



III MOSTRA CIENTÍFICA JÚNIOR

Dia 24 de outubro de 2024

A formatação e a revisão linguística são de responsabilidade dos autores.



IMPACTO DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL: BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS, DESAFIOS E ESTRATÉGIAS EFICAZES

Resultados: Resultados finais
Forma de apresentação: Pôster Oral

Érica Camargo de Souza¹ - Laura Monike de Oliveira Jardim² - Tais Magali Tenório Martins³ - Bárbara Caroline Sparrenberger⁴

O presente trabalho investiga como a dança impacta a saúde mental dos adolescentes que a praticam. Estudos indicam que a dança pode melhorar a saúde mental, destacando a redução do estresse e da ansiedade, revelando benefícios psicológicos e emocionais para diferentes idades. Através de uma pesquisa de campo realizada com professoras da área e alunos do ensino médio do Instituto Mathilde Zatar que praticam dança, buscamos responder questões sobre os benefícios psicológicos e emocionais da dança, através de uma abordagem quantitativa e qualitativa, coletando dados sobre os impactos percebidos da prática da dança na saúde mental dos estudantes entrevistados. Os resultados obtidos indicam que os participantes procuram fazer dança para esquecer os problemas, distrair, diminuir o estresse e a ansiedade, conseguir se expressar bem como ter um melhor preparo físico, ressaltam também que a dança e a expressão corporal ajudam no combate à depressão e isolamento social, estas análises sugerem que a dança não só melhora a saúde mental, mas também fortalece a regulação emocional dos alunos. Este estudo contribui para a compreensão de como a dança pode ser uma ferramenta eficaz no bem estar dos adolescentes, oferecendo evidências para a implementação de futuros programas envolvendo a dança e a expressão nas escolas.

Palavras-chave: Dança. Saúde Mental. Ensino Médio. Educação.

REFERÊNCIAS

BRAGA, Juliana. **Benefícios da Dança para Saúde Mental e Emocional.** Juliana Braga Psiquiatra. Uberaba. 9 de abril. Disponível em: <https://drajulianaobraga.com.br/post/beneficios-da-danca-para-saude-mental-e-emocional/61>. Acesso em 13 de ago.

PEREIRA, Sérgio Henrique Lacerda; SOUSA, Samantha Lopes de; SILVA, Cintia Rayane Chagas; SILVA, Helton Soares da. **O impacto da dança na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática.** Disponível em: <http://200-98-146-54.cloudouol.com.br/bitstream/123456789/1053/1/O%20IMPACTO%20DAN%C3%87A%20NA%20SA%C3%9ADE%20MENTAL%20DOS%20ADOLESCENTES%20UMA%20REVIS%C3%83O%20SISTEM%C3%81TICA.pdf>. Acesso em 13 de ago.

VARELA, Amanda Bristot; HESZ, Letícia Dias; FREITAS, Maria Antônia Coelho. **A dança como estratégia de promoção da saúde e qualidade de vida.** Santa Catarina: UNISUL,

¹ Estudante do Instituto Estadual Mathilde Zatar. camargoerica868@gmail.com

² Estudante do Instituto Estadual Mathilde Zatar. dlauramonike@gmail.com

³ Estudante do Instituto Estadual Mathilde Zatar. taismartins0010@gmail.com

⁴ Professora orientadora - Instituto Estadual Mathilde Zatar. barbarasparrenberger@sou.faccat.br



III MOSTRA CIENTÍFICA JÚNIOR

Dia 24 de outubro de 2024

A formatação e a revisão linguística são de responsabilidade dos autores.



2023.