



A DANÇATERAPIA COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA PARA PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

JAMILE PEREIRA AROUCHE

Introdução: A dança tem seu valor evolutivo associado à forma de comunicação e expressão e, também devido a isso, tem sido foco de diversos estudos e pesquisas que observam os benefícios físicos, psicológicos e sociais da sua prática na saúde das pessoas. **Objetivos:** Desta forma, esta pesquisa objetiva analisar se a dança pode ser considerada uma forma alternativa de terapia para pessoas com problemas no âmbito da saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura desenvolvida através de materiais científicos publicados entre o período de 2019 e 2023 na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Scholar Google, aplicando a combinação de dançaterapia e saúde mental como descritores. **Resultados:** Em pesquisas realizadas com alguns estilos de intervenção pela dança, como Dança Movimento Terapia, Dança de Salão e Dança Folclórica, pode-se depreender que os participantes preferem, como terapia alternativa, atividades artísticas, apesar de os participantes com problemas psicológicos frequentemente relatarem que preferem atividades individuais, proposta contrária a da dançaterapia. Os estudos apontaram melhoras em diversos âmbitos de saúde dos participantes que se envolveram com as atividades de dançaterapia, como: qualidade de vida geral, redução de sintomas de depressão e ansiedade, melhora na interação com a comunidade e socialização, assim como na expressividade e autopercepção das emoções através do desenvolvimento corporal proporcionado pela dança. **Conclusões:** Compreendeu-se que a dança, em suas diversas vertentes, funciona como uma forma alternativa e complementar à saúde geral do indivíduo proporcionando opções de investimento em saúde e qualidade de vida para pessoas com problemas em saúde mental. Desta forma, acredita-se que mais pesquisas precisam ser feitas na área para fomentar o desenvolvimento de projetos em dançaterapia e saúde mental.

Palavras-chave: **DANÇA; MOVIMENTO; BEM ESTAR**