

DANÇA E SAÚDE MENTAL
DANCE AND MENTAL HEALTH
DANZA Y SALUD MENTAL

Kaio Almeida Alencar¹
Anna Caroline Castro Holanda²
Deuzilene Carvalho da Fonseca Henrique³
Fernando Araújo de Sena⁴
Kesya Tavares dos Santos⁵

RESUMO: Esse artigo buscou a importância da dança na promoção da saúde mental, especialmente no combate à ansiedade, à depressão e ao estresse. A pesquisa foi desenvolvida com base em estudos e autores que tratam da relação entre o movimento corporal, a emoção e o bem-estar psicológico. Observou-se que a dança ajuda na liberação de hormônios ligados ao prazer e à felicidade, como a serotonina e a endorfina, e também melhora o convívio social, o humor e a autoestima. Além de contribuir para o bem-estar físico, a dança favorece o equilíbrio entre corpo e mente, sendo uma prática acessível, divertida e capaz de melhorar a qualidade de vida. A prática regular também permite que indivíduos expressem emoções reprimidas, desenvolvam autoconhecimento e fortaleçam a resiliência emocional. A dança pode ser incorporada em escolas, comunidades e programas de saúde como uma ferramenta preventiva e terapêutica, promovendo inclusão e integração social. Diante disso, entende-se que a dança pode ser usada como uma ferramenta importante para cuidar da saúde mental e fortalecer os vínculos sociais em diferentes contextos, sendo capaz de impactar positivamente tanto aspectos psicológicos quanto físicos e sociais.

6134

Palavras-chave: Dança. Saúde Mental. Ansiedade. Depressão. Estresse.

ABSTRACT: This article looked at the importance of dance in promoting mental health, especially in combating anxiety, depression and stress. The research was developed based on studies and authors that deal with the relationship between body movement, emotion and psychological well-being. It has been observed that dancing helps release hormones linked to pleasure and happiness, such as serotonin and endorphins, and also improves social interaction, mood and self-esteem. In addition to contributing to physical well-being, dancing promotes balance between body and mind, being an accessible, fun practice capable of improving quality of life. Regular practice also allows individuals to express repressed emotions, develop self-awareness, and strengthen emotional resilience. Dance can be incorporated into schools, communities and health programs as a preventive and therapeutic tool, promoting inclusion and social integration. Given this, it is understood that dance can be used as an important tool to take care of mental health and strengthen social bonds in different contexts, being capable of positively impacting both psychological, physical and social aspects.

Keywords: Dance. Mental health. Anxiety. Depression. Stress.

¹Orientador. Profissional de Educação Física pela Universidade de Gurupi (UnirG). Pós-graduado em Arte e Educação pelo Instituto Federal do Tocantins (IFTO). Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Discente do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Discente do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Discente do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Discente do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

RESUMEN: Este artículo analizó la importancia de la danza en la promoción de la salud mental, especialmente en la lucha contra la ansiedad, la depresión y el estrés. La investigación se desarrolló en base a estudios y autores que abordan la relación entre el movimiento corporal, la emoción y el bienestar psicológico. Se ha observado que bailar ayuda a liberar hormonas ligadas al placer y la felicidad, como la serotonina y las endorfinas, y también mejora la interacción social, el estado de ánimo y la autoestima. Además de contribuir al bienestar físico, el baile favorece el equilibrio entre cuerpo y mente, siendo una práctica accesible, divertida y capaz de mejorar la calidad de vida. La práctica regular también permite a las personas expresar emociones reprimidas, desarrollar la autoconciencia y fortalecer la resiliencia emocional. La danza puede incorporarse a las escuelas, comunidades y programas de salud como herramienta preventiva y terapéutica, promoviendo la inclusión y la integración social. Por lo tanto, se entiende que la danza puede ser utilizada como una herramienta importante para cuidar la salud mental y fortalecer los vínculos sociales en diferentes contextos, siendo capaz de impactar positivamente tanto en aspectos psicológicos como físicos y sociales.

Palabras clave: Bailar. Salud mental. Ansiedad. Depresión. Estrés.

INTRODUÇÃO

A dança sempre esteve presente na história da humanidade como forma de expressão e comunicação. Desde os povos antigos, o ser humano utiliza o movimento corporal para demonstrar sentimentos e emoções. Ela fazia parte de rituais, celebrações e da vida social, sendo uma linguagem universal que transcende culturas e gera conexões entre indivíduos.

Com o passar do tempo, a dança deixou de ser apenas uma arte e passou a ser vista também como uma prática que traz benefícios físicos, mentais e sociais. Hoje, a sociedade vive um ritmo acelerado e cheio de cobranças, o que faz com que muitas pessoas sofram com ansiedade, depressão e estresse. Cresce, assim, o interesse por atividades que possam aliviar tensões e melhorar a qualidade de vida.

A dança é uma dessas atividades, pois além de trabalhar o corpo, também estimula a mente, a criatividade e a convivência com outras pessoas. Ela oferece um espaço seguro para expressão, reduz bloqueios emocionais e promove autorreflexão. Dançar libera hormônios responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar, como a serotonina e a dopamina, e contribui para a regulação do cortisol, hormônio relacionado ao estresse.

Além dos benefícios individuais, a dança desempenha papel importante na integração social, permitindo que pessoas de diferentes idades, culturas e habilidades se conectem. Também serve como ferramenta educativa, promovendo disciplina, concentração e desenvolvimento motor. Assim, o objetivo deste trabalho é demonstrar como a dança pode

contribuir para a saúde mental, atuando como ferramenta de apoio no combate à ansiedade, depressão e estresse, destacando seus benefícios terapêuticos e preventivos.

REVISÃO DE LITERATURA

Pesquisas recentes mostram que a dança tem papel essencial no bem estar físico e emocional. Oliveira (2019) afirma que o movimento corporal aliado à música estimula áreas do cérebro ligadas à emoção e à criatividade, ajudando no equilíbrio emocional e no controle do estresse. Baptista (2020) explica que a dança é uma forma de comunicação que permite expressar sentimentos e liberar emoções de maneira positiva.

De acordo com Costa (2020), pessoas que praticam dança regularmente apresentam melhor humor e menos irritabilidade, o que contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão. Ferreira e Santos (2022) destacam que a dança auxilia na socialização e na criação de laços afetivos, essenciais para quem sofre de isolamento social ou baixa autoestima.

Além dos aspectos psicológicos, a dança também traz benefícios físicos, como melhora da postura, da respiração, da coordenação motora e da flexibilidade. Gomes e Pereira (2023) consideram a dança uma terapia integrativa, pois trabalha corpo e mente simultaneamente, estimulando a cura emocional. O exercício físico associado à expressão corporal também contribui para a diminuição da tensão muscular e da fadiga, refletindo diretamente na saúde mental.

6136

Moreira e Sá (2021) observam que programas de dança em escolas e comunidades melhoram o convívio social e previnem problemas emocionais. A prática de dança em contextos educativos favorece a disciplina, a concentração e a criatividade, estimulando o desenvolvimento integral dos participantes.

A literatura ainda indica que a dança pode ser utilizada como estratégia complementar em tratamentos psicológicos, servindo como recurso terapêutico em clínicas, hospitais e centros comunitários. Ela permite que emoções reprimidas sejam liberadas de forma controlada, fortalecendo a autoestima e aumentando a resiliência. Assim, a dança é mais do que uma expressão artística: é uma ferramenta poderosa de promoção da saúde mental, física e social.

MÉTODOS

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa, com base em livros, artigos científicos e trabalhos acadêmicos publicados entre 2010 e 2025. As

pesquisas foram realizadas nas plataformas Google Acadêmico, SciELO e Periódicos CAPES, utilizando as palavras-chave: “dança”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão” e “estresse”.

Foram selecionados materiais que abordam a dança como ferramenta terapêutica e promotora da saúde mental em contextos clínicos, educacionais e sociais. Excluíram-se textos que tratavam a dança apenas como arte, sem relação com aspectos psicológicos. A revisão buscou identificar diferentes faixas etárias, estilos de dança e contextos de aplicação, garantindo uma análise ampla e representativa.

Após a coleta, os dados foram analisados de forma descritiva, identificando pontos em comum entre os autores. Essa análise permitiu compreender como a dança atua na melhora do humor, da autoestima e na diminuição do estresse, fortalecendo a ideia de que ela pode ser usada como estratégia de cuidado integral ao ser humano.

Os dados foram organizados em categorias temáticas: benefícios emocionais, sociais e físicos da dança, possibilitando comparações entre os estudos e evidenciando o impacto da prática na saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gomes e Pereira (2023) destacam que pessoas que dançam com frequência relatam sentir mais alegria, disposição e equilíbrio emocional, uma vez que a prática estimula a liberação de hormônios que causam sensação de prazer e ajudam no combate à tristeza e à ansiedade. A dança também oferece uma forma segura de expressar emoções reprimidas, promovendo autoconhecimento e autocontrole.

Outro ponto importante é a melhora das relações sociais. Em grupos, a dança promove acolhimento, interação e sentimento de pertencimento, fundamentais para quem enfrenta isolamento ou depressão (FERREIRA; SANTOS, 2022). O contato com outras pessoas durante as aulas ajuda a desenvolver empatia, comunicação e habilidades sociais, além de fortalecer vínculos afetivos.

Do ponto de vista físico, a dança melhora a postura, a respiração e a circulação, o que também reflete no bem-estar mental. Pessoas que dançam regularmente apresentam maior resistência, equilíbrio e controle motor (COSTA, 2020). A prática constante reduz a tensão muscular, melhora o sono e aumenta a concentração, contribuindo para maior estabilidade emocional.

Em escolas e comunidades, a dança tem ajudado a reduzir sintomas de ansiedade e estresse, além de fortalecer vínculos sociais (MOREIRA; SÁ, 2021). Quando combinada com técnicas de respiração, meditação ou musicoterapia, seus efeitos terapêuticos são potencializados, reforçando sua aplicação em contextos de saúde preventiva e reabilitação emocional.

Estudos também demonstram que a dança pode ser utilizada como complemento a tratamentos psicológicos e terapias convencionais, servindo como ferramenta de intervenção no manejo de depressão, ansiedade e estresse (SILVA; ALMEIDA, 2021; ROCHA; LIMA, 2018). Ao integrar corpo, mente e emoção, a dança fortalece a autoestima e auxilia no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento diante de desafios emocionais, funcionando como recurso preventivo e terapêutico.

Por fim, a literatura evidencia que a dança promove equilíbrio integral do indivíduo, unindo benefícios físicos, emocionais e sociais. Ela atua de forma ampla, permitindo que pessoas expressem sentimentos, desenvolvam habilidades sociais e mantenham a saúde mental em diferentes contextos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

6138

Com base na revisão realizada, percebe-se que a dança tem papel essencial na saúde mental, contribuindo para o equilíbrio emocional, o combate à ansiedade e à depressão, e a melhora da convivência social. Por ser uma atividade prazerosa e acessível, pode ser praticada por pessoas de todas as idades.

A dança estimula o corpo e a mente, melhora o humor, desperta o sentimento de alegria e promove bem-estar. Além disso, fortalece a autoestima e desenvolve a resiliência emocional, oferecendo recursos para enfrentar situações adversas.

Diante disso, a dança deve ser valorizada e incluída em projetos educativos, sociais e de saúde. Representa uma ferramenta simples, mas poderosa, capaz de transformar vidas e promover qualidade de vida, integração e equilíbrio emocional. Futuras pesquisas podem explorar diferentes estilos de dança e seus efeitos a longo prazo, reforçando seu potencial terapêutico e preventivo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V.; PONTES, F. Dança e envelhecimento: benefícios físicos e emocionais em idosos. *Gerontologia em Foco*, v. 4, n. 1, 2019.

BAPTISTA, B. R. A influência da dança na promoção da saúde mental. *Revista Brasileira de Psicologia e Movimento*, v. 10, n. 3, 2020.

COSTA, P. A. A influência da atividade física na prevenção de transtornos mentais. *Revista de Ciências do Movimento Humano*, v. 5, n. 2, 2020.

FERREIRA, J. L.; SANTOS, D. P. A dança como intervenção no tratamento da depressão. *Revista de Saúde e Educação Física*, v. 7, n. 1, 2022.

GOMES, L. A.; PEREIRA, S. Dança, emoção e mente: conexões terapêuticas. *Revista Interdisciplinar de Artes e Saúde*, v. 8, n. 2, 2023.

MOREIRA, H.; SÁ, R. Intervenções comunitárias de dança: adesão e impacto psicossocial. *Psicologia & Sociedade*, v. 12, n. 3, 2021.

OLIVEIRA, A. C. Expressão corporal e saúde mental: o poder do movimento. *Cadernos de Psicologia e Saúde*, v. 6, n. 4, 2019.

ROCHA, E.; LIMA, T. Dança-terapia: fundamentos, técnicas e aplicações clínicas. São Paulo: Editora Saúde e Movimento, 2018.

SANTOS, M.; OLIVEIRA, R. Música, ritmo e modulação do estresse: evidências para intervenções baseadas em movimento. *Revista de Neurociências Aplicadas*, v. 2, n. 1, 2022.

SILVA, M. F.; ALMEIDA, C. R. Dança e bem-estar emocional: uma abordagem terapêutica. *Revista Corpo & Movimento*, v. 9, n. 2, 2021.