

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE EM MULHERES QUE PRATICAM DANÇA E TREINAMENTO RESISTIDO

YASMIM WITORIA DA SILVA

THAYSA NERY PASSOS CHAGAS – EDUCAÇÃO FÍSICA/UNIT

RESUMO:

O estresse é considerado um causador de dores físicas e mentais, é uma reação natural do organismo humano quando ocorre uma situação de “perigo ou ameaça”. Existem diversos fatores que podem desencadear o estresse em um indivíduo, pode ser na vida pessoal ou profissional e um dos principais meios para aliviar o estresse é a prática regular de exercícios físicos. O exercício resistido pode ser utilizado no tratamento da depressão, podendo ser direcionado a duas vertentes: promover a redução do sedentarismo, através da prática de atividade física; tal como coadjuvante na prevenção e no tratamento de depressão. O presente estudo realizou uma pesquisa com 50 mulheres com idade entre 25 e 50 anos que praticam dança e treinamento resistido com mínimo de três meses e duas vezes na semana. Foi realizado um teste de qui-quadrado (2x5), para investigar se havia associação entre os grupos (TR e DA) e o nível de estresse. Tendo como objetivo, avaliar o impacto da prática regular da dança e do treinamento resistido na percepção do estresse em mulheres. Diante aos resultados foi visto que não houve uma associação estatística significativa entre os grupos. Concluímos que após a realização das avaliações, verificou-se que ambas as modalidades de exercício físico promovem benefícios significativos para as participantes. Cabe ressaltar que a escolha da modalidade de exercício deve ser baseada nos interesses e preferências individuais, levando em consideração objetivos pessoais e disponibilidade de tempo.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse; Mulheres; Treinamento

ABSTRACT:

Stress is considered a cause of physical and mental pain, it is a natural reaction of the human body when a situation of "danger or threat" occurs. There are several factors that can trigger stress in an individual, it can be in personal or professional life and one of the main ways to relieve stress is the regular practice of physical exercise. Resistance exercise can be used in the treatment of depression, and can be directed to two aspects: promoting the reduction of sedentary lifestyle, through the practice of physical activity; as an adjunct in the prevention and treatment of depression. The present study conducted a survey with 50 women aged between 25 and 50 years who practice dance and resistance training for at least three months and twice a week. A chi-square test (2x5) was performed to investigate whether there was an association between the groups (RT and AD) and stress level. The objective of this study was to evaluate the impact of regular dance practice and resistance training on the perception of stress in women. In view of the results, it was seen that there was no statistically significant association between the groups. We conclude that after the evaluations, it was found that both modalities of physical exercise promote significant benefits for the participants. It should be noted that the choice of exercise modality should be based on individual interests and preferences, taking into account personal goals and time availability.

KEYWORDS: Stress; Women; Training.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o estresse é considerado um causador de dores físicas e mentais, é uma reação natural do organismo humano quando ocorre uma situação de “perigo ou ameaça” (Silva, et al., 2015). Durante a fase adulta acaba se tornando mais comum a elevação nos níveis de estresse, é quando começa a ter obrigações diárias, uma rotina intensa com mais responsabilidades (Lima, et al., 2023). Existem diversos fatores que podem desencadear o estresse em um indivíduo, pode ser na vida pessoal ou profissional e um dos principais meios para aliviar o estresse é a prática regular de exercícios físicos (Silva, et al., 2015).

A ansiedade assim como a depressão, é um transtorno descrito no manual diagnóstico de transtornos mentais (DSM- V), que caracteriza-se como sentimento de medo sem que haja uma causa definida, apreensão, tensão, antecipação de um perigo que a pessoa julga eminente, que em alguns casos advém de algo desconhecido ou estranho (Moraes, 2018).

De acordo com o estudo de Gonçalves (2018) relata que exercício físico pode ser um tratamento paliativo para a depressão, unificando-se com o tratamento medicamentoso e a psicoterapia. Estas condições estão intimamente ligadas a sensação de bem-estar no indivíduo, que se torna mais disposto a continuar o treinamento, que pode ser um aliado em seu tratamento. Os autores afirmam ainda que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental (Romano et., al 2017).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que jovens de 18 a 64 anos participem de atividades musculares, atividades de fortalecimento em 2 ou mais dias e 150 minutos de atividade física (AF) de intensidade moderada, 75 minutos de AF de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente por semana (Oftedal et al., 2019). A atividade física pode ter um papel no tratamento da depressão e da ansiedade e é protetora contra doenças cardiovasculares e distúrbios metabólicos, que são comuns comorbidades (Smith et., al 2019).

O exercício físico estimula positivamente o sistema imunológico, a força muscular e a condição física. Por exemplo, em transtornos depressivos leves a médios, o exercício físico regular demonstrou ser tão eficaz quanto a medicação antidepressiva e a terapia cognitivo-comportamental na redução dos sintomas depressivos (Harvey et al., 2020).

É notório os efeitos prejudiciais do estresse sobre o organismo e os benefícios do exercício físico nesse combate (Gardenghi et al., 2019). O estresse pode causar inúmeros efeitos no nosso corpo, como atacar o sistema imune, tornando-o mais suscetível a gripes e outras infecções (Silva; Gardenghi, 2019). Caso se prolongue, o estresse sustenta níveis aumentados de cortisol continuamente, fazendo com que ocorra supressão do sistema imune, com isso, ao

realizar exercícios físicos, independente da escolha, um dos principais efeitos imediatos é a sensação de relaxamento, colaborando para a prevenção de doenças e promoção da saúde (Mudesto et al., 2018).

Uma das opções de exercício é o treinamento resistido (TR), já que durante a sua realização ocorre a liberação de hormônios, tais como a endorfina, responsável pelo sentimento da felicidade, propiciando a sensação de bem-estar, analgesia e euforia emocional, a dopamina (efeito calmante e propicia alívio de dores), a ocitocina diminui o estresse, propicia um melhor convívio social (Rocha et al., 2021). Essas modificações ocasionam uma experiência tranquilizante após o esforço e um consequente equilíbrio emocional, quando realizados a longo prazo (Batista; Oliveira, 2016).

Num estudo recente com 1,2 milhões de adultos nos EUA, os indivíduos que praticaram TR relataram um melhor funcionamento da saúde mental em comparação com os que não praticavam exercício físico (Smith et al., 2021). Indivíduos com níveis moderados ou baixos de aptidão física apresentam um risco 23% e 47% maior de desenvolver um problema de saúde mental quando comparados com os seus homólogos altamente condicionados, com benefícios aditivos de exercícios aeróbicos e de resistência (Patrick J. et al., 2021).

Vale ressaltar que o indivíduo durante a prática do treinamento resistido deve manter-se concentrado, para que os exercícios sejam realizados de forma correta, sem que haja lesões e fatalidades, isso pode ajudar no alívio do stress e a preocupação com fatores externos ao exercício (Oliveira, 2021).

O exercício resistido pode ser utilizado no tratamento da depressão, podendo ser direcionado a duas vertentes: promover a redução do sedentarismo, através da prática de atividade física; tal como coadjuvante na prevenção e no tratamento de depressão (oliveira, 2021). Além de todos os benefícios que uma AF pode trazer para o indivíduo, ela possui influência na saúde, bem-estar e relações interpessoais dos seus praticantes (Oliveira, 2021).

Além do TR, uma das modalidades que colaboram para a redução do estresse é a dança (DA). Pessoas quando dançam esquecem-se até mesmo das suas próprias limitações, pois o ato de dançar é viver feliz sem se preocupar com o mundo ao seu redor (Marbá et al., 2016).

As atividades de dança têm sido utilizadas para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos desde os primórdios da civilização (Dunphy et al., 2022). Durante a década de 1940, as sociedades ocidentais começaram a operacionalizar as atividades de dança como uma ferramenta psicoterapêutica, a fim de promover um uso terapêutico profissional e padronizado da dança (Dunphy et al., 2022).

A prática regular da DA promove estímulo físico e psicológico, proporcionando momentos de alegria, interação interpessoal e descontração (Ross et al., 2017). Ela proporciona benefícios positivos à saúde, além de contribuir para melhoria na qualidade de vida das pessoas que a praticam, beneficiando alguns componentes da capacidade funcional, como força, agilidade, resistência aeróbica, equilíbrio, coordenação e flexibilidade (Delabary et al., 2016). Contribui para manter um peso corporal saudável, melhorando a densidade óssea e a força muscular (Liu et al., 2023).

Em algumas culturas contemporâneas, há pouca diferenciação conceitual entre dança, música e movimento. É amplamente aceito que somos emocionalmente tocados tanto pela dança quanto pela música (Bojner Horwitz et al., 2022). De acordo com Lauzon (2017), a música e a dança são uma forma de “jogo transverbal” ordenado no tempo nos domínios do som e do movimento, respectivamente.

Estudiosos sustentam que há sobreposição entre as definições de música e dança: a música pode conter movimento, a dança pode conter som (Bojner Horwitz et al., 2017). A dança e a música podem ter a capacidade de facilitar o aumento dos sentimentos de autoconfiança (Córtex et al., 2018). As atividades relacionadas com a arte, incluindo a dança e a música, também foram integradas com sucesso nos locais de trabalho para ajudar a reduzir os níveis de stress e prevenir o esgotamento (Woiwode et al., 2021).

Quando relacionamos a prática da dança e o estresse, estudos mostraram que a concentração plasmática do hormônio do estresse cortisol diminui durante a dança do tango com e sem parceiro (Murcia et al., 2021). No mesmo estudo, os autores mostraram que a concentração plasmática de testosterona aumenta durante a dança do tango quando o parceiro e a música estão presentes. A testosterona pertence a um importante grupo de agentes que neutralizam os efeitos catabólicos do estresse e provocam anabolismo ou regeneração (McCrary et al., 2021).

Kuroda et al., 2017 afirma que segundo os psicólogos o estresse é dividido em tensão de tensão e tensão de esforço na teoria da reversão. O estresse tensional é acompanhado por emoções desagradáveis e pode ser equiparado a interpretações comuns de “estresse” na literatura psicológica existente, já o estresse de esforço denota a necessidade de reduzir o estresse de tensão e geralmente é semelhante ao esforço de enfrentamento. Um estudo mostrou uma estrutura da teoria da reversão para comparar dançarinos sobre dominância motivacional e mudanças no estado motivacional, excitação, estresse e emoções somáticas que decorrem da participação em duas formas de dança e podemos considerar que ambos os grupos apresentaram

reduções significativas na ansiedade e no tédio, o que sublinha a dança têm a capacidade de reduzir emoções desagradáveis e promover afeto positivo (Kuroda et al., 2017).

Há evidências razoáveis para suposições a priori de que os efeitos psicológicos das duas formas de dança são culturalmente matizados e que cada uma pode servir propósitos motivacionais, terapêuticos e/ou reguladores de afeto distintos para os participantes, possivelmente através de afiliação pessoal com a dança Kuroda et al.,(2017).

Hoje em dia, o trauma psicológico é definido como um choque psicológico significativo causado por um ou mais eventos críticos que podem alterar a psique e o funcionamento fisiológico de um indivíduo (Perrotta, 2020) .O trauma psicológico pode levar ao transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e ao transtorno de estresse pós-traumático complexo (Organização Mundial da Saúde, 2019). A Terapia de Dança/Movimento (DMT), no entanto, é definida como 'o uso psicoterapêutico do movimento para promover a integração emocional, social, cognitiva e física do indivíduo' (American Dance Therapy Association, 2023) .

O trabalho se justifica por acreditar que a dança se trata de uma modalidade de exercício físico lúdica e que proporciona sorrisos, como consequência atua liberando hormônios, humor e bem-estar, causando impacto positivo na vida das praticantes. Assim como a dança, a prática regular do treinamento resistido também colabora para a redução do estresse e tem apresentado resultados satisfatórios em seus praticantes. Nesse sentido, se torna importante entender qual das duas modalidades pode impactar mais nos níveis de estresse dos seus praticantes. Com isso, o objetivo do trabalho é avaliar o impacto da prática regular da dança e do treinamento resistido na percepção do estresse em mulheres.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa observacional e transversal. O objetivo do estudo foi entender, explorar e descrever o fenômeno em questão sem interferir nas condições do estudo. A pesquisadora não manipulou variáveis ou introduziram intervenções. Em vez disso, os dados foram coletados em um ambiente natural e analisados para identificar padrões, tendências e relações.

2.2 POPULAÇÃO/AMOSTRA

A População avaliada foram mulheres com idade entre 25 e 50 anos que praticavam dança e treinamento resistido com mínimo de três meses e duas vezes na semana. foram selecionadas 50 mulheres para participação deste estudo no qual foram divididas em dois grupos, grupos que praticam dança e de mulheres que praticavam apenas treinamento resistido.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E DE EXCLUSÃO

Foram incluídos no estudo mulheres que praticam treinamento resistido e dança, com idades entre 25 e 50 anos, que apresentassem regularidade na frequência semanal e tivessem, no mínimo, 3 meses de prática nas modalidades. Foram excluídas do estudo, as que não tivessem a capacidade de preenchimento do questionário.

2.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a realização da coleta de dados, foi utilizada a *Escala de Estresse Percebido* (PSS-10). O instrumento é composto por 10 itens, sendo seis positivos e quatro negativos, respondidos em uma escala tipo Likert de frequência, variando de *Nunca* (0) à *Sempre* (4) (Cohen et al., 1983). A versão utilizada no presente estudo foi traduzida e adaptada para o português brasileiro por Luft et al. (2007). Para a realização da pesquisa, foi utilizado um questionário de percepção de estresse que consiste em 10 perguntas em uma escala de 0 a 4. No qual elas deverão responder de acordo com os seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 50 mulheres praticantes de exercícios físicos, sendo 25 praticantes de treinamento resistido (TR) e 25 praticantes de dança (DA). As praticantes do grupo TR tinham $33,56 \pm 9,31$ anos de idade, $69,4 \pm 9,76$ kg de massa corporal e $1,61 \pm 0,06$ m de estatura. Já no grupo DA, elas apresentaram $35,8 \pm 9,31$ anos de idade, $67,1 \pm 12,7$ kg de massa corporal e 1,62 m de estatura.

Foi realizado um teste de qui-quadrado (2x5), para investigar se havia associação entre os grupos (TR e DA) e o nível de estresse.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que ficou aborrecida por causa de algo que aconteceu nos últimos 30 dias, foi visto que não houve uma associação estatística significativa entre os grupos. Podemos observar que 48% das praticantes de TR ficam aborrecidas as vezes, já as que praticam dança, 40% delas muito frequentemente ficam

aborrecidas por algo que aconteceu (figura 1). Diferente do que foi encontrado no nosso estudo, Carvalho (2018), avaliou mulheres ativas e não ativas e foi visto que mulheres ativas que praticavam TR apresentaram menor frequência em aborrecimentos nos últimos 30 dias, elas realizaram de 30 a 60 minutos de exercício físico combinado (aeróbico e resistido), no mínimo três vezes por semana.

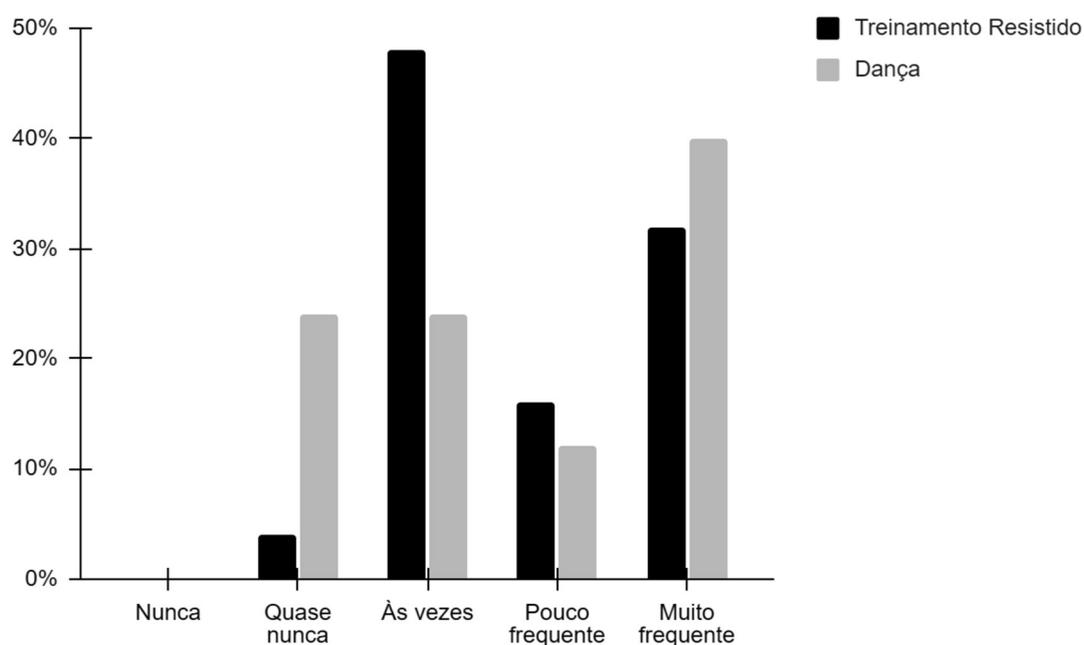


Figura 1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias). Valores apresentados como frequência. Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que se sentiu incapaz de controlar coisas importantes na sua vida durante os últimos 30 dias, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos. Podemos observar que 24% das praticantes de TR e 48% do grupo DA relataram que às vezes se sentem incapazes de controlar coisas importantes.

De acordo com o estudo de Marquez et al., (2016). concluímos que o treinamento de força periodizado, atua eficientemente na flexibilidade e na capacidade funcional, tanto dos indivíduos de meia idade quanto nos indivíduos de terceira idade. pois os efeitos positivos para

saúde ocorreram com três sessões semanais com um tempo de treino de aproximadamente cinquenta minutos.

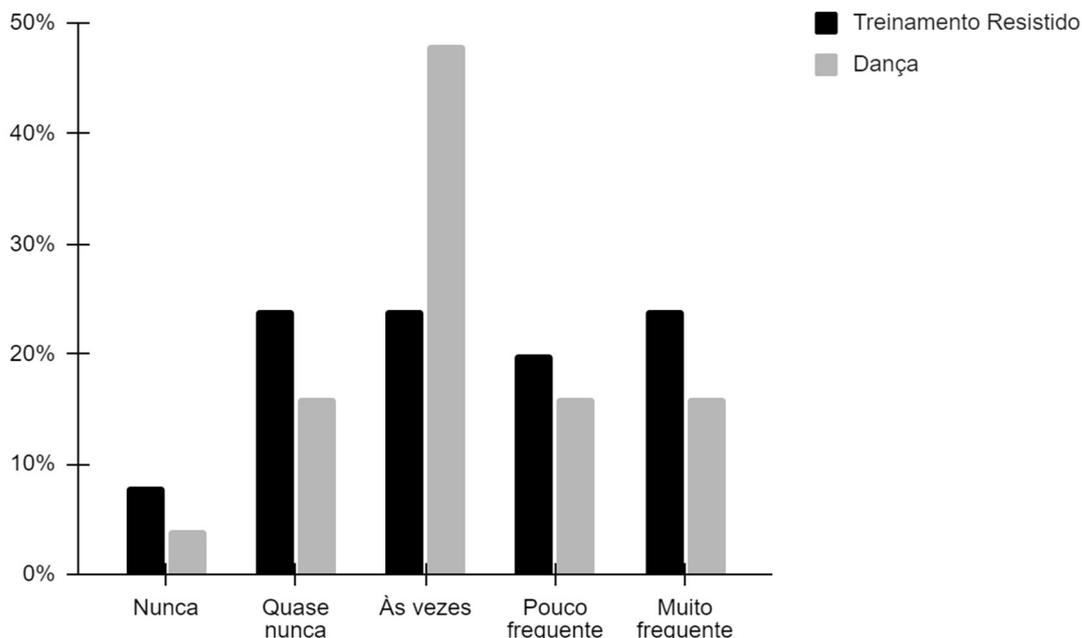


Figura 2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias). Valores apresentados como frequência. Treinamento resistido em preto e dança em cinza. * = $p < 0,05$; ns = não houve associação significativa.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que esteve nervosa ou estressada nos últimos 30 dias, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos. De acordo com o gráfico podemos observar que 60% das participantes de TR estiveram muito nervosas ou estressadas, comparando-se a praticantes de dança que apenas 44% muito frequente.

No estudo de Martins (2019), foram vistas formas de minimizar o estresse, entre elas a prática da dança. as participantes relataram que após as aulas, perceberam uma sensação agradável, de calma, de relaxamento e de felicidade.

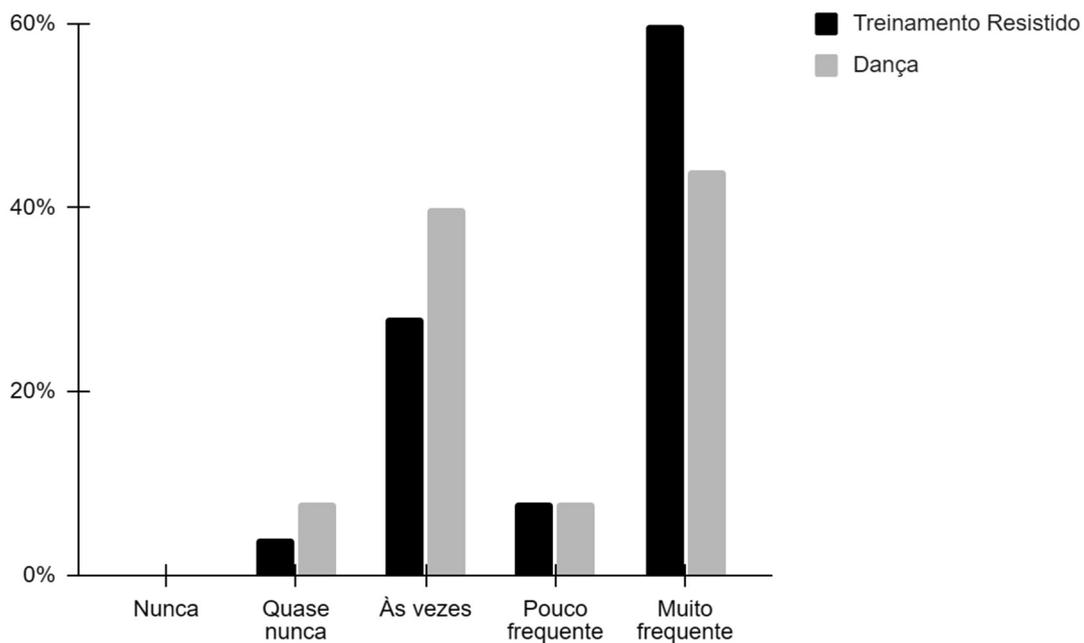


Figura 3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias). Valores apresentados como frequência. Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais durante os últimos 30 dias foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos.

Podemos observar no gráfico que 44% das participantes que praticam TR se sentem confiante, diferente das participantes da DA que apenas 36%. Já no estudo de (Buscacio et al.,2018) ele relata que a dança é uma excelente ferramenta de construção da autoestima, proporcionando à mulher se enxergar, através da imagem subjetiva, o que é criado pelo entendimento do próprio corpo no espaço, e pelas opiniões advindas de terceiros, trazendo bom humor e sensação de bem-estar. Nota-se que a prática da dança é reconhecida como ferramenta para a construção da autoestima fazendo com que as mulheres se sintam confiantes em si mesmas para resolver quaisquer problemas pessoais ou não.

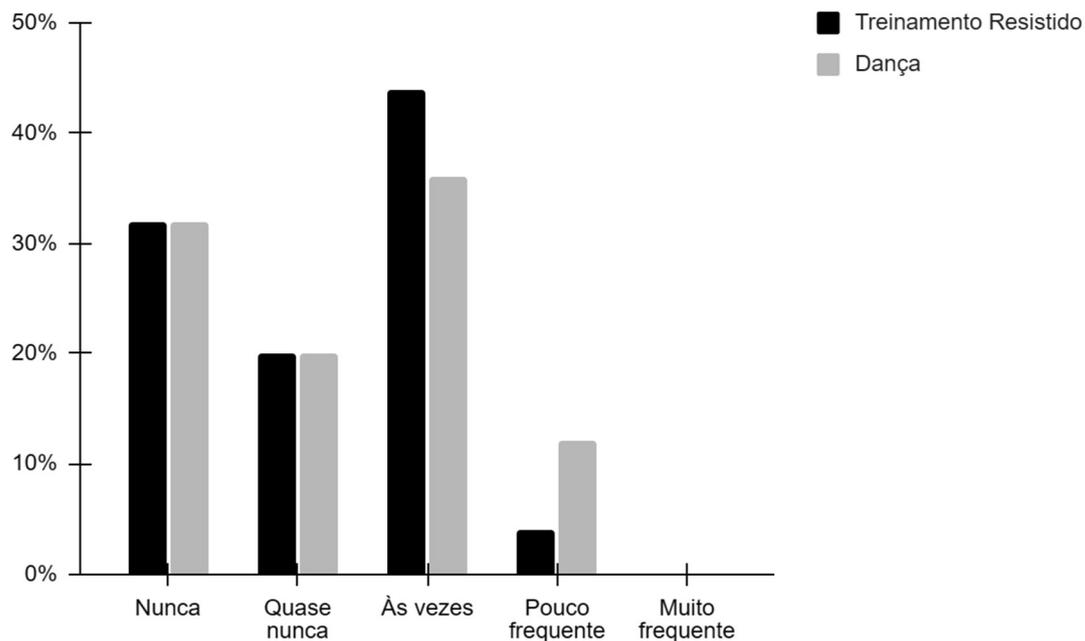


Figura 4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias). Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava nos últimos 30 dias, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos. podemos comparar que 44% das participantes que praticam TR sentiu que às vezes as coisas aconteceram da maneira que esperava e 40% delas que praticam dança não.

Ao verificar o artigo de Brito et., al (2021), pode-se concluir que os principais motivos que levaram as mulheres deste estudo a buscarem o treinamento resistido é em busca da saúde, forma física e condicionamento, bem-estar, manutenção e promoção da saúde, fortalecimento muscular e ósseo juntamente com emagrecimento relacionado com estética. o que acaba concordando com nosso estudo.

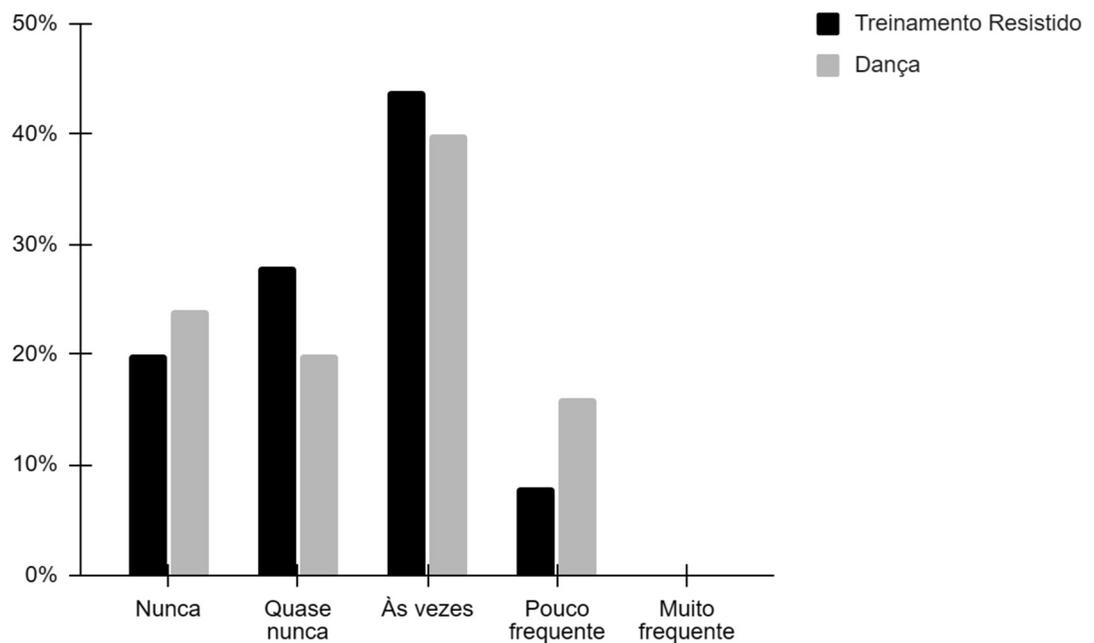


Figura 5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias). Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer nos últimos 30 dias, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos. no gráfico podemos observar que as praticantes de TR 40% delas achou que não conseguiria lidar, já as praticantes de DA 36%.

De acordo com o estudo de Moreno (2017), as principais barreiras para a prática de atividade musculação foram a falta de companhia e de tempo livre suficiente (dimensão ambiental), já ser suficientemente ativa (psicológico-crenças), precisar descansar ou relaxar no tempo livre (psicológica motivação), ter medo de se machucar, cair ou prejudicar à saúde e a falta de energia (físico) e ter a percepção de estar muito gorda ou magra (psicológico-pessoais). Além de não ter com quem deixar os filhos influencia na desistência da prática das atividades.

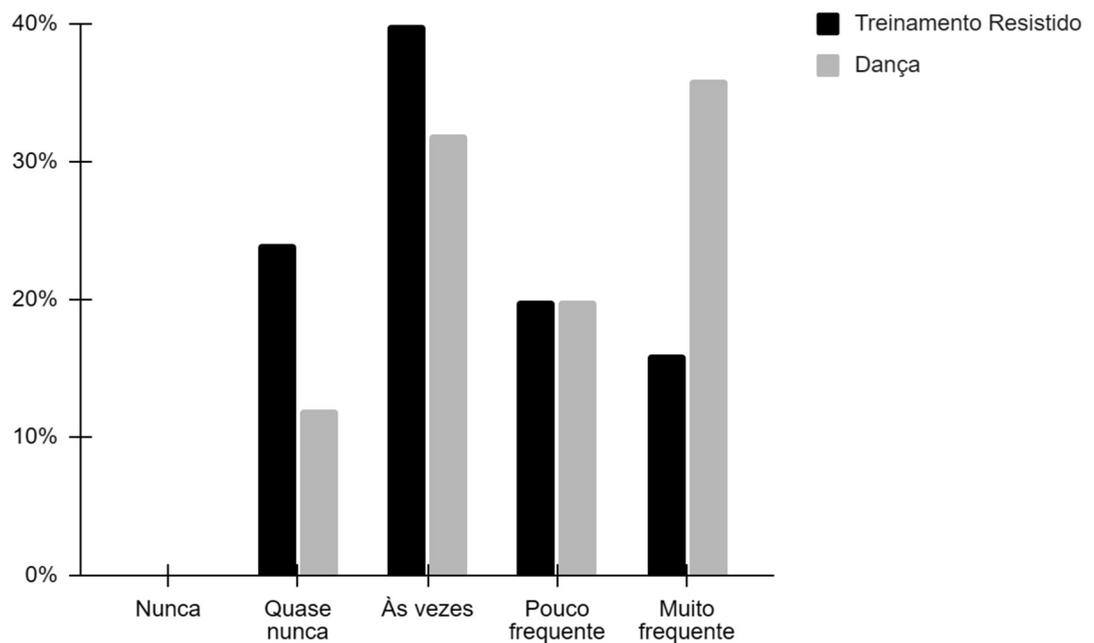


Figura 6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias). Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que foi capaz de controlar irritações na sua vida nos últimos 30 dias, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos. analisando o gráfico vimos que 48% das praticantes de TR e 28% das que fazem DA as vezes foi capaz de controlar irritações na vida.

De acordo com livro de Peterson (2001), mostra que a prática regular de exercícios de força pode ajudar as mulheres a controlar melhor o estresse, irritação e ira. consequentemente acaba concordando com nosso estudo.

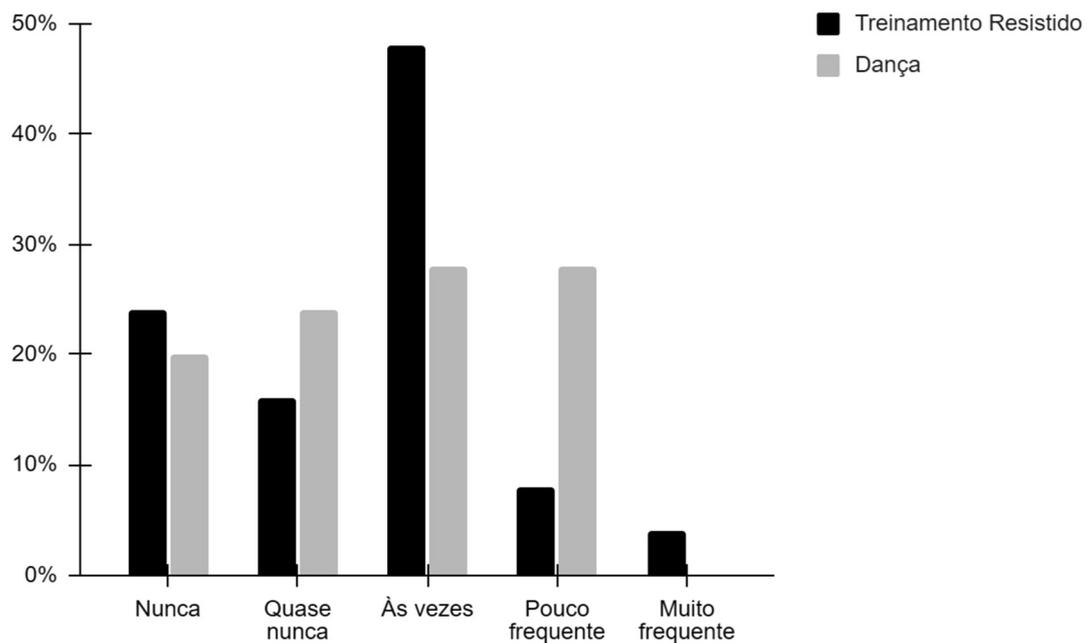


Figura 7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias). Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle nos últimos 30 dias, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos. o grafico abaixo representa que 48% das participantes de TR sentiram que sua vida estava sob controle, comparado com 32% das praticantes de DA.

De acordo com o estudo de Oliveira et., al (2020) ele relata que a prática da musculação, quando bem orientada, proporciona importantes alterações fisiológicas no organismo, benefícios físicos, mentais e sociais, os quais são como fundamentais para a melhoria da qualidade de vida.

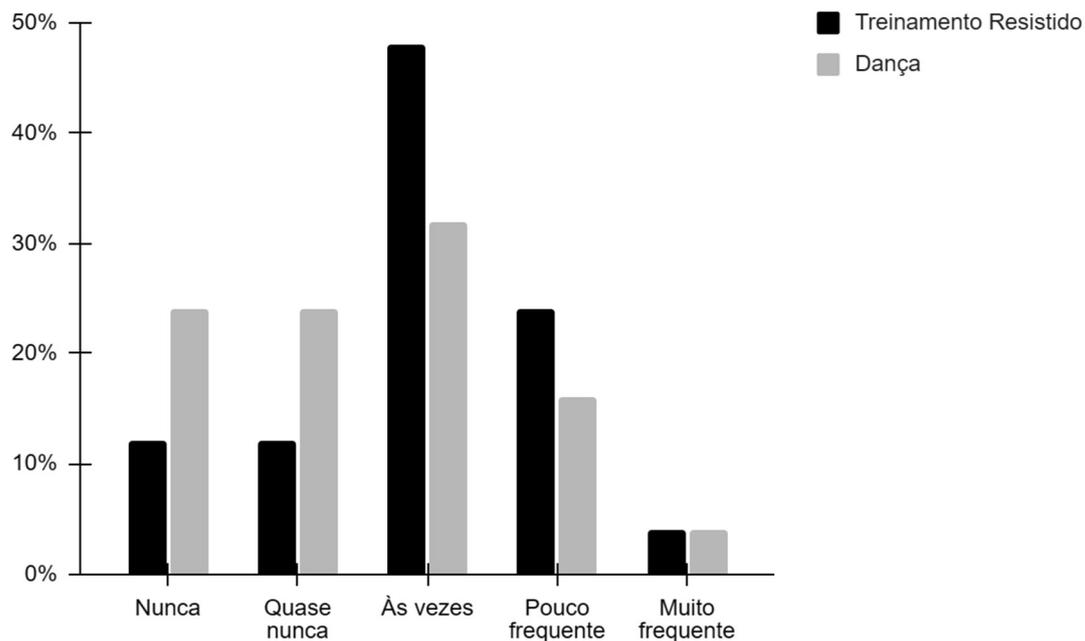


Figura 8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? (considere os últimos 30 dias). Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora do seu controle nos últimos 30 dias, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos. de acordo com o gráfico 48% das mulheres praticantes de TR e 28% às vezes estiveram bravas por causa de coisas que estiveram fora do controle.

O que acaba discordando do estudo da Baldissera et.,al (2017). que afirma que o exercício físico regular contribui para que os indivíduos desenvolvam suas vidas de maneira mais produtiva e saudável. Uma participante relatou que é muito similar a uma terapia, melhorando o humor e aliviando o estresse do dia a dia. foi possível averiguar que as participantes têm uma concepção bastante clara sobre os benefícios que a musculação traz para a saúde, como melhoria do bem-estar físico e mental e do sono e prevenção e tratamento de doenças.

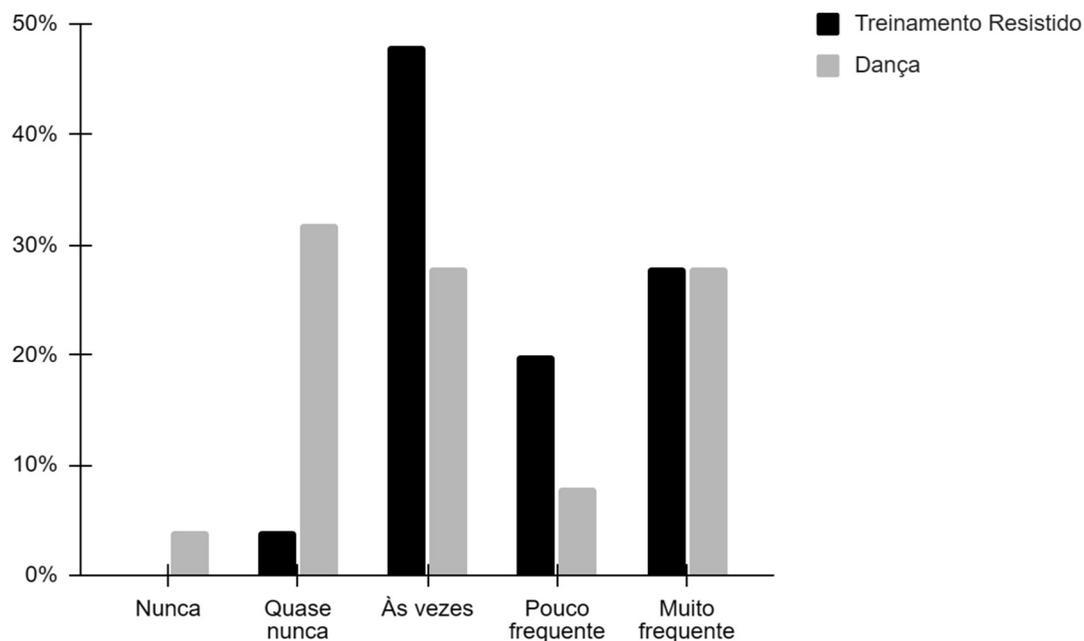


Figura 9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias). Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

Ao questionar as participantes dos grupos sobre a frequência que sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los nos últimos 30 dias, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre os grupos. olhando o gráfico podemos observar que 28% das participantes em TR e 36% em DA quase nunca sentiram que os problemas acumularam a ponto de não conseguir resolvê-los.

O estudo de Santos (2014), analisou os benefícios da Terapia através da Dança no dia a dia de mulheres em tratamento de um Centro de Atendimento Psicossocial. uma atividade terapêutica alternativa com uma potencialidade surpreendente, que ampliou as possibilidades de reencontro de mulheres com seu próprio corpo e com o outro, suas capacidades, seus desejos e suas estratégias de enfrentamento diários.

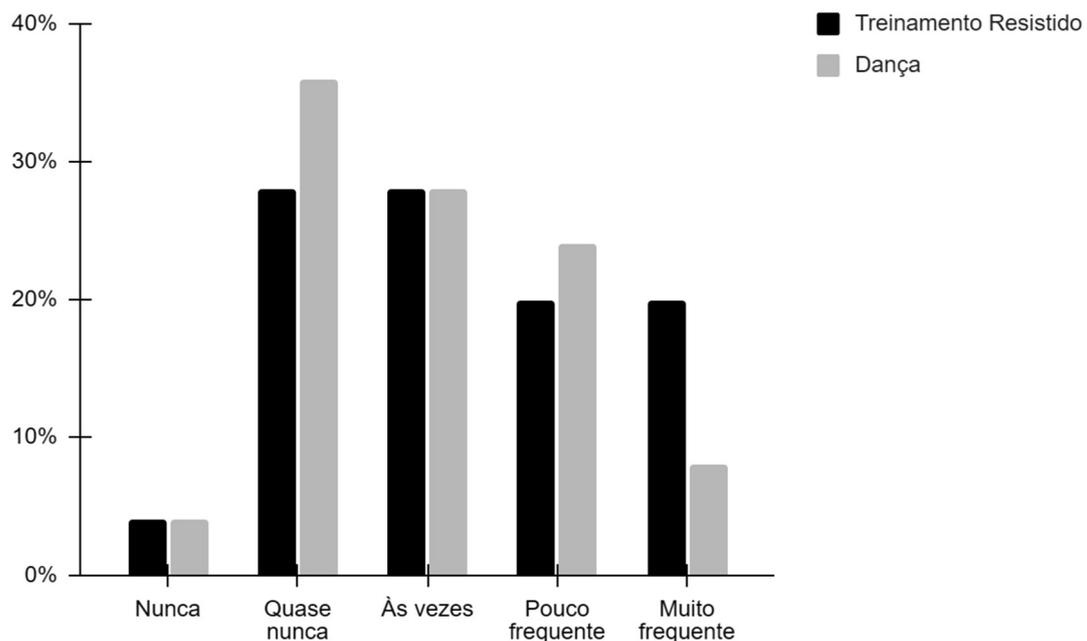


Figura 10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias). Treinamento resistido em preto e dança em cinza.

4. CONCLUSÃO

O presente trabalho foi de fundamental importância para demonstrar que, dentro das salas de musculação e dança relativo ao TR e DA sobre o nível de estresse em mulheres, dentro da pesquisa e o conhecimento gerado sobre o tema entendemos a importância que esses tipos de atividades melhora a qualidade de vida delas.

Assim, com base no objetivo da pesquisa e dos resultados obtidos neste estudo, percebe-se que não houve uma associação estatística significativa entre os grupos acerca dos conceitos, mas de certo modo, fica evidente que as mulheres procuram uma dessas modalidades para melhor qualidade de vida.

Dessa forma, como sugestão, essa pesquisa deve ser mais abrangente, sendo aplicada com novas publicações, localidades e regiões, com o intuito de transmitir informações com base em resultados e na especificidade de cada pessoa, além de que os resultados possam promover avanço intelectual para as que participaram direta ou indiretamente do estudo.

5. REFERÊNCIAS

ALVES FEITOSA DE OLIVEIRA, R.; SOUZA, B.; OLIVEIRA, A. **A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DENTRO DAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO - UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.** 2020. 2020.

Behavioral Sciences | Free Full-Text | **Can Dance and Music Make the Transition to a Sustainable Society More Feasible?** Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2076-328X/12/1/11>>. Acesso em: 9 dez. 2023.

BRITO, G. et al. **ADESÃO A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DO BRASIL.** Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 1, 20 dez. 2020.

BUSCÁCIO, I. M. et al. **UM ESTUDO SOBRE A DANÇA COMO MECANISMO DE DESENVOLVIMENTO DE AUTOESTIMA.** ARTEFACTUM - Revista de estudos em Linguagens e Tecnologia, v. 16, n. 1, 3 abr. 2018. Disponível em: <<http://www.artefactum.rafrom.com.br:80/index.php/artefactum/article/view/1582>>. Acesso em: 28 nov. 2023.

CARVALHO, C. et al. **EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO DE ACADEMIA NO NÍVEL DE ESTRESSE DE MULHERES EM ACADEMIAS EXCLUSIVAMENTE FEMININA.** UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA c. CURITIBA 2023.

GONÇALVES, L. S. **DEPRESSÃO E ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO.** [s.d.]

LIMA, I. A. S.; RIBEIRO, L. C. G.; PRIETO, A. V. **Efeitos Do Exercício Físico Nos Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse Em Mulheres Adultas Do Distrito Federal.** Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 1, p. 1479–1494, 18 jan. 2023.

LIMA, I. A. S.; RIBEIRO, L. C. G.; PRIETO, A. V. **Efeitos Do Exercício Físico Nos Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse Em Mulheres Adultas Do Distrito Federal.** Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 1, p. 1479–1494, 18 jan. 2023.

LIU, X.; SOH, K. G.; OMAR DEV, R. D. **Effect of Latin Dance on Physical and Mental Health: A Systematic Review.** *BMC Public Health*, v. 23, n. 1, p. 1332, 11 jul. 2023.

MACHADO, W. D. L. et al. **Dimensionalidade da escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma amostra de professores.** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 27, n. 1, p. 38–43, mar. 2014.

MARBÁ, C. et al. **DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA.** *Revista Científica do ITPAC, Araguaína* v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

MARTINS, M. M. da S. **A dança como alívio e prevenção do estresse: projeto de intervenção.** 2019. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/59498>>. Acesso em: 28 nov. 2023.

MORENO, D. D. S. **UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.** 2017.

MUDESTO, M. A. **FATORES QUE LEVAM A ADESÃO DO GRUPO FEMININO NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA.** [s.d.]

OFTEDAL, S. et al. **Resistance training in addition to aerobic activity is associated with lower likelihood of depression and comorbid depression and anxiety symptoms: A cross sectional analysis of Australian women.** *Preventive Medicine*, v. 126, p. 105773, 1 set. 2019.

OLIVEIRA, W. F. **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS E ADULTOS.** *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, v. 10, n. 2, p. 49–61, 7 dez. 2021.

PETERSON, J. A. **Treinamento de Força Para Mulheres.** [s.l.] Editora Manole Ltda, 2001.

SANTOS, C. et al. **AÇÃO DA TERAPIA ATRAVÉS DA DANÇA EM MULHERES DEPRESSIVAS: UMA POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA PARA A ENFERMAGEM.** UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA FACULDADE DE CEILÂNDIA CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM, Brasília, 2014.

SILVA, M. L.; LEONÍDIO, A. D. C. R.; FREITAS, C. M. S. M. D. **Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica.** *Revista da Educação Física/UEM*, v. 26, n. 2, p. 329, 20 abr. 2015.

SIMÕES, G. P.; DE OLIVEIRA, G. S. **INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA E DO TREINAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO NA REDUÇÃO DA DEPRESSÃO EM JOVENS ADULTOS.** [s.d.]

SMITH, C. et al. **O PAPEL DO EXERCÍCIO NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.** 2021.

VENANCIO, R. C. D. P. et al. **Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos.** *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 26, n. 3, p. 668–679, 2018.

Y. Kuroda, C. et al. **Estresse, emoções e Estados motivacionais Entre Tradicional Dançarinos na Nova Zelândia e no Japão.** Escola de Esporte e Exercício, Faculdade de Saúde, Universidade Massey, Palmerston North, 4410, Nova Zelândia.