

EFEITOS DE UMA ÚNICA SESSÃO DE DANÇA CIRCULAR NA PERCEPÇÃO DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E AUTOESTIMA

EFFECTS OF A SINGLE CIRCULAR DANCE SESSION ON THE PERCEPTION OF ANXIETY, DEPRESSION, AND SELF-ESTEEM

EFFECTOS DE UNA ÚNICA SESIÓN DE DANZA CIRCULAR EN LA PERCEPCIÓN DE LA ANSIEDAD, LA DEPRESIÓN Y LA AUTOESTIMA

Erick Francisco Quintas Conde¹
Tiago Arruda Sanchez²
Mariana Gomes da Silva

Resumo

Diante de achados sobre efeitos positivo das atividades físicas na saúde mental dos praticantes, o presente estudo tem como objetivo analisar se a ansiedade, depressão e autoestima podem sofrer alterações através da Prática Integrativa conhecida como Dança Circular. Para isso, participantes foram convidadas a preencherem a escala HAD e a escala de Autoestima de Rosenberg antes e depois de sessão com Dança Circular. Além de formulário sociodemográfico, também participaram de entrevista semiestruturada para que também pudéssemos avaliar os efeitos qualitativos da intervenção. Para a análise de dados estatísticos, foram realizadas análises comparativas considerando as pontuações obtidas nas escalas pré e pós-intervenção. Também foi utilizado o software IRAMUTEQ para análises qualitativas de discursos dos participantes sobre os efeitos da participação nas sessões de dança circular em suas vidas. Foram encontradas diferenças significativas ($p < 0,001$; $d = 1.018$) entre os momentos pré e pós quando comparadas as pontuações obtidas na subescala de ansiedade. Na subescala de depressão, também foram encontradas diferenças significativas ($p < 0,011$; $d = 0.66$) entre a pontuação verificada nos momentos pré e pós-intervenção. Nos índices de autoestima os resultados também apresentaram diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,005$; $d = 1.076$) entre os momentos pré e pós-intervenção. Conclui-se, portanto, que uma única sessão de Dança Circular pode apresentar efeitos positivos em alguns indicadores de saúde mental.

Palavras-chave: autoestima; dança circular; saúde mental; práticas integrativas.

Abstract

Given evidence of the positive effects of physical activity on mental health, this study aimed to analyze whether anxiety, depression, and self-esteem can be influenced by the integrative practice known as Circular Dance. Participants were invited to complete the HAD scale and the Rosenberg Self-Esteem Scale before and after a Circular Dance session. In addition to a sociodemographic questionnaire, semi-structured interviews were conducted to evaluate the qualitative effects of the intervention. Statistical analyses were performed to compare pre- and post-intervention scores. Qualitative data from participants' discourse were analyzed using IRAMUTEQ software. Significant differences were found between pre- and post-intervention scores on the anxiety subscale ($p < 0.001$; $d = 1.018$) and the depression subscale ($p < 0.011$; $d = 0.66$). Self-esteem scores also showed statistically significant improvement ($p < 0.005$; $d = 1.076$). It is concluded that a unique session of Circular Dance may have positive effects on some mental health indicators.

Keywords: self-esteem; circular dance; mental health; integrative practices.

Resumen

Ante los hallazgos sobre los efectos positivos de las actividades físicas en la salud mental de los practicantes, el presente estudio tiene como objetivo analizar si la ansiedad, la depresión y la autoestima pueden presentar

¹ Doutorado em Neurociências pela Universidade Federal Fluminense, Brasil (2011)

² Doutorado em Física Aplicada à Medicina e Biologia pela Universidade de São Paulo, Brasil (2009)

cambios a través de la Práctica Integrativa conocida como Danza Circular. Para ello, las participantes fueron invitadas a completar la escala HAD y la escala de Autoestima de Rosenberg antes y después de una sesión de Danza Circular. Además del formulario sociodemográfico, también participaron en una entrevista semiestructurada, lo que permitió evaluar los efectos cualitativos de la intervención. Para el análisis de los datos estadísticos, se realizaron análisis comparativos considerando las puntuaciones obtenidas en las escalas en el pre y post intervención. Asimismo, se utilizó el software IRAMUTEQ para los análisis cualitativos de los discursos de las participantes sobre los efectos de la participación en las sesiones de Danza Circular en sus vidas. Se encontraron diferencias significativas ($p < 0,001$; $d = 1,018$) entre los momentos pre y post al comparar las puntuaciones obtenidas en la subescala de ansiedad. En la subescala de depresión también se encontraron diferencias significativas ($p < 0,011$; $d = 0,66$) entre las puntuaciones verificadas en los momentos pre y post intervención. En los índices de autoestima, los resultados también presentaron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,005$; $d = 1,076$) entre los momentos pre y post intervención. Se concluye, por lo tanto, que una única sesión de Danza Circular puede generar efectos positivos en algunos indicadores de salud mental.

Palabras clave: autoestima; danza circular; salud mental; prácticas integrativas.

1 Introdução

A dança circular (DC) se caracteriza pela expressão corporal utilizando a dança de roda, o canto e o ritmo para promover a integração humana e o auxílio mútuo, visando o bem-estar físico, mental, emocional e social (Andrada; Souza, 2015; Ministério da Saúde, 2018; Freire; Minayo, 2023; Freire; Minayo, 2025). Por meio da melodia, do ritmo e dos movimentos delicados e profundos, os integrantes da roda são estimulados a respeitar, aceitar e honrar a diversidade, assim como entrar em contato profundo com o momento presente (Couto, 2024). Essa prática é ancestral e profunda, utilizando movimentos com as mãos e braços, e geralmente realizada em grupos (Dubner, 2015; Silva; Pacini, 2021). As músicas, os cantos e os ritmos propostos possuem um caráter terapêutico e, portanto, requer facilitadores para guiar essa prática (Andrada; Souza, 2015).

Em 2015, o Ministério da Saúde do Brasil reconheceu o potencial terapêutico da DC ao reconhecê-la como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) a serem ofertadas pelo Sistema Único de Saúde do Brasil (SUS). As PICS foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) e atualmente conta com 29 práticas reconhecidas como integrativas e complementares à saúde. Como fundamentação a esta proposição, o Ministério da Saúde do Brasil publicou informes compilando algumas evidências científicas sobre os efeitos das diversas PICS na promoção de saúde física e mental, adotando a compreensão que as PICS são recursos terapêuticos destinados à prevenção de doenças e promoção de saúde (Carvalho *et al.*, 2023; Ministério da Saúde, 2015).

De fato, algumas dessas práticas elencadas na PNPIC contam com evidências consistentes que sustentam os efeitos terapêuticos propostos, tal como acontece com a Yoga, práticas de Meditação/Mindfulness, Acupuntura, Terapia Comunitária e Musicoterapia

(Hillecke; Nickel; Bolay, 2005; Mofredj *et al.*, 2016; Acabchuk *et al.*, 2021; Jiang *et al.*, 2021; Pundir *et al.*, 2025). Contudo, algumas das modalidades terapêuticas que constam na PNIPIC não apresentam a fundamentação científica necessária que ampare a efetividade terapêutica da abordagem. Como exemplo, a abordagem conhecida como Constelação Familiar não apenas não apresenta parâmetros de cientificidade suficientes para justificar sua oferta pelo SUS (Fretta *et al.*, 2025), como também demonstra importantes limitações epistêmicas, tendo sido alvo de uma série de críticas que a destitui do *status* de ação terapêutica (Ferreira; Gonzaga; Enzweiler, 2021). Dentre as críticas elencadas, Ferreira e colaboradores destacam que seus fundamentos epistêmicos refletem valores machistas, se amparam em compreensões misticistas e como consequência, pode perpetuar diversas formas de violência contra mulheres (Ferreira; Gonzaga; Enzweiler, 2021).

Em uma vertente muito mais promissora, a DC é uma das modalidades no âmbito das PICS que também carece de mais estudos com rigor científico. Em uma recente revisão da literatura sobre estudos investigando a DC, seus efeitos terapêuticos, modelos de estudo e aplicação, Freire e Minayo (2023) apresentaram um panorama das produções científicas disponíveis até então. Embora grande parte dos estudos encontrados sobre danças circulares evidenciem potenciais terapêuticos e benefícios psicossociais, as evidências disponíveis são limitadas pelo pequeno número de pesquisas, havendo predomínio de estudos teóricos (Barton, 2006; Bonetti, 1998; Costa, 1998; Sampaio, 1998), pesquisas de caráter qualitativo, descritivo e/ou de estudos pilotos (Frison, Shimo; Gabriel, 2014; Castanho, 2017; Costa; Cox, 2018; Júnior *et al.*, 2014; Moya, 2021), adotando amostras reduzidas, com ausência de grupos controle e com a ausência de ensaios clínicos com grupo controle randomizado ou de modelos que permitam estabelecer relações causais. Há também variação nos instrumentos e metodologias utilizadas, dificultando articulações entre os trabalhos e formas de intervenção (Freire; Manayo, 2023). Ainda assim, as poucas evidências existentes reforçam o potencial terapêutico da DC e seus benefícios psicossociais, especialmente no que tange promoção de saúde, bem-estar, fortalecimento de vínculos e melhora da qualidade de vida em diferentes públicos, como idosos, pessoas com câncer e indivíduos com dores crônicas, entre outros (Fleury; Gontijo, 2006; Catib *et al.*, 2008; Brasi; Couto, 2019; Silva *et al.*, 2021; Wachekowski *et al.*, 2020; Freire; Manayo, 2023). Logo, diante dessas evidências promissoras, se faz necessária a ampliação de pesquisas que investiguem os efeitos da DC nas dimensões física, psicológica e social.

Tendo em vista, portanto, o potencial terapêutico da Dança Circular (Dubner, 2015; Silva *et al.*, 2021, 2022; Freire; Minayo, 2023; Freire; Minayo, 2025), a existência de poucos

estudos que tenham averiguado efeitos terapêuticos da DC nas diferentes condições psicológicas e a lacuna de pesquisas investigando os efeitos imediatos de uma única sessão com DC, a presente pesquisa adota um delineamento quase-experimental, usando medidas psicométricas (entre os momentos pré e pós-intervenção) e uma entrevista semi-estruturada para investigar possíveis efeitos de uma única sessão de DC na em sintomas de ansiedade, depressão e na percepção da autoestima.

Uma vez que a Dança Circular (DC) é reconhecida pelo Ministério da Saúde como prática integrativa e complementar em saúde (Silva *et al.*, 2022; Ministério da Saúde, 2015) e vem sendo utilizada também para promover saúde mental (Freire; Minayo, 2023; Oliveira; Espírito Santo, 2025; Oliveira; Oliveira, 2025), bem como em diferentes outras aplicações (Dubner, 2015; Moya, 2021; Freire; Minayo, 2023; Freire; Minayo, 2024), tornam-se necessárias mais pesquisas que forneçam respaldo científico capaz de complementar o conhecimento tradicional e originário que apontam efeitos terapêuticos da DC na dimensão psicológica.

2 Métodos

O estudo apresenta delineamento misto, mediante adoção dos modelos quantitativo e qualitativo nas análises adotadas. Na perspectiva quantitativa, o estudo é caracterizado como comparativo e descritivo, pois trata de verificar se há algum tipo de modulação desencadeada pela Dança Circular entre os escores psicométricos, obtidos através da escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD) e da escala de Rosenberg, nos momentos pré e pós-intervenção.

2.1 Participantes

O presente estudo foi desenvolvido com 10 mulheres participantes das rodas de danças circular no Horto, em Campos dos Goytacazes que atendiam ao critério de inclusão de possuir entre 18 e 65 anos. O tipo de amostragem adotada foi por conveniência, tendo em sua composição final com 10 pessoas, sendo em sua totalidade (100%) participantes do sexo feminino.

Por se tratar de pesquisa envolvendo experimentação com seres humanos, a pesquisa foi respaldada pela Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde e na Declaração de Helsinki. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade em que foi desenvolvida, sob o parecer de número 6.197.549. Assegura-se, portanto que a intervenção

e as avaliações foram iniciadas apenas após aprovação do projeto pelo CEP e que participaram da mesma apenas os participantes que tenham assinado o registro de consentimento livre e esclarecido (RCLE).

2.2 Instrumentos avaliativos

Questionário sociodemográfico: instrumento que registrou informações como nome, idade, gênero, cor/raça, estado civil, naturalidade, ocupação, renda familiar, tempo de prática de dança circular, e-mail e contato. Nesta ocasião, foi solicitada que os participantes respondam algumas perguntas como: Quanto tempo a (o) senhora(or) pratica a dança circular? (em meses); Quantas horas semanais você pratica a dança circular?; Você pratica alguma atividade que possa modular o humor? E para finalizar o formulário, foi pedido que indicassem uma palavra que defina a dança circular para si.

Software IRAMUTEQ: *Software* que permite diferentes processamentos e análises estatísticas de textos. Ele é ancorado no software R e na linguagem de programação "*Python*". O Pierre Ratinaud (2009) desenvolveu o software em francês, mas atualmente possui dicionários completos em outras línguas, entre elas a língua portuguesa. Para que haja o processamento dos dados, o IRAMUTEQ possibilita cinco tipos de análises textuais, sendo elas: estatísticas textuais clássicas; pesquisa de especificidades de grupos; classificação hierárquica descendente; análises de similitude e elaboração da nuvem de palavras (Camargo, 2013).

Escala hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD): O questionário possui 14 questões, e entre essas questões possuem duas subescalas, uma para ansiedade e a outra para a depressão, com sete itens cada. Ademais, cada questão possui 4 alternativas que acumulam pontos distintos entre 0 a 21 (Zigmond; Snaith, 1983). Essa escala foi primariamente desenvolvida para ser aplicada a pacientes de serviços não psiquiátricos de um hospital, a fim de entender como o ambiente hospitalar e as doenças físicas podem influenciar nos graus de ansiedade e depressão. A escala é curta e pode ser rapidamente respondida (Zigmond; Snaith, 1983).

Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR (1965): Baseia-se na adaptação de Hutz (2000) para o Brasil. Possui dez itens, sendo seis referentes a uma visão positiva de si mesmo e quatro referentes a uma visão autodepreciativa. As opções de resposta são “discordo totalmente”, “discordo”, “concordo” e “concordo totalmente”. Vale destacar que alguns pesquisadores têm utilizado versões modificadas da EAR, variando o número de itens ou reescrevendo-os com base na demanda da pesquisa e a população estudada (Greenberger et al, 2003).

2.3 Técnica de investigação

Entrevista semiestruturada: A entrevista semiestruturada é uma técnica de pesquisa qualitativa que visa apreender a percepção e a vivência pessoal das situações e eventos do mundo, além de compreender os sentidos e significados das experiências vividas de grupos sociais específicos. Esse modo de entrevista “valoriza o uso da palavra, símbolo e signo” (Fraser; Gondim, 2004, p.139), pois esses falam da realidade vivenciada e criam mundos (Gaskell, 2018). Neste estudo, foi composta por 06 (seis) questões norteadoras sobre a Dança Circular após o encontro, dentre as quais destacam-se: 1) Como você estava se sentindo antes da dança circular?; 2) Como você se sente após a sessão de hoje de dança circular; 3) Na sua opinião, existe alguma influência entre a dança circular e a sua saúde?; 4) De alguma forma a dança circular te ajuda no seu dia a dia?; 5) Como você definia a dança circular antes de começar a praticar?; E agora, essa definição mudou?

2.4 Análises de dados

As medidas quantitativas foram compostas pelos escores obtidos na escala HAD e na escala de autoestima. As pontuações nas referidas escalas, obtidas nos momentos pré e pós-intervenção (sessão de DC), foram comparadas com o teste *T-Student* para amostra pareadas.

Na análise dos dados qualitativos, foi utilizado o software IRAMUTEQ (Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires) por meio de dois tipos de análises textuais, sendo elas: análises de similitude e nuvem de palavras (Camargo, 2013). Mais especificamente, no Iramuteq, a análise de similitude mostra um grafo que representa a ligação entre palavras apresentadas no corpus textual. A partir desta análise, é possível inferir a estrutura de construção do texto e os temas de relativa importância, a partir da ocorrência entre as palavras (Salviati, 2017). Já a nuvem de palavras mostra um conjunto de palavras agrupadas e organizadas conforme as vezes de ocorrência, as palavras são apresentadas com tamanhos diferentes conforme a quantidade de repetições no corpus textual. É uma análise lexical mais simples, porém, bastante interessante, possibilitando uma rápida identificação das palavras-chaves de um corpus, isto é, a rápida visualização de seu conteúdo (Salviati, 2017). Para o processamento dos dados obtidos, foi necessário organizar um *corpus* único dos textos, considerando que cada texto analisado corresponde à resposta de um dos participantes à pergunta aberta. O corpus foi preparado em um arquivo em TXT, excluindo preposições, conjunções e pronomes, verbos e advérbios. Além disso, o material foi revisado e codificado para uniformização de termos e correção de erros de digitação. Termos com mais

de uma palavra foram reescritos, utilizando-se traço sobrescrito entre as palavras de modo a identificá-las como um termo único.

2.5 Procedimentos

Participantes da roda de Dança Circular no Horto de Campos de Goytacazes foram convidados a participarem do estudo antes de iniciar a sessão prática. Aqueles/as que se voluntariaram foram convidados à leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A participação no estudo foi livre e os participantes foram informados que poderiam interromper a participação sem a necessidade de explicação e comunicação prévia.

Após a leitura e assinatura o termo, foi necessário que os participantes respondessem ao formulário sociodemográfico e as escalas HAD e de autoestima de Rosenberg. E, após a roda de dança circular, foram novamente orientados a responderem a escala HAD e a escala de autoestima de Rosenberg. Essas escalas e o questionário sociodemográfico foram entregues impressos junto com pranchetas para que os participantes pudessem responder confortavelmente em bancos disponíveis no horto. Logo após esse momento, foi feita uma entrevista semiestruturada individualmente para coletarmos dados qualitativos referente a experiência vivenciada na roda. As entrevistas foram gravadas para depois serem transcritas e processadas em análises com o IRAMUTEQ.

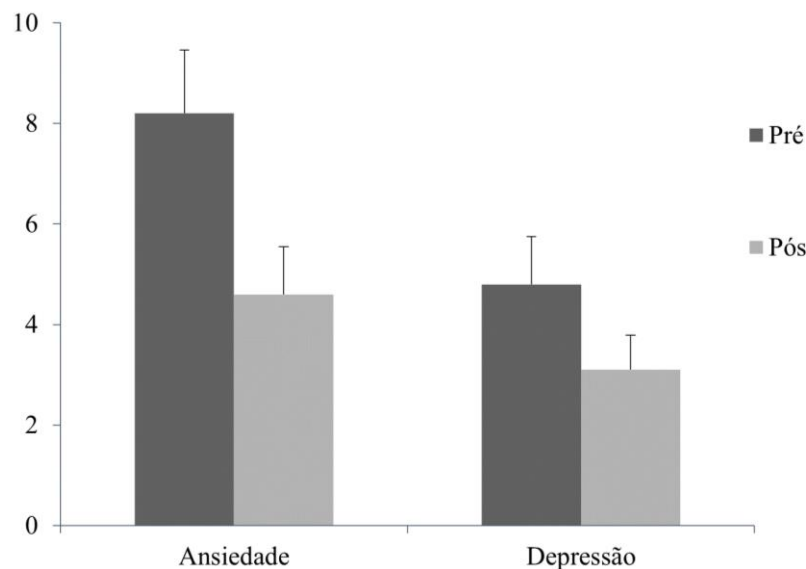
3 Resultados

Considerando inicialmente os dados sociodemográficos, convém destacar informações pertinentes à composição da amostra estudada, como a média de idade verificada entre as participantes (\bar{x} =46,5 anos; dp =11,6.) e o tempo de prática na DC (\bar{x} = 17,8 meses; DP = 24,32). Através da pesquisa sociodemográfica, tivemos composição bem diversificada (40% autodeclarada branca, 40% parda e 20% preta). Quanto à ocupação, foi identificada uma predomiância (40% da amostra) sendo professoras, 20% arteterapeutas e os outros 40% dividiram-se igualmente entre vendedora, aposentada, terapeuta e estudante. No quesito escolaridade, fora verificado que 70% da amostra possuía ensino superior completo, enquanto os outros 30% se dividiram igualmente entre ensino médio completo, pós-graduação e graduação incompleta. Quanto à renda familiar, observou-se que 40% da amostra recebe acima de 5 salários-mínimos, 20% recebem 4 salários-mínimos, 10% declararam 12 salários-mínimos e 10% da amostra preferiu não mencionar. Por fim, considerando o estado civil 40%

da amostra se declarou como casada, 40% solteiras, 10% relataram união estável e 10% divorciada.

No que tange as análises quantitativas dos dados obtidos com as escalas psicométricas, foram observadas diferenças significativas ($p < 0,001$; $d = 1.018234$.) entre os momentos pré ($\bar{x} = 8,2$; $DP = 4,0$) e pós ($\bar{x} = 4,6$; $DP = 3,0$) quando comparadas as pontuações obtidas na subescala de ansiedade. Na subescala de depressão, também foram encontradas diferenças significativas ($p < 0,011$; $d = 0.660474$.) entre a pontuação verificada nos momentos pré ($\bar{x} = 4,8$; $DP = 2,9$) e pós-intervenção ($\bar{x} = 3,1$; $DP = 2,2$). A figura 1 ilustra a pontuação obtida na escala HAD, para as dimensões ansiedade e depressão, entre os momentos pré e pós-intervenção com DC.

Figura 1: Pontuação na Escala HAD obtida para ansiedade e depressão entre os momentos pré e pós-intervenção, nas dimensões de ansiedade e depressão

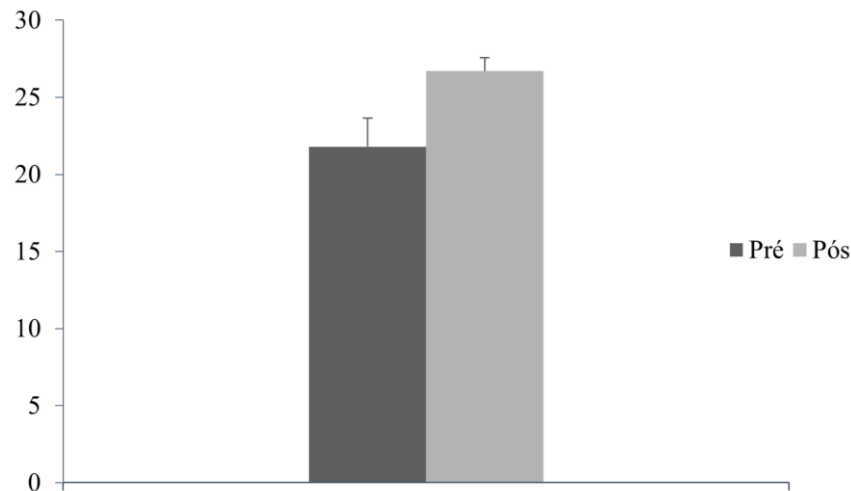


Nota. As barras representam as médias e as linhas, o erro padrão.

Fonte: autoria própria

Nos indicadores psicométricos da autoestima os resultados também apresentaram diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,005$; $d = 1.075949$) entre os momentos pré ($\bar{x} = 21,8$; $DP = 5,8$) e pós-intervenção ($\bar{x} = 26,7$; $DP = 2,8$). A figura 2 ilustra a pontuação obtida na escala de Rosenberg.

Figura 2: Pontuação de autoestima verificada na Escala de Rosenberg, considerando os momentos pré e pós-intervenção



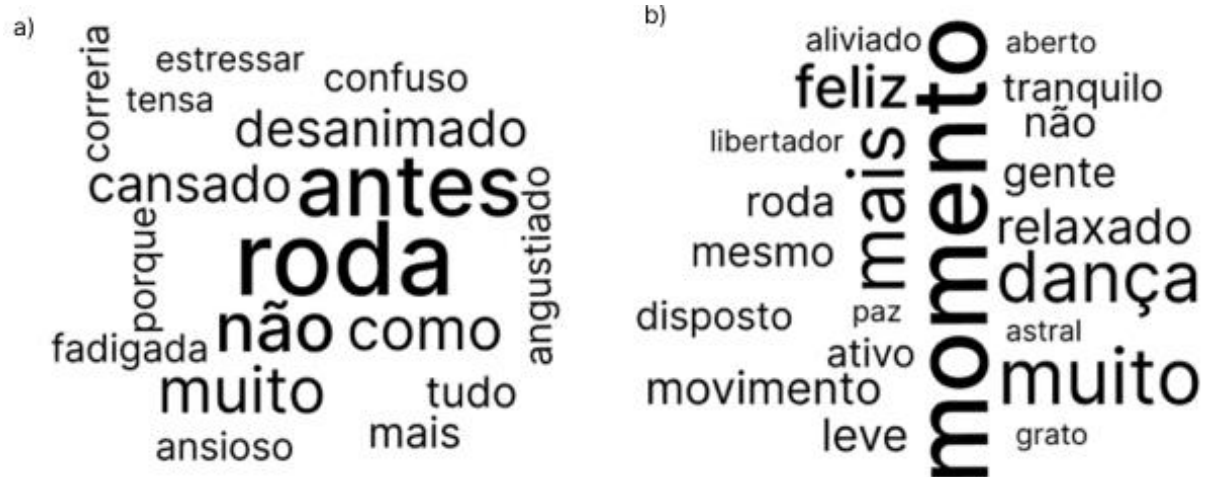
Nota. As barras representam as médias e as linhas, o erro padrão.

Fonte: autoria própria

Na perspectiva qualitativa, as análises propiciadas através do software Iramuteq permitiram compreensões interessantes mediante a elaboração da análise de frequência de palavras, viabilizando a elaboração gráfica da nuvem de palavras e da análise de similitude, disposta mais abaixo. A primeira nuvem de palavras foi gerada a partir da pergunta “Como você estava se sentindo antes da roda de dança circular?” (Figura 3a). Em análise reflexiva, é possível observar adjetivos com conotação de valência negativa na fala das participantes, diante da verificação do aparecimento frequente de palavras como “desanimado”, “cansado” e “fadigado”. A análise de similitude correspondente a esta primeira pergunta da entrevista encontrou associações pertinentes do momento pré-intervenção com várias emoções e sentimentos negativos, principalmente desânimo e tensão.

A segunda nuvem de palavras foi gerada a partir da pergunta “Como você está se sentindo agora?” (Figura 3b), referente ao momento logo após a sessão de DC. Nesta verificação foi observada uma mudança qualitativa nos adjetivos atribuídos, que passaram a indicar emoções e sentimentos mais positivos em perspectiva do que fora verificado em resposta à primeira pergunta. Como pode ser verificado, as palavras “feliz”, “relaxado” e “tranquilo” apareceram com grande frequência nas falas das participantes, realçando os efeitos de uma sessão única da dança circular na redução do estresse e tensão citados anteriormente.

Figura 3: Nuvem de palavras elaborada a partir das análises com as respostas da primeira e segunda pergunta, respectivamente



Fonte: Imagem de autoria própria desenvolvida no IRAMUTEQ

A análise similitude pertinente a esta segunda pergunta da entrevista encontrou conexões importantes entre o momento pós-intervenção e várias emoções e sentimentos positivos, demonstrando principalmente conexões entre os termos momento muito libertador, ativo, tranquilo e alto astral. Também se observou associação pertinente entre o momento pós DC com sentimentos de tranquilidade e leveza, com ramificações citando também mais disposição, paz e relaxamento.

Outra nuvem de palavras foi elaborada a partir da análise de frequência dos dados obtidos na pergunta “Na sua opinião, existe alguma influência da dança circular na sua saúde?”. Nesta análise, foi possível verificar que as palavras mais frequentes indicam a percepção de efeitos positivos da DC tanto para a saúde física, quanto para saúde mental (Figura 4). Destacam-se percepções sobre influências positivas da dança circular em suas vidas, principalmente, para melhorar a coordenação motora, estimular a memória, a ativação do corpo e da mente, em conjunto com a diminuição de ansiedade.

Figura 4: Nuvem de palavra das respostas elaborada com as respostas da pergunta 3 da entrevista



Fonte: Imagem de autoria própria desenvolvida no IRAMUTEQ

Analisando os dados obtidos com a pergunta “Como você define a dança circular hoje?”, foi possível verificar que as frequências das palavras indicam que as participantes consideram que a dança circular envolve questões e variáveis para além do movimento, sendo ressaltados diversos benefícios psicossociais, como reconhecer suas vertentes originárias, conhecer novas culturas, ter contato interpessoal e permitir-se transformar modelos de vida e compreensões através da DC. A análise de similitude permitiu uma compreensão mais ampla para esta questão, demonstrando que a Dança Circular é vivenciada como dispositivo terapêutico que possui qualidades que relaxam, diminuem a ansiedade, melhora a relação interpessoal e propicia o resgate da ancestralidade e a vivência do momento presente (Figura 5).

Figura 5: Nuvem de palavras e análise de similitude das respostas obtidas na pergunta 6 da entrevista



Fonte: Imagem de autoria própria desenvolvida no IRAMUTEQ

4 Discussão

Há muito se sabe que a utilização da dança pode contribuir efetivamente para a promoção de saúde e melhor qualidade de vida (Hass; Garcia, 2006). Existem evidências que a dança pode gerar mais disposição para as atividades do dia a dia, auxiliando no ganho de força muscular, gerando melhorias na estética corporal e na elasticidade muscular. Atividades com danças também podem ajudar a diminuir o risco de morte por doenças cardiovasculares (Vordos et al, 2016).

Embora não sejam passíveis de generalização, os resultados aqui encontrados confirmam o potencial terapêutico da DC. Segundo a *World Health Organization* (2022), os índices epidemiológicos de ansiedade e depressão apresentaram crescimento exponencial durante o período pandêmico com previsão de ocorrências ainda maiores no período pós-pandêmico (APA, 2023).

Neste contexto pós-pandêmico, diretrizes internacionais ressaltam a importância da adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, mantendo interações sociais positivas e altruístas (*World Health Organization* - WHO, 2020). A dança, além de estimular a atividade física, também se mostra um dispositivo eficaz na redução dos sintomas clínicos e subclínicos de transtornos mentais (Santos, 2019; Pylvänäinen; Lappalainen, 2018). De acordo com a pesquisa de Batista *et al.* (2020), por exemplo, a dança se mostrou uma grande aliada para a diminuição dos índices de ansiedade e depressão de pacientes com fibromialgia quando comparados aos pacientes que possuem a doença, mas não praticam a dança. Adicionalmente, Pylvänäinen e Lappalainen (2018), demonstraram que a prática da Dance Movement Therapy (DMT), uma modalidade terapêutica que integra os aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais no tratamento por meio da dança, pode gerar uma melhora significativa na percepção da imagem corporal e diminuição nos sintomas depressivos em pacientes psiquiátricos deprimidos ao longo do tratamento com a DMT (8-12 sessões). Logo, percebe-se que a Dança e suas diversas aplicações tem influência em muitos aspectos da saúde mental dos praticantes.

Considerando alguns desses achados e outros estudos, já esperava-se verificar resultados que indicassem a diminuição da ansiedade e depressão em dançantes de Dança Circular. Outras pesquisas já haviam indicado encontraram resultados positivos com outras modalidades de dança em sintomas depressivos (Biondo; Gerber, 2020) e na modulação de humor (McKenzie; Bowes; Murray, 2021) a partir de uma única sessão.

Contudo, diante da escassez de evidências sobre os efeitos de uma na autoestima, não era esperada uma mudança significativa nos indicadores deste construto, pela impressão preliminar de que a autoestima se estabelece de forma mais estável com variações temporárias, porém não de forma aguda. A autoestima é caracterizada como a forma que os

indivíduos se percebem e se avaliam, podendo tal avaliação variar durante toda a vida e, por vezes, torna-se prejudicial quando a percepção denota inferioridade e depreciação (Liu; Cao; Gao, 2022). Outrossim, indivíduos com maior autoestima apresentam maior facilidade para lidar com eventos estressantes ou com consequências negativas, como por exemplo, o fracasso (Orth; Robins, 2022). Esse construto tem sido também implicado com resultados positivos na adolescência e na vida adulta, com influências na vida acadêmica e profissional, bem como em relacionamentos interpessoais (Trzesniewski; Donnellan; Robins, 2003).

Poucos estudos implicam a dança com modulações na autoestima. Ainda assim, Carminatti *et al.*(2019), comprovaram que a dança do ventre pode ser efetiva no aumento da autoestima de mulheres com câncer de mama. Embora não se tenha na literatura pesquisas que apontem efeitos agudos da DC no aumento da autoestima, o presente estudo observou um efeito importante na autoestima das participantes das rodas do Horto de Campos dos Goytacazes.

As entrevistas reforçaram a importância desta atividade para a esfera física, o corpo, na promoção de autoconhecimento, percepção de pertencimento e autoconfiança. Sem desconsiderar as limitações metodológicas do presente estudo, entende-se que esta pesquisa tem o potencial de complementar a literatura científica vigente sobre efeitos terapêuticos das danças, incluindo mais evidências sobre a DC, modalidade pouco estudada, mas amplamente ofertada e garantida por políticas públicas nacionais como dispositivo de saúde no SUS. Espera-se, portanto que os resultados aqui encontrados possam contribuir para uma melhor compreensão do fenômeno da DC como recurso terapêutico.

5 Considerações finais

Estudos demonstram a Dança pode apresentar efeitos terapêuticos em diversas modalidades e aplicações (Pylvänäinen; Lappalainen, 2018; Santos, 2019; Biondo; Gerber, 2020). A Dança Circular, por se tratar de uma atividade física, interativa, reflexiva e ancestral (Dubner, 2015), parece também garantir características terapêuticas em indicadores de saúde mental.

Embora o presente estudo tenha explorado essa lacuna e fornecido algumas evidências de que a Dança Circular possa ser, de fato, uma ferramenta terapêutica efetiva, a implementação desta PICS no SUS através da PNPICS e a amplitude de seu impacto social ainda enfrentam desafios importantes. Como demanda para que a DC seja considerada cientificamente efetiva, enfatiza-se a necessidade de mais estudos transversais, que adotem também grupos experimentais com controles randomizados e ainda, estudos que explorem a

efetividade de protocolos padronizados da DC enquanto intervenção terapêutica em diferentes condições clínicas, populações, funções e parâmetros físicos e psicológicos.

Ainda assim, os resultados encontrados nesta pesquisa reforçam o potencial das atividades que compõe as sessões de DC em melhorar parâmetros considerados indicadores de saúde mental. Tanto a depressão, quanto a ansiedade e a autoestima, construtos aqui avaliados, podem influenciar significativamente a qualidade de vida, o bem-estar, relações sociais e o desempenho laboral dos indivíduos (APA, 2023; Liu; Cao; Gao, 2022). A comprovação de que tais dimensões psicológicas podem ser positivamente influenciadas pela prática da DC complementa as evidências que sugerem a existência de efeitos terapêuticos da DC na dimensão psicológica. Espera-se que os resultados aqui reportados possam estimular novos estudos e pesquisas e fortalecer perspectivas terapêuticas com o uso desta modalidade como PICS no SUS, principalmente por se tratar de uma modalidade com potencial terapêutico que pode ser ofertado como cuidado em saúde coletiva e que não requer estrutura de alto custo para implementação, podendo ser uma ferramenta acessível disponibilizada a uma ampla parcela da população (Ávila, 2018; Silva *et al.* 2021).

Referências

ACABCHUK, R. L. *et al.* Therapeutic effects of meditation, yoga, and mindfulness-based interventions for chronic symptoms of mild traumatic brain injury: A systematic review and meta-analysis. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 13, n. 1, p. 34-62, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12244>. Disponível em: <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/aphw.12244>. Acesso em: 10 mar. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Referência rápida aos critérios diagnósticos do DSM-5-TR**. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ANDRADA, P. C.; SOUZA, V. L. T. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 359-368, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0192855>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/TTy4B9q9D5zgGZHJcn6GFTz/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2026.

ÁVILA, N. F. **Dança circular e hospitalidade: um corpo que se expressa e acolhe com amorosidade**. 121 f. Dissertação (Mestrado em Turismo e Hospitalidade) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2018.

BARTON, A. **Danças circulares: dançando o caminho sagrado**. São Paulo: Triom, 2006.

BATISTA, A. S. A. *et al.* Depression, anxiety and kinesiophobia in women with fibromyalgia practitioners or not of dance. **BrJP**, [s. l.], v. 3, n. 4, p. 318-321, out. 2020. DOI:

<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200184>. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/brjp/a/R9yTzk8rJ7G54NL3XVLn4Xm/?format=html&lang=en>.
Acesso em: 10 mar. 2026.

BIONDO, J.; GERBER, N. Terapia de dança/movimento de sessão única para pessoas com esquizofrenia aguda: desenvolvimento de um protocolo de tratamento. **American Journal of Dance Therapy**, [s. l.], v. 42, p. 277-295, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10465-020-09341-8>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10465-020-09341-8>. Acesso em: 12 ago. 2025.

BONETTI, M. C. F. Dança sagrada: a celebração da vida. *In*: RAMOS, R. C. L. (Org.). **Danças Circulares Sagradas: uma proposta de Educação e cura**. São Paulo: Triom, 1998.

BRASI, L. M.; COUTO, Y. A. Dança circular sagrada: percepções de participantes do grupo de apoio interdisciplinar ao câncer de mama (GAICAM) de São Carlos. *In*: CHRISTIANE, T. S. **Análise Crítica das Ciências da Saúde**, 4. 1. Atena Editora, 2019.

CAMARGO, B. V.; JUSTO, A. M. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. **Temas em Psicologia**, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013. DOI: <https://doi.org/10.9788/TP2013.2-16>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2013000200016. Acesso em: 12 ago. 2025.

CARVALHO, A. M. S. *et al.* Práticas integrativas e complementares em saúde na atenção primária à saúde de Mossoró – RN. **Revista Ciência Plural**, [s. l.], v. 9, n. 3, p. 1-21, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2023v9n3ID33368>. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/33368>. Acesso em: 12 set. 2024.

CATIB, N. O. M. *et al.* Estados emocionais de idosos nas danças circulares. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 41-52, jan./mar. 2008. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1266/>. Acesso em: 20 mar. 2026.

COSTA, A. L. B. da. Dança: uma herança à disposição de todos. *In*: RAMOS, R. C. L. (Org.). **Danças Circulares Sagradas: uma proposta de Educação e cura**. São Paulo: Triom, 1998.

COSTA, A. L. B.; COX, D. L. A experiência do significado na dança circular. **Journal of Occupational Science**, [s. l.], v. 25, n. 3, p. iii-xvi, 3 jul. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1469380>. Disponível em:

COUTO, Y. A. **Dança Circular Sagrada: Cultura, Arte, Educação**. Curitiba: Appris, 2024.

DE ALMEIDA OLIVEIRA, R.; DE ALMEIDA OLIVEIRA, S. M. Relações entre arte e saúde: danças circulares na perspectiva da psicomotricidade. **Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade**, v. 18, n. 2, p. 452-463, 2025.

OLIVEIRA, C. F.; SANTO, F. H. Do E. Práticas grupais para a saúde mental de idosos no contexto da Atenção Primária de Saúde no Brasil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, p. e17947, 2025.

DUBNER, D. **O poder terapêutico e integrativo da dança circular**. São Paulo: Ottoni, 2015.

FERREIRA, Cláudia Galiberne; GONZAGA, Heitor Ferreira; ENZWEILER, Romano José. Constelação Familiar e a promoção da economia do medo: mais uma das muitas formas de violência contra a mulher. *Revista da ESMESC*, 2021, 28.34: 116-145.

FLEURY, T. M. A.; GONTIJO, D. T. As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 9, p. 75-90, 24 jun. 2006.

FRASER, M. T. D.; GONDIM, S. M. G. Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia*, v. 14, n. 28, p. 139-152, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2004000200004>. Acesso em: 12 ago. 2025.

FRETTA, Gustavo Carvalho, *et al.* O STATUS CIENTÍFICO DA CONSTELAÇÃO FAMILIAR: Uma análise multicriterial à luz de Hansson. **Psicologia e Saúde em debate**, 2025, 11.1: 57-78.

FRISON, F. S.; SHIMO, A. K. K.; GABRIEL, M. Dança circular e qualidade de vida em mulheres mastectomizadas: um estudo piloto. **Saúde em Debate**, v. 38, n. 101, p. 277-284, abr./jun. 2014.

FREIRE, I. M.; MINAYO, M. C. de S. A dança circular como estratégia de cuidado em saúde: revisão narrativa da literatura. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, p. e33059, 2023.

FREIRE, I. M.; MINAYO, M. C. de S. Trajetórias de adolescentes que vivem com o vírus HIV por transmissão vertical. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 8, p. e05172024, 2024.

FREIRE, I. M.; MINAYO, M. C. de S. Circular dance: health care strategy for young people living with HIV. **New Trends in Qualitative Research**, v. 21, n. 1, p. e1148, 2025.

GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. (Org.). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2008. p. 64-89.

GREENBERGER, E.; CHUANSHENG, C.; DMITRIEVA, J.; FARRUGGIA, S. Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: do they matter? *Personality and Individual Differences*, v. 35, p. 1241-1254, 2003.

GUERRIERO, I. C.; MINAYO, M. C. de S. A aprovação da Resolução CNS nº 510/2016 é um avanço para a ciência brasileira. **Saúde e Sociedade**, v. 28, n. 4, p. 299-310, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019190232>. Acesso em: 12 ago. 2025.

HASS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. 2. ed. Canoas: ULBRA, 2006.

HUTZ, C. **Adaptação brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg**. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.

LIU, X.; CAO, X.; GAO, W. Does low self-esteem predict anxiety among Chinese college students? **Psychology Research and Behavior Management**, v. 15, p. 1481-1487, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S361807>. Acesso em: 12 ago. 2025.

MCKENZIE, K.; BOWES, R.; MURRAY, K. Effects of dance on mood and potential of dance as a mental health intervention. **Mental Health Practice**, v. 24, n. 3, p. 12-17, 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

MOYA, L. F. **Danças circulares sagradas: a sobrevivência das danças circulares a partir da imagem do corpo-dançante e o trabalho de Bernhard e Maria Gabriela Wosien**. Curitiba: Appris, 2021.

ORTH, U.; ROBINS, R. W. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. **American Psychologist**, v. 77, n. 1, p. 5-17, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/amp0000922>. Acesso em: 12 ago. 2025.

PYLVÄNÄINEN, P.; LAPPALAINEN, R. Change in body image among depressed adult outpatients after a dance movement therapy group treatment. **The Arts in Psychotherapy**, v. 59, p. 34-45, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.006>. Acesso em: 12 ago. 2025.

RATINAUD, P. **IRAMUTEQ: Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires** [Computer software], 2009. Disponível em: <http://www.iramuteq.org>. Acesso em: 12 ago. 2025.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

SALVIATI, M. E. **Manual do aplicativo Iramuteq (versão 0.7 Alpha 2 e R versão 3.2.3)**. Planaltina, 2017. Disponível em: <http://www.iramuteq.org/documentation/fichiers/manual-do-aplicativo-iramuteq-par-maria-elisabeth-salviati/view>. Acesso em: 12 ago. 2025.

SILVA, K. M. *et al.* O significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 3, p. e210076, 2021.

TRZESNIEWSKI, K. H.; DONNELLAN, M. B.; ROBINS, R. W. Stability of self-esteem across the life span. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 1, p. 205-220, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.205>. Acesso em: 12 ago. 2025.

VORDOS, Z. *et al.* Impact of traditional Greek dancing on jumping ability, muscular strength and lower limb endurance in cardiac rehabilitation programmes. **European Journal of Cardiovascular Nursing**, v. 16, n. 2, p. 150-156, 2016.

WACHEKOWSKI, G. *et al.* Dança circular: ampliando possibilidades no cuidado em saúde. **Revista de APS**, v. 23, n. 4, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: scientific brief**. Geneva: WHO, 2022.

WHO. **Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects**. Geneva: WHO, 2013. Disponível em:
<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/17c.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2025.

ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, v. 67, n. 6, p. 361-370, 1983.

Data de submissão: 20/08/2025

Data de aceite: 02/03/2026