

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES  
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

DANÇA COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS

<sup>1</sup>Marielen da Silva Pereira

<sup>2</sup>Alexandra Franchini Raffaelli

<sup>2</sup>Eliezer Pandolfo

<sup>2</sup>Fabiana Raquel Mühl

<sup>2</sup>Ismael Mignoni

<sup>2</sup>Mariana Zancan

<sup>2</sup>Rubia Marta Cadore Albarello

<sup>1</sup>Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

<sup>2</sup>Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

**Grande área do conhecimento:** Ciências da Saúde

**Modalidade:** Apresentação oral

**INTRODUÇÃO:** Estudos comprovam que uma pessoa que dança se sente bem com ela mesma, se sente mais confiante, além dela ser uma atividade prazerosa, com perca calórica e sociável ela ajuda as pessoas na coordenação motora, equilíbrio e concentração, pois a dança possui muitos movimentos que muitas vezes necessitam de uma certa atenção para realiza-los. A dança é uma atividade física que busca proporcionar uma vida boa, mais saudável e com ótima qualidade, além de auxiliar as pessoas a se socializarem. A atividade física da dança também é muito utilizada para tratamentos terapêuticos, pois praticar exercícios com música se torna mais prazeroso de realizar, incentiva mais, porém o cuidado e até mesmo a dificuldade afetam bastante para a realização de atividades que envolvem ritmos. **OBJETIVO:** Pesquisar de que forma atividade física da dança contribui para melhoria da Saúde Mental de pessoas com Transtornos e doenças que afetam a saúde mental. **MÉTODOS:** A metodologia empregada na pesquisa é uma abordagem qualitativa, realizada através de revisão bibliográfica, tendo como base dados coletados em sites especializados como Scielo, google acadêmico, em livros e artigos, onde os fatos foram analisados sem a interferência do pesquisador. **RESULTADOS:** Uma pessoa saudável tendo confiança nela mesma e em outras pessoas, é mais resistente a situações que causam a insegurança. A dança pode ser uma atividade física que pode permitir ao seu usuário um maior benefício para a saúde e o bem-estar, sendo ela uma atividade alegre que traz mais motivação e autocontrole, além dos benefícios físicos como a melhora na coordenação, na elasticidade muscular e perca de calorias. práticas para ajudar o indivíduo a trabalhar mais a concentração, ter mais cuidado com seu corpo, com uma forma mais integradora e divertida, a Biodança e Danças circulares. Pode se perceber que a música, dança, integração com outras pessoas, cantos, auxiliava o bem-estar físico, social e emocional. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Concluímos também que nem tudo pode ser evitado, mas sim amenizado. A dança pode auxiliar muito no tratamento, de transtornos psíquicos além de ajudar no emagrecimento e na melhoria de funções coordenativas, fazendo com que o indivíduo tenha uma boa qualidade de vida. Pessoas com transtornos ou doenças psíquicas necessitam de um tratamento que as vezes dependendo da doença não tem cura apenas se aprende a lidar e controlar os sintomas dessa forma a dança por ser trabalhada de uma forma divertida, que envolve a socialização das pessoas e tem uma importância enorme no tratamento, melhorando assim a saúde mental.

**Palavras-chave:** Transtorno. Dança. Saúde mental. Qualidade de vida.