



A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde

Ballroom dancing as a strategy for occupational balance and stress reduction in university students in the health área

El baile de salón como estrategia de equilibrio ocupacional y reducción del estrés en estudiantes universitarios del área de la salud

 Ingrid Ferreira de Sousa¹,  Flávia Larissa Mendonça Magalhães¹
 Samantha Hanna Seabra Castilho Simões²,  Ingrid Bergma da Silva Oliveira¹
 Apio Ricardo Nazareth Dias¹,  Alna Carolina Mendes Paranhos¹

Recebido: 12/09/2021 Aceito: 27/02/2022 Publicado: 29/06/2022

Objetivo: avaliar a eficácia da dança de salão como estratégia de intervenção terapêutica ocupacional para a diminuição do estresse e promoção do equilíbrio ocupacional de universitários de cursos da área de saúde. **Método:** pesquisa clínica, de caráter pré-experimental de caso único, quantitativo, realizado na Universidade do Estado do Pará, Campus II, através dos instrumentos: Instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida, Inventário de Sintomas de Stress para Adultos, e questionário de equilíbrio ocupacional. **Resultados:** participaram 18 estudantes, 10 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, de quatro cursos de graduação da saúde (Medicina, Terapia Ocupacional, Biomedicina e Fisioterapia), com idades entre 19 e 29 anos. Verificou-se mudanças estatisticamente significativas nos níveis de estresse dos universitários após as intervenções, 94,4% apresentavam sintomas de estresse antes das intervenções, apenas 27,7% persistiram com algum. Além da melhora geral, aumentou-se a percepção da qualidade de vida e equilíbrio ocupacional. **Conclusão:** resultados apontam a eficácia da dança de salão como recurso terapêutico ocupacional voltado para o controle de estresse e o reestabelecimento do equilíbrio ocupacional em universitários. Destaca-se a necessidade de políticas institucionais voltadas para o cuidado à saúde dos estudantes universitários.

Descritores: Dança; Terapia ocupacional; Estresse psicológico; Estresse ocupacional.

Objective: to evaluate the effectiveness of ballroom dancing as an occupational therapeutic intervention strategy to reduce stress and promote occupational balance in university students attending courses in the health area. **Methods:** clinical research, pre-experimental in a single case, quantitative, carried out at the Universidade do Estado do Pará, Brazil, Campus II, using the following instruments: Abbreviated Quality of Life Assessment Instrument, Inventory of Stress Symptoms for Adults, and questionnaire of occupational balance. **Results:** 18 students participated, 10 female and 8 male, from four undergraduate health courses (Medicine, Occupational Therapy, Biomedicine and Physical Therapy), aged between 19 and 29 years. There were statistically significant changes in the stress levels of university students after the interventions, 94.4% had symptoms of stress before the interventions, only 27.7% persisted with some. In addition to the general improvement, the perception of quality of life and occupational balance was increased. **Conclusion:** results point to the effectiveness of ballroom dancing as an occupational therapeutic resource aimed at stress control and the reestablishment of occupational balance in university students. The need for institutional policies aimed at the health care of university students is highlighted.

Descriptors: Dancing; Occupational therapy; Stress, Psychological; Occupational stress.

Objetivo: evaluar la eficacia de los bailes de salón como estrategia de intervención terapéutica ocupacional para reducir el estrés y promover el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios de cursos de salud. **Método:** investigación clínica, preexperimental de caso único, cuantitativa, realizada en la Universidade do Estado do Pará, Campus II, Brasil, a través de los instrumentos: Instrumento abreviado de evaluación de la calidad de vida, Inventario de Síntomas de Estrés para Adultos, y cuestionario de equilibrio ocupacional. **Resultados:** Participaron 18 estudiantes, 10 mujeres y 8 hombres, de cuatro carreras de pregrado en salud (Medicina, Terapia Ocupacional, Biomedicina y Fisioterapia), con edades comprendidas entre los 19 y los 29 años. Hubo cambios estadísticamente significativos en los niveles de estrés de los estudiantes universitarios después de las intervenciones, el 94,4% tenía síntomas de estrés antes de las intervenciones, sólo el 27,7% persistía con algún. Además de la mejora general, aumentó la percepción de la calidad de vida y el equilibrio ocupacional. **Conclusión:** Los resultados apuntan a la eficacia de los bailes de salón como recurso terapéutico ocupacional dirigido a controlar el estrés y restablecer el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios. Destaca la necesidad de políticas institucionales dirigidas al cuidado de la salud de los estudiantes universitarios.

Descriptores: Baile; Terapia ocupacional; Estrés psicológico; Estrés laboral.

Autor Correspondente: Ingrid Ferreira de Sousa - ingridf24sousa@outlook.com

1. Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém/PA, Brasil.

2. Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém/PA, Brasil.

INTRODUÇÃO

O acesso à universidade geralmente coincide com a transição da adolescência para a fase adulta, e abrange situações fundamentais para a formação da identidade dos indivíduos, como formação de amizades, laços amorosos maduros e estáveis, comprometimento com o mundo acadêmico e do trabalho, além de uma maior autonomia em relação à família¹.

A vivência dessa transição em si já é propícia para a experimentação do estresse, caracterizado como uma reação não específica do organismo, decorrente de alterações psicofisiológicas que acontecem quando o sujeito se confronta com situações que exijam adaptações e prejudicam a sua homeostase². Quando tal vivência é aliada aos agentes estressores decorrentes da necessidade do acadêmico em conciliar as situações da nova realidade a seu convívio familiar, demais relacionamentos interpessoais e atividades de lazer, este torna-se potencialmente mais propenso a elevados níveis de estresse, gerando conseqüentemente um maior esforço e necessidade de adaptação³.

Na universidade, o discente assume atividades cuja exigência e concentração para o êxito demandam esforços de alto desempenho, como a rotina de estudos constantes e crescentes. A tendência do cotidiano universitário se tornar um agente estressor é iminente, devido à responsabilidade, ansiedade, competitividade e energia física e mental que demanda².

Ao se analisar a vivência universitária, também se encontrará situações de desequilíbrio ocupacional. Entende-se equilíbrio ocupacional a relação de interdependência dinâmica das diversas ocupações como trabalho, lazer, educação e descanso, sendo mediadas por valores internos, interesses, metas e demandas externas do meio ambiente⁴.

A Terapia Ocupacional possui um leque de possibilidades de atuação com sujeitos em situação de estresse físico e/ou emocional, e conseqüente desequilíbrio ocupacional, como atividades expressivas corporais. Tais intervenções promovem bem-estar e possibilidades de enfrentamento às dificuldades vividas no cotidiano⁵.

Dentre as estratégias terapêuticas expressivas de cunho corporal, a dança traz benefícios para o autoconceito e a autoestima⁶, melhora as relações interpessoais, ajuda na promoção da saúde mental, na redução da ansiedade, do estresse e do sedentarismo⁷, assim como proporciona a exteriorização de emoções e alívio de tensões.

A dança de salão como estratégia terapêutica é considerada uma modalidade de atividade física diferenciada. Ela integra aspectos da busca por qualidade de vida, como redução de risco para doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, alguns tipos de câncer, controle do peso corporal e manutenção dos níveis de glicose sanguínea; ao contexto social, cultural e intelectual

dos indivíduos, estimulando a coordenação motora, ritmo, percepção espacial e desenvolvimento neuromuscular e musculoesquelético, o que conseqüentemente culmina em melhora da autoestima e desconstrução de bloqueios psicológicos, tais como a timidez⁸.

A dança é um sistema de expressão não verbal que serve tanto para exprimir ideias e sentimentos, como também para satisfazer a necessidade de se movimentar, tendo assim diversos significados⁹. A partir dessa diversidade, a dança também pode se configurar enquanto instrumento de intervenção em Terapia Ocupacional.

A maioria das pesquisas na área de controle do estresse são direcionadas para a população adulta e no ambiente de trabalho¹⁰, sendo o estudo ora apresentado, possibilidades de manutenção da saúde da comunidade acadêmica. A dança de salão funciona como um veículo para a interpretação e expressão de sentimentos, o que proporciona a seus praticantes maior percepção corporal e do estado de ânimo e enfrentamento dos agentes estressores intrínsecos ao meio acadêmico¹¹.

Assim, esta pesquisa teve como objetivo avaliar a eficácia da dança de salão como estratégia de intervenção terapêutica ocupacional para a diminuição do estresse e promoção do equilíbrio ocupacional de universitários de cursos da área de saúde.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa clínica de caráter pré experimental de caso único. Neste tipo de delineamento de pesquisa, um grupo é exposto a um tratamento seguido de uma medida¹².

Considerou-se acadêmicos da área da saúde do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) da Universidade do Estado do Pará (UEPA), campus II, com disponibilidade para duas intervenções semanais. As intervenções ocorriam no Laboratório de Motricidade Humana (LMH) vinculado ao curso de graduação em Terapia Ocupacional da UEPA, e se caracterizavam como aulas de dança de salão, divididas em cinco momentos: alongamento corporal inicial, ensino das movimentações, aplicação de dinâmicas para favorecer o aprendizado, prática do ritmo trabalhado e fechamento da aula.

O LMH é uma sala fechada e climatizada, com colchonetes disponíveis e um espelho grande em uma de suas paredes. Os materiais utilizados foram um celular e uma caixa de som portátil, com conexão por *bluetooth*, para a reprodução das músicas. Foram realizadas 16 intervenções, com a periodicidade de duas vezes por semana, tendo uma hora de duração cada.

Foram utilizados dois instrumentos de pesquisa padronizados (antes e após as intervenções com a dança de salão) para a seleção dos participantes e coleta de dados: o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL)¹³, o qual mapeia e identifica os

níveis de estresse, e o Instrumento abreviado da Organização Mundial de Saúde (OMS) de avaliação da qualidade de vida (WHOQOL-bref)¹⁴. Além destes, foi aplicado um protocolo para avaliar o equilíbrio ocupacional.

A coleta de dados ocorreu no ano de 2019, entre os meses de maio e junho, e a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do CCBS/ UEPA, parecer consubstanciado nº 3.128.663, tendo os participantes sido elucidados da confidencialidade e anonimato dos resultados, dos objetivos do estudo, assinando Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no momento do preenchimento dos protocolos de pesquisa.

Os dados coletados foram armazenados e organizados em planilhas para posterior análise e apresentação. Os resultados obtidos na avaliação e reavaliação através dos protocolos utilizados foram comparados, com vistas a verificar os efeitos das intervenções.

O software Microsoft® Excel 2007 foi utilizado para armazenar e organizar os dados, bem como, para a criação dos gráficos. A análise estatística foi feita por meio do Software Bioestat® 5.4. Para analisar a normalidade da amostra, foi utilizado o teste estatístico de Shapiro-Wilk. As variáveis com distribuição normal foram analisadas utilizando o teste *t* de *Student*. O tratamento das variáveis que não apresentaram distribuição normal foi feito utilizando o teste de Wilcoxon. Foi adotado o nível α de 0,05 para rejeição da hipótese nula.

RESULTADOS

Participaram 18 estudantes, 10 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, de quatro cursos de graduação da saúde (Medicina, Terapia Ocupacional, Biomedicina e Fisioterapia), com idades entre 19 e 29 anos.

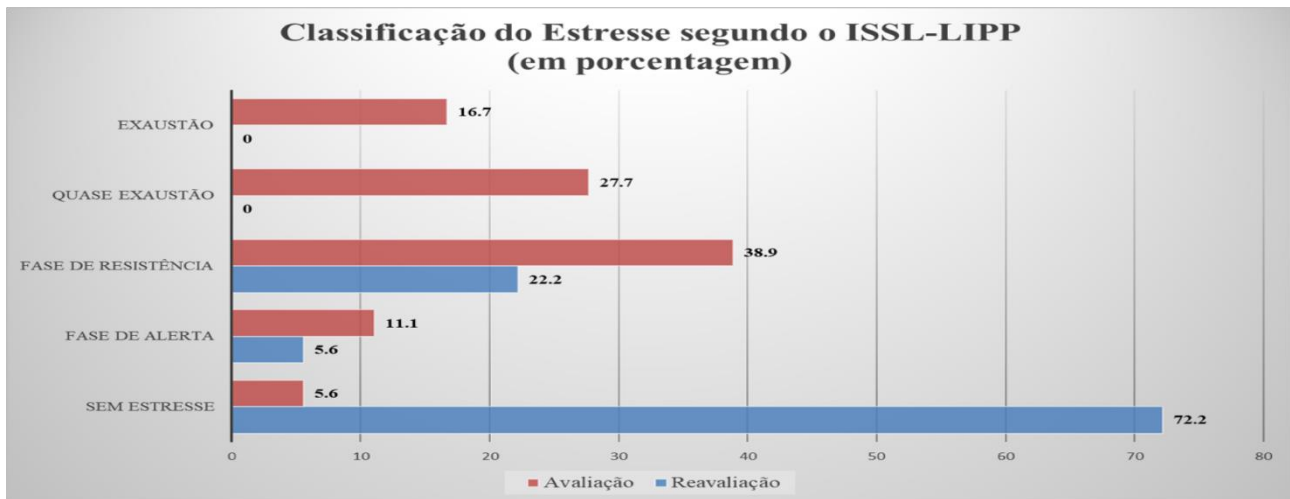
A Tabela 1 apresenta a classificação e redução no nível de estresse de acordo com o teste de LIPP - ISSL, tanto no momento da avaliação (5,6%), quanto da reavaliação (72,2%).

Tabela 1. Acadêmicos de saúde quanto a classificação de estresse segundo a escala ISSL – LIPP. Belém do Pará, 2019.

	Avaliação (n=18)	%	Reavaliação (n=18)	%
Sem Estresse	1	5,6	13	72,2
Fase de Alerta	2	11,1	1	5,6
Fase de Resistência	7	38,9	4	22,2
Quase Exaustão	5	27,7	0	0,0
Exaustão	3	16,7	0	0,0
Total	18	100,0	18	100,0

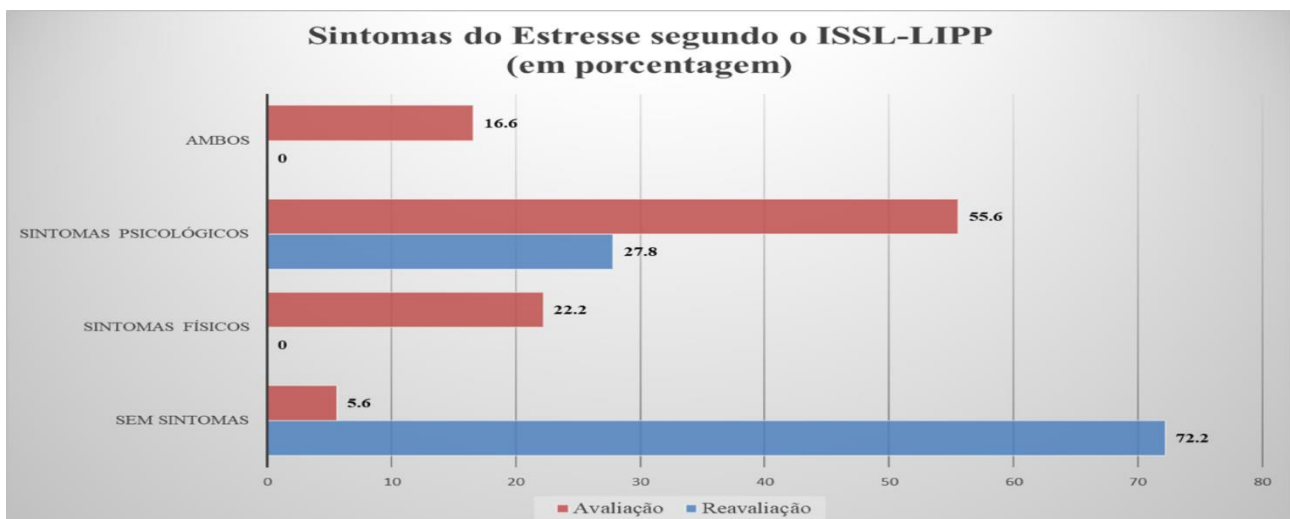
O Gráfico 1 mostra, em percentual, o comportamento quanto às mudanças no nível de estresse quando comparados os momentos da avaliação e reavaliação, mostrando além da redução de estresse, a retirada da condição de quase exaustão e exaustão.

Gráfico 1. Acadêmicos quanto aos níveis de estresse na avaliação e reavaliação. Belém do Pará, 2019.



O Gráfico 2 demonstra a classificação e distribuição quanto aos sintomas, bem como, dos que apresentam somente ou predominantemente sintomas físicos, ou psicológicos, e dos que possuem ambos os sintomas (físico e psicológico), ou mesmo a ausência, mostrando o efeito da atividade desenvolvida.

Gráfico 2. Acadêmicos quanto aos sintomas de estresse na avaliação e reavaliação. Belém do Pará, 2019.



A Tabela 2 apresenta a média dos resultados de cada domínio e o escore total do protocolo WHOQOL – Bref, no momento da avaliação e reavaliação.

Tabela 2. Acadêmicos quanto aos Protocolo WHOQOL – bref (qualidade de vida). Belém do Pará, 2019.

	Avaliação (n= 18)	Reavaliação (n= 18)	p-valor
Score Total	3.03 ± 0.72	3.83 ± 0.59	0.000*
QV Física	3.23 ± 0.52	3.90 ± 0.56	<0.0001#
QV Psicológica	3.18 ± 0.87	3.71 ± 0.68	0.001#
Relações Sociais	3.60 ± 0.69	3.91 ± 0.63	0.02#
Meio Ambiente	2.95 ± 0.65	3.38 ± 0.64	< 0.0001#

A Tabela 3 apresenta a média dos escores por domínio presentes no protocolo de equilíbrio ocupacional. Os domínios são as ocupações AVD: Atividades de Vida Diária (AVD); e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), descanso e sono, educação, trabalho, lazer e participação social.

Tabela 3. Acadêmicos quanto ao protocolo de equilíbrio ocupacional. Belém do Pará, 2019.

	Avaliação (n= 18)	Reavaliação (n= 18)	p-valor
AVD	3.5 ± 0.9	2.7 ± 0.9	0.00*
AIVD	3.3 ± 1.0	3.0 ± 0.8	0.13
Descanso e Sono	4.4 ± 0.7	3.2 ± 0.9	0.000*
Educação	3.1 ± 0.9	2.5 ± 0.6	0.03*
Trabalho	2.8 ± 1.1	2.6 ± 1.0	0.29
Lazer	4.2 ± 0.6	3.3 ± 0.8	0.00*
Participação Social	4.2 ± 0.7	2.9 ± 0.9	0.00*

*Wilcoxon (p < 0.05).

DISCUSSÃO

A avaliação dos participantes por meio do protocolo ISSL-LIPP, demonstrou importante incidência de estresse entre os participantes antes do início das intervenções (94,4%), sendo classificados em sua maioria na fase de resistência (38,9%) e quase exaustão (27,7%). A alta prevalência do estresse no ambiente acadêmico é atribuída às demandas necessárias para o ingresso e permanência nas universidades, como: rotina intensa de estudos, diminuição dos períodos de descanso e sono, responsabilidades curriculares e extracurriculares, diminuição na participação social, entre outras¹⁰.

Também, pelo ISSL-LIPP, foi possível constatar que, antes das intervenções, havia entre os estudantes ocorrência de sintomas psicológicos decorrentes do estresse (55,6%), resultados divergentes dos encontrados por estudos anteriores que demonstraram uma maior prevalência de sintomas físicos entre os universitários^{15,16}. As Instituições de Ensino Superior (IES) são ambientes de risco para a saúde mental, por conta da gama de processos criadores ou patogênicos de estresse aos quais os estudantes são submetidos ao longo da vivência universitária¹⁷.

As intervenções de dança de salão trouxeram impactos positivos no que se refere à diminuição do estresse no grupo de universitários desta pesquisa, pois, dentre os 94,4% dos acadêmicos que se encontravam em alguma fase do estresse anteriormente às intervenções, apenas 27,8% permaneceram com algum grau de estresse, em contraposição a 72,2% da amostra, que não apresentaram mais nenhum grau de estresse após as intervenções. A prática da dança de salão tem grande apelo popular, por ser lúdica, prazerosa e socializante, o que pode contribuir para maior adesão e otimização dos benefícios de exercícios físicos, dentre os quais a diminuição do estresse. Além disso, a junção da música com a atividade física gera nas pessoas a elevados níveis dos hormônios do bem-estar, como a endorfina¹⁸.

Na avaliação pelo WHOQOL-bref, anterior às intervenções, a qualidade de vida dos universitários alcançou uma média regular (até 3,9) em todos os domínios. Isso pode ser justificado por diversas características frequentes na rotina dos estudantes da área da saúde, como cansaço constante, exigências do curso, carga horária obrigatória intensa, participação em atividades extracurriculares, contato com a realidade nos estágios, envolvimento com pacientes e suas histórias, além dos afazeres domiciliares, o que leva a sobrecarga de atividades, causando esgotamento físico e mental, interferindo negativamente na qualidade de vida¹⁹.

A qualidade de vida é um importante parâmetro de avaliação de saúde dos sujeitos, representando uma das metas mais comuns nas práticas dos terapeutas ocupacionais junto aos seus clientes. A Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA)²⁰ define qualidade de vida como: satisfação do cliente com sua vida, envolvendo esperança, autoconceito, saúde e fatores socioeconômicos.

Ao considerar a queda na qualidade de vida e os prejuízos do estudante universitário, torna-se necessário programas de intervenção para este público, visando auxiliá-lo no processo de adaptação e permanência do acadêmico na universidade, visto que a vivência universitária demanda diversos recursos psicológicos e emocionais para enfrentar as exigências vigentes. A falta de suporte ao acadêmico pode gerar um ambiente mais propício para o desenvolvimento de alterações psicológicas e emocionais (como a ansiedade), comprometendo consequentemente a qualidade de vida do sujeito²¹.

Após as intervenções, houve alterações significativas em todos os domínios do WHOQOL-Bref, indicando a influência positiva das práticas de dança de salão como promotoras de melhoria na qualidade de vida de seus praticantes, através da interação entre mente e corpo que o dançar a dois proporciona, além da diminuição do estresse, aprimoramento motor, melhora da estética e nas relações intra e interpessoais, contribuindo positivamente na saúde física, mental e social, e, consequentemente, na percepção da qualidade de vida dos sujeitos²².

A prática da modalidade de dança de salão vem sendo buscada como opção de atividade física por conta de diversos fatores, como seu caráter motivacional, interação social, coordenação motora, ritmo, percepção espacial, melhoria na autoimagem, e outros²³.

No equilíbrio ocupacional é importante ressaltar a escassez de produções científicas e instrumentos abordando esta temática, mesmo este sendo um conceito de grande relevância para a prática terapêutica ocupacional, que tem em sua essência o olhar holístico para os indivíduos dentro de suas ocupações.

Quanto à organização ocupacional pelo protocolo de Equilíbrio Ocupacional, observou-se que antes das intervenções, que todos percebiam prejuízos, devido à rotina acadêmica, nas ocupações avaliadas (AVD, AIVD, Descanso e Sono, Educação, Trabalho, Lazer e Participação Social).

Tais prejuízos nas ocupações, possivelmente, são consequência do papel de estudante universitário e do ambiente ao qual estão inseridos os participantes, no caso cursos da área da saúde. Há uma tendência desse público em priorizar as ocupações educação e trabalho. O estudante universitário, em geral, dedica pouco tempo de sua rotina a atividades fora da universidade, como o convívio familiar, demais relacionamentos interpessoais e atividades de lazer, levando a um maior esforço de adaptação¹⁰.

Após as intervenções, foi possível observar mudanças significativas quanto à percepção de prejuízos e a organização ocupacional, principalmente nas ocupações AVD, Descanso e Sono, Educação, Lazer e Participação Social, não havendo modificações consideráveis na AIVD e no Trabalho. A dança pode ser considerada como uma atividade física que melhora a disposição e motivação para as atividades do dia a dia, diminuindo o sedentarismo e a ocorrência de doenças. As pessoas buscam cada vez mais a prática da dança como lazer, principalmente por proporcionar alegria, diversão e satisfação pessoal aos seus praticantes, com consequentes benefícios para a saúde, bem-estar físico, psicológico e social⁶.

No que tange às ocupações Trabalho e AIVD, que estatisticamente não apresentaram melhora após as intervenções, a hipótese levantada é a de que, como grande parte não exercia a ocupação do trabalho, bem como não eram os principais responsáveis pelas AIVD's em seus contextos familiares.

Evidencia-se também a ocupação Descanso e Sono como resultado mais significativo durante a reavaliação. Indivíduos que praticam atividade física tem ritmos circadianos mais regulares e, conseqüentemente, melhor qualidade do sono quando comparados a indivíduos não praticantes²⁴. As pessoas que praticam alguma atividade física declaram que adormecem

de maneira mais rápida, se sentindo menos cansadas durante o dia, relatos que os universitários participantes da pesquisa também trouxeram durante as intervenções.

A dança possibilita, portanto, mudanças no estilo de vida de quem a pratica, auxiliando na adequação de hábitos e rotinas e contribuindo para uma melhor organização ocupacional e consequente equilíbrio ocupacional⁶, contribuindo no alcance das principais perspectivas das práticas em Terapia Ocupacional que são: promoção do bem-estar, qualidade de vida e envolvimento em ocupações significativas.

CONCLUSÃO

A dança de salão demonstrou eficácia na promoção do equilíbrio ocupacional, diminuição do estresse e aumento da qualidade de vida entre os universitários da área da saúde, reforçando o seu potencial como recurso terapêutico ocupacional.

O tamanho reduzido da amostra e o fato de a coleta ter sido realizada em apenas uma instituição foram as principais limitações deste estudo, e, portanto, generalizações devem ser cautelosas. No entanto, isto não diminui sua importância para toda a comunidade universitária, sugerindo-se a realização de mais pesquisas que avaliem o ambiente universitário e os efeitos de vivências corporais. A realização de atividades de cuidado e intervenção junto à população universitária deve ser ampliada através de políticas institucionais, com vistas a proporcionar mais espaços de cuidado e escuta de demandas de estresse e ansiedade, buscando tornar a universidade um ambiente mais acolhedor e menos estressor aos acadêmicos.

No que concerne à especificidade da Terapia Ocupacional, é de suma importância o investimento de pesquisadores da área sobre o equilíbrio ocupacional, com a construção de instrumentos avaliativos, o que poderia reverter a escassez de publicações científicas abordando esta temática, por incentivar sua abordagem com populações diversas.

Cabe também referir que o Projeto Político Pedagógico do curso de Terapia Ocupacional da Universidade, a qual esta pesquisa está vinculada, enfoca práticas corporais diversas de maneira diferenciada, com componentes curriculares que acompanham os discentes do primeiro ao sexto semestre, produzindo o acesso a recursos como a dança, e promovendo a construção de repertórios interventivos que se aliam às demandas observadas na realidade pesquisada, tornando possível aos alunos construir conexões e estudos que se aproximam de práticas mais integrativas e holísticas.

REFERÊNCIAS

1. Braun KCR. Dificuldades e estratégias de adaptação acadêmica em universitários com Transtorno Déficit de Atenção/Hiperatividade na transição para a universidade. [dissertação]. Rio Grande do Sul, RS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2017. 29 p. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/202568>
2. Silva JPG, Abdanur LP. Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia. [monografia]. Brasília, DF: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília; 2017. 26p. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11463>
3. Souza DC. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social [dissertação]. Uberaba, MG: Universidade Federal do Triângulo Mineiro; 2017. 90p. Disponível em: <http://bdtd.uftm.edu.br/handle/tede/507>
4. Silva SMAF. Engajamento ocupacional de acadêmicos e sua percepção sobre o equilíbrio ocupacional [monografia]. João Pessoa, PB: Universidade Federal da Paraíba; 2015. 72 p. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/1717>
5. Galheigo SM, Angeli AAC. Terapia ocupacional e o cuidado integral a saúde de crianças e adolescentes: a construção do Projeto ACCALANTO. Rev Ter Ocup. [Internet]. 2008 [citado em 12 mar 2020]; 19(3):137-43. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v19i3p137-143>
6. Marbá RF, Silva GS, Guimarães TB. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC. [Internet]. 2016 [citado em 12 mar 2020]; 9(1). Disponível em: https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf
7. Oliveira DV, Favero PF, Codonato R, Moreira CR, Antunes MD, Nascimento Júnior JRA. Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. Rev Bras Geriatr Gerontol. [Internet]. 2017 [citado em 24 mar 2021]; 20(6):802-10. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/ybtjHG9SqB9JM7thGLCdwrx/?format=pdf&lang=pt>
8. Machado Z, Santos GR, Guimarães ACA, Fernandes S, Soares A. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. Rev Bras Ativ Fís Saúde [Internet]. 2012 [citado em 13 mar 2020]; 17(1). Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/533/532>
9. Fujii LCH, Zulian MA. A dança como estratégia de trabalho na terapia ocupacional. In: XII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VIII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação [Internet]; 2008 [citado em 13 mar 2020]; São José dos Campos (SP): Universidade do Vale do Paraíba. 3p. Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/arquivosINIC/INIC1210_01_O.pdf
10. Mondardo AH, Pedon EA. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. Revista de Ciências Humanas [Internet]. 2005 [citado em 12 mar 2020]; 6(6):1-21. Disponível em: <http://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262/480>
11. Fonseca CC, Vecchi RL, Gama EL. A influência da dança de salão na percepção corporal. Motriz [Internet]. 2012 [citado em 11 mar 2020]. 18(1):200-7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/kQjtDjstZ6nQtXsdzGVLVds/?lang=pt&format=pdf>
12. Creswell JWW. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 2ed. Porto Alegre: Bookman; 2010. 296p.
13. Lipp MN. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000. 76p.
14. Fleck MP, Leal OF, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). Rev Bras Psiquiatr. [Internet]. 1999 mar [citado em 13 mar 2022]; 21(1):19-28. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/MqwHNFwLFR467nSsPM7vdbv/?lang=pt>
15. Assis CL, Silva APF, Lopes MS, Silva PCB, Santini TO. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. Mudanças [Internet]. 2013

- [citado em 12 mar 2020]; 21(1):23-8. Disponível em:
<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/view/3668/3644>
16. Milsted JD, Amorim C, Santos M. Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno. In: IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE e III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia [Internet]; 2009 out [citado em 24 mar 2021]; Curitiba, Brasil. Curitiba, PR: Pontifícia Universidade Católica do Paraná; 2009. p. 10648-10658. Disponível em:
https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2009/3289_1469.pdf
17. Castro VR. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. Revista Gestão em Foco [Internet]. 2017 [citado em 24 mar 2021]; 9: 380-401. Disponível em:
https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf
18. Carvalho T, Gonzáles AI, Sties SW, Carvalho MD. Reabilitação cardiovascular, dança de salão e disfunção sexual. Arq Bras Cardiol. [Internet]. 2013 [citado em 12 mar 2020]; 101(6): e-107-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abc/v101n6/v101n6a17.pdf>
19. Barros MJ, Fernandes AO, Silva A, Filoni E. Avaliação da qualidade de vida de universitários da saúde. REBES [Internet]. 2017 [citado em 13 mar 2020]; 7(1):16-22. Disponível em:
<https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/4235/4244>
20. Associação Americana de Terapia Ocupacional. Estrutura da prática da terapia ocupacional: domínio & processo - 3ed. Rev Ter Ocup. [Internet]. 2015 [citado em 12 mar 2020]; 26(Ed Esp):1-49. Disponível em:
<https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496/96423>
21. Lantyer AS, Varanda CC, Souza FG, Padovani RC, Viana MB. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. Rev Bras Ter Comport Cog. [Internet]. 2016 [citado em 11 mar 2020]; 8(2):4-19. Disponível em:
<https://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880/476>
22. Farenzena EZP, Montelo Júnior D, Gross DGL, Rodrigues ESR. Dança de salão e sua contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida. Revista Amazônia Science & Health [Internet]. 2016 [citado em 13 mar 2020]; 4(1):10-6. Disponível em:
<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/961/408>
23. Fonseca AAR, Moreira, SEM, Moreira MGS. Percepção da qualidade de vida em idosos praticantes de dança de salão. In: VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano [Internet]. 2019 jun [citado em 24 mar 2022]; Campina Grande, Brasil. Campina Grande, PB: Centro Multidisciplinar de Estudos e Pesquisas, Universidade Estadual da Paraíba; 2010. p. 1-10. Disponível em:
https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV125_MD1_SA4_ID3173_28052019000921.pdf
24. Ropke LM, Souza AG, Bertoz, APM, Adriazola MM, Ortolan, EVP, Martins RH, et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. Arch Health Invest. [Internet]. 2017 [citado em 12 mar 2020]; 6(12):561-66. Disponível em:
<http://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/2258/pdf>

Editor Associado: Rafael Gomes Ditterich.

Conflito de Interesses: os autores declararam que não há conflito de interesses.

Financiamento: não houve.

CONTRIBUIÇÕES

Ingrid Ferreira de Sousa e **Flávia Larissa Mendonça Magalhães** participaram da concepção, coleta e análise dos dados e, redação. **Samantha Hanna Seabra Castilho Simões** e **Ingrid Bergma da Silva Oliveira** colaboraram na redação e revisão. **Apio Ricardo Nazareth Dias** e **Alna Carolina Mendes Paranhos** contribuíram na concepção, coleta e análise dos dados, redação e revisão.

Como citar este artigo (Vancouver)

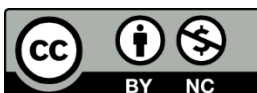
Sousa IF, Magalhães FLM, Simões SHSC, Oliveira IGS, Dias ARN, Paranhos ACM. A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde. *Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.* [Internet]. 2022 [citado em *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 10(2):230-241. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (ABNT)

SOUSA, I. F.; MAGALHÃES, F. L. M.; SIMÕES, S. H. S. C.; OLIVEIRA, I. B. S.; DIAS, A. R. N.; PARANHOS, A. C. M. A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde. **Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 10, n. 2, p. 230-241, 2022. DOI: *inserir link do DOI*. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*.

Como citar este artigo (APA)

Sousa, I.F., Magalhães, F.L.M., Simões, S.H.S.C., Oliveira, I.B.S., Dias, A.R.N. & Paranhos, A.C.M. (2022). A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde. *Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.*, 10(2), 230-241. Recuperado em *inserir dia, mês e ano de acesso de inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons