MELO, Crislayne Kelly Carvalho de et al. Autoavaliação da memória de jovens universitários. **Audiology-Communication Research**, v. 26, 2021.

MELO, Euni Oliveira et al. Estilo de Vida, Saúde Física e Mental de Idosos no Contexto da Covid-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 15, pág. E405111537329-e405111537329, 2022.

MINEIRO, Márcia; DA SILVA, Mara A. Alves; FERREIRA, Lúcia Gracia. PESQUISA QUALITATIVA E QUANTITATIVA: imbricação de múltiplos e complexos fatores das abordagens investigativas. **Momento-Diálogos em Educação**, v. 31, n. 03, p. 201-218, 2022.

MOTA, Mariza Novaes et al. A ANSIEDADE NA VIDA UNIVERSITÁRIA: DESAFIOS, CONSEQUÊNCIAS E SEUS DESDOBRAMENTOS. **Revista Projetos Extensionistas**, v. 1, n. 2, p. 193-200, 2021.

OLIVEIRA, Arthur Tinini de et al. Relação entre o estresse e a fadiga em estudantes universitários com cefaleia. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, 2022.

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, p. 35-43, 2020.

PITANGA, Ângelo Francklin. Pesquisa qualitativa ou pesquisa quantitativa: refletindo sobre as decisões na seleção de determinada abordagem. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 8, n. 17, p. 184-201, 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-4, 2020.

RIBEIRO, José Luís Pais; HONRADO, Ana Alexandra Jorge Duarte; LEAL, Isabel Pereira. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. **Psicologia, saúde & doenças**, p. 2229-239, 2004.

SANTOS, Carolina Guimarães. **A dança urbana na autoestima de estudantes da área da saúde: uma proposta de intervenção para prevenção da depressão**. Universidade Federal de Sergipe Campus Professor Antonio Garcia Filho Departamento de Fisioterapia, Lagarto, 49p, 2019.

SANTOS, Cristina Vianna Moreira dos. Sofrimento psíquico e risco de suicídio: diálogo sobre saúde mental na universidade. **Revista do NUFEN**, v. 11, n. 2, p. 149-160, 2019.

SILVA, Carla Jeanne Costa da. **Revisitando memórias de um corpo dançante: a importância da dança movimentar a aprendizagem**. Universidade Federal da Paraíba Centro de Educação Curso de Licenciatura Plena em Pedagogia, João Pessoa -PB, 46p, 2022.

SILVEIRA, Giovanna Evelyn Luna et al. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022.

SOARES, Ana Amélia Serafim. **Corpos em cena: construindo pontes entre a dança contemporânea e a psicanálise**. UNIJUÍ – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul Curso de Psicologia, Santa Rosa-RS, 43p, 2021

SOARES, Matheus Dias. **Doenças psicossomáticas e seus perigos: do aeroclube até a aviação a jato**. Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 25p, 2022.

SOUZA, Izabel Cristina de; GUASTI, Maria Cristina Figueiredo Aguiar. **Cultura Africana e sua influência na cultura brasileira**. In: ENCONTRO NACIONAL DOS ESTUDANTES DE BIBLIOTECONOMIA, DOCUMENTAÇÃO, CIENCIA E GESTÃO DA INFORMAÇÃO, 41., Rio de Janeiro, 2018. p.1-16.

TEIXEIRA, Carolina Sena et al. **Dança e matemática: uma conexão possível na modalidade não presencial**. Universidade do Estado do Amazonas Escola Normal Superior Licenciatura em Matemática, Manaus, 87p, 2021.

World Health Organization (WHO). Depression and other common Mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2017 [cited 2022 Dez 09]. Available from: <http://apps.who.int/iris/Bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

ZEFERINO, Glaucimeire de Almeida; DA COSTA MARQUES, Phriscila Natacha; DE BRITTO, Marcelo Dantas. ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E QUALIDADE DE VIDA: A Dança e suas Contribuições. In: **Simpósio**. 2022