

**A DANÇA COMO INSTRUMENTO DE REDUÇÃO DO ESTRESSE ENTRE
ACADÊMICOS**

DANCE AS A STRESS REDUCTION TOOL AMONG STUDENTS

**EL BAILE COMO INSTRUMENTO DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ENTRE LOS
ACADÉMICOS**

*Yasmin Pereira Azevedo
ypazevedo@hotmail.com
Discente do Curso de Medicina
Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA*

*Ana Clara Ruback Bomfim
aclararuback@gmail.com
Discente do Curso de Medicina
Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA*

*Caroline Cruvinel de Souza
cruvinelcaroline@gmail.com
Discente do Curso de Medicina
Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA*

*Gabriela Sandes Machado
gabrielasandes0@gmail.com
Discente do Curso de Medicina
Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA*

*Lívia Martins dos Santos
liviamartins13@hotmail.com
Doutora em Ciências (Unicamp)
Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA*

*Matheus Rodrigues Lopes
matheuslopesbio@gmail.com
Doutor em Ciências (Unicamp)
Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA*

RESUMO

A exposição prolongada a agentes estressores pelos estudantes gera consequências físicas, psicológicas, cognitivas e sociais. A melhoria do bem-estar e a redução do estresse do discente estimulam sua capacidade lúdica e a saúde mental. A dança torna-se uma opção atrativa que traz benefícios como a integração e a socialização, o aumento da autoestima e a melhoria das capacidades motora e cognitiva. O objetivo deste estudo foi proporcionar à comunidade acadêmica de

medicina uma atividade cultural e de lazer como alternativa para diminuir os níveis de estresse. O projeto teve participação de 33 indivíduos, entre discentes e docentes da UNIVASF – Campus Paulo Afonso, que se dedicaram às atividades de dança de salão e outras modalidades, os quais constaram que houve integração social e o otimismo da comunidade acadêmica, visto que as atividades foram reconhecidas como instrumento acessível no combate ao estresse e a cobrança diária da rotina acadêmica. As atividades lúdicas permitiram o estímulo físico e psicológico, além de proporcionar momentos de descontração e alegria. Em se tratando da saúde de quem será o cuidador, é fundamental que o futuro profissional se sinta bem para desenvolver a habilidade intelectual e humanizada para lidar com as necessidades dos pacientes.

Palavras-chave: Dança. Estresse Psicológico. Saúde mental. Educação de Graduação em Medicina. Estudantes de Medicina.

ABSTRACT

Prolonged exposure to stressors by students has physical, psychological, cognitive and social consequences. Improving well-being and reducing student stress stimulates playfulness and mental health. Dance becomes an attractive option that brings benefits such as integration and socialization, increased self-esteem and improved motor and cognitive abilities. The aim of this study was to provide the academic medical community with a cultural and leisure activity as an alternative to reduce stress levels. The project had an initial participation of 33 individuals, including students and professors from the university. Ballroom dance activities and other dynamics combined with dance were given. Promotion of social integration and optimism in the academic community was found, since the activities were recognized as an accessible tool in combating stress and the daily demand for academic routine. Playful activities allowed for physical and psychological stimulation, in addition to providing moments of relaxation and joy. When it comes to the health of who will be the caregiver, it is essential that the future professional feels good to develop the intellectual and humanized ability to deal with the needs of patients.

Keywords: Dancing. Stress, Psychological. Mental Health. Education, Medical, Undergraduate. Students, Medical.

RESUMEN

La exposición prolongada a estresores por parte de los estudiantes genera consecuencias físicas, psicológicas, cognitivas y sociales. Mejorar el bienestar de los estudiantes y reducir el estrés estimula su alegría y salud

mental. El baile se convierte en una opción atractiva que trae beneficios como la integración y socialización, aumento de la autoestima y mejora de las habilidades motoras y cognitivas. El objetivo de este estudio fue brindar a la comunidad académica médica una actividad cultural y de ocio como alternativa para reducir los niveles de estrés. El proyecto contó con la participación de 33 personas, entre alumnos y profesores de la UNIVASF – Campus Paulo Afonso, que se dedicaron a las actividades de baile de salón y otras modalidades, lo que confirmó que había integración social y optimismo de la comunidad académica, ya que las actividades fueron reconocidas como un instrumento accesible para combatir el estrés y las exigencias diarias de la rutina académica. Las actividades recreativas permitieron estimulación física y psicológica, además de brindar momentos de relajación y alegría. Cuando se trata de la salud del cuidador, es fundamental que el futuro profesional se sienta bien para desarrollar la capacidad intelectual y humanizada para atender las necesidades de los pacientes.

Palabras clave: Danza. Estrés psicológico. Salud mental. Educación de Postgrado en Medicina. Estudiantes de medicina.

INTRODUÇÃO

O processo de graduação em medicina é marcado por uma forte pressão que pode afetar negativamente a saúde e a qualidade de vida dos estudantes, impactando nos hábitos de vida e proporcionando instabilidades emocionais, com o decréscimo da saúde mental dos acadêmicos (ANDRADE *et al.*, 2014; CONCEIÇÃO *et al.*, 2019; MENDONÇA *et al.*, 2019). Diversos problemas físicos e emocionais têm sido relacionados ao caráter estressante do trabalho dos profissionais médicos, levantando a questão se os níveis de estresse desses profissionais podem decorrer da sua formação médica (LOUREIRO, 2008; QUERIDO *et al.*, 2016).

No Brasil, o ingresso no curso de medicina é altamente concorrido, demandando, desde os vestibulares, um grande esforço e uma dedicação por parte desses estudantes. Desta forma, os alunos já iniciam a graduação depois de uma preparação desgastante para os processos seletivos (SANTOS *et al.*, 2017). Com o início das aulas, esse cansaço tende a se acumular, sobretudo em razão da sobrecarga curricular nas faculdades de Medicina, o que cria um ambiente

estressante e, muitas vezes, nocivo à saúde mental dos discentes, podendo culminar em casos de depressão e até suicídios (TELLES-CORREIA e BARBOSA, 2009; TABALIPA *et al.*, 2015; BRANCO e PAN, 2016).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de saúde compreende um estado de bem-estar físico, mental e social completo, e não meramente a ausência de doença ou incapacidade (OMS, 2009). Estudantes de Medicina, muitas vezes, apresentam graus de ansiedade acima da média e seus níveis de depressão tendem a aumentar no decorrer do curso (TABALIPA *et al.*, 2015; VASCONCELOS *et al.*, 2015). Vários aspectos podem causar ou contribuir para isto, como a sobrecarga curricular, as dificuldades na gestão do tempo de lazer, a alta competitividade entre os alunos e, até mesmo, o próprio ambiente da instituição de ensino (LIMA *et al.*, 2016; AMORIM *et al.*, 2018; COSTA *et al.*, 2020).

Ademais, outro ponto a ser destacado é que, com a criação do Sistema de Seleção Unificada (SiSU), o qual utiliza o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) para o ingresso nas universidades, muitos alunos acabam mudando de cidade para fazer sua graduação. Portanto, estes ficam longe do convívio familiar e têm maiores agravos na sua saúde mental (AGUIAR *et al.*, 2009).

A saúde do indivíduo resulta da interferência de um conjunto de fatores, dentre eles seu estilo de vida e seu comportamento (FIGUEIREDO, 2020). Nesse sentido, a preocupação com a qualidade de vida dos estudantes de medicina tem pautado diversos estudos (CHAGAS *et al.*, 2018; CAVALCANTE *et al.*, 2019). Alguns autores ressaltam que a redução dos níveis de estresse e a consequente melhoria do bem-estar dos discentes seria uma forma de estimular sua capacidade lúdica e a saúde mental, formando profissionais com maior sensibilidade e mais preparados para lidar com os anseios psicossociais de seus pacientes (FONTENELE *et al.*, 2014; CAVALCANTE *et al.*, 2019).

As consequências do esgotamento estão relacionadas à exposição prolongada a fatores estressores, podendo se manifestar tanto na forma física, como sudorese, taquicardia, tensão muscular, dores e náuseas; quanto na forma cognitiva

e psicológica. com quadros de ansiedade, insônia, angústia, tristeza, depressão, hipersensibilidade emotiva e incapacidade de concentração; e, também, na forma social como timidez, isolamento social e dificuldades de relacionamento, podendo prejudicar a saúde e a qualidade de vida do indivíduo (ANDRADE *et al.*, 2015; SILVA, LEONIDIO e FREITAS, 2015).

Nesta perspectiva, é relevante o desenvolvimento de mecanismos para o enfrentamento das situações estressoras dos estudantes de medicina, tanto em nível pessoal como institucional (DE ARAÚJO *et al.*, 2016). Uma opção atrativa é a prática de atividades físicas, sobretudo a dança, por ser uma atividade prazerosa e por proporcionar melhorias na disposição e no bem-estar dos praticantes (AOYAMA *et al.*, 2018), promovendo, desta maneira, uma excelente qualidade de vida a quem a pratica. (MARBÁ, DA SILVA e GUIMARÃES, 2016). Além disso, ela pode ser utilizada como terapia na redução do estresse, da ansiedade e da depressão, de modo a aliviar as tensões da rotina desses estudantes e facilitar o processo de ensino-aprendizagem (FARENCENA *et al.*, 2016).

A dança é de grande importância para o desenvolvimento fisiológico, social, cognitivo e psicológico do ser humano (DE OLIVEIRA e KOHN, 2016). Dançar pode beneficiar a saúde e prevenir doenças como a osteoporose, além de aumentar o fluxo sanguíneo, estimular a oxigenação no cérebro, reforçar os músculos e proteger as articulações, ativar o sistema linfático e, ainda, ajudar nas defesas do organismo (DELABARY *et al.*, 2016; SILVANO e DA SILVA, 2016).

Exercícios físicos, como a dança, proporcionam integração e socialização entre os colegas, aumento da autoestima e das relações interpessoais, melhorando a capacidade motora, a função cognitiva, a atenção, a memória, a concentração, o raciocínio, a criatividade e a imaginação, além de prevenir e afastar o sedentarismo (DELABARY *et al.*, 2016; SILVANO e DA SILVA, 2016). As atividades corporais em grupo também aumentam a interação entre os indivíduos e reduzem o isolamento social; os praticantes se sentem mais jovens e dispostos, além de terem menores

mudanças de humor, o que reflete positivamente em diversos aspectos da qualidade de vida (ANDRADE *et al.*, 2015; FARENCENA *et al.*, 2016).

É importante que os estudantes busquem cada vez mais meios para diminuir a ansiedade alimentada pela graduação; entretanto nem sempre os estudantes conseguem praticar exercícios com a frequência adequada para a manutenção da saúde. Por isso, faz-se necessário o oferecimento de possibilidades e alternativas diversas a fim de atrair o interesse dos discentes a essas atividades. Diante do exposto, implantou-se o projeto de extensão “Contra o estresse Dance!”, desenvolvido pela Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), campus Paulo Afonso/BA para o curso de Medicina. Este projeto buscou, de forma acessível, atender à comunidade acadêmica que desejava praticar atividade física, aprender a dançar e descontraír. Além disso, teve como intuito fortalecer a relação entre discentes, comunidade e universidade, cumprindo com o compromisso social das faculdades em integrar a população ao meio acadêmico.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto teve participação de 33 indivíduos, dos quais eram 28 discentes e 5 docentes. Dentre os discentes, seis eram monitores selecionados por meio de entrevistas, de acordo com critérios como proatividade, capacidade de comunicação, comprometimento e pontualidade com as atividades propostas.

Foram ministradas à comunidade acadêmica atividades de dança de salão, como bolero, forró e samba de gafieira pelo docente coordenador do projeto e por uma professora voluntária. Todas as aulas eram iniciadas com alongamentos e finalizadas com relaxamento, alongamento e massagem. Ao final de cada encontro, havia também momento de *feedback* em que os participantes da dinâmica eram estimulados a dar suas opiniões e percepção pessoal sobre a atividade executada.

As atividades foram realizadas no auditório da UNIVASF, campus Paulo Afonso, Bahia, todas as terças-feiras das 19 às 21 horas, no período de março a dezembro de 2018. Durante as aulas, os casais formados não eram fixos, sendo alternados a cada 15-20 minutos. Em cada encontro, os professores demonstravam um passo de dois ritmos diferentes de dança de salão, para que os alunos pudessem acompanhar e aprender os comandos, observando-os e reproduzindo-os. A aula da semana seguinte sempre iniciava com uma revisão dos passos vistos na aula anterior.

Além das atividades de dança de salão, os monitores prepararam diferentes atividades para algumas aulas como quadrilha junina, *Fit Dance*, jogo de mímica aliado com a dança e apresentação de voz e violão. As sugestões e depoimentos dos participantes, durante o momento de *feedback*, foram anotadas pelos monitores seguindo os preceitos da técnica de observação participante; ou seja, quando o observador pertence à mesma comunidade ou grupo a ser investigado (IACONO, BROWN e HOLTHAN, 2009).

Os resultados obtidos foram compilados a partir de dados empíricos, relativos aos depoimentos selecionados do conjunto de dados dos participantes do estudo e analisados com apoio de estudos desenvolvidos sobre o tema. Todos os participantes assinaram termo de consentimento permitindo a divulgação dos resultados.

RESULTADOS

Constatou-se que os participantes do projeto buscavam, principalmente, melhoria da qualidade de vida por meio de atividades físicas que trouxessem prazer e relaxamento. Além disso, os participantes usufruíram de vários benefícios com as atividades realizadas, sejam eles físicos e, ou psicológicos, com o propósito de

estimular a criatividade de todos os envolvidos, por meio de atividades lúdicas (Figura 1).

Figura 1 - Registros das atividades de dança de salão



Fonte: Arquivo pessoal.

O projeto possibilitou conhecimento sobre passos básicos dos ritmos bolero, samba de gafieira e forró. Os passos ensinados nas aulas de samba de gafieira foram o passo básico, balanço, tira-dama, gancho, cruzado, passeio e giro simples. No bolero foram ensinados passo básico (frente e trás), caminhada de 3 passos, caminhada de 6 passos, cruzado, chapéu da dama e chapéu do cavalheiro. E nas aulas de forró o passo básico (frente e trás), abertura, passadas, namoro, namorinho, toalha e chuveirinho com chapéu foram os passos ministrados.

Além dos ritmos da dança de salão outras dinâmicas foram organizadas. A primeira aconteceu no período festivo do São João e foi intitulada “Quadrilha contra o estresse”, idealizada por um dos monitores que já havia participado de grupos de

quadrilha. Esta permitiu que os participantes explorassem a cultura nordestina, por meio das vestimentas, das músicas, das comidas, dos jargões e, claro, da dança. A segunda atividade ocorreu aula de Fit Dance, ministrada por uma professora convidada e credenciada na empresa FitDance®, e contou com grande número de pessoas interessadas. Também foram organizados noite de jogos, na qual o jogo de tabuleiro Imagem&Ação® e jogo do Xbox® “Just Dance®” foram utilizados como ferramentas de entretenimento e interação, além de apresentações musicais de voz e violão (Figura 2).

Figura 2 - Registros de atividades lúdicas realizadas no projeto



Fonte: Arquivo pessoal.

A partir dos depoimentos dos participantes, constatou-se que, com o projeto, houve maior promoção da interação discentes-discentes, discentes-docentes e docentes-docentes, destacando-se a extensão como um pilar para a formação universitária no sentido de pensar, fazer e produzir conhecimento, bem como, de proporcionar melhor qualidade de vida aos participantes. Evidenciou-se que as razões pelas quais as pessoas participaram foram, principalmente, buscar diversão, aprendizado, integração e melhoria do condicionamento físico e mental. Cada indivíduo procurou satisfazer suas próprias necessidades por meio da dança.

O projeto subsidiou à comunidade acadêmica uma atividade cultural e de lazer, com estímulo de hábitos de vida mais saudáveis e aprimoramento da criatividade dos participantes, além de ser uma alternativa para a diminuição dos níveis de estresse, mesmo que momentaneamente. Ademais, o estímulo da interação social melhorou o convívio entre os discentes e mostrou os enormes benefícios que a prática de atividades físicas traz para o corpo e para a mente.

Com base nos depoimentos durante o *feedback*, evidenciou-se que os ritmos e os passos foram gradualmente aperfeiçoados pelos alunos que teceram comentários como *“olhando parece fácil”* e *“é mais difícil do que pensei”*. Embora tenha sido observado maiores dificuldades em um primeiro momento, com o decorrer dos encontros os passos básicos foram internalizados e suas variações foram gradativamente aprendidas com maior facilidade e destreza.

Ao longo das aulas, foram observadas muitas risadas e relatos de alunos bastante felizes com o momento lúdico compartilhado com os demais. Depoimentos como *“quando eu venho para aula saio até mais leve”*, *“obrigado por criarem esse momento, eu sempre me divirto muito”*, *“outro dia saí com meus amigos e os ensinei a dançar os passos do bolero que aprendi aqui, eles adoraram”*, *“acabei me aproximando de pessoas que via na faculdade só de longe”*, dentre outros relatos, eram muito comuns.

Foi observado que o número de alunos nas atividades foi decrescente ao longo do semestre, principalmente no período próximo às avaliações, provavelmente

em razão da sobrecarga de atividades curriculares, contexto no qual os alunos acabam abdicando do seu lazer e das atividades físicas. Entretanto, aqueles que participaram ativamente do projeto, como os monitores e os alunos mais assíduos, relataram maiores benefícios no desenvolvimento da criatividade e do envolvimento entre discentes e os demais membros da comunidade acadêmica.

DISCUSSÃO

A atividade da dança pode ajudar a enfrentar problemas no cotidiano, interferir de maneira positiva no relacionamento, na integração e na comunicação social (MARBÁ, DA SILVA e GUIMARÃES, 2016). Observou-se, neste estudo, que os praticantes de dança de salão passaram a ter maior consciência corporal e a lidarem melhor com seus erros e preconceitos. Evidenciou-se ainda, estados de ânimo positivo e estreitamento das relações sociais.

A presença da música propiciou a necessidade de maior concentração para executar os movimentos e a eliminação de pensamentos negativos com o encorajamento por parte dos discentes voluntários e dos coordenadores do projeto, oferecendo, assim, uma sensação de prazer aos participantes.

A dança de salão estimula todo o corpo, desenvolvendo o ritmo, a coordenação motora, a concentração e a força muscular, de modo que sua prática constante permite uma melhoria da consciência corporal e uma maior interação entre os parceiros (FONSECA, VECCHI e GAMA, 2012; GUIDA e ANDRADE, 2019). Assim, a dança de salão, em suas diversas apresentações, trabalha com questões como a timidez e a dificuldade de socialização, de forma a promover o respeito e a cooperação entre os praticantes (FONSECA, VECCHI e GAMA, 2012).

Desta forma, as práticas corporais em grupo diminuem o estresse, a ansiedade e a depressão, refletindo positivamente em diversos aspectos da

qualidade de vida dos envolvidos (ANDRADE *et al.*, 2015; FARENCENA *et al.*, 2016; SILVANO e DA SILVA, 2016).

As atividades lúdicas promovem momentos de descontração e alegria aos praticantes e o estímulo das funções motoras, da percepção, da memória e da criatividade, contribuindo para uma melhoria da capacidade cognitiva desses indivíduos (FLEURÍ *et al.*, 2013). Além do mais, são muito importantes para o ensino-aprendizagem, uma vez que, é a partir de jogos e brincadeiras que se pode desenvolver certas habilidades com maior facilidade, estimulando, assim, as conexões sinápticas. Logo, tem-se um melhor rendimento no aprendizado, em função das experiências vivenciadas (KAUFMANN-SACCHETTO *et al.*, 2011).

Considerando estes aspectos, o projeto buscou proporcionar aos acadêmicos de Medicina o alívio das tensões das atividades diárias e facilitar o processo ensino-aprendizagem, ao trazer benefícios para o corpo e para a mente, de maneira a aprimorar os movimentos de equilíbrio e de coordenação, além do controle emocional dos participantes (FARENCENA *et al.*, 2016).

CONCLUSÃO

O projeto buscou oferecer uma alternativa lúdica, descontraída e acessível para a comunidade acadêmica e externa de se exercitar e proporcionou aos participantes uma atividade cultural e de lazer, além de incentivar hábitos mais saudáveis, podendo, assim, amenizar os males da obesidade, do sedentarismo e de outras comorbidades. Com o projeto, observou-se maior integração dos alunos com o público e entre si, fato que destaca a extensão como um pilar para a formação universitária.

É importante compreender que a prática de atividades físicas é essencial para a melhoria da qualidade de vida, uma vez que traz inúmeros benefícios, como o desenvolvimento físico, cognitivo, social e psicológico do ser humano. Assim, no que

tange à saúde de quem futuramente será cuidador, é fundamental que o profissional se sinta bem para desenvolver habilidades intelectuais e a prática humanizada.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Sâmia Mustafa; VIEIRA, Anya Pimentel Gomes Fernandes; VIEIRA, Karine Magalhães Fernandes; AGUIAR, Sabine Mustafa; NÓBREGA, Joana Oliveira. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.58, n.1, p.34-38, 2009.

AMORIM, Bruna Bittencourt; MORAES, Larissa; GOMES SÁ, Isabella Cavalcante; SILVA, Barbara Borges Gomes; CAMARA FILHO, José Waldo Saraiva. Saúde Mental do Estudante de Medicina: Psicopatologia, Estresse, Sono e Qualidade de Vida. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. v.7, n.2, p.245-254, 2018.

ANDRADE, João BrainerClares de; SAMPAIO, José Jackson Coelho; FARIAS, Lara Maciel de; MELO, Lucas da Ponte; SOUSA, Dalmy Pinheiro de; MENDONÇA, Ana Luisa Barbosa de; MOURA FILHO, Francisco Felinto Aguiar de; CIDRÃO, Ingrid Sorensen Marinho. Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.38, n.2, p.231-242, 2014.

ANDRADE, Luana Foroni; COIMBRA, Marli Aparecida Reis; CARBINATTO, Michele Viviene; MIRANZI, Mário Alfredo Silveira; PEDROSA, Leila Aparecida Kauchakje. Promoção da saúde: benefícios através da dança. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**. v.3, n.3, 2015.

AOYAMA, Elisângela de Andrade; CARVALHO, DenesJúnio da Silva; LEMOS, Sara Clemente; AOYAMA, Laís Tamie Andrade; LEMOS, Ludmila Rocha. Benefícios corporais e mentais em adultos através da prática da dança de salão. **BrazilianJournalof Health Review**. v.1, n.2, p.493-500, 2018.

BRANCO, PatriciaIngrisani; PAN, Miriam Aparecida Graciano de Souza. Rodas de conversa: uma intervenção da psicologia educacional no curso de medicina. **Psicologia: teoria e prática**. v.18, n.3, p.156-167, 2016.

CAVALCANTE, Matheus Sousa; CAZOLARI, Priscila Gadelha; GALLIANO, Stefano Alvarenga; COHRS, Frederico Molina; SAÑUDO, Adriana; SCHVEITZER, Mariana Cabral. Qualidade de vida dos estudantes do primeiro e sexto ano do curso de medicina. **Revista de Medicina**. v.8, n.2, p.99-107, 2019.

CHAGAS, NatháliaBordeira; SANCHES, Fernanda Bertucci; SILVA, Roseli Ferreira da; MELO, Débora Gusmão; GERMANO, Carla Maria Ramos; AVÓ, Lucimar Retto da Silva de. Qualidade de Vida de Estudantes de Medicina em um Curso que Adota Metodologias Ativas de Ensino-Aprendizagem. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.42, n.4, p.96-102, 2018.

CONCEIÇÃO, Ludmila de Souza; BATISTA, Cássia Beatriz; DÂMASO, Juliana Gomes Bergo; PEREIRA, Bruna Schipmann; CARNIELE, Rafael Cevolani; PEREIRA, Gabriel dos Santos. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**. v.24, n.3, p.785-802, 2019.

COSTA, Deyvison Soares da; MEDEIROS, Natany de Souza Batista; CORDEIRO, Rayane Alves; FRUTUOSO, Everton de Souza; LOPES, Johnnatas Mikael; MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.44, n.1, e040, 2020.

DE ARAÚJO, Luana Marcelly Nogueira; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira; MARTINS, Cláudia Cristiane Filgueira; DANTAS, Marta Silvânere Pereira; DOS SANTOS, Natally Pereira; ALVES, Kisna Yasmin Andrade. Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde. **Revista Online de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**. v.8, n.4, p.4956-4964, 2016.

DE OLIVEIRA, Michelle Faro; KOHN, Carla Daniela. Projeto “vem dançar”: a dança Como enfoque educativo. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT**. v.3, n.2, p.161-178, 2016.

DELABARY, Marcela dos Santos; KOMEROSKI, Isabel Giovannini; SCHUCH, Felipe Barreto; HAAS, Aline Nogueira. Dança e flexibilidade: Interferências na Qualidade de Vida de Adultos. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v.8, n.1, p.16-27, 2016.

FARENCENA, Eliana ZellmerPoerschke; MONTELO JÚNIOR, Daniel; GROSS, Daniele Gonçalves Lisboa; RODRIGUES, Elizângela Sofia Ribeiro. Dança de salão e sua contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida. **Amazônia: Science & Health**.v.4, n.1, p.10-16, 2016.

FIGUEIREDO, Eduardo António da Silva. Saúde global, inovação biotecnológica e risco(s). **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, v.9, n.1, p.36-58, 2020.

FLEURÍ, Amanda Caroline P.; ALMEIDA, Ana Carolina S. de; DINIZ, Ana Jovem; MAGALHÃES, Lilian Ariane D. de; FERREIRA, Lorraine Helena C.; HORTA, Natália

de Cássia; PRATA, Mirella Tamara M.; MOURA, Rosângela Maria de. Atividades lúdicas com idosos institucionalizados. **Revista Enfermagem Revista**. v.16, n.1, p.50-57, 2013.

FONSECA, Cristiane Costa; VECCHI, Rodrigo Luiz; GAMA, Eliane Florencio. A influência da dança de salão na percepção corporal. **Motriz. Revista de Educação Física**. v.18, n.1, p.200-207, 2012.

FONTENELE, Ruana Álvarez; NOBRE, Helder Gomes de Moraes; SANDERS, Lorena Pitombeira; DE VASCONCELOS, Mayara Natércia Mayara; MAIA, Leandro Igor Ferreira; MOTTA, Cyntia Monteiro Vasconcelos; CAPRARA, Andrea. Participação de acadêmicos de medicina frente a experiência na pesquisa em saúde coletiva: possibilidades e desafios. **Cadernos ESP**. v.8, n.1, p.58-66, 2014.

GUIDA, Letícia Sampaio; ANDRADE, Maria Clara de Mello. Benefícios da dança de salão na imagem corporal das mulheres hysterectomizadas. **RevistaMosaico**. v.10, n.2, p.62-67, 2019.

IACONO, J; BROWN, A; HOLTHAN, C. Research methods: a case example of participant observation. **ElectronicJournalof Business ResearchMethods**, v.7, n.1, p.39-46, 2009.

KAUFMANN-SACCHETTO, Karen; MADASCHI, Vanessa; BARBOSA, Geraldo Henrique Lemos; DA SILVA, Priscilla Ludovico; DA SILVA, Raquel Caetano Teixeira; FILIPE, Beatriz Tomás da Cruz; SOUZA-SILVA, João Roberto de. O Ambiente Lúdico como Fator Motivacional na Aprendizagem Escolar. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**. v.11, n.1, p.28-36. 2011.

LIMA, Rebeca Ludmila de; SOARES, Maryella Eduarda Correa; PRADO, StefaniNiehues do; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. Stress among Medical StudentsandAcademic Performance. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.40, n.4, p.678-684, 2016.

LOUREIRO, Elizabete Maria Ferraz. Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.32, n.2, p.272-273, 2008.

MARBÁ, Romolo Falcão; DA SILVA, Geusiane Soares; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**. v.9, n.1, 2016.

MENDONÇA, Angela Maria Moreira Canuto; GÊDA, Thaís Ferreira; GUIMARÃES, Julia Espíndola; MENDES, Caroline Oliveira; MANNA, Tharnier Barbosa Franco;

MONTEIRO, Eduardo Maffra. Perspectiva dos Discentes de Medicina de uma Universidade Pública sobre Saúde e Qualidade de Vida. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.43, n.11, p.228-235, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Integração da saúde mental nos cuidados de saúde primários: Uma perspectiva global**. Geneva, Suíça; 2009. 250p. Disponível em: <https://www.who.int/eportuguese/publications/Integracao_saude_mental_cuidados_primarios.pdf?ua=1>. Acesso em 14 de janeiro de 2021.

QUERIDO, Izabela Almeida; NAGHETTINI, Alessandra Vitorino; ORSINI, Mara Rúbia de Camargo Alves; BARTHOLOMEU, Daniel; MONTIEL, José Maria. Factors Associated with Stress in Medical School. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.40, n.4, p.565-573, 2016.

SANTOS, Fernando Silva; MAIA, Carlos Rogério Cândido; FAEDO, Fernanda Cunhasque; GOMES, Gabriel Pereira Coelho; NUNES, MelridenElyam; OLIVEIRA, Marcos Vinícius Macedo de. Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.41, n.2, p.194-200, 2017.

SILVA, MaritzaLordsleem; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Revista da Educação Física / UEM**. v.26, n.2, p.329-337, 2015.

SILVANO, Luiz Clebson de Oliveira; DA SILVA, Adriana Lúcia Leal. A dança como forma de lazer no contexto escolar. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. v.2, n.1, p.80-88, 2016.

TABALIPA, Fábio de Oliveira; SOUZA, Mariana Fuganti de; PFÜTZENREUTER, Gláucia; LIMA, Vinícius Carriero; TRAEBERT, Eliane; TRAEBERT, Jefferson. PrevalenceofAnxietyandDepressionamong Medical Students. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.39, n.3, p.388-394, 2015.

TELLES-CORREIA, Diogo; BARBOSA, Antônio. Ansiedade e depressão em medicina. **Acta Médica Portuguesa**. v.22, n.1, p.89-98, 2009.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de; DIAS, Bruno Rafael Tavares; ANDRADE, Larissa Rocha; MELO, Gabriela Figueirôa; BARBOSA, Leopoldo; SOUZA, Edvaldo. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.39, n.1, p.135-42, 2015.