

O IMPACTO DA DANÇA NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA

Sérgio Henrique Lacerda Pereira<sup>1</sup>; Samantha Lopes de Sousa<sup>2</sup>; Cintia Rayane Chagas  
Silva<sup>3</sup>; Helton Soares da Silva<sup>4</sup>

**AUTOR CORRESPONDENTE:** Sérgio Henrique Lacerda Pereira.

Avenida Rui Barbosa, nº 92, Caruaru-PE. E-mail: [serginho\\_hlp2011@hotmail.com](mailto:serginho_hlp2011@hotmail.com)

Telefone: (81) 99715-5708

Instituição: Associação Caruaruense de Ensino Superior – ASCES, Caruaru, Pernambuco,  
Brasil

**CONFLITO DE INTERESSE:** NADA A DECLARAR

Todos os autores possuem currículo cadastrado na plataforma Lattes do CNPq;

Número Total de Palavras do Texto: 4.870

Número total das palavras do resumo: 142

Número de tabelas e figuras: 2

## RESUMO

**Objetivo:** Avaliar a efetividade da dança como ação de promoção a saúde e redução de problemas afetivos sociais e agravos mentais em adolescentes. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática realizada com artigos publicados entre 2002 e 2017. A pesquisa foi realizada por pares nas bases de dados eletrônicas: Lilacs, Scielo e Medline/Pubmed, utilizando os seguintes descritores, na língua portuguesa e inglesa: “dança”, “adolescente”, “depressão”. **Resultados:** Foram encontrados 14 artigos relacionando a dança e a melhora na saúde mental dos adolescentes, melhora essa, atribuída pelo controle de níveis hormonais associados à depressão e ansiedade, sociabilidade, aumento da afetividade, conhecimento e domínio próprio além de gerar um bem estar físico segundo artigos encontrados. **Conclusão:** Percebeu-se que a dança traz inúmeros benefícios para saúde mental dos adolescentes, considerando a formação da auto-imagem e domínio próprio, funções cognitivas, valorização e consciência do seu espaço diante da sociedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança, Adolescente, Saúde mental.

---

<sup>1</sup> ASCES- GRADUANDO EM ED. FISICA

## **ABSTRACT**

**Aim:** To evaluate the effectiveness of dance to promote health and reduce social affective problems and mental disorders in adolescents. **Method:** It is a systematic review carried out with articles published between 2002 and 2017. The research was performed by pairs in the electronic databases: Lilacs, Scielo and Medline / Pubmed, using the following descriptors, in Portuguese and English: "dance", "adolescent", "depression". **Results:** We found 14 articles related to dance and improvement in the mental health of adolescents. This improvement was attributed to the control of hormonal levels associated with depression and anxiety, sociability, increased affectivity, knowledge and self - control, as well as generating physical well - being according to articles Found. **Conclusion:** It was noticed that the dance brings innumerable benefits to the mental health of the adolescents, in relation to the improvement of the self-image and self-control, cognitive functions, valorization and awareness of its space before the society.

**KEYWORDS:** dance, adolescent, mental health.

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde<sup>1</sup> a adolescência abrange jovens com a idade entre 10 e 19 anos, sendo marcada por inúmeras transformações e mudanças físicas e mentais.<sup>1-</sup><sup>2-3</sup> Nessa faixa etária, começa de forma concreta a formação da identidade e caráter, uma vez que, surgem novas dúvidas e curiosidades, nas quais pode culminar em determinadas práticas sem que se pense nas possíveis consequências, podendo ocorrer fragilidades nos relacionamentos e o início de problemas com a saúde mental como a depressão, ansiedade e caráter violento.<sup>3-4-5</sup>

Desta forma, Paula et al (2012)<sup>6</sup> afirma que o fator emocional e saúde mental interferem diretamente por toda vida do indivíduo, enfatizando que se os problemas mentais não forem prevenidos ou tratados na adolescência, podem trazer problemas futuros irreversíveis. Essa ideia corrobora com Loureiro et al (2013)<sup>7</sup>, que além de trazer problemas futuros, os agravos relacionados a saúde mental podem se tornar crônicos. E com a ausência de medidas preventivas ou o não tratamento dos problemas relacionados à saúde mental do adolescente pode acarretar em depressão, transtornos de identidade, stress e até mesmo suicídio.<sup>6-7</sup>

Diante do aumento na incidência de problemas relacionados aos adolescentes e a depressão, houve uma crescente em relação aos números de pesquisas voltadas para a temática saúde mental e seus agravos ao longo da adolescência e tais estudos apontam a prática regular de atividade física como medida eficaz na prevenção e recuperação da saúde mental dos indivíduos, melhorando assim, a qualidade de vida daqueles que a praticam regularmente.<sup>6-8-9</sup>

Ao entender a atividade física como possível ação profilática, a dança assume papel fundamental, pois a sua prática expande os horizontes, trazendo sensação de alívio, redução das tensões, além de proporcionar melhorias significativas na saúde física, mental e afetivo-social.<sup>8-9</sup> A dança promove, assim, um direcionamento do qual é possível promover um ensino vivencial, uma experiência única, lúdica e emocional, a partir do trabalho do próprio corpo. É uma ferramenta importante para o favorecimento do autoconhecimento, à expressão e melhora da psique partindo de um dimensionamento corporal, ampliando seus limites e suas possibilidades.<sup>7-8-9</sup>

Dentre as várias áreas que se pode atuar na educação física, a dança é uma das modalidades de ações de promoção a saúde e redução de agravos relacionados à saúde mental e corporal, pois traz uma boa relação entre corpo e mente, gerando assim, melhora da auto-estima, auto-conceito, bem estar, auto-imagem, socialização, e a diminuição de transtornos como a depressão para quem a pratica.<sup>7-8</sup> Desta forma, o presente estudo busca avaliar a efetividade da dança como ação de promoção a saúde e redução de problemas afetivosociais e agravos mentais em adolescentes, através de uma revisão sistemática de literatura.

## **MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão sistemática que procurou realizar uma síntese de artigos já publicados anteriormente sobre a temática proposta. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e National Library of Medicine National Institutes of Health (Medline/Pubmed), utilizando os seguintes descritores, na língua portuguesa e inglesa: “dança”, “adolescente”, “saúde mental”, além do operador lógico “and” para a combinação dos termos. Vale salientar que, a seleção dos descritores utilizados na revisão foi efetuada mediante consulta ao Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

### **Crítérios de elegibilidade**

Foram incluídos teses e artigos publicados em periódicos, no período compreendido no período dos últimos 15 anos para que se tenham informações mais atualizadas, período este de 2002 e 2017, incluindo artigos que abordassem temas relacionados à prevenção e redução de problemas afetivos sociais e agravos mentais utilizando dança como o método. Foram excluídos estudos de revisão, artigos duplicados, trabalhos apresentados em conferências, pesquisas que não utilizaram adolescentes em sua amostra e estudos que não abordam a temática.

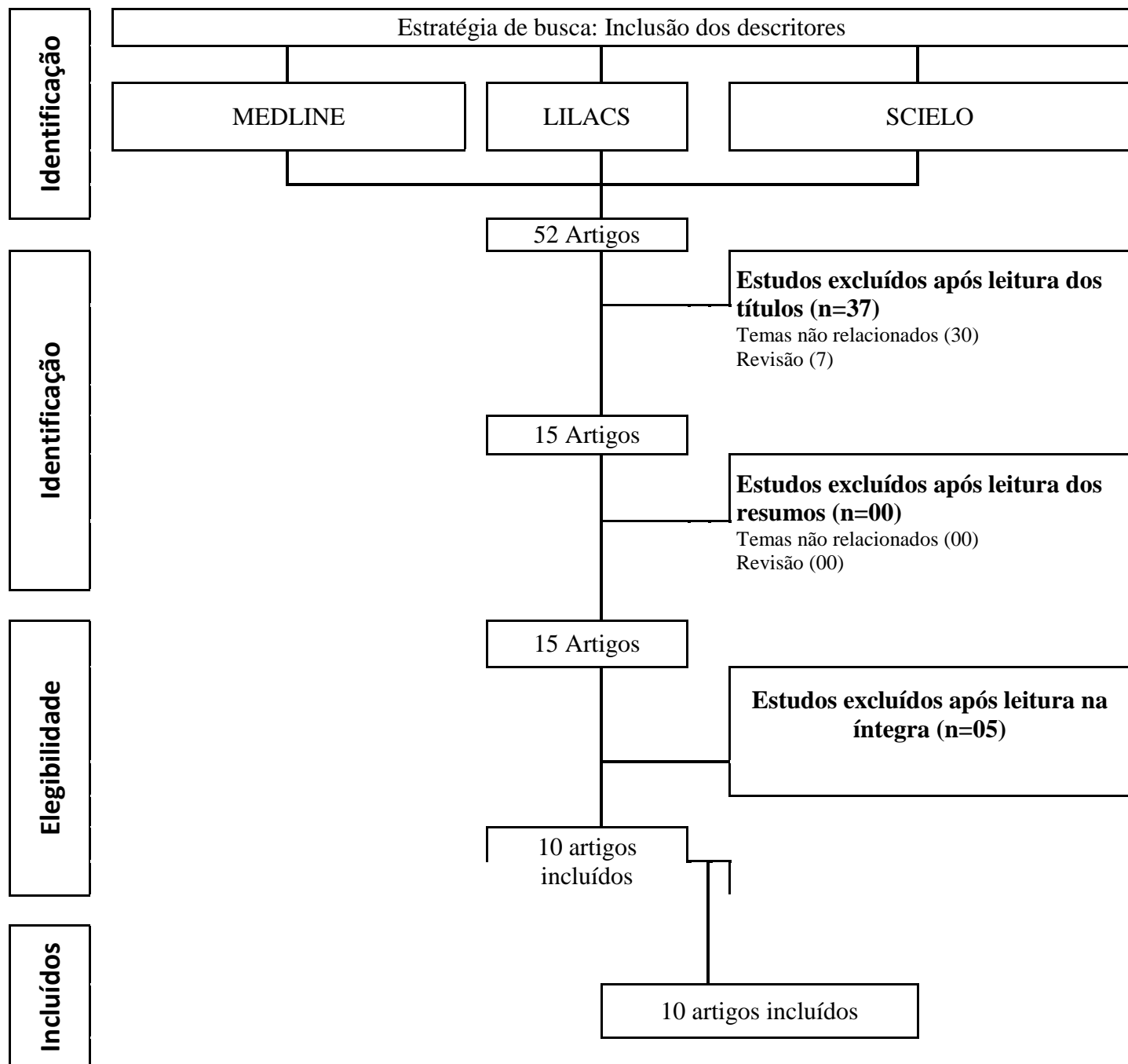
### **Fontes de informação e estratégia de busca**

O procedimento de localização e seleção do referencial ocorreu em dois estágios. No primeiro estágio, estudos foram selecionados a partir da leitura dos seus títulos e resumos. No segundo estágio, o texto completo foi acessado e avaliado os estudos que abordaram estratégias de intervenção relacionadas à prevenção de problemas e agravos relacionados à depressão utilizando dança como o método em adolescentes. Artigos publicados em periódicos foram considerados para a revisão. Trabalhos apresentados em conferências e/ou apenas resumos não foram analisados.

Todos os processos de busca, seleção e avaliação dos artigos foram realizados por pares, onde as publicações que preencheram os critérios de inclusão foram analisadas integralmente e independentemente por dois pesquisadores e, em seguida, comparadas a fim de verificar a concordância entre os pares.

## RESULTADOS

### FIGURA 1 – FLUXOGRAMA



**Figura 1:** Fluxograma da seleção dos estudos incluídos na revisão.

**TABELA 1 – SELEÇÃO DE ARTIGOS ENCONTRADOS**

| Autores/Ano de publicação   | Título do Artigo   | Local          | Amostra | Instrumentos utilizados              | Delineamento | Principais resultados   |
|---|--|----------------|---------|--------------------------------------|--------------|---|
| ASSUMPÇÃO ET AL, 2016 <sup>10</sup>                               | Estudo preliminar: Validação do questionário “CDC – Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos | Rio de Janeiro | 50      | Questionário                         | Transversal  | Os resultados apresentados expressam a transformação psicossocial que um programa de dança pode implicar na vida de jovens praticantes, podendo considerar como eixos principais, dimensões e indicadores, as componentes físicas: melhor expressividade e autopercepção das emoções dos avaliados no quesito da corporeidade; afetivas: pela percepção do desenvolvimento de sentimentos de autoconfiança; e bem-estar e social: melhor interação com a família pela mudança comportamental em casa, melhor participação social. |
| ANDERSON, KENNEDY, DEWITT, ANDERSON, WAMBOLDT, 2014 <sup>11</sup> | Dance/movement Therapy impacts Mood states of Adolescents in a   | Estados Unidos | 402     | Avaliação retrospectiva (Prontuário) | Transversal  | O estudo revela a importância da terapia da dança em pacientes em um hospital psiquiátrico através de uma avaliação retrospectiva, e o grupo obteve melhora na motivação, efeitos expressivos relacionados ao entendimento e comunicação de emoções, diminuição do isolamento e melhora na maturidade emocional. A dança tem efeitos positivos para o humor da população adolescente.   |

|   |   |            |    |                      |             |   |
|---|---|------------|----|----------------------|-------------|---|
|   | Psychiatric hospital  |            |    |                      |             |   |
| CONNOLLY, QUIN, REDDING, 2011 <sup>12</sup> | Dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents | Inglaterra | 55 | Questionário         | Transversal | O estudo realizou uma intervenção com programa de dança e revelou que além da melhora de aspectos físicos como flexibilidade e capacidade aeróbica, houve um aumento significativo na autoestima e motivação das adolescentes, levando em consideração também, a qualidade de vida, de uma forma geral.   |
| HONG, LEE, PARK, 2004 <sup>13</sup>         | Dance movement therapy improves emotional responses and modulates   | Korea      | 40 | Exames Laboratoriais | Transversal | Foram avaliados níveis de serotonina e dopamina antes e depois da intervenção de 12 semanas de atividades com dança (3 vezes por semana de 45 minutos), foi visto que houve uma redução fisiológica nos componentes sintomáticos negativos relacionados a depressão, ajudando na regulação da dopamina e serotonina, deixando os jovens mais relaxados e com menores níveis de depressão e ansiedade. |

|  |   |                   |    |              |             |  |
|--|---|-------------------|----|--------------|-------------|--|
|  | neurohormones in adolescents with mild depression                                 |                   |    |              |             |  |
| CLARO, 2012 <sup>14</sup>              | Avaliação de um programa de dança em jovens com necessidades educativas especiais | Lisboa, Portugal  | 07 | Questionário | Transversal | Este estudo focou numa população com necessidades especiais com idade entre 14 e 16 anos; seus resultados mostraram que a dança tem extrema importância e pode ser um veículo de aprendizado, aumentando expressões artísticas, criatividade, capacidades funcionais e sociais, proporcionando bem estar físico e mental.  |
| FALSARELLA, AMORIM, 2008 <sup>15</sup> | A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes   | São Paulo, Brasil | 46 | Questionário | Transversal | Foram selecionados pais de 46 meninas, onde 15 destas, são adolescentes e através de questionário, foi possível observar as possíveis melhoras das filhas a partir da dança. Nessa pesquisa foram avaliados os quesitos afetivos (Afetividade, alegria, agressividade, controle da impulsividade, insegurança, medos e responsabilidades); Cognitivo (níveis de concentração, criatividade, organização e rapidez na aprendizagem); Social (atitude de cooperação, dificuldade de se enturmar, equilíbrio emocional e relações interpessoais). Ao final do estudo verificou-se que houve uma diferença significativa na maioria dos aspectos citados de forma positiva, e que a dança contribuiu para formação geral das adolescentes do ponto de vista dos seus pais. |



|   |   |                        |     |                           |             |   |
|---|---|------------------------|-----|---------------------------|-------------|---|
| SILVA, 2015 <sup>16</sup>                       | Benefícios afetivosociais da prática da dança para estudantes dos núcleos de arte da prefeitura do Rio de Janeiro | Rio de Janeiro, Brasil | 378 | Entrevista e Questionário | Transversal | Esse estudo demonstra a importância da dança na vida de adolescentes entre 12 e 18 anos, bem como, os mesmos conseguem melhorar aspectos como autoconfiança, bem estar, sentimento de felicidade, além da transformação positiva na vida social, desenvolvimento afetivosocial e a superação de novos desafios que aparecem na vida desses adolescentes, além de diminuição de sintomas de isolamento e de depressão, servindo assim, como canal potencializador de uma melhora global do ser humano. Existem também citação da população de amostra que diz “Dançar significa melhorar minha capacidade de comunicação com o corpo e me permite sentir melhor minhas sensações, emoções, atitudes e sonhos”. |
| FERREIRA, VILLELA, CARVALHO, 2011 <sup>17</sup> | Dança na Escola: uma contribuição para a promoção de saúde de crianças e adolescentes                             | São Paulo, Brasil      | 54  | Questionário              | Transversal | Foi realizada uma intervenção em escolas no estado de São Paulo, incluindo crianças e adolescentes, onde o total foi verificado adolescentes entre 12 e 16 anos, em ambos os sexos, foi visto que houve grande evasão da pesquisa dos indivíduos do sexo masculino, porém o estudo demonstra que as pessoas que continuaram até o final da intervenção e responderam ao questionário novamente, demonstraram melhoras significativas relacionadas ao potencial de criatividade, lazer, qualidade de vida, valorização pessoal e autonomia. Apesar da limitação do presente estudo, foi percebido que a dança pode ser um importante instrumento para promoção da saúde nas escolas.                           |

|   |   |                               |           |   |                    |  |
|---|---|-------------------------------|-----------|---|--------------------|--|
| <p>FARENCENA,<br/>SILVA,<br/>BERESFORD,<br/>2017<sup>18</sup></p> | <p>A dança educacional como um valioso meio para o desenvolvimento perceptivo-motor de adolescentes com síndrome de down.</p> | <p>Rio de Janeiro, Brasil</p> | <p>18</p> | <p>Teste de Coordenação Motora baseado nos critérios propostos para o diagnóstico de DAMP (Déficits de Atenção, controle Motor e Percepção)</p> | <p>Transversal</p> | <p>Esse estudo aponta que o programa de dança educacional foi planejado, executado e avaliado de forma eficaz e eficiente, e que os adolescentes com síndrome de Down evoluíram quanto ao domínio de seus corpos, desenvolvendo e melhorando suas capacidades de movimentação, descobrindo novos espaços e formas de superação de seus limites, gerando condições para enfrentar novos desafios relacionados não apenas com os aspectos motores, mas também com os sociais, afetivos, e cognitivos e, assim, agir, reagir e interagir de forma positiva com seu grupo familiar, de colegas e amigos.</p> |
|---|---|-------------------------------|-----------|---|--------------------|--|

|   |   |        |   |                               |             |   |
|---|---|--------|---|-------------------------------|-------------|---|
| DIAS,<br>PEREIRA,<br>2016 <sup>19</sup> | Hip hop na<br>ONG: os<br>sentidos<br>produzidos por<br>crianças e<br>adolescentes em<br>oficinas de<br>danças | Brasil | 7 | Observacional<br>e Entrevista | Transversal | Foram pesquisados jovens entre 12 e 14 anos, praticantes do hip hop, e foi identificado que a prática da dança influenciou na sensibilidade e valorização dos mesmos, diminuindo a vulnerabilidade relacionada a aspectos psicossociais. Levando em consideração as necessidades socioculturais e econômicas da população no Brasil, o psicólogo comprometido com o social, parte da vida real, concreta e cotidiana e reconhece a necessidade das diferentes esferas, como saúde, desenvolvimento social e educação, para que haja mudanças no processo educativo e diminuição de agravos relacionados à saúde mental, aumentando níveis de criatividade, criticidade e seleção do que é bom e ruim para si mesmo. |
|---|---|--------|---|-------------------------------|-------------|---|

**Tabela 1 - Características dos artigos relacionados ao impacto da dança na saúde mental dos adolescentes no período de 2002 a 2017**

## **Análise de dados**

Foram encontrados 10 artigos relacionando a dança e a saúde mental dos adolescentes, todos corroboram que existe uma melhora atribuída a diversos fatores, desde o controle de níveis hormonais associados à depressão e ansiedade<sup>13</sup>, sociabilidade<sup>10</sup>, aumento da afetividade<sup>15</sup> até mesmo o conhecimento e domínio de si, gerando um bem estar físico e mental<sup>16-17</sup>. Pontos como a criatividade, valorização pessoal e autonomia foram fatores de aproximação significativa do viver da população estudada, abrindo espaço para o auto conhecimento<sup>16-19</sup>. Foi visto também que a dança não tem ação apenas preventiva, mas também, traz sua contribuição na saúde mental para pacientes internados em hospitais psiquiátricos, melhorando expressividade, relacionamentos e controle emoções<sup>11</sup>.

As transformações positivas da dança vão além das questões do processo saúde-doença, mas também envolve melhora no entendimento sociocultural, melhorando autoconfiança e domínio próprio, refletindo assim, em um melhor comportamento familiar<sup>10</sup>. Esse processo de motivação e autoestima reflete também de maneira positiva nas capacidades físicas, estimulando esses adolescentes a se aprofundarem na dança, melhorando assim sua capacidade aeróbica e flexibilidade<sup>12</sup>.

É válido ressaltar a importância de estudos como o de Claro (2012)<sup>14</sup> que demonstra a importância na dança, não apenas na vida de pessoas saudáveis, mas também na vida de pessoas com deficiências elevando sua qualidade de vida nos quesitos relacionados à autoestima, criatividade, expressões artísticas, sociabilidade e capacidades funcionais. O estudo de Farencena *et al* (2017)<sup>18</sup> trás uma amostra de adolescentes com síndrome de Down, coadunando com a ideia de Claro (2012)<sup>15</sup> que aponta um desenvolvimento e o domínio de seus corpos, melhorando suas capacidades e forma de interagir com a sociedade e família

Silva (2015)<sup>16</sup> ressalta que os adolescentes partem de uma sensibilização relacionada a autoestima e confiança, além de questões comportamentais e fisiológicas, corroborando com a ideia de Dias e Pereira (2016)<sup>19</sup>, que ressalta a influência da dança na valorização do eu e diminuição da vulnerabilidade relacionado a aspectos psicossociais. É importante ressaltar que foram encontrados artigos que trouxeram respostas positivas sobre a utilização da dança como método alternativo para aumento da qualidade de vida e redução de agravos da saúde mental.

## DISCUSSÃO

Esse estudo buscou mostrar que a dança traz inúmeros benefícios relacionados à saúde de qualquer indivíduo, a partir dessa ideia, Silva (2015)<sup>16</sup> ressalta a importância da dança, que é uma das inúmeras formas de atividade física, no que diz respeito à transformação psicossocial, melhor expressividade e autopercepção das emoções dos avaliados; bem como, melhora na afetividade e bem-estar físico e social. Anderson et al (2014)<sup>11</sup> mostra a relevância da dança terapia em pacientes com diversos graus de depressão e outros agravos da saúde mental, os quais obtiveram melhora na motivação, efeitos expressivos relacionados a comunicação de suas emoções, diminuição considerável do grau de isolamento e melhora na maturidade emocional. Corroborando com a ideia de Assunção et al (2016)<sup>10</sup> que diz que a dança terapia tem efeitos positivos para o humor e na redução dos agravos mentais da população adolescente. Além das melhoras fisiológicas relacionadas as questões de capacidade aeróbica e flexibilidade, Connolly et al (2011)<sup>12</sup> coaduna com a ideia de Assunção (2016)<sup>10</sup> quando este afirma em evidências moderadas a redução da ansiedade e depressão, que é um agravo muito comum e que assola essa faixa etária de transição entre a infância e a vida adulta<sup>20</sup>.

A diminuição de sintomas de depressão é importante para redução de problema na vida adulta ou até mesmo de problemas presentes na vida atual dos adolescentes. Para avaliações de níveis de depressão podem ser utilizados vários instrumentos, e o estudo de HONG et al (2004)<sup>13</sup> foi o único que utilizou componentes sanguíneos de avaliação para determinar níveis de serotonina e dopamina e com os resultados consegue-se realizar uma avaliação dos níveis do mesmo, indicando os níveis de humor, depressão e estado geral da saúde mental. A partir dessas avaliações foi possível entender como funciona o processo fisiológico para que se possa intervir de forma direta no tratamento da ansiedade e depressão, aumentando através da dança níveis de autoestima, confiança e motivação que refletiu positivamente na vida dos adolescentes avaliados<sup>13-16</sup>.

No estudo de Dias e Pereira (2016)<sup>19</sup> foram pesquisados jovens entre 12 e 14 anos, e foi identificado que a prática da dança influenciou na sensibilidade e valorização de si mesmo, diminuindo a vulnerabilidade relacionada a aspectos psicossociais. Coadunando com Dias e Pereira (2016)<sup>23</sup>, Ferreira et al (2011)<sup>17</sup>, investigou adolescentes de uma forma mais abrangente, com idade entre 12 e 16 anos e obtiveram resultados semelhantes, valorizando a dança como meio de aumento de criatividade, lazer, valorização pessoal e autonomia. No estudo de Ferreira et al (2011)<sup>17</sup>, apesar da grande evasão dos indivíduos do gênero masculino, as pessoas que continuaram até o final da intervenção e responderam ao questionário novamente, demonstraram melhoras significativas relacionadas ao potencial de criatividade, lazer, qualidade de vida, valorização pessoal e autonomia. Apesar da limitação do presente estudo, foi percebido

que a dança pode ser um importante instrumento para promoção da saúde em meninas e no ambiente escolar.

Além da relação da dança com a saúde mental, os adolescentes também a praticam para fins de lazer, buscando sempre o melhor diante da situação vivida, que por muitas vezes levam os jovens a se desprenderem de uma situação de dificuldade de relacionamentos com outros e consigo mesmo;<sup>12-17</sup> dentro desse contexto, a falta de mais iniciativas voltadas ao lazer, dança e políticas públicas voltadas a essa faixa etária, atrapalham o desenvolvimento socioafetivo desses adolescentes em meio a tantas dificuldades vividas no dia-a-dia relacionadas as situações extremas de violência e vulnerabilidade nessa faixa etária<sup>21</sup>. Ao obterem equilíbrio emocional, os adolescentes conseguem discernir melhor o que realmente é importante para sua vida e começam a melhorar cada vez mais o processo de auto estima, auto confiança, relacionadas as questões da afetividade, alegria, agressividade, controle da impulsividade, insegurança, níveis de concentração, criatividade, organização, atitude de cooperação, dificuldade de se enturmar, equilíbrio emocional e relações interpessoais<sup>15-16</sup>.

Farencena et al (2017)<sup>18</sup> e Claro (2012)<sup>14</sup> coadunam com a ideia de que a dança pode transformar a vida não apenas de pessoas com padrões fisiológico e cognitivo nos parâmetros da normalidade, mas que a dança pode transformar a vida de pessoas com síndrome de down e pessoas paraplégicas, de maneira significativa e que agrega valores a modalidade por poder transformar a vida desses jovens, permitindo que os mesmos sejam inseridos nas práticas da dança e obtenham um aumento na auto estima, motivação, auto confiança e domínio próprio. Tendo em vista todos os benefícios da dança através de evidências científicas supracitada, a mesma transforma não apenas pessoas com baixos níveis de problemas mentais, mas revela a importância da terapia da dança em pacientes em um hospital psiquiátrico e o grupo obteve melhora na motivação, efeitos expressivos relacionados ao entendimento e comunicação de emoções, diminuição do isolamento e melhora na maturidade emocional, tornando a dança como meio de terapia alternativa para melhora desses pacientes, além de tratamentos medicamentosos<sup>11</sup>.

Então, a partir disso, os jovens que vivenciam a dança como uma das ferramentas na busca por melhores condições de saúde e bem-estar, bem como, os benefícios da prática ao destacar melhorias psicológicas como o aumento na sensação de bem estar e qualidade de vida, autocontrole, facilidade na expressão de sentimentos e sociabilidade, consequentemente, diminuição de sintomas da depressão<sup>14-15-16</sup>. A influencia na formação da estrutura corporal, também auxilia no fator da socialização, expressão de sentimentos, ideias e emoções que trazem benefícios significativos aos adolescentes como, auto direcionamento, auto avaliação, auto expressão, considerando assim, a dança como uma “terapia psicológica”<sup>22</sup>, com essa elevada contribuição da dança na saúde mental dos adolescentes e uma melhor consciência de si mesmo e do espaço quem que se vive, o adolescente tem melhores condições de traçar metas para sua

vida, irão refletir positivamente durante toda a vida, não apenas na adolescência, pois os mesmos constroem laços de afeto, companheirismo e outros requisitos importantes para formação do caráter psicossocial e artístico<sup>10-11-14-17-23</sup>.

## **CONCLUSÃO**

Percebeu-se que a dança as suas vertentes trazem inúmeros benefícios para saúde geral do adolescente, em especial para saúde mental, informando a importância para formação de caráter e domínio próprio, funções cognitivas, valorização e consciência do seu espaço diante da sociedade. É válido salientar a importância de estudos que ressaltam a participação de grupos especiais e a dança, fazendo com que a prática seja cada vez mais fundamentada e expandida para os adolescentes que se propõe a melhoras e se desprender de amarras, e que, apesar dos achados positivos, ainda existe uma necessidade de pesquisas mais aprofundadas e mais específicas sobre a depressão na adolescência e os benefícios da para saúde mental desses adolescentes, além de que foram encontrados muitos artigos de abordagem transversal, fazendo com que haja a necessidade de estudos longitudinais e que tenham intervenções com a dança para pessoas com depressão para avaliar os resultados posteriores.

## **REFERÊNCIAS**

1. Brasil, Saúde do. Marco legal: saúde, um direito de adolescentes. Ministério da Saúde Brasília; 2005.
2. Alves JGB, Ferreira OS, Maggi RS. Fernando Figueira: pediatria: instituto materno-infantil de Pernambuco (IMIP): Guanabara Koogan; 2004.
3. Ferreira CL, Braga LP, Mata ÁNdS, Lemos CA, Maia EMC. Repetição de gravidez na adolescência: estudos sobre a prática contraceptiva em adolescentes. Estudos e Pesquisas em Psicologia. 2012;12(1):188-204.
4. Oliveira DD, Pontes APMd, Gomes AMT, Ribeiro MCM. Conhecimentos e práticas de adolescentes acerca das DST/HIV/AIDS em duas escolas públicas municipais do Rio de Janeiro. Esc Anna Nery Rev Enferm. 2009;13(4):833-41.
5. Fonseca ADd, Gomes VLdO, Teixeira KC. Percepção de adolescentes sobre uma ação educativa em orientação sexual realizada por acadêmicos (as) de enfermagem. Esc Anna Nery Rev Enferm. 2010;14(2):330-7.
6. Paula CSd, Zaqueu L, Thais V, Lowenthal R, Miranda C. Atuação de psicólogos e estruturação de serviços públicos na assistência à saúde mental de crianças e adolescentes. Psicologia: teoria e prática. 2011;13(3):81-95.

7. Loureiro LM, Jorm AF, Mendes AC, Santos JC, Ferreira RO, Pedreiro AT. Mental health literacy about depression: a survey of portuguese youth. *BMC psychiatry*. 2013;13(1):1.
8. Wahba LL, Schmitt PS. A criança e a dança: observação clínica em grupo sobre o processo de individuação. *Boletim-Academia Paulista de Psicologia*. 2013;33(85):427-45.
9. Lorthiois C. Exercícios de pedagogia profunda. São Paulo: Paulus; 2008.
10. Assumpção Vd, Macara A, Januário C, Wachowicz F. Estudo preliminar: Validação do questionário “CDC-Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos. *Psicologia*. 2016;30(2):15-24.
11. Anderson AN, Kennedy H, DeWitt P, Anderson E, Wamboldt MZ. Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. *The Arts in Psychotherapy*. 2014;41(3):257-62.
12. Connolly MK, Quin E, Redding E. Dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in dance education*. 2011;12(1):53-66.
13. Jeong Y-J, Hong S-C, Lee MS, Park M-C, Kim Y-K, Suh C-M. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*. 2005;115(12):1711-20.
14. Claro CPL. Avaliação de um programa de dança em jovens com necessidades educativas especiais (Dissertação de Mestrado em Educação Especial). Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada. 2012.
15. Falsarella AP, Amorim DB. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. *Conexões*. 2008;6 (Ed. especial), 306-317.
16. Silva Vda. Benefícios afetivosociais da prática da dança para estudantes dos núcleos de arte da Prefeitura do Rio de Janeiro. 2015.
17. Ferreira SA, Villela WV, Carvalho R. Dança na Escola: uma contribuição para a promoção de saúde de crianças e adolescentes. *Investigação*. 2011;10.
18. Farencena EZP, Lima I, Beresford H. A dança educacional como um valioso meio para o desenvolvimento perceptivo-motor de adolescentes com síndrome de down. *ACTA Brasileira do Movimento Humano*. 2017;1(2).



19. Dias CN, Pereira ER. Hip Hop na ONG: os sentidos produzidos por crianças e adolescentes em oficinas de danças. *Horizonte Científico*. 2016;10(1).
20. Jatobá JD, Bastos O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. *J Bras Psiquiatr*. 2007:171-9.
21. Castro MG, Abramovay M. Jovens em situação de pobreza, vulnerabilidades sociais e violências. *Cadernos de pesquisa*. 2002(116):143-76.
22. Fernandes AD. A dança como forma de terapia em populações brasileiras: um estudo de revisão. Porto Alegre. 2015.
23. Nanni D. O ensino da dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da auto-estima do educando. *Fitness & performance journal*. 2005(1):45-57.