

A DANÇA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
THE DANCE AS A STRATEGY FOR HEALTH PROMOTION AND QUALITY OF  
LIFE

Amanda Bristot Varela<sup>1</sup>  
Letícia Dias Hesz<sup>2</sup>  
Maria Antônia Coelho Freitas<sup>3</sup>

**Resumo:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de investigar a dança como uma ferramenta eficaz na promoção da saúde mental e qualidade de vida de indivíduos praticantes. Com a crescente curiosidade e disposição da população para práticas que possam acalmar e acolher corpo-mente, a dança é considerada uma potente ferramenta para promover a integração entre mente e corpo, emergindo como uma ferramenta única para promover a saúde mental. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Brasil reconhece a dança como uma prática terapêutica legítima. A inclusão da dança nas práticas integrativas destaca seu potencial como uma forma acessível e abrangente de cuidado, alinhada com abordagens holísticas. Dentre os 12 artigos selecionados para a análise final, sendo estes revisões integrativas, estudos longitudinais e ensaios clínicos randomizados, estes evidenciam melhorias consistentes na saúde mental quando a dança é incorporada como prática regular, incluindo redução do estresse e aumento do bem-estar emocional. Além disso, a dança é vista como uma ferramenta preventiva em relação a condições neurodegenerativas, oferecendo perspectivas promissoras para a saúde cerebral a longo prazo. O vasto campo de possibilidades de abordagens integrativas e holísticas da dança, reconhece também a complexidade do indivíduo ao promover a saúde emocional e coletiva, o que destaca sua relevância como intervenção terapêutica abrangente. A pesquisa destaca o potencial transformador da dança não apenas para indivíduos, mas para a comunidade em geral, enfatizando seu papel como uma prática integrativa e complementar no cenário de saúde pública.

**Palavras-chave:** Dança. Saúde integrativa. Naturologia. Promoção de Saúde. Qualidade de Vida.

**Abstract:** An integrative literature review was carried out with the aim of investigating dance as an effective tool for promoting mental health and quality of life in individuals who practice it. With the population's growing curiosity and willingness to engage in practices that can calm and welcome the body-mind, dance is considered a powerful tool for promoting integration between mind and body, emerging as a unique tool for promoting mental health. The National Policy for Integrative and Complementary Practices (PNPIC) in Brazil recognizes dance as a legitimate therapeutic practice. The inclusion of dance in integrative practices highlights its potential as an accessible and comprehensive form of care, aligned with holistic approaches. Among the 12 articles selected for the final analysis, these being integrative reviews, longitudinal studies and randomized clinical trials, they show consistent

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Naturologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: amandabristotprofissional@outlook.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Naturologia da Unisul. 2023.

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Naturologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: leticiadiashesz@gmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Naturologia da Unisul. 2023.

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de Naturologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: ma484626@gmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Naturologia da Unisul. 2023.

improvements in mental health when dance is incorporated as a regular practice, including reduced stress and increased emotional well-being. In addition, dance is seen as a preventative tool in relation to neurodegenerative conditions, offering promising prospects for long-term brain health. Dance's vast field of possibilities for integrative and holistic approaches also recognizes the complexity of the individual while promoting emotional and collective health, which highlights its relevance as a comprehensive therapeutic intervention. The research highlights the transformative potential of dance not only for individuals, but for the community, emphasizing its role as an integrative and complementary practice in the public health scenario.

**Keywords:** Dance. Integrative Health. Naturology. Health promotion. Quality of life.

## 1 Introdução

A dança pode ser descrita e entendida de diversas maneiras, ela se caracteriza por um conjunto de movimentos e gestos corporais, que segundo Haas (2011, p.1) “É uma arte visual vibrante de imagens rápidas criadas por força, equilíbrio e graça”. A dança é uma manifestação primitiva, utilizada como forma de socialização, integração, promoção de saúde e prevenção de patologias e agravantes (MACHADO; MENEZES, 2020).

A prática da dança esteve presente desde os primórdios da evolução humana, sendo uma modalidade de exercício físico praticada em todo o mundo e em diferentes contextos. O mais antigo registro da dança é um desenho feito em uma caverna na França feito na era paleolítica (FREITAS, 2019).

Com a prática regular de exercícios físicos, incluindo a dança, há diversas funções fisiológicas que podem ser otimizadas, algumas delas são: ganho de força muscular, melhora de equilíbrio e coordenação motora, controle da pressão arterial e aumento da capacidade cardiorrespiratória, também apresenta mudanças positivas na cognição, humor e comportamento, além disso, age na diminuição dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. (MACHADO; MENEZES, 2020)

A saúde mental cada vez é mais discutida e estudada, visto que nos dias atuais grande parte da população sofre de alguma enfermidade de origem psicossomática. De acordo com um infográfico feito em 2020, 1 em cada 5 adultos possui alguma doença de origem mental, que afeta não apenas essas 47,6 milhões de pessoas, mas também a família, amigos e a comunidade à sua volta (NIHCM, 2020)

Saúde mental refere-se a um bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade. Em relação às crianças, a saúde mental implica pensar os aspectos do desenvolvimento, tais como: ter um conceito positivo sobre si, ter tanto habilidades para lidar com seus pensamentos e emoções, quanto para construir relações sociais, tendo uma atitude de

se abrir para aprender e adquirir educação. Em última análise, tudo o que pode possibilitar uma participação ativa na sociedade (WHO, 2021, p. 1, tradução nossa)

O diferencial que torna a dança uma ótima ferramenta para manutenção da saúde mental, é que ela tem importante papel na integração do ser humano, já que é necessária para a prática, a conexão da mente com o corpo, ela permite expressar sentimentos e emoções através do corpo (LIMA; CALLAI; PIZOLOTTO, 2021).

O crescente interesse por métodos terapêuticos não farmacológicos reflete a busca contínua por abordagens holísticas na promoção da qualidade de vida e bem-estar em diversos quadros de saúde mental e física. Nesse contexto, as práticas de dança emergem como uma alternativa eficaz, oferecendo benefícios abrangentes (BROWN, 2018). Segundo Brown (2018), a dança transcende a mera expressão artística, demonstrando impactos positivos na saúde mental, relações interpessoais, ressocialização e no fortalecimento da autoestima e humor. Pesquisas recentes evidenciam que a participação em diferentes modalidades de dança proporciona benefícios notáveis em adultos de diversos perfis, independentemente das condições específicas, abrindo portas para intervenções terapêuticas mais inclusivas e centradas no indivíduo.

No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) é uma iniciativa que busca promover a integração de diferentes abordagens terapêuticas no Sistema Único de Saúde (SUS). Instituída pela Lei nº 13.269/2016, a PNPIC representa um marco legal que reconhece e legitima a inserção de práticas como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, dança, entre outras, no contexto do sistema de saúde brasileiro (BRASIL, 2016). A PNPIC visa não apenas ampliar o leque de opções terapêuticas disponíveis para os usuários do SUS, mas também fortalecer a abordagem holística no cuidado à saúde, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais (BRASIL, 2016). Essa política reflete um avanço na busca por modelos de cuidado mais integrativos e centrados no paciente, em consonância com a prática terapêutica proporcionada pela Naturologia.

No âmbito da dança, a PNPIC proporciona espaço para a inclusão de práticas terapêuticas que vão além das abordagens tradicionais. A dança, entendida como uma expressão artística e terapêutica, tem se destacado como uma opção viável dentro das práticas integrativas e complementares (BRASIL, 2016). A dança pode contribuir significativamente para a promoção da saúde mental, emocional e física. Através da expressão corporal, a dança pode ser utilizada como uma ferramenta terapêutica que beneficia não apenas a condição física, mas também fortalece aspectos emocionais e sociais. Essa inclusão da dança no escopo das práticas integrativas e complementares destaca seu potencial como uma forma de cuidado

acessível e abrangente, alinhada com os princípios da PNPIC e seus objetivos de promover uma abordagem mais holística no sistema de saúde brasileiro (BRASIL, 2016).

Essa abordagem integradora da dança como um meio terapêutico ressalta a importância de considerar e valorizar métodos integrativos na promoção da saúde mental e física. Ao considerar o indivíduo como um ser integral, a Naturologia alinha-se ao preceito das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), as quais buscam promover a saúde de forma abrangente, considerando não apenas a manifestação dos sintomas, mas também os aspectos emocionais, sociais, ambientais e espirituais do paciente (GOHARA; PORTELLA, 2016). De acordo com Gohara e Portella (2016), ao adotar métodos terapêuticos baseados em práticas de promoção de saúde e preventivas do adoecimento, a naturóloga contribui para a visão integral da saúde, visando a promoção do equilíbrio e a harmonia entre o corpo e a mente. Essa abordagem integrativa possui potencial de fomentar uma visão mais ampla e colaborativa no contexto da saúde, sendo, portanto, o principal fator motivador para o desenvolvimento da presente investigação acadêmica acerca dos benefícios da prática da dança na promoção de saúde e bem estar, considerando as análises dos aspectos socioemocionais dos indivíduos.

Portanto, a presente revisão integrativa da literatura foi realizada no intuito de investigar a prática da dança como uma ferramenta para a promoção da saúde e qualidade de vida.

## **2 Percorso Metodológico**

Este trabalho trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura publicada nos últimos 10 anos (2013-2013), disponível nas bases de dados: PubMed e BVSalud. É importante salientar que a BVSalud foi escolhida como uma das bases organizadoras de outras bases eletrônicas, como: Lilacs, Medline e Scielo.

Foram utilizados os descritores “dance” AND “quality of life” AND “health” AND “integrative” na plataforma PubMed e os na plataforma BVSalud. Totalizando ambas as bases, foram obtidos 57 resultados de pesquisas realizadas em diferentes países. Na base eletrônica PubMed foram obtidos inicialmente 20 resultados e na BVSalud foram obtidos 37 resultados.

Do total de 57 artigos, foram considerados em análise final somente 12. Destes, 9 resultados foram selecionados da base BVSalud e 3 da PubMed, os quais corresponderam aos critérios de inclusão estabelecidos para esta revisão. Ao total foram rejeitados 45 resultados, 28 destes da base eletrônica BVSalud e 17 da PubMed, com base em critérios de exclusão

como: tema de pesquisa foge ao tema proposto; resultados voltados para a análise da recuperação ortopédica; resultados incluindo a dança como ferramenta coadjuvante sob uma abordagem terapêutica guarda-chuva; resultados repetidos; textos indisponíveis na íntegra gratuitamente.

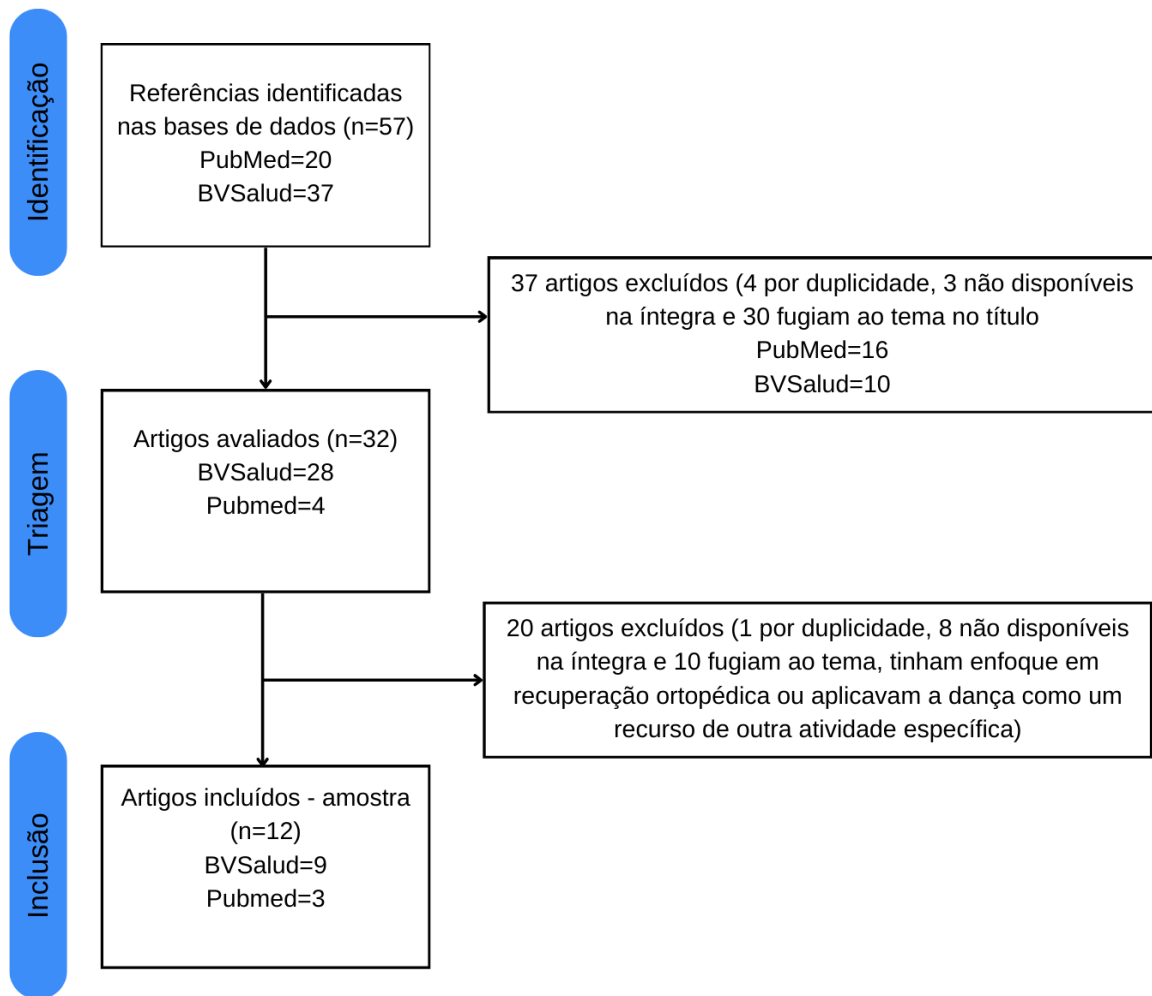
Os 12 resultados obtidos foram filtrados com base em leitura aprofundada dos artigos para a elaboração das seguintes categorias de análise: desenho metodológico da pesquisa; objetivo(s) da pesquisa; metodologia utilizada; considerações e resultados obtidos (conforme pode ser verificado na Tabela 1, na seção a seguir).

Além disso, o levantamento de dados e análise procedeu-se a uma revisão em bibliografia especializada, seguida da análise das fontes citadas nos artigos criteriosamente escolhidos, com o propósito de iniciar a estruturação do corpo de conhecimento exposto neste estudo, visando, por conseguinte, estabelecer bases para a produção de futuras investigações e aprofundamento do tema.

### **3 Resultados e Discussão**

O processo metodológico abrangeu a coleta de dados, empregando técnicas específicas conforme detalhado na seção correspondente ao *Percurso Metodológico* e que poderá ser verificado a seguir, no Fluxograma 1. A tabela de resultados (Tabela 1) fornece uma visão consolidada dos dados obtidos, destacando os destaques para análise que emergiram durante a investigação.

Fluxograma 1 - Esquema do percurso metodológico



Os resultados compilados a partir de estudos selecionados indicam consistentemente resultados favoráveis, evidenciando uma associação positiva entre a participação em atividades de dança e diversos indicadores de saúde mental, incluindo redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão.

A tabela de resultados (Tabela 1) fornece uma visão consolidada dos dados obtidos, destacando os destaques para análise que emergiram durante a investigação.

Tabela 1 - Compilação dos resultados analisados

Base	Artigo	Autoria	Pesquisa	Objetivo	Considerações
Medline	Effects of dance therapy on cognitive and mental health in adults aged 55 years and older with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis.	HUANG; YAN; LUO; LIN; LI (2023)	Revisão Sistemática considerando ensaios clínicos randomizados (ECR) disponíveis em bases de dados eletrônicas nos idiomas chinês e inglês.	Avaliar a eficácia da terapia de dança na função cognitiva global, subdomínios cognitivos específicos, qualidade de vida e saúde mental em idosos com comprometimento cognitivo leve. A fim de enriquecer as estratégias de gestão da saúde para demência.	Realização de meta-análise e análises de subgrupos estratificados por instrumento de medição, tipo de dança, duração da intervenção e frequência. Esta revisão relatou que a terapia de dança foi eficaz na melhoria da função cognitiva global, memória, função executiva, atenção, linguagem e saúde mental (ou seja, depressão e sintomas neuropsiquiátricos). Portanto, pode ser um tratamento complementar não farmacológico eficaz para idosos com comprometimento cognitivo leve.
Medline	Dance movement therapy for dementia.	KARKOU et al (2017)	Revisão de literatura, considerando ensaios clínicos randomizados (ECR), incluindo desenhos cruzados e ECRs em cluster para inclusão no Registro Especializado em Demência e Melhoria Cognitiva da Cochrane.	Avaliar os efeitos da terapia de movimento através da dança nos sintomas comportamentais, sociais, cognitivos e emocionais de pessoas com demência em comparação com nenhum tratamento, cuidados padrão ou qualquer outro tratamento. Além disso, comparar diferentes formas de terapia de movimento através da dança.	Embora três estudos tenham mencionado a terapia de movimento através da dança como intervenção, eles foram excluídos porque não foram conduzidos por um praticante qualificado, resultando em nenhum estudo incluído na revisão. Os autores sugerem a necessidade de produção de ensaios de alta qualidade metodológica, com grandes tamanhos de amostra e clareza na forma como a intervenção é elaborada e entregue para avaliar se a terapia de movimento através da dança é uma intervenção eficaz para a demência.
Medline	Physical activity based on dance movements as complementary therapy for Parkinson's disease: Effects on movement, executive functions, depressive	DUARTE et al (2023)	Ensaio Clínico Randomizado.	Avaliar os efeitos da atividade física baseada em movimentos de dança no movimento, funções executivas, sintomas depressivos, qualidade de vida e gravidade da Doença de Parkinson (DP) em indivíduos diagnosticados com	Os autores ressaltam que, através dos métodos avaliativos, foi possível identificar melhora significativa no movimento (equilíbrio e marcha), função executiva, raciocínio abstrato, sintomas depressivos significativamente reduzidos, e a qualidade de vida teve um aumento significativo após a intervenção. A integração sensoriomotora, processamento cognitivo e

	symptoms, and quality of life.			DP.	habilidades sociais podem ter contribuído para os resultados.
Medline	Uplifted by Dancing Community: From Physical Activity to Well-Being.	ZYGMONT et al (2023)	Pesquisa qualitativa entre os membros de um grupo de dança.	Apresentar a experiência de dança de mulheres idosas que aumentam seu bem-estar por meio da dança.	Os autores relatam que o estudo demonstra que a dança como uma forma de atividade física na busca pela saúde permitiu que as mulheres idosas participantes do experimento mantivessem o nível de habilidade física que lhes possibilita desfrutar plenamente de diferentes aspectos da vida. Sendo um importante coadjuvante na promoção do bem estar e qualidade de vida.
Medline	The Effect of Ten-week Ballroom Dance Therapy on Cognitive Abilities, Balance, and Perceived Stress Among Individuals over-60s.	BARNA et al (2023)	Ensaio Clínico Randomizado ao longo de um programa de dança de 10 semanas, e avaliação das habilidades cognitivas, resistência física e nível de estresse considerado antes e depois de cada aula.	Examinar os efeitos de um circuito de 10 semanas de dança terapêutica em participantes acima dos 60 anos.	Os autores concluem que o programa de dança gerou melhorias nas atuais habilidades cognitivas dos idosos.
Medline	Dance to Prosper: Benefits of Chinese Square Dance in QOL and the Moderating Roles of Aging Stereotypes.	ZHANG et al (2022)	Ensaio Clínico Randomizado realizado com 403 participantes de uma quadrilha de dança chinesa.	Investigar as relações entre a duração da dança, as atitudes em relação ao próprio envelhecimento, estereótipos de envelhecimento e qualidade de vida.	Os autores também coletaram os relatos sobre as atitudes dos participantes em relação ao próprio envelhecimento, estereótipos de envelhecimento, percepção de qualidade de vida e participação diária na dança durante a semana. Os resultados sugerem que a dança de quadrilha chinesa beneficia os idosos em relação aos aspectos analisados, e que o envolvimento de cada participante com a dança, explica o efeito positivo da dose de atividade em cada um. Pessoas com estereótipos de envelhecimento mais negativos são incentivadas a praticar a para se beneficiarem dos efeitos positivos.

Medline	Dançaterapia e comprometimento cognitivo em idosos: uma revisão de dados clínicos.	MENEZES et al (2022)	Revisão das publicações de estudos longitudinais, realizada no período de 2012 a 2022.	Verificar se a terapia de dança é uma ferramenta viável para promover benefícios em relação à cognição e ao humor de idosos com comprometimento cognitivo.	Os autores relatam que de modo geral, os estudos apresentaram resultados positivos quanto à melhora das funções cognitivas após a estimulação com dança, além de efeitos positivos também no humor de idosos comprometidos cognitivamente.
Medline	Dancing for Health and Wellbeing: A Feasibility Study of Examining Health Impacts of Online Dancing among Pulmonary Fibrosis Patients.	NIRANJAN et al (2022)	Ensaio Clínico Randomizado utilizando a dança terapêutica ao longo de 8 semanas no tratamento de pacientes com fibrose pulmonar. Também foi realizado o teste t pareado.	Avaliar as diferenças médias entre as pontuações pré e pós-intervenção.	Os autores relatam que a maioria dos pacientes (78,57%) tinha mais de 60 anos e apresentaram melhorias nos índices dos testes realizados para verificar: dispneia, fadiga, função emocional e domínio da prática. A saúde mental melhorou, com a porcentagem de não se sentir ansioso ou deprimido aumentando de 42,86% para 72,73% pós-evento.
Medline	Atividade física, natureza e bem-estar mental: uma revisão sistemática.	BALLESTER-MARTÍNEZ et al (2022)	Revisão sistemática de estudos experimentais no período de 2011 a 2020.	Atualizar a última revisão sistemática desde o ano de 2011 sobre a promoção do bem-estar emocional após a prática de exercícios em espaços naturais em comparação com espaços fechados.	Os autores relatam que a dança (dentre outras atividades) ao ar livre, realizada em contato com a natureza, promovem o bem-estar e qualidade de vida dos participantes, estando associado a um aumento das emoções positivas e do afeto positivo, redução do afeto negativo e das respostas fisiológicas relacionadas ao estresse, maior atenção, energia, satisfação e comprometimento, além de uma intenção maior de praticar exercícios no futuro.
PubMed	Argentine tango in Parkinson disease – a systematic review and meta-analysis.	LÖTZKE; OSTERMANN; BÜSSING (2015)	Revisão sistemática de estudos experimentais no período de 2004 a 2014.	Compilar os resultados atuais sobre a eficácia do Tango Argentino em indivíduos com Doença de Parkinson.	A pesquisa revela uma tendência para efeitos positivos na fadiga, participação em atividades e qualidade de vida associada à doença de Parkinson.

PubMed	The advantages of "Dance-group" for psychotic patients.	TAVORMINA et al (2014)	Relato de caso do programa terapêutico de dança para usuários do Centro de Reabilitação da saúde mental para pessoas idosas e com deficiência.	Promover e incentivar a recuperação da capacidade psicossocial, melhorar a qualidade de vida, aprimorar as relações interpessoais e a reintegração dos usuários no contexto social.	Ao longo de 5 anos da realização do programa, foi verificada a consistência na participação dos usuários, entusiasmo em aprimorar as técnicas de dança solo ou em dupla, e uma crescente melhoria na qualidade de vida, no humor, autoestima e relações dentro e fora do grupo.
PubMed	The Impact of Dance Movement Interventions on Psychological Health in Older Adults without Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis.	PODOLSKI et al (2023)	Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados que avaliaram os efeitos da prática da dança, por mais de 4 semanas, em pessoas sem demência acima de 55 anos.	Examinar a eficácia das intervenções de dança como uma atividade mente-corpo integrada nos resultados da saúde psicológica em adultos acima de 55 anos.	Os autores descobriram que as intervenções de dança promovem a saúde mental em adultos mais velhos sem demência, sugerindo que essa ferramenta é uma potente estratégia para a promoção da saúde e prevenção da Doença de Alzheimer. Sugerem-se estudos de intervenção de alta qualidade para expandir a evidência sobre a influência em domínios psicológicos específicos e identificar correlatos neurofisiológicos subjacentes.

Observou-se uma correlação significativa entre a prática regular da dança e a promoção do bem-estar psicossocial, sugerindo que a dança pode desempenhar um papel crucial como estratégia terapêutica complementar (TAVORMINA et al, 2014; ZHANG et al, 2022; PODOLSKI et al, 2023; LÖTZKE et al, 2015).

A eficácia em aspectos cognitivos diversos como Pessoa com Deficiência (HUANG et al, 2023) prevenção e redução dos sintomas da doença em pessoas diagnosticadas com Doença de Alzheimer (KARKOU et al, 2017; PODOLSKI et al, 2023) foi verificada na melhoria da qualidade de vida e bem estar dos participantes. Indicam-se aprofundamento em estudos de intervenção de alta qualidade para expandir a evidência sobre a influência em domínios psicológicos específicos e identificar correlatos neurofisiológicos subjacentes (PODOLSKI et al, 2023; HUANG et al, 2023).

De acordo com Duarte et al (2023), Lötze et al (2015), Ostermann e Büssing (2015), foi verificada melhoria significativa na qualidade de vida de pessoas com Doença de

Parkinson. Além disso, verificou-se a tendência a efeitos positivos na fadiga e o estímulo na participação em atividades físicas no futuro (LÖTZKE; OSTERMANN; BÜSSING, 2015).

Além disso, a dança se destaca como uma importante ferramenta coadjuvante na promoção de qualidade de vida e bem-estar para pessoas idosas (ZYGDMONT et al, 2023; BARNA et al, 2023; MENEZES; DRUMOND; SHIGAEFF, 2022; NIRANJAN et al, 2023). Ressalta-se o potencial de aprimoramento das habilidades físicas e consequente melhoria em diferentes aspectos subjetivos da qualidade de vida, como relações interpessoais, auto estima, sintomas de depressão e ansiedade (ZYGDMONT et al, 2023; DUARTE et al, 2023). Foram ressaltados indicadores de melhoria no humor, níveis de estresse e resistência física (BARNA et al, 2023; ZHANG et al, 2023; DUARTE et al, 2023).

O viés coletivo e cultural pode ser uma oportunidade de envolver a comunidade e promover saúde a partir de benefícios como a cooperação coletiva, o aprimoramento das relações, aumento da auto estima, flexibilidade física, equilíbrio e resistência, como apresentado no estudo acerca dos benefícios da prática da dança em quadrilha chinesa (ZHANG et al, 2022) e no estudo de mesma natureza sobre a prática do tango argentino (LÖTZKE et al, 2015).

A realização das atividades de dança em espaço aberto, ao ar livre e próximo à natureza foi associado ao aumento das emoções positivas e do afeto positivo, redução do afeto negativo e das respostas fisiológicas relacionadas ao estresse, maior atenção, energia, satisfação e comprometimento, além de uma intenção maior de praticar exercícios no futuro (BALLESTER-MARTÍNEZ et al, 2022).

#### **4 Considerações Finais**

Está evidente a eficácia e os benefícios intrínsecos do uso da dança como coadjuvante na melhoria do bem-estar e saúde mental. Os dados compilados destacam a diversidade de contextos em que a dança demonstra impacto positivo, incluindo estudos específicos com indivíduos idosos, pessoas com Doença de Parkinson e Doença de Alzheimer. Nos estudos revisados, observa-se uma tendência consistente de melhorias significativas na saúde mental, incluindo redução do estresse e aumento da sensação de bem-estar emocional, quando a dança é incorporada como prática regular.

Adicionalmente, ressalta-se o papel preventivo da dança em relação a adoecimentos neurológicos e cognitivos. As evidências sugerem que a prática regular dessa atividade pode

estar associada a uma redução do risco de desenvolvimento de condições neurodegenerativas, oferecendo perspectivas promissoras para a saúde cerebral ao longo do tempo. Este aspecto da dança amplia seu escopo terapêutico, indicando não apenas benefícios imediatos, mas também contribuições substanciais para a saúde a longo prazo. Além disso, a abordagem integrativa e holística da dança, que transcende o âmbito individual para promover a saúde emocional e coletiva, posiciona-a como uma intervenção terapêutica abrangente e socialmente relevante. Assim, as considerações finais desta revisão sistemática reforçam não apenas a validade, mas também a importância crescente da dança como uma ferramenta efetiva na promoção de uma sociedade mais saudável e equitativa.

## REFERÊNCIAS

- BARNA, L; PUCSOK, J; RÁTGÉBER, L; NÉMETH, K; BÍRÓ, E; BALOGH, L. **The Effect of Ten-week Ballroom Dance Therapy on Cognitive Abilities, Balance, and Perceived Stress Among Individuals over-60s/ El efecto de la terapia de baile de salón de diez semanas sobre las capacidades cognitivas, el equilibrio y el estrés percibido entre personas mayores de 60 años.** Rev. psicol. deport., vol.32, n.2, 2023. Disponível em: <<https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/1326/514>>. Acesso em 4 de Jun. 2022.
- BALLESTER-MARTÍNEZ, O; BAÑOS, R; NAVARRO-MATEU, F. **Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática.** Cuad. psicol. deporte, vol.22, n.2m 2022. Disponível em: <[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232022000200006&lng=es&nrm=iso](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em 4 de Jun. 2022.
- BRASIL. Lei nº 13.269, de 13 de abril de 2016. **Dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) e dá outras providências.** Brasília, DF, 2016.
- BROWN, AB. **Dança e Saúde Mental: Uma Abordagem Holística.** São Paulo: Editora Imaginária, 2018.
- DUARTE, JS; ALCANTARA, WA; BRITO, JS; BARBOSA, LCS; MACHADO, IPR; FURTADO, VKT; SANTOS-LOBATO, BL; PINTO, DA; KREJCOVÁ, LV; BAHIA, CP. **Physical activity based on dance movements as complementary therapy for Parkinson's disease: Effects on movement, executive functions, depressive symptoms, and quality of life.** PLoS One, vol.18, n.2, 2023. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9894447>>. Acesso em 4 de Jun. 2022.
- FREITAS, FB. **Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2019. Disponível em: <<https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/3057>>. Acesso em 4 de Jun. 2022.

GOHARA, RIFM; PORTELLA, CFS. **Práticas integrativas e complementares: a contribuição do naturólogo como integrante de equipes de saúde no SUS**. Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares, vol. 6, n. 11, 2017. Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/5492>>. Acesso em 13 de Jul. de 2023.

HAAS, JG. **Anatomia da dança**. Barueri: Editora Manole, 2011. 9788520447512. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520447512/>>. Acesso em: 06 de Jun. 2022.

HUANG, CS; YAN, YJ; LUO, YT; LIN, R; LI, H. **Effects of dance therapy on cognitive and mental health in adults aged 55 years and older with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis**. BMC Geriatr, vol. 23, n.1, 2023. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10601250>>. Acesso em: 12 de Jun. 2023.

KARKOU, V; AITHAL, S; RICHARDS, M; HILEY, E; MEEKUMS, B. **Dance movement therapy for dementia**. Cochrane Database Syst Rev, vol.8, 2023. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10405778>>. Acesso em 12 de Jun. de 2023.

LIMA, B.M; CALLAI, JS; PIZOLOTTO, MCC. **A importância da dança como ferramenta corporal no combate à depressão e sua influência na saúde mental: um relato de experiência**. In: Salão do Conhecimento, vol. 7, n. 7, 2021. Disponível em: <<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaokonhecimento/article/view/20982>>. Acesso em 6 de Jun. 2022.

LÖTZKE, D; OSTERMANN, T; BÜSSING, A. **Argentine tango in Parkinson disease--a systematic review and meta-analysis**. BMC Neurology, vol.15, n.226, 2015. Disponível em: <[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4636067/pdf/12883\\_2015\\_Article\\_484.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4636067/pdf/12883_2015_Article_484.pdf)>. Acesso em 10 de Jun. 2022.

MACHADO, CS; MENEZES, LP. **A dança e as alterações fisiológicas no organismo humano: um estudo de revisão**. Revista brasileira de Ciência e Movimento, Taguatinga, vol. 28, n. 2, p. 39-58, 2020. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-57642022000500373](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-57642022000500373)>. Acesso em 10 de Jun. 2022.

MENEZES, AC; DRUMOND, G; SHIGAEFF, N. **Dançaterapia e comprometimento cognitivo em idosos: uma revisão de dados clínicos**. Dement. neuropsychol., vol.16, n.4, 2022. Disponível em: <<https://nihcm.org/publications/mental-health-trends-future-outlook>>. Acesso em 10 de Jun. 2022.

NIHCM Foundation. **Mental health: trends & future outlook**. Atualização de out. 2020. Washington, DC, 2020. Disponível em: <<https://nihcm.org/publications/mental-health-trends-future-outlook>>. Acesso em 4 de Jun. 2022.

NIRANJAN, V; TARANTINO, G; KUMAR, J; CASSIDY, N; GALVIN, L; O'DOWD, G; BARNES, T; O'NEILL, F; CULLEN, M; O'CONNOR, R; O'REGAN, A. **Dancing for Health and Wellbeing: A Feasibility Study of Examining Health Impacts of Online**

**Dancing among Pulmonary Fibrosis Patients.** Int J Environ Res Public Health, vol.19, n.20, 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9602927>>. Acesso em 10 de Jun. 2022.

PODOLSKI, OS; WHITFIELD, T; SCHAAF, L; CORNARO, C; KÖBE, T; KOCH, S; WIRTH, M. **The Impact of Dance Movement Interventions on Psychological Health in Older Adults without Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis.** Brain Sci., vol.13, 2023. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10377702/pdf/brainsci-13-00981.pdf>>. Acesso em 10 de Jun. 2022.

TAVORMINA, R; GIUSEPPE, M; TAVORMINA, M; NEMOIANN, E. **The advantages of "Dance-group" for psychotic patients.** Psychiatria Danubina, vol. 26, n.1, 2014. Disponível em: <[https://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb\\_vol26%20Suppl%201\\_no/dnb\\_vol26%20Suppl%201\\_no\\_162.pdf](https://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol26%20Suppl%201_no/dnb_vol26%20Suppl%201_no_162.pdf)>. Acesso em 10 de Jun. 2022.

WHO. **Comprehensive mental health action plan 2013–2030.** Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>>. Acesso em 4 de Jun. 2022.

ZHANG, H; JIA, HUIYUAN; ZHANG, XIN. **Dance to Prosper: Benefits of Chinese Square Dance in QOL and the Moderating Roles of Aging Stereotypes.** Int. j. environ. res. public health, vol.19, n.24, 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9778596>>. Acesso em 10 de Jun. 2022.

ZYGMONT, A; DOLINSKI, W; ZAWADZKA, D; PEZDEK, K. **Uplifted by Dancing Community: From Physical Activity to Well-Being.** Int J Environ Res Public Health, vol.20, n.4, 2023. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9967954>>. Acesso em 4 de Jun. 2022.

## AGRADECIMENTOS

*Agradeço à meu pai e minha mãe por terem, cada um à sua maneira, me oferecido suporte para que meu caminho na Naturologia fosse iniciado e seguido. Agradeço à todes mestras/es que me ensinaram nessa jornada gradativa, incluindo professoras/es e colegas de profissão. Agradeço imensamente à Naturologia por ter me trazido para o Bosque na Roça da Pedra Branca, lugar sagrado onde pude me aproximar da vivência em comunidade. Fecho esta etapa de minha vida com profunda gratidão por tudo que merecidamente veio até mim através da escolha de me tornar Naturóloga.*

***Amanda Bristot Varela***

*Agradeço à minha família, em especial ao meu pai, José, e à minha avó, Leila, por terem me proporcionado suporte financeiro para concluir a graduação em outro estado. Expresso*

*também minha gratidão à minha irmã, Larissa, e à minha mãe, Silvana, por terem me oferecido suporte emocional, mesmo à distância, ao longo desses anos.*

***Letícia Dias Hesz***

*Meus agradecimentos especiais para o meu pai Paulo que financiou a faculdade para que eu pudesse hoje carregar todo esse conhecimento. À minha mãe Márcia, que é e sempre foi, o meu maior apoio emocional, físico e espiritual durante esse percurso cheio de desafios e experiências. Agradeço eternamente todos os seres de luz que conheci dentro desse curso, amigos queridos e amados que transformaram meu mundo e a visão ampla que hoje tenho dele. Com certeza muitas das conquistas foram com a ajuda de todos. Agradeço aos professores desse curso que são excelentíssimos, me ensinaram o olhar atento e atencioso para a saúde e o cuidado com outro. E agradeço a todos os mestres, pensadores, professores, pesquisadores e as energias e vibrações que juntos criaram a visão integrativa e tudo que ela é hoje.*

**Maria Antônia Coelho Freitas**