

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO – ESAT
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA**

YONÁ THAMARA SOARES DE LIMA

**Dança Jazz e promoção da saúde mental:
aspectos motivacionais e repercussões na qualidade de vida de adolescentes**

Manaus – AM

2024

YONÁ THAMARA SOARES DE LIMA

**Dança Jazz e promoção da saúde mental:
aspectos motivacionais e repercussões na qualidade de vida de adolescentes**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito para a
obtenção do grau de Bacharel em
Dança, do curso de Dança da
Universidade do Estado do
Amazonas (UEA)

Orientadora: Prof.^a Dra. Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão

Coorientadora: Prof.^a Dra. Jeanne Chaves Abreu

Manaus – AM

2024

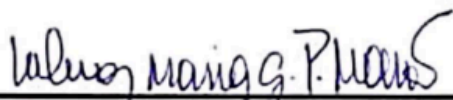
YONÁ THAMARA SOARES DE LIMA

**DANÇA JAZZ E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL:
Aspectos motivacionais e repercussões na qualidade de vida de adolescentes**

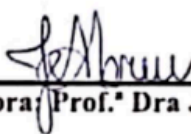
Este trabalho de conclusão de curso foi julgado adequado para obtenção de Grau de Bacharel em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas e aprovado, em sua forma final pela Comissão Examinadora.

Manaus, 08 de Dezembro de 2024

Banca Examinadora:



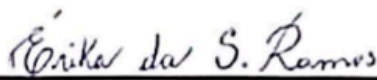
Orientadora: Prof.ª Dra Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão



Coorientadora: Prof.ª Dra Jeanne Chaves de Abreu



Prof.ª Dra Amanda da Silva Pinto



Prof.ª Dra. Érika da Silva Ramos

Dedico este trabalho aos meus pais,
que não mediram esforços para me fazer chegar até aqui.
E, também, ao meu(a) filho(a) que por consequências da vida,
não conseguiu chegar a esse mundo,
essa conquista é para vocês.

AGRADECIMENTO

Em primeiro lugar quero agradecer a **Deus** pois sem sua bondade e misericórdia em minha vida, não teria conseguido concluir essa etapa da minha carreira.

Agradeço à toda a minha família, e aqui, anseio em citar nomes, pois cada um foi muitíssimo importante nesse percurso. Agradeço aos meus pais **Antonio Silva de Lima** e **Zenilde Soares de Lima**, por seus apoios tanto financeiramente como emocional, pelos ensinamentos que foram fundamentais para que eu me tornasse quem eu sou hoje. Agradeço às minhas irmãs **Iohane Tays Soares de Lima**, **Yasmim Taine Soares de Lima** e ao meu cunhado **Tadeu Cavalcante** pelo companheirismo e ainda, agradeço aos meus sobrinhos **Yan Daniel Lima dos Santos** e **Maísa Sophia de Lima Rock** que só pelo fato de existirem, já somam muito comigo! Minha família, vocês são a minha base, amo muito cada um de vocês!

Agradeço ainda a **Gabriel Ramos Bruno**, que se fez família em grande parte da minha vida, que fez papel de amigo, irmão e companheiro, principalmente (por conta da distância) na ausência da minha família.

Por fim, agradeço muitíssimo a Prof Dra **Vilma Maria Gomes Peixoto Mourao** por aceitar ser minha orientadora e embarcar comigo nessa aventura que é fazer um projeto de pesquisa, igualmente à Prof Dra **Jeanne Chaves de Abreu** por aceitar ser minha coorientadora, ambas foram fundamentais para a conclusão deste trabalho.

*“E aqueles que foram vistos
dançando foram julgados insanos
por aqueles que não podiam
escutar a música.”
Friedrich Nietzsche*

RESUMO

A qualidade de vida das pessoas é uma temática bastante estudada na atualidade e quando se trata da adolescência, uma fase marcada por profundas mudanças, esse tema ganha ainda mais relevância pelo fato de muitos adolescentes apresentarem algumas dificuldades para lidarem com essas mudanças, o que pode afetar seu bem-estar geral. Nesse contexto, a prática da dança jazz, pode oferecer uma forma criativa de se expressar artisticamente e, dessa forma, contribuir para a diminuição do estresse e ansiedade de quem a pratica regularmente. Assim, este trabalho teve como objetivo geral investigar os aspectos terapêuticos da dança jazz, na promoção da saúde mental de adolescentes, de maneira específica no que diz respeito ao estresse e ansiedade nessa fase da vida. A pesquisa foi realizada no Ocimara Costa Studio de Dança, situado na cidade de Manaus e se caracteriza como qualitativa, de base exploratória e descritiva, sendo também básica e de campo. Os procedimentos para a coleta de dados seguiram os princípios éticos e teve como instrumentos uma entrevista semiestruturada e um grupo focal. Participaram da pesquisa 4 quatro mulheres adolescentes com idades entre 13 e 18 anos, cujas falas foram analisadas por meio da análise de conteúdo, conforme Bardin (1977). Os resultados apontam que a prática regular da dança jazz pode desempenhar um papel terapêutico complementar para adolescentes, ajudando-os a lidar com os desafios emocionais e sociais da adolescência, como observamos com o grupo pesquisado. As análises realizadas indicaram, também que a Dança Jazz promove alívio do estresse, fortalecimento da autoestima, desenvolvimento de habilidades emocionais e melhora na gestão da ansiedade, promovendo assim, uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Dança Jazz; estresse; ansiedade; adolescer

ABSTRACT

People's quality of life is a widely studied topic today, and when it comes to adolescence, a phase marked by profound changes, this topic becomes even more relevant due to the fact that many adolescents have some difficulties in dealing with these changes, which can affect their general well-being. In this context, the practice of jazz dance can offer a creative way of expressing oneself artistically and, in this way, contribute to the reduction of stress and anxiety for those who practice it regularly. Thus, the general objective of this study was to investigate the therapeutic aspects of jazz dance in promoting the mental health of adolescents, specifically with regard to stress and anxiety at this stage of life. The research was carried out at the Ocimara Costa Dance Studio, located in the city of Manaus, and is characterized as qualitative, exploratory and descriptive, and also basic and field-based. The procedures for data collection followed ethical principles and used a semi-structured interview and a focus group as instruments. Four adolescent women aged between 13 and 18 participated in the study, and their statements were analyzed using content analysis, according to Bardin (1977). The results indicate that regular jazz dance practice can play a complementary therapeutic role for adolescents, helping them deal with the emotional and social challenges of adolescence, as observed with the group studied. The analyses also indicated that jazz dance promotes stress relief, strengthens self-esteem, develops emotional skills and improves anxiety management, thus promoting a better quality of life.

Keywords:

Jazz Dance; stress; anxiety; adolescence

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

SUS: Sistema Único de Saúde

PICS: Práticas Integrativas e Complementares de Saúde

PA: Participante A

PB: Participante B

PC: Participante C

PD: Participante D

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 01: Sala de aula do Ocimara Costa Studio de Dança.

FIGURA 02: Momento coreográfico da aula

FIGURA 03: Momento de alongamento da aula

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
1. CAPÍTULO 1 - REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
1.1. A adolescência na contemporaneidade.....	14
1.1.1. A saúde mental e o bem-estar na adolescência.....	17
1.2. Breve histórico da dança jazz.....	20
1.2.1. A Dança Jazz e seus benefícios.....	22
2. CAPÍTULO 2 - PERCURSO TEÓRICO METODOLÓGICO.....	29
2.1. Aspectos epistemológicos.....	29
2.1.1. Caracterização da pesquisa.....	30
2.1.2. O ambiente da pesquisa e seus participantes.....	31
2.2. Procedimentos para a coleta de dados.....	32
2.2.1. Instrumentos para coleta de dados.....	33
2.2.2. Procedimentos para análise de dados.....	33
3. CAPÍTULO 3 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	35
3.1. Resultados e análises.....	35
3.1.1 Perfis das adolescentes participantes da pesquisa.....	35
3.2. O adolescer na perspectiva das adolescentes: estresse e ansiedade nessa fase da vida.....	37
3.3. Dança Jazz na promoção de saúde mental: motivação e percepções dos participantes para praticá-la.....	41
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	48
REFERÊNCIAS.....	50
APÊNDICES.....	57

INTRODUÇÃO

“Quando você dança, seu propósito não é chegar a determinado lugar.
É aproveitar cada passo do caminho.”
Wayne Dyer

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano, caracterizada por profundas mudanças físicas, emocionais e sociais que envolvem uma série de desafios. Nesse período, é esperado que o adolescente desenvolva a capacidade cognitiva necessária para enfrentar as exigências do ambiente, que se tornam cada vez mais complexas, como a construção da própria identidade e o enfrentamento da pressão advinda de responsabilidades crescentes, como discutem Rosvall e Nilsson (2016). Essas transformações podem gerar conflitos internos e externos, que afetam o bem-estar e a saúde mental dos adolescentes, especialmente no que diz respeito a episódios de ansiedade e estresse elevado.

A pressão por alcançar sucesso acadêmico, adequar-se a padrões sociais e atender expectativas familiares pode resultar em sintomas como insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração e até problemas físicos. Diante disso, a saúde mental na adolescência tem se tornado um tema de grande relevância, visto que o aumento dos casos de ansiedade e estresse nesta fase da vida é muito elevado, mesmo com os avanços e benefícios de alguns tratamentos, pois muitos adolescentes encontram dificuldades no acesso a esses tratamentos ou experimentam os efeitos colaterais adversos das medicações, o que reforça a necessidade de explorar intervenções alternativas que possam complementar as abordagens terapêuticas tradicionais.

Neste contexto, segundo Moura (2019), a prática da dança jazz, pode oferecer uma forma criativa de se expressar artisticamente. Posto isso, levantamos a seguinte questão de pesquisa: de que forma a prática da dança jazz pode auxiliar na redução do estresse e ansiedade em adolescentes, promovendo uma melhor saúde mental? Questão que busca averiguar as percepções de adolescentes praticantes da dança jazz como promoção de saúde mental e levantar os benefícios que esse tipo de dança pode oferecer a esses adolescentes com sintomas de estresse e ansiedade.

O desejo de investigar as especificidades dessa temática surge de uma experiência pessoal. Ao enfrentar desafios relacionados à ansiedade, encontrei na dança, especialmente no estilo jazz, uma forma de aliviar tensões e reencontrar o equilíbrio emocional. Este processo de autodescoberta despertou meu interesse em compreender melhor como a dança, em

particular o jazz, pode influenciar positivamente o estado emocional e mental de indivíduos que sofrem com estresse e ansiedade.

Quanto à sua justificativa acadêmica, esta pesquisa pode abrir portas para uma abordagem mais criativa e inclusiva no campo da saúde mental, favorecendo o reconhecimento da relevância da expressão artística na promoção do bem-estar emocional e psicológico. Do ponto de vista social do estudo, por meio de sua execução, esperamos contribuir para o desenvolvimento de recursos mais acessíveis para as pessoas que enfrentam situações de ansiedade.

Desse modo, o trabalho teve como objetivo geral investigar como a dança jazz pode auxiliar na promoção da saúde mental de adolescentes, de maneira específica no que diz respeito ao estresse e ansiedade nessa fase da vida. Objetivo este que se desdobrou em três objetivos específicos, dando origem aos capítulos do trabalho.

O primeiro capítulo apresenta o referencial teórico, em que abordamos o processo de adolecer na contemporaneidade, destacando o conceito da modernidade líquida abordada por Bauman (2001), salientando como essa modernidade se caracteriza como uma era de instabilidade, fluidez e constante mudança. Aborda, também, como a dança jazz auxilia na promoção da saúde mental, destacando os benefícios ao praticar essa modalidade.

O segundo capítulo apresenta o percurso teórico metodológico o qual foi construído a partir de abordagens que fornecem o embasamento necessário para compreender a pesquisa. Quanto à metodologia adotada, essa pesquisa se classifica com uma abordagem qualitativa, tem como instrumentos de coleta de dados as técnicas de grupo focal e entrevista semiestruturada. A pesquisa teve como ambiente um estúdio de dança “Ocimara Costa Studio de Dança” e teve como participantes mulheres adolescentes com idades entre 13 e 18 anos.

No terceiro capítulo apresentamos a análise e discussão dos dados coletados, destacando as conexões entre os temas tratados ao longo da pesquisa. Sobre esses dados, vale destacar que de acordo com a análise, os adolescentes enfrentam pressões sociais, acadêmicas e familiares que geram estresse e ansiedade, muitas vezes exigindo maturidade precoce. Além disso, o impacto das redes sociais promove comparações e sentimentos de inadequação, mas também funciona como um espaço de expressão para algumas participantes. No contexto da Dança Jazz, as participantes relataram benefícios como alívio do estresse, fortalecimento da autoestima e melhora no enfrentamento da ansiedade, desempenhando um papel terapêutico complementar para adolescentes, melhorando a qualidade de vida.

Por fim, apresentamos as considerações finais, etapa crucial do trabalho, por permitir um entendimento melhor das questões que motivaram a pesquisa e concluimos o texto com a inclusão das referências utilizadas, além da disposição dos apêndices com os modelos dos documentos que compuseram a pesquisa.

1. CAPÍTULO 1 - REFERENCIAL TEÓRICO

Uma teoria não é o conhecimento; ela permite o conhecimento. Uma teoria não é uma chegada; é a possibilidade de uma partida. Uma teoria não é uma solução; é a possibilidade de tratar um problema. Em outras palavras, uma teoria só realiza seu papel cognitivo, só ganha vida com o pleno emprego da atividade mental do sujeito. É essa intervenção do sujeito que dá ao termo método seu papel indispensável. (Morin, 1998, p. 33).

Seguindo os objetivos propostos pelo trabalho, o referencial teórico foi estruturado em três partes - a primeira abordou o processo de adolecer na contemporaneidade. A segunda tratou dos recursos da dança jazz na promoção da saúde mental. E a terceira levantou as percepções de adolescentes sobre a prática da dança jazz no âmbito da promoção da saúde mental.

1.1. A adolescência na contemporaneidade

Este tópico está dividido em duas partes em que abordaremos inicialmente a adolescência como uma fase do desenvolvimento humano e os aspectos sociais que interferem no processo de adolecer e, na sequência, os aspectos que se ligam à saúde mental de adolescentes.

O desenvolvimento humano é complexo e, do ponto de vista conceitual, delicado pelas muitas variáveis que a ele se somam. Para Papalia e Feldman (2013, p.36) “O campo do desenvolvimento humano concentra-se no estudo científico dos processos sistemáticos de mudança e estabilidade que ocorrem nas pessoas”.

Dito isso, a adolescência é um período natural do desenvolvimento¹ que se estende aproximadamente dos 10 aos 19 anos², caracterizado por diversas mudanças nas esferas da vida, por esse motivo tem sido objeto de estudos e pesquisas devido às transformações sociais, psicológicas e físicas que os adolescentes enfrentam nessa fase. Conforme Bock, (2007, P.64) “A Psicologia e outras áreas da ciência têm se dedicado ao estudo da adolescência, buscando contribuir a qualificação dos trabalhos profissionais com estes jovens e a compreensão dos “problemas” sociais envolvendo a juventude [...]”.

¹ O trabalho psíquico que os adolescentes têm pela frente aponta a construção social do processo de adolecer. “[...]A adolescência, como conceito, concerne a uma realidade de processos psíquicos maior que a adolescência como período e nos informa sobre a própria construção do sujeito” (Rassial, 1999)

² Cabe ressaltar que esses critérios etários são importantes para a formulação de políticas públicas, mas há grande variação acerca desse período de vida mesmo em documentos oficiais. Razão pela qual, optamos por pensar a adolescência como propõe Rassial (1997), um trabalho psíquico a ser realizado por cada adolescente, nesse processo de adolecer.

É importante destacar que a adolescência não é vivida igualmente ao longo do tempo, ela também é variável em cada contexto social diante das especificidades que cada um deles comporta. Segundo Calligaris, (2013) Apud Mourão, (2016, p.16). “[...] a adolescência é produzida pelas práticas sociais em determinados momentos históricos, razão pela qual se manifesta de diversas formas, assumindo feições muito distintas dependendo de cada contexto histórico e sociocultural.”

Em face disso, é importante especificarmos as características centrais do período que vivemos. Muitas são as denominações utilizadas para conceituar a contemporaneidade – Ianni (2013) aborda que a modernidade se transforma a partir de seus próprios princípios, sem romper com eles, mas promove mudanças nas estruturas das sociedades ocidentais. Ela mantém suas bases enquanto se adapta aos novos contextos. “[...] um desdobramento, em autorreferência, da tradição moderna industrial; a transformação da modernidade por dentro de si mesma [...] que, no entanto, não deixa de promover mudanças estruturais na centralidade das sociedades ocidentais”(Ianni, 2013, p. 43-44).

Além disso, Santos (2020) vai dizer que a cultura pós-moderna atua como um catalisador para o crescimento do individualismo, ampliando as opções disponíveis e dissolvendo as referências tradicionais. Ela desafia significados únicos, combina elementos contraditórios e busca a harmonia entre paradoxos, criando um espaço para uma cultura sob medida., sendo que neste trabalho, por priorizarmos os aspectos relacionais dos adolescentes com o contexto em que estão inseridos, utilizaremos a proposta de Bauman (2001), que ao denominar esse período como modernidade líquida, a caracteriza prioritariamente por sua fluidez, instabilidade e constante mudança. Esta perspectiva, em nosso entender, é fundamental para entender as experiências dos adolescentes na contemporaneidade, que enfrentam desafios e oportunidades distintas das gerações anteriores.

O autor argumenta que, na modernidade líquida, as estruturas sociais e instituições tornaram-se menos estáveis e previsíveis. Ao contrário da modernidade "sólida", onde normas e expectativas eram fixas, a modernidade líquida é marcada pela incerteza e transitoriedade. Essa transição reflete-se em diversos aspectos da vida, incluindo relações pessoais, carreiras e identidade:

Se a modernidade sólida punha a duração eterna como principal motivo e princípio da ação, a modernidade “fluida” não tem função para a duração eterna. O “curto prazo” substituiu o “longo prazo” e fez da instantaneidade seu ideal último. Ao mesmo tempo em que promove o tempo ao posto de contêiner de capacidade infinita, a modernidade fluida dissolve — obscurece e desvaloriza — sua duração. (Bauman, 2001, p.118).

O conceito de "tempo líquido" é central nesta teoria, representando a rapidez das mudanças tecnológicas e sociais, que criam um cenário onde nada parece durar e a flexibilidade torna-se essencial. Bauman (2001) aborda que as pessoas são incentivadas a serem adaptáveis e a se reinventarem constantemente para se adequarem às novas demandas e contextos.

[...] estamos passando de uma era de “grupos de referência” predeterminados a uma outra de “comparação universal”, em que o destino dos trabalhos de autoconstrução individual está endêmica e incuravelmente subdeterminado, não está dado de antemão, e tende a sofrer numerosas e profundas mudanças antes que esses trabalhos alcancem seu único fim genuíno: o fim da vida do indivíduo. (Bauman, 2001, p.11).

A construção identitária dos adolescentes fornece novas formas de pressão e expectativas sociais. Erikson (1972), afirma que formar uma identidade significa estabelecer quem a pessoa é, quais são seus valores e quais caminhos deseja trilhar ao longo da vida. A identidade é uma percepção de si mesmo, constituída por valores, crenças e objetivos aos quais o indivíduo está profundamente comprometido.

Na modernidade líquida, a identidade é vista como algo em constante construção. Gomes, (2014, p.57) destaca que “[...] a identidade só existe enquanto fantasia para o sujeito, pois o eu é formado e está destinado a modificar-se continuamente pelas múltiplas identificações”. Giddens, (2002) afirma que adolescentes são particularmente influenciados por diversas fontes, como redes sociais, mídia e cultura globalizada. A pressão para se conformar a padrões estéticos e comportamentais pode ser intensa, contribuindo para problemas de autoimagem e autoestima.

[...] Por isso, não podemos encarar como sendo a mesma coisa adolecer na Viena de Freud, na Alemanha de Wedekind ou no mundo globalizado de hoje. O mundo sofreu mudanças desde os tempos de Freud, e a psicanálise deve saber apreender essas mudanças para que permaneça viva. É hora, então, de salientar quais as principais especificidades de nosso tempo que incidem sobre a experiência da adolescência. (Oliveira e Hanke, 2017, p.9)

Na contemporaneidade, o processo de adolecer é particularmente desafiador devido à fluidez e à instabilidade das estruturas sociais. Os adolescentes enfrentam uma série de desafios enquanto tentam formar suas identidades e estabelecer seus lugares no mundo. Entre esses desafios, podemos destacar as relações sociais.

A esse respeito, Freud (1921/1996) destaca a influência recíproca que existe entre o sujeito e o mundo que o cerca. Para esse psicanalista, não há motivos para separar radicalmente a "psicologia individual" da "psicologia social", pois um estudo de grupos deve considerar que todo grupo humano é formado por indivíduos, assim como uma análise

individual deve levar em conta as consequências das relações que um ser humano mantém com outros e com o mundo ao seu redor.

Da mesma forma, Oliveira e Hanke, (2017, p.9) propõem que: “Assim é que, em psicanálise, sujeito e o Outro se fundem de certa maneira que podemos afirmar que tudo o que é exterior ao sujeito também lhe é bastante pertencente.”. No entanto, a comunicação digital facilita conexões rápidas e superficiais, dificultando a formação de vínculos profundos e duradouros, afirma Turkle (2011).

Esse argumento também é defendido por Bauman (2005) ao discutir como amizade e amor são frequentemente vistos através da lente da conveniência e efemeridade, exacerbando a volatilidade das relações sociais na modernidade líquida.

[...] Submetidos a pressões contraditórias, muitos relacionamentos, de qualquer modo destinados a serem apenas “até segunda ordem” acabarão se rompendo. [...] Desse modo, parceiros sensatos prefeririam (nas palavras de Wilson) “introduzir desde o início cláusulas que garantam uma saída fácil; “queremos que a parte da saída seja tão incolor quanto possível”. (Bauman, 2005, p.153).

Outro desafio que os adolescentes enfrentam na contemporaneidade é a educação e as perspectivas de carreira, pois como Beck, (2011) afirma, na modernidade líquida são igualmente voláteis. Idem, a necessidade de habilidades flexíveis e a capacidade de se adaptar a novas tecnologias e mercados de trabalho são essenciais. Adolescentes são incentivados a se prepararem para várias carreiras ao longo da vida, ao invés de seguirem um único caminho profissional.

Os fatos que ratificam as situações de cobranças que tanto são sociais, familiares, quanto dos(as) próprios(as) adolescentes, como pontuamos ao longo do texto. Diante desse cenário, torna-se essencial discutir não apenas o impacto dessas exigências no desenvolvimento pessoal e profissional dos adolescentes, mas também como elas afetam profundamente sua saúde mental e bem-estar.

1.1.1. A saúde mental e o bem-estar na adolescência

Como visto anteriormente, a adolescência é um período caracterizado por diversas transformações, abrangendo aspectos biológicos, cognitivos, emocionais e sociais. Conforme aponta Nunes, (2013) durante esta fase, os jovens adquirem um conjunto de valores e crenças essenciais para o estabelecimento de sua identidade e para o desenvolvimento de um senso de independência em relação aos pais. Este período é marcado por escolhas determinantes ao desenvolvimento da saúde mental e bem-estar. Erikson (1976), em seu livro *Identidade*,

Juventude e Crise, aborda como as transformações durante a adolescência podem influenciar a identidade e causar instabilidade emocional e problemas mentais.

A pressão constante para se adaptar e a incerteza sobre o futuro têm impactos profundos na saúde mental dos adolescentes. A Ansiedade³ é uma questão prevalente entre os jovens, intensificadas pela comparação contínua com os outros e pela busca incessante por validação nas redes sociais conforme aborda Giddens, (2002) e Turkle, (2011).

A ansiedade entre adolescentes é amplamente documentada como um reflexo das expectativas sociais e acadêmicas. Cury, (2016, p. 44) afirma que “As escolas que não educam a emoção dos alunos para que estes aprendam a controlar minimamente sua psique e a filtrar estímulos estressantes estão contraindo uma dívida com o futuro da humanidade.” A ansiedade entre adolescentes tem sido amplamente documentada como um reflexo das expectativas sociais e acadêmicas que eles enfrentam.

A necessidade de alcançar altos padrões acadêmicos, ser socialmente aceito e planejar um futuro incerto cria um ambiente de pressão constante. Soma-se a isso, o que Beck (2011) propõe sobre a sociedade de risco, onde o futuro é percebido como imprevisível e ameaçador, contribuindo para um estado contínuo de alerta e preocupação entre os jovens.

Nesse contexto, a ansiedade entre adolescentes é frequentemente exacerbada pela sensação de isolamento e desconexão. “Adolescentes correm o risco de não apenas se viciar em drogas, mas também nas redes sociais – ficar um dia sem acessar o celular leva-os a ter crises de ansiedade; além disso, têm baixo limiar para frustração, [...]” (Cury, 2016, p. 11). Embora a comunicação digital facilite a interação, ela também pode intensificar sentimentos de inadequação e exclusão.

As redes sociais, em particular, criam um ambiente onde a vida dos outros parece idealizada e perfeita, levando os adolescentes a comparações desfavoráveis e sentimentos de inferioridade, como aponta Turkle (2011).

A pressão para manter uma imagem positiva e "feliz" nas redes sociais pode ser esmagadora, levando a uma desconexão entre a identidade pública e a experiência pessoal. Giddens (2002) discute que embora exista uma realidade exterior que é universalmente experimentada, ela não é refletida diretamente nas convenções significativas que organizam o comportamento dos indivíduos, ou seja, a maneira como interpretamos e nos comportamos no

³ A ansiedade é um estado geral das emoções do indivíduo (Giddens, 2002, p.46). Giddens vê a ansiedade como uma resposta emocional às incertezas da modernidade, enquanto o DSM-5 a define clinicamente, classificando-a como patologia quando interfere no funcionamento diário. O primeiro enfoca aspectos sociais, o segundo critérios diagnósticos.

mundo é mediada por convenções culturais e sociais, e não é uma representação direta da realidade objetiva.

A busca incessante por validação nas redes sociais gera um ciclo de dependência emocional que pode ser difícil de romper. Estudos indicam que o uso excessivo de redes sociais está associado a níveis mais altos de depressão e ansiedade. A necessidade constante de likes, comentários e seguidores pode criar um ambiente onde a autoestima dos adolescentes depende de validação externa. Aguiar e Ferreira (2019) abordam que as redes sociais conseguem influenciar disfarçadamente na baixa autoestima dos adolescentes e mostrar a importância do padrão de beleza, tendo uma influência na forma como eles se alimentam, gerando riscos sérios à saúde mental e física.

A *Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais* discute como a superexposição nas redes sociais pode levar a comparações sociais desfavoráveis, afetando a autoestima e aumentando o risco de ansiedade entre os jovens.

“[...] as redes sociais que se tornaram parte de nossas vidas. Na juventude, o uso da tecnologia pode tornar-se uma dependência, pois é onde os pré julgamentos são realizados, onde os relacionamentos são declarados e exibidos em “público”, diante de pessoas muitas vezes desconhecidas.” (Souza e Cunha, 2019, p.2)

Em nosso cotidiano, vivenciamos nosso corpo em uma sociedade marcada pela efemeridade, onde, para algumas pessoas, a felicidade está associada a um investimento crescente no corpo e na exposição da aparência física, muitas vezes por meio das redes sociais, diz Ribeiro (2016). Giddens (2002) aborda que em certas circunstâncias, sentimentos de onipotência (sensação de poder absoluto) e automercimento (sentimento de que se merece tudo) alternam-se com sentimentos opostos de vazio e desespero. Quando esses traços são levados para a vida adulta, eles podem resultar em indivíduos que dependem neuroticamente dos outros para manter sua autoestima. No entanto, esses indivíduos carecem de autonomia suficiente para se comunicar efetivamente e provavelmente terão dificuldades em lidar com os riscos e desafios da vida moderna. Para tentar controlar os perigos e desafios da vida, esses indivíduos podem depender de sua atração física e charme pessoal.

“[...] essas circunstâncias, sensações de onipotência e de auto merecimento tendem a alternar-se com seus opostos, sensações de vazio e desespero. Levados para a vida adulta, esses traços criam um tipo de indivíduo inclinado à dependência neurótica dos outros, especialmente para a manutenção da autoestima, mas que não tem autonomia suficiente para ser capaz de comunicar-se efetivamente com eles. Tal pessoa provavelmente não será capaz de dar conta de contemplar o risco que as circunstâncias da vida moderna envolvem. Assim é provável que dependa do cultivo da atração corporal e talvez do charme pessoal, como meio de tentar controlar os perigos da vida. [...]” (Giddens, 2002, p. 165).

Se por um lado as circunstâncias descritas por Giddens (2002) podem levar o indivíduo a buscar na aparência física e no charme uma forma de controlar os desafios da vida moderna, a dança jazz, que surgiu no início do século XX como uma expressão de liberdade e identidade cultural, por outro, oferece ao indivíduo uma forma para expressar emoções, explorar o corpo e obter reconhecimento social. Dessa forma, a dança jazz pode ser vista não apenas como arte, mas também como uma maneira de buscar autoestima e validação em meio às complexidades da vida contemporânea.

1.2. Breve histórico da dança jazz

A música e a dança conhecidas como jazz são resultado de uma mistura de relações que se desenvolveram nos territórios americanos a partir do século XVIII. Suas raízes estão na cultura negra, e suas características mais marcantes e visíveis encontram-se nas danças africanas, onde a manifestação não era apenas um espetáculo, mas também uma forma de comunicação, apontou Benvegnu (2011).

As pessoas que trabalhavam em plantações, principalmente as de algodão, costumavam cantar enquanto faziam o serviço. Para os donos de fazendas e escravagistas, era uma forma de as pessoas manterem o ritmo no trabalho. Mas na verdade, se tratava de transformar em cantigas e canções, o banzo sentido por estarem naquela situação.[...] Essas canções também podiam ser usadas como formas de comunicação entre as pessoas escravizadas .
(Pereira, 2021, p.6).

A cultura do jazz, originada entre escravos negros das plantações de algodão e tabaco, reflete diversas influências, incluindo ritmos e danças africanas preservadas na consciência coletiva dos negros, além de manifestações religiosas que compartilhavam ritmos e rituais comuns discute Benvegnu (2011).

Outra influência significativa no jazz originou-se da música e dança europeia, especialmente da música popular branca. As danças tradicionais dos senhores brancos, como polcas, valsas e quadrilhas, eram imitadas pelos negros de forma a ridicularizá-los, mas eram executadas a partir da visão que tinham da cultura europeia, combinando-as com suas próprias danças e costumes naturais, aponta Benvegnu (2011).

A autora também discute que bailarinos irlandeses (início do século XIX) influenciaram a dança dos negros nos Estados Unidos, mas eram os brancos que, frequentemente pintando seus rostos, interpretavam essas danças de forma paródica. Com a emancipação dos escravos, decretada por Abraham Lincoln em 1º de janeiro de 1863, a dança

e o canto dos escravos negros puderam ser apresentados em locais públicos, o que teve um impacto decisivo na comédia musical e nos primeiros passos do jazz.

A crescente urbanização e a emancipação dos escravos na segunda metade do século XIX fizeram aumentar as demandas e as opções de entretenimentos mais acessíveis. As festas públicas, os desfiles e os carnavais cresceram nessa época para atender a um público de trabalhadores mais pobres e de imigrantes recém-chegados .
(Souza e Fernandes, 2015, p.6).

Portanto, a dança jazz originada nas plantações americanas entre os escravos negros e influenciado pela música europeia, reflete uma fusão cultural única que emergiu como forma de resistência e expressão após a emancipação em 1863, desde então, os negros começaram a expressar livremente essa dança, que mais tarde foi chamada de jazz, que carrega em si o peso histórico de um povo que, mesmo sob opressão, encontrou na arte uma maneira de se libertar.

Dessa forma, percebe-se que o início dessa manifestação está intrinsecamente ligado ao desejo de libertação, tanto física quanto emocional, uma vez que estar ligado a essa raiz, a essa energia que a dança jazz traz no seu surgimento. A dança jazz tornou-se um canal para desanuviar as tensões do cotidiano opressor, uma maneira de transcender as dificuldades e afirmar a identidade cultural negra. Isso se dar através da própria técnica da dança jazz, como a improvisação e expressividade, pois segundo Benvegnu (2011, p.57) “[...] a dança negra se converteu em algo muito mais livre, baseado na improvisação individual e em uma maior expressividade.[...]”, além disso, outra característica da dança jazz é o swing, de acordo com Pereira (2021, p. 15) “[...] Ele possui fortes referências do charleston nas transições entre uma acrobacia e outra, e também nas características marcantes dessa dança: a alegria e o se permitir ser “bobo”.

caracterizando o jazz como uma dança que usa o isolamento de partes do corpo que se movem separadamente seguindo o mesmo ritmo – swing; movimentos rítmicos sincopados, uso da polirritmia – combinação do corpo em vários ritmos diferentes – e o uso correto do centro de gravidade do corpo que dança. (Benvegnu (2011, p.56)

Essas características que são próprias da técnica da dança jazz, traz o desanuviar do indivíduo, pois cada movimento da dança jazz, cada ritmo marcado, reflete a busca por autonomia, resiliência e reconexão com as raízes africanas, criando um diálogo com as novas influências do ambiente cultural em que se encontravam. A palavra “manifestação” aqui assume um significado profundo: não apenas como expressão artística, mas também como uma ação carregada de propósito, sentimento e luta por espaço.

Ao longo das décadas, a dança jazz evoluiu e se popularizou com influências de diversos estilos e figuras-chave. No início, o ragtime foi uma forma popular de música e dança, sendo um precursor importante das danças swing. “A partir de 1900, alguns

movimentos do ragtime foram adaptados e transformados. Alguns tinham inspiração no mundo animal, outros, referências no cotidiano. [...]” afirma Pereira (2021, p.11).

Com o tempo, o jazz dance incorporou elementos do charleston, sapateado e ballet, ganhando notoriedade nos palcos da Broadway, em produções teatrais, ganhando espaços em academias de danças e até na televisão, que foi a forma em que o jazz chegou ao Brasil. Figuras como Katherine Dunham⁴, que integrou movimentos afro-caribenhos, além disso foi na Broadway, durante os anos 20, que surgiram grandes nomes do teatro musical como Jack Cole⁵ que contribuiu para o avanço técnico dos intérpretes, elevando o padrão dos musicais da época.

[...] o jazz foi para dentro dos clubes e teatros americanos que sofriam uma carência de trabalhos com coreografias e improvisações dos intérpretes. A dança negra começou a adaptar-se às características técnicas conhecidas, derivadas dos bailes africanos (já modificadas pelos brancos), caracterizando o jazz como uma dança que usa o isolamento de partes do corpo que se movem separadamente seguindo o mesmo ritmo – swing; movimentos rítmicos sincopados, uso da polirritmia – combinação do corpo em vários ritmos diferentes – e o uso correto do centro de gravidade do corpo que dança. (Benvegna, 2011, p.56).

1.2.1. A Dança Jazz e seus benefícios

A dança é uma das formas mais antigas e universais de expressão humana, antes mesmo do homem começar a falar, ele já se expressava gestualmente, ou seja, já dançava, argumenta Hass e Garcia (2006). Com a evolução do homem, as danças também foram evoluindo, passando a serem dançadas em contextos diferentes. Desde a pré-história quando a primeira dança foi considerada um ato sagrado, até os dias de hoje, em que vários grupos com seus talentos e suas vitalidades dando-a um papel privilegiado de expressão (Boucier, 2001).

Boucier (2001) comenta que a dança passou a ser um ato sagrado no Egito, além de dança litúrgica e dança de recreação.

[...] Nos túmulos, e desde a época antiga, qualquer que fosse a condição de seu proprietário, vê-se dançarinos e dançarinas, aparentemente especializados, acompanhando cortejos funerários e guiando os defuntos até o limiar de sua vida pós-terrestre. (Boucier, 2001, p.14)

⁴ KATHERINE DUNHAM (1909 – 2006) a frente dos trabalhos por muitos anos. Katherine reconhecia que na época não era fácil para artistas negros se manterem no mercado, principalmente se fossem retintos. Seus trabalhos vinham para mudar essa estética. (Pereira, 2021, p.33)

⁵ JACK COLE (1911 – 1974) Dançarino, coreógrafo e diretor, considerado o “pai” do jazz teatral, o theater jazz. Performou na Broadway e criou um jeito de se dançar jazz que se tornou referência em musicais, publicidades e casas noturnas. (Pereira, 2021, p.34)

A dança permeia toda a civilização grega, desde o nascimento até a morte. Segundo Bourcier (2001), ela está presente em ritos religiosos pan-helênicos e locais, cerimônias cívicas, festas, na educação das crianças, no treinamento militar e na vida cotidiana, sendo um elemento constante em todos os aspectos da sociedade.

Na idade média, tempo chamado “idade das trevas”, a dança passou a ser proibida, pois foi considerado pecado, já que naquele tempo, a igreja se tornou autoridade, nesse tempo os teatros eram usados apenas para manifestações religiosas, já que as manifestações corporais foram vedadas, argumenta Langendonck (1989).

A dança continuou evoluindo até que finalmente começou a ser considerada como arte, principalmente no reinado de Luís XIV, no século XVII, no qual o papel masculino ganhou destaque. “A dança de corte assinalará uma nova etapa [...] No *Quattrocento*, ela se tornará uma dança erudita, onde será preciso não somente saber a métrica, mas também os passos.” Boucier (2001, p.64).

A dança clássica surgiu da busca por um espetáculo mais dançado e uma técnica mais específica em comparação às danças de corte. “Apenas trinta anos foram necessários para que um mestre do gênero, Pierre de Beauchamps, conseguisse definir o essencial desta técnica” conforme afirma Boucier (2001, p.107). Segundo o autor, as tentativas de integrar o balé como forma de espetáculo foram, em sua maioria, mal sucedidas. Embora tenha havido uma tentativa de introduzir o balé francês na ópera italiana, foi Molière quem realizou algumas experiências interessantes com a comédia balé. No entanto, essas práticas desapareceram com ele. Lully, por outro lado, tratou a dança como um acessório em suas tragédias líricas.

Com a evolução da dança até os dias de hoje, ela se destaca como expressão de cultura, religião, educação e sociedade, refletindo e influenciando diferentes aspectos da vida humana. discutem Hass e Garcia (2006). A dança, ao se espalhar para áreas menos privilegiadas (comunidades que historicamente têm menos acesso a recursos econômicos, educativos e culturais), trouxe através dos movimentos, diversão e expressões emocionais para todos. “[...] A dança evoluiu muito e, até hoje, sofre modificações, levando ao indivíduo que a pratica, sensação de bem-estar ao passo que se sente renovado”. Apontam Hass E Garcia (2006) apud Marbá; Silva; Guimarães (2016, p.3).

Ao explorar o significado da palavra "dança" em bibliografias especializadas, percebe-se que ela possui um leque de possibilidades mais amplo e significados abrangentes, não se limitando apenas ao gesto motor destaca Machado (2021).

A dança, desde tempos remotos, surge da necessidade humana de movimento e expressão como destaca Szuster (2011), ela vem aparecendo como um instrumento que traz benefícios para a qualidade de vida das pessoas.

Dito isto, é importante destacar que Silva et al. (2022) aborda que desde 2017 a Dança Circular passou a fazer parte do Sistema Único de Saúde – SUS como uma das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS). A autora ainda destaca que essas Práticas promovem a saúde por meio de abordagens seguras, naturais e acessíveis, auxiliando na prevenção e recuperação de forma individual ou coletiva.

As práticas integrativas e complementares (PICs) em saúde são fundamentadas como abordagem integral e dinâmica do processo saúde/doença e buscam estimular mecanismos naturais para promover, recuperar, manter a saúde e prevenir agravos, utilizando-se terapêuticas seguras, eficazes e de baixo custo, podendo ser utilizadas em nível individual e coletivo. (Silva et al. p. 02, 2022)

Nesse contexto, as informações também indicam que a dança, em suas diversas formas, apresenta-se como uma forma de promoção da saúde e bem-estar. No contexto da dança circular as pessoas idosas que manifestaram aspectos positivos, melhorando a saúde física e compartilhando sentimentos trazendo uma melhor qualidade de vida e gerando benefícios em seu cotidiano.

Silva et al. (2022) argumenta que a inserção da dança circular entre as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) oferecidas pelo SUS expande as abordagens de cuidado além da biomedicina e do modelo médico tradicional, favorecendo um cotidiano mais integrado, afetuoso e solidário para as pessoas idosas.

Ligado a isso, além de ser uma forma de expressão por meio da linguagem não verbal, a dança é um momento em que o ser humano se liberta e inicia o processo de socialização com os outros. Ela revela os motivos pelos quais a dança surge na vida das pessoas e explica o propósito que leva o ser humano a dançar. Szuster (2011) vai dizer que a dança conecta alma e corpo em uma prática que transcende a arte para influenciar aspectos físicos e emocionais.

A autora também comenta que além de ser uma forma de expressão cultural e social, a dança também beneficia a saúde física e mental, promovendo equilíbrio e autoconfiança. Segundo Szuster (2011, p.26). “A dança influencia diretamente três domínios da natureza humana: o fisiológico, o afetivo e o cognitivo. Funciona como agente motivador para manter ou recuperar a vida, a alegria pessoal e coletiva por seu aspecto lúdico e sua versatilidade.”

A dança é a arte do movimento, ao trabalhar o físico ela também está inserida na cultura corporal do movimento, nesse contexto ela é uma atividade física e dessa forma atua no corpo proporcionando benefícios à saúde, prevenindo dores, doenças crônicas e

melhorando a forma física contribuindo com uma melhor qualidade de vida para os seus praticantes.

A atividade física é uma prática já comprovada como benéfica em vários aspectos independente de sua idade. Um corpo estático poderá apresentar tendências a sofrer com dores articulares/ musculares além do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Para além das questões ainda predomina no ser humano uma preocupação estética com o próprio corpo, ou seja, ao praticar atividade física certamente o sujeito apresentará boa forma e qualidade de vida melhor. (Machado, 2021, p.10)

A prática da dança, por ser uma atividade alegre e estimulante, pode elevar os níveis de autoestima, motivação e autodeterminação, proporcionando sentimentos de liberdade, tranquilidade e realização, o que contribui para uma melhor aceitação da idade e das condições funcionais que naturalmente diminuem com o passar dos anos, conforme Szuster (2011).

Destaca-se que a prática de movimentar-se a um determinado ritmo, intensidade e tempo promove um retorno benéfico a aspectos neurofisiológicos do organismo, como o desempenho cognitivo, da memória, imaginação, criatividade, concentração e atenção. Outros melhoramentos, como noção espacial, consciência corporal, redução de ansiedade e estresse, são constatados pela literatura a respeito da prática da dança. (Szuster, 2011, p.28).

Complementando a fala da autora, Brown, 2018 apud Varela; Hesz; Freitas (2023) aborda que “[...]a dança transcende a mera expressão artística, demonstrando impactos positivos na saúde mental, relações interpessoais, ressocialização e no fortalecimento da autoestima e humor [...]”. A dança promove benefícios para a autoimagem ao permitir que os indivíduos explorem e experimentem seu corpo, resgatando sentimentos subconscientes e melhorando a percepção de si mesmos no mundo, afirma Turtelli (2003).

Marbá; Silva; Guimarães, (2016) defendem que nas academias, a dança é amplamente procurada, muitas vezes devido ao desejo de pessoas com excesso de peso em alcançar resultados que melhorem a autoestima e a imagem corporal. A prática regular pode aumentar a disposição física, facilitando a execução das tarefas diárias e reduzindo o sedentarismo, contribuindo também para a prevenção de doenças.

A saúde é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) “não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social.” (Segre e Ferraz, 1997, p.539) . Por este motivo, Marbá; Silva; Guimarães, 2016 defendem que:

[...] a dança é capaz de se tornar uma atividade física que pode contribuir muito para a melhoria da saúde, pois são inúmeros os benefícios. Mas para adquirir esses benefícios o indivíduo deve adotar outro estilo de vida: mudar seus hábitos, seu comportamento, adquirir uma vida mais ativa procurando fazer atividades que lhe deem prazer em praticar, atividades que melhorem sua autoestima. A dança é uma opção que pode auxiliar muito nessa mudança de estilo de vida. (Marbá; Silva; Guimarães, 2016, p.4)

Conforme May (1980) apud Batista e Oliveira (2005, p.43) a ansiedade é uma “[...] relação de impotência, conflito existente entre a pessoa e o ambiente ameaçador e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação [...]”. Complementando, esse conceito, Batista e Oliveira (2005, P.43) diz que:

A ansiedade é um sentimento que acompanha um sentido geral de perigo, advertindo as pessoas de que há algo a ser temido. Refere-se a uma inquietação que pode traduzir-se em manifestações de ordem fisiológica e cognitiva. Como manifestações fisiológicas pode-se citar agitação, hiperatividade e movimentos precipitados; como manifestações cognitivas surgem atenção e vigilância redobrada e determinados aspectos do meio, pensamentos e possíveis desgraças. Essas manifestações podem ser passageiras ou podem constituir uma maneira estável e permanente de reagir e sua intensidade pode variar de níveis imperceptíveis até níveis extremamente elevados. (Batista; Oliveira, 2005, p.43)

A dança tem uma eficácia estratégia para promover a saúde e minimizar problemas socioafetivos e agravos mentais em adolescentes. Assumpção Et Al (2016) destacaram que um programa de Dança pode trazer para a vida de jovens praticantes transformação pessoal e social. Além disso, Connolly, Quin, Redding, (2011) apud Pereira; Souza; Silva; Silva (2017, P.7) destacou que:

O estudo realizou uma intervenção com programa de dança e revelou que além da melhora de aspectos físicos como flexibilidade e capacidade aeróbica, houve um aumento significativo na autoestima e motivação das adolescentes, levando em consideração também, a qualidade de vida, de uma forma geral. (Connolly, Quin, Redding, (2011) Apud Pereira, et al. (2017, p.7)

Os benefícios associados à dança também estão presentes na modalidade de jazz, que se destaca por abordar potencialidades semelhantes e promover os mesmos desenvolvimentos ao longo de seu processo.

O contexto físico na dança jazz está ligado diretamente com condições aeróbias e anaeróbias, força, mobilidade articular, flexibilidade muscular e composição corporal. “[...] Na performance da dança jazz, em geral, os corpos devem ser ágeis, fortes e flexíveis; e por isso é necessário um eficiente trabalho corporal que engloba exercícios de força e

flexibilidade, para alcançar a movimentação desejada” alega Koutedakis E Jamurtas (2004, p.10).

As bailarinas de jazz têm mais liberdade em comparação com outros estilos de dança, tanto na escolha de suas roupas quanto na forma como se movem. Essa liberdade permite que elas expressem sua individualidade e criatividade, o que pode impactar positivamente sua imagem corporal, tornando-a mais única.

[...] Esta modalidade de dança procura explorar novos movimentos tendo como base o improviso, ou seja, não existem normas e rigor estético, e sim, características individuais dos coreógrafos, diferente do balé clássico que segue um padrão técnico internacional. Assim, a bailarina de jazz possui maior liberdade, desde a maneira de se vestir até a sua movimentação, o que pode influenciar na sua imagem corporal. (Haas; Garcia; Bertolotti, 2010, p.183)

A dança jazz não é apenas sobre técnica, mas também sobre a capacidade de expressar sentimentos e contar histórias através do movimento. Correia (2009) aponta que esse estilo de dança, dá grande importância à expressão corporal do dançarino, permitindo que ele transmita emoções e criatividade. O ritmo da dança jazz é dinâmico e envolvente, e essa energia se reflete nos movimentos, que geralmente transmitem mensagens alegres e contagiantes ao público, características essas comuns na maioria das danças de influência africana.

Ao dominar uma técnica específica de dança, por exemplo, o jazz, o dançarino se adapta e se estrutura de acordo com os requisitos dessa técnica. Isso significa que o treinamento e a prática constantes moldam o corpo para melhor executar os movimentos característicos dessa forma de dança, resultando em um corpo especializado e afinado para essa atividade.

Gagliardi (2014) aponta que aprender técnicas de dança causa mudança no indivíduo. Essas mudanças não são apenas físicas, mas também influenciam a postura, a mobilidade e a percepção de si mesmo e dos outros. Ou seja, dominar a técnica da dança jazz, influencia a percepção de si mesmo, aumentando a consciência corporal e a confiança. Com a dança jazz os dançarinos tornam-se mais cientes de como se movem e ocupam o espaço. Essa consciência estende-se para a percepção dos outros, melhorando habilidades de interação e comunicação através da linguagem corporal. Portanto, a dança jazz impacta o corpo-mente, promovendo um desenvolvimento integral do indivíduo.

Os movimentos do jazz são naturais e, às vezes, se adaptam melhor a diferentes tipos de corpos e às limitações individuais de cada pessoa. Garcia e Haas (2006) comentam que na técnica da dança jazz, os movimentos são baseados principalmente nos gestos naturais do corpo humano, com muitos deles ocorrendo em oposição. Ou seja, acrescenta dinamismo e

expressão à dança, além de desafiar o dançarino a explorar diferentes aspectos de sua mobilidade e controle corporal.

A dança jazz é uma forma de arte que incorpora improvisação, absorve influências diversas e permite aos dançarinos expressarem quem são através do movimento. “O Jazz vem mudando, transcendendo, improvisando, absorvendo e transformando. Eu sou o que eu danço e eu danço o que eu sou [...]” comenta Reis (2015, p.88). Nesse contexto, o jazz traz uma forma de expressão individual e promove uma conexão profunda entre o dançarino e sua própria identidade, pois através do jazz os dançarinos não apenas expressam movimentos físicos, mas também comunicam emoções, histórias e aspectos de sua própria personalidade e experiências de vida.

Acredito em uma dança jazz que transponha barreiras. Em uma dança que está em mim, que está presa no meu corpo, e no prazer que ela me causa. Mas, que ao mesmo tempo, não me prende, e sim me permite. Permite que eu seja quem eu queira ser e caminhar pelos caminhos que decidi caminhar. O jazz já nasceu assim e cada vez mais o é. Foi fortemente influenciado pelas matrizes estéticas africanas, mas, também, pela liberdade almejada. Ele sempre foi livre, no sentido de absorver tendências e, principalmente, pelo ato de improvisar. (Reis, 2015, p.88)

Gagliardi (2014) argumenta que a técnica não deve ser vista como o movimento em si, pois cada indivíduo possui uma maneira única de se expressar através do movimento. “[...] não basta saber a técnica, é necessário saber interpretar a coreografia, é necessário demonstrar sentimentos e emoções [...]” afirma Gagliardi (2014, p.19). Nesse Âmbito, vale salientar que a prática da dança jazz é opcional para liberar emoções pois para muitas pessoas, a dança não é apenas um meio de dominar a técnica, mas sim uma forma poderosa de liberar emoções e expressar sentimentos com o movimento corporal, pois a dança jazz permite explorar as capacidades físicas do corpo e expressar emoções profundas através do movimento. Ela ajuda os praticantes a conhecer melhor seus limites físicos, idem oferece uma maneira poderosa de liberar e entender sentimentos.

[...] ao propor tanto o conhecimento do próprio corpo e suas potencialidades quanto à percepção e expressão do que é percebido e sentido, a dança permite verificar limitações, constatar sensações e emoções descobrir novos caminhos para o bem estar” (Fernandes, 2015, p. 13).

Esses aspectos estão diretamente relacionados ao desenvolvimento metodológico apresentado no próximo capítulo, que busca estruturar a pesquisa com base na perspectiva da complexidade, integrando os saberes, buscando compreender a Dança Jazz como prática promotora de saúde, bem-estar e melhor qualidade de vida.

2. CAPÍTULO 2 - PERCURSO TEÓRICO METODOLÓGICO

O método da complexidade pede para pensarmos nos conceitos, sem nunca dá-los por concluídos, para quebrarmos as esferas fechadas, para restabelecemos as articulações entre o que foi separado, para tentarmos compreender a multidimensionalidade, para pensarmos na singularidade com a localidade, com a temporalidade, para nunca esquecermos as totalidades integradoras. (Morin, p.192, 1921)

Esta parte do trabalho trata da organização da pesquisa, visando estruturar a ideia central do estudo. Os tópicos abordados incluíram o delineamento da pesquisa, o local da pesquisa e os participantes que dela fizeram parte, os procedimentos e instrumentos para a coleta dos dados e os procedimentos para análise de dados. A estruturação destes tópicos baseou-se no conceito de ciência proposto por Morin (2005), que descreve a ciência como uma atividade que esclarece, enriquece e triunfa, resolvendo mistérios, atendendo a necessidades sociais e alcançando conquistas significativas para a civilização e que, para tal, busca juntar os saberes e não separá-los. Essa visão está ligada aos aspectos epistemológicos adotados neste estudo, uma vez que adotamos a proposta epistemológica da complexidade descrita a seguir.

2.1. Aspectos epistemológicos

Do ponto de vista etimológico, a palavra epistemologia surge no século XIX e significa “discurso (logos) sobre a ciência (episteme)” (Japiassu, 1986, p.24). Nessa direção, a base que sustenta este trabalho é a epistemologia da complexidade conforme propõe Edgar Morin, cuja lógica central não é uma via de mão única, “[...] ela contém em si a impossibilidade de unificar, a impossibilidade de acabamento, uma parte de incerteza, uma parte de indecisibilidade e o reconhecimento do *tête-à-tête* final com o indizível.” (Morin, 1996, p.98).

A adoção dessa perspectiva implica, portanto, adotar a junção dos saberes como um dos elementos centrais para a compreensão plena da realidade, posto que essa abordagem valoriza a inter-relação entre os diferentes campos de conhecimento, permitindo uma visão mais ampla e profunda dos fenômenos. O que se coaduna com o fato de Morin defender que verdadeira ciência é aquela que está a serviço da humanidade, integrando valores éticos e promovendo a sustentabilidade da vida em todas as suas dimensões. Para o autor: “[...] É preciso saber que a ciência e a razão não têm a missão providencial de salvar a humanidade, porém, têm poderes absolutamente ambivalentes sobre o desenvolvimento futuro da humanidade [...]” (Morin, 2005, p.125).

Assim, em cada passo da pesquisa nos guiamos por princípios éticos na direção de que os achados a que chegássemos respeitassem em primeiro lugar os participantes da pesquisa, pois segundo Morin (2005) a ciência precisa comportar a cultura humanística, sem a qual a ciência não cumpre seu papel.

2.1.1. Caracterização da pesquisa

A caracterização da pesquisa se deu em face de sua finalidade, do ambiente em que foi realizada, de seus objetivos e do método que foi utilizado. Para tal, tomamos como referência a perspectiva de pesquisa apontada por Minayo (1994).

Diferentemente da arte e da poesia que se concebem na inspiração, a pesquisa é um labor artesanal, que se não prescinde da criatividade, se realiza fundamentalmente por uma linguagem fundada em conceitos, proposições, métodos e técnicas, linguagem esta que se constrói com um próprio e particular [...]. (Minayo, 1994, p.25).

Assim, do ponto de vista de sua finalidade, classificamos a pesquisa como básica, pois não pretendemos uma aplicabilidade estrita dos resultados obtidos. Conforme aponta Appolinário (2011, p. 146), a pesquisa básica tem como finalidade “o avanço do conhecimento científico, sem nenhuma preocupação com a aplicabilidade imediata dos resultados a serem colhidos”. A finalidade deste tipo de pesquisa é conhecer a realidade para compreendê-la, é o “Conhecimento pelo conhecimento” (Morin, 2005).

Quanto aos seus objetivos, trata-se de uma pesquisa de base exploratória-descritiva. Exploratória porque não havia muitos estudos sobre a temática abordada e esse tipo de pesquisa tem o objetivo de aumentar a compreensão sobre o problema, tornando-o mais claro e permitindo a descoberta de novas ideias e percepções (Gil, 2002).

No que tange aos métodos utilizados, a pesquisa é qualitativa, pois buscou entender os aspectos subjetivos e contextuais das experiências humanas através de uma interação interpretativa e dialógica entre o pesquisador e os participantes.

[...] Assim, passou-se a reconhecer as pesquisas qualitativas como distintas das quantitativas em decorrência, principalmente, da adoção do enfoque interpretativista. [...] Segundo o enfoque interpretativista, o mundo e a sociedade devem ser entendidos segundo a perspectiva daqueles que o vivenciam, o que implica considerar que o objeto de pesquisa é compreendido como sendo construído socialmente. Dessa forma, a pesquisa qualitativa passou a ser reconhecida como importante para o estudo da experiência vivida, dos longos e complexos processos de interação social. (Gil, 2017, p.40)

Quanto ao ambiente, considerando que foram entrevistados quatro (4) adolescentes e a pesquisa foi realizada na Ocimara Costa Studio de dança, a pesquisa se classifica como pesquisa de campo. Podemos definir esse tipo de pesquisa, segundo Gil (2002, p.53), como “a pesquisa que é desenvolvida por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar suas explicações e interpretações do que ocorre no grupo”.

2.1.2. O ambiente da pesquisa e seus participantes

Antes de detalharmos o ambiente em que a pesquisa foi realizada e os adolescentes que compuseram a pesquisa, se faz importante tecer algumas considerações sobre a cidade de Manaus no que diz respeito aos espaços para a prática da dança jazz.

A dança jazz tem ganhado destaque na cena cultural de Manaus, sendo oferecida por diversas academias que valorizam sua energia e versatilidade. Em Manaus, academias e cias como o Marcia Costa Centro De Artes, Levé Studio de Dança , Escola de Dança Helena Ribeiro, Patrícia Marques Studio de Dança, Pajê cia de dança, Ocimara Costa Studio de Dança e Se7e8ito Studio de Dança, de uma maneira geral, esses espaços oferecem um ambiente com essa modalidade de dança.

Elas apresentam um ambiente acolhedor para iniciantes e avançados, promovendo o aprendizado da técnica, ao mesmo tempo que estimulam a criatividade e expressão pessoal. A Dança Jazz, na cidade, se tornou uma atividade importante tanto para o cenário artístico quanto para a promoção do bem-estar. As academias frequentemente realizam apresentações e espetáculos, incentivando a participação da comunidade e fortalecendo o panorama cultural manauara.

Dentre esses espaços optamos por desenvolver a pesquisa no Ocimara Costa Studio de Dança, o qual oferece um ambiente acolhedor, com professores capacitados e dispostos a auxiliar na pesquisa proposta, além disso, já tive a oportunidade de conviver com os bailarinos da escola, o que me permitiu identificar que o público-alvo da pesquisa estava presente e principalmente, que haveria pessoas dispostas a participar do estudo. A escola se localiza na R. Leonor Teles, 281 - Adrianópolis, Manaus - AM, CEP 69057-480, a sala de aula fica concentrada dentro da academia Tupã Fitness.

Quanto aos adolescentes, foram selecionados quatro alunas, todas do sexo feminino, a escolha das participantes foi realizada pelo professor da turma, com base na análise dos critérios de inclusão e exclusão. Definimos como critério de inclusão que os participantes precisavam ter entre 13 e 18 anos, não estarem lesionados, ter vivenciado alguma situação de

ansiedade persistente, morar na cidade de Manaus (na mesma área da pesquisa), participarem frequentemente do local pesquisado e demonstrar interesse e experiência prévia em jazz.

Como critérios de exclusão, foram suprimidos adolescentes que moravam distante do local pesquisado, com diagnósticos de transtorno mental grave, e, visto que havia participantes de outras nacionalidades fazendo aulas na companhia de dança, para não haver desentendimento na hora de analisar os dados, por conta de outro idioma, optei por adolescentes que falassem claramente o idioma da entrevista. Esses critérios foram estabelecidos para garantir que a amostra fosse direcionada e que os resultados fossem pertinentes ao objetivo da pesquisa, proporcionando uma base para análise e interpretação dos dados coletados.

Para garantir a profundidade e a relevância dos dados coletados, foi fundamental escolher métodos de coleta que permitissem explorar as percepções dos participantes de forma abrangente, como apontaremos a seguir.

2.2. Procedimentos para a coleta de dados

Os procedimentos para a realização da coleta de dados foram desenvolvidos da seguinte maneira: primeiramente, estabelecemos contato com a Companhia Ocimara Costa Studio de Dança para obter a autorização necessária (carta de anuência) para a condução da pesquisa.

Foi realizada uma reunião com os bailarinos participantes para explicar o objetivo da pesquisa, e o diretor da Instituição intermediou o contato da pesquisadora com os participantes ou com o principal responsável pelos participantes menores de idade que fizeram parte da pesquisa. Nesta reunião, eles foram informados sobre a natureza da pesquisa, os objetivos, o procedimento para coleta de dados, e foi solicitado que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a carta de anuência dos responsáveis dos participantes menores de idade.

As entrevistas foram realizadas antes das aulas, sendo combinado com as participantes que chegassem 30 minutos mais cedo para evitar interrupções durante as atividades. Cada participante foi entrevistada individualmente, em dias distintos. Ao final das entrevistas individuais, foi conduzido um grupo focal, em uma roda de conversa, no qual foram abordadas perguntas que haviam sido deixadas sem resposta ou que não haviam atendido completamente ao objetivo inicial.

2.2.1. Instrumentos para coleta de dados

Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e um grupo focal. Durante a utilização dos dois instrumentos utilizamos gravadores, pois, tratando-se de pesquisa qualitativa, foi essencial capturar as percepções, experiências e significados atribuídos pelas participantes aos fenômenos estudados. A escolha dos instrumentos para a pesquisa de campo é de fundamental importância para que se obtenha informações adequadas e necessárias (Gerhardt e Silveira, 2009).

A entrevista semiestruturada é caracterizada por questionamentos básicos apoiados em teorias e hipóteses relacionadas ao tema da pesquisa. Triviños, (1987, p. 152) acrescenta que a entrevista semiestruturada “[...] favorece não só a descrição dos fenômenos sociais, mas também sua explicação e a compreensão de sua totalidade [...]”. A entrevista semiestruturada foi realizada no Ocimara Costa Studio de Dança, os dados foram coletados individualmente e antes do horário da aula das participantes, para não interromper o andamento da aula. Relembrei o objetivo da pesquisa e pedi autorização às participantes para gravar sua fala, então entregou o gravador para ela segurar enquanto dialogavam. Esse mesmo procedimento foi repetido com as 4 participantes em dias distintos.

Já o grupo focal, trata-se de uma técnica que amplia o acesso a informações sobre um fenômeno, permitindo a geração de novas concepções e a análise profunda de ideias. Desenvolvida a partir de uma perspectiva dialética, essa técnica envolve a formação de um grupo com objetivos comuns, onde as participantes trabalham como uma equipe para explorar e discutir os tópicos de interesse (Dall'agnol, 1999). O grupo focal foi realizado no dia da aula seguinte, após todas as entrevistas com todas as participantes, trinta minutos antes da aula, para não interferir no início da aula. Ele foi conduzido da seguinte forma: a pesquisadora selecionou perguntas que não haviam ficado totalmente claras nas entrevistas iniciais. Em seguida, sentou-se com as quatro participantes em uma roda de conversa para conversarem sobre a temática da pesquisa.

Desse modo, acreditamos que os instrumentos definidos muito nos auxiliaram na coleta adequada dos dados.

2.2.2. Procedimentos para análise de dados

A análise dos dados teve início com os instrumentos de coleta de dados, pois os dados não falam por si; foi necessário, a partir deles, abstrair o máximo de informações para que se

pudesse fazer a análise de conteúdo com base na proposta de Bardin (1977). Cabe ressaltar que tomamos como categoria de análise os objetivos específicos do trabalho.

Assim, a análise das entrevistas e do grupo focal se deu a partir das transcrições integrais dos dados coletados. O uso de gravadores, como citado anteriormente, facilitou as transcrições, permitindo uma análise mais minuciosa e uma transcrição fiel dos dados, que inicialmente foram segmentados em categorias e subcategorias relevantes, baseadas nos temas emergentes das entrevistas e grupo focal, e cujas análises se processaram a partir do referencial teórico adotado na pesquisa. Além disso, foi analisado as participantes individualmente, depois foi comparado a análise de cada participante para ver os aspectos comuns e os que não eram comuns entre elas.

Complementando esse procedimento, cabe citar Minayo (2006), que destaca a importância da conexão entre os dados coletados, os objetivos da pesquisa e a base teórica utilizada na análise e interpretação de informações no contexto da pesquisa qualitativa. Isso significou que foi fundamental que houvesse uma integração coerente entre os dados obtidos durante o estudo, os objetivos estabelecidos para a pesquisa e as teorias que embasam o trabalho, a fim de garantir uma análise consistente e significativa dos resultados.

3. CAPÍTULO 3 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

[...] A dança como forma de expressão e comunicação, estimula as capacidades humanas e pode ser incorporada à linguagem oral, por exemplo. Assim como as palavras são formadas por letras, os movimentos são formados por elementos, a expressão estimula e desenvolve as atividades psíquicas de acordo com os seus conteúdos e na forma de ser vivida, tanto quanto a palavra (Laban, 1990, p. 33).

Neste capítulo, apresentamos a análise e discussão dos resultados da pesquisa, enfocando a Dança Jazz como promoção de saúde como o principal tema das entrevistas semiestruturadas e grupos focais. Buscamos interpretar os dados de acordo com os objetivos do estudo, promovendo um diálogo entre teoria e prática. Além disso, discutimos as implicações dos achados e as limitações do estudo, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada da pesquisa. Desse modo, o capítulo está composto pelos seguintes tópicos:

3.1. Resultados e análises

As categorias de análise aqui definidas foram elaboradas a partir dos objetivos específicos deste trabalho, em que o primeiro objetivo consistiu em analisar o processo de adolescer na contemporaneidade e os fatores que geram estresse e ansiedade nessa fase da vida e como estes são enfrentados cotidianamente, o segundo em reconhecer os recursos da Dança Jazz na promoção de saúde mental e como ela pode contribuir para o bem-estar psicológico em termos da diminuição do estresse e ansiedade dessa população, e o terceiro levantar as motivações de adolescentes para a prática da Dança Jazz e suas percepções sobre a promoção da saúde mental.

A análise está dividida em duas partes, primeiramente apresentaremos um perfil das participantes da pesquisa e na sequência a análise dos objetivos acima descritos.

3.1.1 Perfis das adolescentes participantes da pesquisa

Foram empregados codinomes para proteger a identidade das participantes, garantindo o anonimato e a privacidade das informações fornecidas, esses codinomes foram denominados como Participante A (PA), Participante B (PB), Participante C (PC) e Participante D (PD) e foram escolhidos de acordo com a ordem que foram entrevistadas as participantes.

Foi escolhido o uso desses codinomes para facilitar a organização e a análise dos dados, permitindo que o pesquisador identifique cada resposta individualmente sem comprometer a identidade das envolvidas.

Participante 1

A PA é uma adolescente do sexo feminino, tem 16 anos. Estudante e bailarina, ela mantém uma rotina regular de práticas de danças urbanas e jazz, descrevendo a dança como uma terapia que a ajuda a expressar sua identidade e aliviar tensões internas. Ela começou a dançar jazz pois sempre assistia vídeos dessa modalidade, mas achava que não ia conseguir, até que resolveu tentar, sua primeira experiência em contato com a prática da dança foi prazerosa, desde então, passou a fazer aulas regularmente.

Participante 2

A PB é uma estudante de 16 anos, do sexo feminino. Em seu cotidiano, além dos estudos, a PB pratica regularmente a dança jazz há quase dois anos, uma prática que surgiu como recomendação da sua psicóloga para ajudar a controlar as crises de pânico e ansiedade.

Participante 3

A PC tem 18 anos, é uma jovem do sexo feminino, atualmente é estudante, seus cotidianos têm uma rotina repleta de atividades, incluindo trabalho, aulas de inglês e sua grande paixão: a dança jazz. Desde cedo, a PC lidou com crises de ansiedade, que foram intensificadas pelas pressões internas e externas, especialmente relacionadas à sua autoestima e à imagem corporal. Ao longo dos anos, ela passou por tratamentos, incluindo o uso de medicamentos que considera essenciais em seu processo de autoconhecimento e equilíbrio emocional.

Participante 4

A PD, tem 18 anos, do sexo feminino, é estudante e enfrenta os desafios típicos da adolescência, como as pressões escolares, mudanças físicas e a pressão familiar. Sua rotina envolve longos dias de estudos e trabalho, com pouco descanso, o que a leva a lidar com o estresse e a falta de sono, além de dificuldades em acordar cedo. Ela tem um forte senso de cobrança interna. A PD teve uma pressão para amadurecer, forçada pelas adversidades da vida.

Ela descobriu a dança jazz na infância, assistindo vídeos no YouTube, e se apaixonou pela modalidade ao fazer sua primeira aula aos 13 ou 14 anos com uma líder de dança da igreja. Posteriormente, ela participou de uma audição e entrou para uma companhia de dança.

3.2. O adolescer na perspectiva das adolescentes: estresse e ansiedade nessa fase da vida

O primeiro ponto de análise foi a percepção das participantes acerca do processo de adolescer, nessa direção cabe pontuar que a adolescência é um período do desenvolvimento que se estende aproximadamente dos 10 aos 19 anos⁶, caracterizado por diversas mudanças nas esferas da vida⁷.

Nessa direção, observamos que os relatos das participantes refletem pontos comuns sobre os desafios de adolescer na contemporaneidade, ao mesmo tempo que trazem algumas experiências individuais, caracterizadas por diferentes formas de lidar com as pressões sociais, familiares e tecnológicas.

Um aspecto comum entre todas as participantes é a sensação de sobrecarga gerada pelas responsabilidades que precisam conciliar em suas rotinas, como apontam os seguintes relatos: “eu sinto que eu não posso faltar em nada na minha rotina, as vezes eu tô muito cansada e falo que não posso faltar aula, porque tem tal coisa.” (PC). “Como eu trabalho à noite e estudo de manhã, então eu tenho pouquíssimas horas de sono, mas pra mim eu já tô acostumada. Mas continua sendo difícil” (PD). A PA também comenta que “A nossa rotina muda muito e a gente vai ter que aprender a fazer coisas sozinhas, tanto em casa quanto andar por aí sozinha” e a PB detalha que:

Com o passar dos tempos a gente sempre tem uma pressão, começa primeiro na escola para sempre ter aquele desempenho, e com o passar dos anos, por exemplo, agora eu tenho 16 e tem que ir atrás de trabalho, atrás de me virar, de conseguir as minhas coisas[...] (PB)

Todas as participantes mencionam que a adolescência moderna exige um equilíbrio constante entre estudo e atividades extracurriculares. Essa sobrecarga, que implica uma maturidade precoce, faz com que os jovens se vejam obrigados a assumir papéis e obrigações

⁶ Cabe ressaltar que esses critérios etários são importantes para a formulação de políticas públicas, mas há grande variação acerca desse período de vida mesmo em documentos oficiais. Razão pela qual, optamos por pensar a adolescência como propõe Rassial (1997), um trabalho psíquico a ser realizado por cada adolescente, nesse processo de adolescer.

⁷ O trabalho psíquico que os adolescentes têm pela frente aponta a construção social do processo de adolescer. “[...]A adolescência, como conceito, concerne a uma realidade de processos psíquicos maior que a adolescência como período e nos informa sobre a própria construção do sujeito” (Rassial, 1999).

tradicionalmente reservados à fase adulta, conforme aponta Cury, (2016, p. 44): “As escolas que não educam a emoção dos alunos para que estes aprendam a controlar minimamente sua psique e a filtrar estímulos estressantes estão contraindo uma dívida com o futuro da humanidade.”

A necessidade de alcançar altos padrões acadêmicos, ser socialmente aceito e planejar um futuro incerto cria um ambiente de pressão constante. Soma-se a isso, o que Beck (2011) propõe sobre a sociedade de risco, onde o futuro é percebido como imprevisível e ameaçador, contribuindo para um estado contínuo de alerta e preocupação entre os jovens. A PD, por exemplo, relata seu cansaço diário resultante de noites mal dormidas, consequência de um dia a dia intenso que reflete essa demanda por maturidade antes do tempo.

Outro ponto compartilhado por todas é a influência marcante das mídias sociais no processo de construção da identidade⁸ e na autopercepção. Os participantes mencionam que, embora as redes ofereçam meios para se informar e expressar opiniões, também intensificam comparações e sentimentos de inadequação. A exposição a influenciadores e padrões de vida idealizados, como apontado pela PC, cria uma sensação de insuficiência ao estabelecer parâmetros que dificilmente podem ser atingidos.

Às vezes a gente fala em se comparar e a gente pensa que é só relacionado a corpo, tipo ver uma mulher com o corpo bonito na internet e querer ter igual, mas eu acho que a comparação vai muito além, por exemplo, Manu Cit, ela tem uma rotina completamente exaustiva, e as vezes a gente se compara achando que não é produtiva, acha que não tá cuidando direito da saúde e as vezes é que a gente não tem a realidade daquela pessoa[...] (PC)

Essa realidade digital, que promove ideais inatingíveis de beleza, sucesso e produtividade, contribui para um processo de adolescer mais fragmentado e confuso, como observado por Gomes, (2014, p.57) “[...] a identidade só existe enquanto fantasia para o sujeito, pois o eu é formado e está destinado a modificar-se continuamente pelas múltiplas identificações”

Apesar dessas similaridades, cada participante relata também aspectos únicos de sua vivência. A PB, por exemplo, menciona que, embora as redes sociais possam provocar inseguranças, elas também favorecem a criação de “bolhas” de interesses, onde os adolescentes se sentem livres para explorar suas preferências e estilos pessoais. Esse aspecto

⁸ O termo identidade embora seja muito usado no âmbito do desenvolvimento humano, pode ser considerado um conceito frágil, dentre outras coisas, em face das mudanças pelas quais passamos ao longo da vida. Segundo Guattari e Rolnik (1986): a identidade é um conceito de referenciação, de circunscrição da realidade a quadros de referência (...) é aquilo que faz passar a singularidade de diferentes maneiras de existir por um só e mesmo quadro de referência identificável (...). Apesar dessa fragilidade, ele foi aqui adotado em respeito a alguns autores citados no trabalho.

positivo da mídia digital sugere que, para alguns jovens, o ambiente online serve como um espaço de descoberta e experimentação da própria identidade, conforme Oliveira e Hanke, (2017, p.9) “Assim é que, em psicanálise, sujeito e o outro se fundem de certa maneira que podemos afirmar que tudo o que é exterior ao sujeito também lhe é bastante pertencente.”

Já a PA observa um conflito entre a busca de autenticidade e a pressão para corresponder a padrões socialmente idealizados. Ela percebe que, apesar de sua geração ser mais “mente aberta” do que as anteriores, existe uma necessidade de amadurecer rapidamente para se adequar às expectativas de independência. Essa experiência evidencia uma transição mais intensa para a vida adulta, onde os adolescentes se veem pressionados a tomar decisões que exigem responsabilidade e autonomia, algo que Santos (2020) argumenta que a cultura pós-moderna atua como um catalisador para o crescimento do individualismo, ampliando as opções disponíveis e dissolvendo as referências tradicionais. Ela desafia significados únicos, combina elementos contraditórios e busca a harmonia entre paradoxos, criando um espaço para uma cultura sob medida.

Nesse contexto, trazemos Bauman (2001) e o conceito de modernidade líquida para a discussão, o autor argumenta que na modernidade líquida, as estruturas sociais e instituições tornaram-se menos estáveis e previsíveis. Ao contrário da modernidade "sólida", onde normas e expectativas eram fixas, a modernidade líquida é marcada pela incerteza e transitoriedade. Essa transição reflete-se em diversos aspectos da vida, incluindo relações pessoais, carreiras e identidade:

Se a modernidade sólida punha a duração eterna como principal motivo e princípio da ação, a modernidade “fluida” não tem função para a duração eterna. O “curto prazo” substituiu o “longo prazo” e fez da instantaneidade seu ideal último. Ao mesmo tempo em que promove o tempo ao posto de contêiner de capacidade infinita, a modernidade fluida dissolve — obscurece e desvaloriza — sua duração. (Bauman, 2001, p.118).

Bauman (2001) discute o conceito de “tempo líquido” apontando para um cenário de mudanças rápidas, no qual os adolescentes são pressionados a adaptar-se e reinventar-se continuamente, influenciados pela fluidez e pela instabilidade características da sociedade atual. As demandas acadêmicas e familiares, as comparações intensificadas pelas redes sociais refletem essa necessidade de adaptação constante, evidenciando uma fase de transição na qual nada parece realmente sólido ou duradouro.

Quanto à análise dos fatores que geram estresse e ansiedade nessa fase da vida e como estes são enfrentados cotidianamente, percebemos que nas falas das adolescentes elas destacam a pressão acadêmica, familiares e impacto das redes sociais. Giddens, (2002) afirma

que adolescentes são particularmente influenciados por diversas fontes, como redes sociais, mídia e cultura globalizada. A pressão para se conformar a padrões estéticos e comportamentais pode ser intensa, contribuindo para problemas de autoimagem e autoestima.

Em comum, elas relatam uma sobrecarga de expectativas, tanto externas quanto internas, que os obriga a lidar com desafios complexos e, muitas vezes, a amadurecer precocemente, como citado pela PC: “Eu acho que a pressão sempre vem de mim mesma, porque a minha mãe sempre me proporcionou tudo, mas eu sempre quis mais, [...] acho que por conta da cobrança, sempre veio muito de mim, eu sempre quis me diferenciar.”

A educação e as perspectivas de carreira são desafios que os adolescentes enfrentam na contemporaneidade, pois como Beck, (2011) afirma, na modernidade líquida são igualmente voláteis. O que ratifica as situações de cobranças que tanto são sociais, escolares, familiares, quanto dos(as) próprios(as) adolescentes, pois o impacto dessas exigências no desenvolvimento pessoal e profissional dos adolescentes, afetando profundamente sua saúde mental e bem-estar, gerando estresse e ansiedade.

Como pontuamos acima a partir da fala da PB, cuja fala destaca que o peso das cobranças escolares e a expectativa de sucesso rápido, o que gera um estresse constante e uma autocrítica elevada. Essa busca pelo sucesso e perspectivas de carreiras, comuns em contextos contemporâneos, conforme apontado por Beck, (2011) ao qual aborda sobre a sociedade de risco, onde o futuro é percebido como imprevisível e ameaçador, contribuindo para um estado contínuo de alerta e preocupação entre os jovens. Observa-se que a necessidade de alcançar altos padrões acadêmicos, ser socialmente aceito e planejar um futuro incerto cria um ambiente de pressão constante.

Outro ponto comum entre as participantes é o impacto das mídias sociais, que ampliam comparações e afetam a autoestima. PA e PC, em particular, relatam como as redes sociais intensificam o julgamento sobre a aparência e a performance, especialmente devido aos padrões idealizados e comentários negativos que encontram online.

A tecnologia impacta muito no cotidiano dos adolescentes pelo fato das redes sociais, a gente ver os comentários e querendo ou não afeta o psicológico porque hoje em dia tem muita ansiedade, creio eu que na minha opinião que é por conta das redes sociais sim porque ver os comentários, ver o que as pessoas falam sobre aparência principalmente, peso, isso aquilo, a pessoa se importa muito com aparência[...]. (PA)

Às vezes a gente fala em se comparar e a gente pensa que é só relacionado a corpo, [...] acho que a comparação vai muito além de corpo, ela vai de uma maneira geral e se comparar de forma geral com rotina, e eu acho que isso é problemático né, eu acho que é um incentivo muito bom as pessoas postarem e tal, mas é como eu

sempre falo, cabe a gente ser esse filtro de não absorver e não querer se comparar e querer ver aquilo como uma inspiração e não como uma comparação. (PC)

Para PA, as redes representam uma pressão sobre o corpo e a aparência, contribuindo para uma baixa autoestima e para o aumento da ansiedade. A PC também descreve como a exposição a influenciadores e a rotinas de outras pessoas online pode gerar um sentimento de insuficiência e autocrítica. Estudos indicam que o uso excessivo de redes sociais está associado a níveis mais altos de depressão e ansiedade. A necessidade constante de likes, comentários e seguidores pode criar um ambiente onde a autoestima dos adolescentes depende de validação externa.

Aguiar e Ferreira (2019) abordam que as redes sociais conseguem influenciar disfarçadamente na baixa autoestima dos adolescentes e mostrar a importância do padrão de beleza, tendo uma influência na forma como eles se alimentam, gerando riscos sérios à saúde mental e física.

[...] as redes sociais que se tornaram parte de nossas vidas. Na juventude, o uso da tecnologia pode tornar-se uma dependência, pois é onde os pré julgamentos são realizados, onde os relacionamentos são declarados e exibidos em “público”, diante de pessoas muitas vezes desconhecidas.” (Souza e Cunha, 2019, p.2)

Nesse cenário, as redes sociais podem se tornar um espaço de comparações desfavoráveis, conforme também discute a *Revista de Saúde Digital e Tecnologias Educacionais*, ao apontar que a superexposição pode aumentar a ansiedade e comprometer a autoestima. Esse impacto é evidente na fala das participantes, que relatam os desafios cotidianos relacionados à pressão social e à influência da tecnologia. Desafios estes que as mobilizam na busca de alternativas para lidarem melhor com a ansiedade e estresses nessa fase da vida, como é o caso da Dança jazz, temática abordada no próximo tópico desta análise.

3.3. Dança Jazz na promoção de saúde mental: motivação e percepções dos participantes para praticá-la.

Seguindo o raciocínio do processo de adolescer e dos fatores que geram estresse e ansiedade, esta parte da análise abordará a Dança Jazz na promoção da saúde mental. Serão explorados seus benefícios na redução do estresse e da ansiedade, além das motivações e percepções dos participantes em relação à prática dessa modalidade.

De modo geral, todas as participantes associaram a prática da dança ao alívio emocional, mencionando que a atividade funciona como uma válvula de escape das tensões cotidianas e das pressões externas. Pereira et al. (2017) avaliou em seus estudos “[...] a

efetividade da dança como ação de promoção à saúde e redução de problemas afetivos sociais e agravos mentais em adolescentes[...]”. Segundo a PA “Quando a gente tá lá, a gente para de pensar, a gente foca só naquilo, ou a gente foca em outra coisa [...]”, a PB, a PC e a PD mencionam que:

[...] Meu dia a dia é algo bem corrido e bem cansativo e às vezes até estressante e quando venho para cá, é como se fosse um refúgio e isso me ajuda a distrair e tal.
 [...] Eu tento me entreter com as aulas e tentar fugir daquilo que me causa o estresse.
 (PB)

[...] tem dias que você pode até ter errado tudo na aula, mas você teve um dia tão estressante, você chegou aqui, você fez uma coisa que você gosta e você saiu tranquila, ainda mais por ser final do dia, você terminou o dia fazendo uma coisa que você gosta muito. (PC)

O jazz é a minha âncora. Se eu tenho o pior dia do mundo, se estou sobrecarregada, mesmo de noite e por mais cansada que eu esteja, eu vou da mesma forma. [...] Me ajuda muito com estresse, ansiedade, tudo, tudo, tudo. Posso estar feliz, posso estar triste, independente de como estou. Eu desconto tudo lá, na sala de aula. E pra mim, tudo que faço e sinto lá, não sinto em nenhum outro lugar. (PD)

Szuster (2011) pontua que a dança conecta alma e corpo em uma prática que transcende a arte para influenciar aspectos físicos e emocionais. Os relatos das participantes reforçam essa fala do autor, uma vez que ressaltam que a dança oferece um ambiente seguro para a expressão emocional, proporcionando equilíbrio, foco e uma profunda sensação de reconexão consigo mesmas, como descreve a PB quando cita a prática como um "refúgio" que permite desconectar-se do estresse diário, enquanto a PC menciona que, mesmo após dias difíceis, dançar traz alívio e tranquilidade. Já a PD define a dança jazz como sua "âncora", um espaço único para externalizar emoções e aliviar estresse e ansiedade.

Destaca-se que a prática de movimentar-se a um determinado ritmo, intensidade e tempo promove um retorno benéfico a aspectos neurofisiológicos do organismo, como o desempenho cognitivo, da memória, imaginação, criatividade, concentração e atenção. Outros melhoramentos, como noção espacial, consciência corporal, redução de ansiedade e estresse, são constatados pela literatura a respeito da prática da dança. (Szuster, 2011, p.28).

Complementando a fala da autora, Brown (2018) idem Varela; Hesz; Freitas (2023) aborda que “[...]a dança transcende a mera expressão artística, demonstrando impactos positivos na saúde mental, relações interpessoais, ressocialização e no fortalecimento da autoestima e humor [...]”.

Algumas participantes relataram que ao praticar essa modalidade de dança, sentiram mais autoconfiança: “Ele ajuda bastante, não só na questão de ansiedade, mas também me ajuda na autoestima, nas aulas é algo que dá uma leveza, um refúgio, um conforto” (PB).

Eu acho assim, mas pessoalmente falando, digamos, que o jazz ele, como falou nas perguntas anteriores, ele reduz o estresse, a ansiedade, ele aumenta a nossa autoconfiança, porque mano, era uma pessoa muito tímida. [...] . Mas comparado com os anos anteriores, quem me conhece, quem viu a minha evolução, sabe o quanto ruim eu era em qualquer coisa. Porque eu tinha zero, zero, zero criatividade, autoestima, autoconfiança, tudo. (PD)

querendo ou não quando a gente vai dançar alguma apresentação seja na sala mesmo, a gente fica nervosa, ou a gente não se sente suficiente para dançar porque tem pessoas melhores lá, mas a questão é que quando a gente começa a dançar a gente esquece isso, e nada aconteceu, e respira e acabou, é tão bom. (PA)

Nessa linha de raciocínio, os dados sugerem que a superação de desafios individuais, como o nervosismo e a insegurança antes das apresentações, contribuiu para o fortalecimento da autoestima, criando um impacto positivo no enfrentamento da ansiedade.

As conquistas em relação às técnicas e habilidades de dança foram frequentemente mencionadas como fontes de satisfação e bem-estar emocional.

[...] eu tinha que fazer aquilo que vi as outras pessoas fazendo e disse: Meu Deus! eu nunca vou chegar a esse nível e hoje eu tô aqui e consegui uma flexibilidade que eu até me assusto e eu tenho que me lembrar que eu tô aqui e eu vim lá de baixo, [...] Eu me senti mais solta quando comecei a dançar jazz, porque eu sou muito dura, eu não fazia pé flex [...] então para mim eu já tô lá em cima. (PA)

[...] as vezes a gente faz 4 piruetas e comemora, entendeu, então acaba que se torna leve é legal comemorar as pequenas conquistas dentro da dança, ver uma coisa que a gente não conseguia ontem a gente consegue hoje (PC)

[...] Eu não digo que hoje em dia eu sou a melhor fazendo isso, ou alguma coisa assim, porque eu sei que eu tenho que melhorar mais. Mas comparado com os anos anteriores, quem me conhece, quem viu a minha evolução, sabe o quanto ruim eu era em qualquer coisa [...] eu acho isso incrível, mas incrível de verdade. (PD)

Nessa perspectiva, as falas indicam a importância da evolução pessoal e da superação de desafios como parte do impacto positivo da dança jazz na vida das participantes. Assumpção Et Al (2016) destacaram que um programa de Dança pode trazer para a vida de jovens praticantes transformação pessoal e social. Além disso, Connolly, Quin, Redding, (2011) apud Pereira; Souza; Silva; Silva (2017, P.7) destacou que:

O estudo realizou uma intervenção com programa de dança e revelou que além da melhora de aspectos físicos como flexibilidade e capacidade aeróbica, houve um aumento significativo na autoestima e motivação das adolescentes, levando em consideração também, a qualidade de vida, de uma forma geral. (Connolly, Quin, Redding, (2011) Apud Pereira; Souza; Silva; Silva, 2017, p.7)

Assim como o estudo citado destacou os benefícios da dança na melhoria da autoestima, motivação e qualidade de vida, as participantes PA, PB, PC e PD também relatam que a prática da dança jazz funciona como um auxílio terapêutico, permitindo que expressem emoções de forma saudável e aliviem o estresse, promovendo a redução da ansiedade.

As participantes relatam que a dança funciona como uma válvula de escape que reduz a ansiedade e melhora a autoestima, ao mesmo tempo que proporciona um espaço de liberdade e desconexão das preocupações cotidianas. “Ela ajuda bastante, não só questão de ansiedade, mas também me ajuda na autoestima, nas aulas é algo que dá uma leveza, um refúgio, um conforto.” (PB)

Quando a gente tá lá, a gente para de pensar, a gente foca só naquilo, ou a gente foca em outra coisa, porém quando a gente tá em uma ansiedade maior, isso vai atrapalhar um pouco sim, a gente vai tá lá mas a gente vai tá com a cabeça em outro lugar, mas eu acho que isso é questão de tempo e controle psicológico e ver que aquilo é minha terapia (PA)

[...], esses dias são tão leves, parece que a gente sai da aula tão leve, é uma coisa gostosa, você sente. [...] as vezes a gente faz 4 piruetas e comemora, entendeu, então acaba que se torna leve é legal comemorar as pequenas conquistas dentro da dança, ver uma coisa que a gente não conseguia ontem a gente consegue hoje. (PC)

Eu acho assim, mas profissionalmente falando, digamos, que o jazz ele, como falamos nas perguntas anteriores, ele reduz o estresse, a ansiedade, ele aumenta a nossa autoconfiança[...] (PD)

Dentro dessa lógica, os dados se aproximam da fala do autor Turtelli (2003), o qual aborda que a dança promove benefícios para a autoimagem ao permitir que os indivíduos explorem e experimentem seu corpo, resgatando sentimentos subconscientes e melhorando a percepção de si mesmos no mundo, afirma Turtelli (2003).

Nesse contexto, Gagliardi (2014) aponta que aprender técnicas de dança causa mudança no indivíduo. Essas mudanças não são apenas físicas, mas também influenciam a postura, a mobilidade e a percepção de si mesmo e dos outros. Ou seja, dominar a técnica da Dança Jazz, influencia a percepção de si mesmo, aumentando a consciência corporal e a confiança. Com a dança jazz os dançarinos tornam-se mais cientes de como se movem e ocupam o espaço.

Essa consciência estende-se para a percepção dos outros campos da vida, melhorando habilidades de interação e comunicação através da linguagem corporal. Como, descreve a PC “Acho que eu aprendi a ter mais expressividade na minha dança, a me comunicar melhor de maneira geral”

As participantes relataram que essa expressividade que a dança jazz traz, é uma forma de desanuviar o estresse e ansiedade, pois como relata a PD: “a gente pode se expressar através dele. A gente não sabe como falar, como se expressar com palavras, mas a gente se expressa dançando. Eu acho isso incrível, mas incrível de verdade.”

A PA também argumenta que: “Ela funciona como uma forma de terapia, eu acho que eu posso me expressar e fazer coisas novas, pra mim eu tô voando quando danço jazz”. Esse ato de manifestação do corpo relatado pelas participantes, traz à cena a origem da Dança Jazz, quando os negros começaram a expressar livremente essa dança como forma de resistência e expressão após a emancipação em 1863. Dessa forma, percebe-se que o início dessa manifestação está intrinsecamente ligado ao desejo de libertação, tanto física quanto emocional, uma vez que está ligado à essa raiz, a essa energia que a Dança Jazz traz na sua gênese.

Pela questão dos movimentos e tal, ele acaba liberando um certo hormônio, um hormônio que causa esse estresse e essas coisas e com as aulas, com as companhias e fazendo aquilo que gosta, ajuda bastante a aliviar esses sintomas. (PB)

Conforme essa análise, trazemos a fala de Szuster (2011, p.26) que afirma: “A dança influencia diretamente três domínios da natureza humana: o fisiológico, o afetivo e o cognitivo. Funciona como agente motivador para manter ou recuperar a vida, a alegria pessoal e coletiva por seu aspecto lúdico e sua versatilidade.”

Considerando essa direção, e tendo como base o histórico da Dança Jazz, os dados sugerem que a Dança Jazz tornou-se um canal para desanuviar as tensões do cotidiano opressor, uma maneira de transcender as dificuldades e afirmar a identidade cultural negra. Isso se dá através da própria técnica da Dança Jazz, como a improvisação e expressividade, pois segundo Benvegnu (2011, p.57) “[...] a dança negra se converteu em algo muito mais livre, baseado na improvisação individual e em uma maior expressividade. [...]”. Essas características que são próprias da técnica da Dança Jazz, traz o desanuviar do indivíduo, pois cada movimento da Dança Jazz, cada ritmo marcado, reflete a busca por autonomia, resiliência e reconexão com as raízes africanas, criando um diálogo com as novas influências do ambiente cultural em que se encontravam.

Nessa perspectiva, as análises indicam que a Dança Jazz é uma forma de arte que incorpora improvisação, absorve influências diversas e permite aos dançarinos expressarem quem são através do movimento. “O Jazz vem mudando, transcendendo, improvisando, absorvendo e transformando. Eu sou o que eu danço e eu danço o que eu sou [...]” comenta Reis (2015, p.88). Nesse contexto, a Dança Jazz traz uma forma de expressão individual e promove uma conexão profunda entre o bailarino e sua própria identidade, pois através do Jazz os bailarinos não apenas expressam movimentos físicos, mas também comunicam emoções, histórias e aspectos de sua própria personalidade e experiências de vida.

Acredito em uma dança jazz que transponha barreiras. Em uma dança que está em mim, que está presa no meu corpo, e no prazer que ela me causa. Mas, que ao mesmo tempo, não me prende, e sim me permite. Permite que eu seja quem eu queira ser e caminhar pelos caminhos que decidi caminhar. O jazz já nasceu assim e cada vez mais o é. Foi fortemente influenciado pelas matrizes estéticas africanas, mas, também, pela liberdade almejada. Ele sempre foi livre, no sentido de absorver tendências e, principalmente, pelo ato de improvisar. (Reis, 2015, p.88)

Gagliardi (2014) argumenta que a técnica não deve ser vista como o movimento em si, pois cada indivíduo possui uma maneira única de se expressar através do movimento. “[...] não basta saber a técnica, é necessário saber interpretar a coreografia, é necessário demonstrar sentimentos e emoções [...]” afirma Gagliardi (2014, p.19).

Nesse Âmbito, vale salientar que a prática da Dança Jazz é opcional para liberar emoções pois para muitas pessoas, a dança não é apenas um meio de dominar a técnica, mas sim uma forma poderosa de liberar emoções e expressar sentimentos com o movimento corporal, pois a dança jazz permite explorar as capacidades físicas do corpo e expressar emoções profundas através do movimento. Ela ajuda os praticantes a conhecerem melhor seus limites físicos, idem oferece uma maneira poderosa de liberar e entender sentimentos.

[...] ao propor tanto o conhecimento do próprio corpo e suas potencialidades quanto á percepção e expressão do que é percebido e sentido, a dança permite verificar limitações, constatar sensações e emoções descobrir novos caminhos para o bem estar” (Fernandes, 2015, p. 13).

Dito isto, é importante destacar que Silva et al. (2022) aborda que desde 2017 a Dança Circular passou a fazer parte do Sistema Único de Saúde – SUS como uma das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS). A autora ainda destaca que essas Práticas promovem a saúde por meio de abordagens seguras, naturais e acessíveis, auxiliando na prevenção e recuperação de forma individual ou coletiva.

Nesse contexto, as informações também indicam que a dança, em suas diversas formas, apresenta-se como uma forma de promoção da saúde e bem-estar. No contexto da Dança Circular as pessoas idosas manifestam aspectos positivos, melhorando a saúde física e compartilhando sentimentos trazendo uma melhor qualidade de vida e gerando benefícios em seu cotidiano.

Em síntese, assim como a Dança Jazz contribui para a saúde mental e emocional das adolescentes, atuando como uma válvula de escape para o estresse e promovendo o equilíbrio emocional, a Dança Circular, no contexto das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no SUS, evidencia seu potencial de promoção da saúde, especialmente entre pessoas idosas. Ambas as práticas reforçam a importância de integrar atividades corporais ao cuidado em saúde, valorizando não apenas os benefícios físicos, mas também os emocionais e sociais, promovendo qualidade de vida e fortalecendo os laços comunitários e individuais. A Dança Jazz, pode representar na contemporaneidade uma forma de resistência às imposições do capital e às crescentes demandas do mundo moderno. Por meio de sua expressividade e conexão com origens culturais, ela subverte estruturas opressivas, oferecendo um espaço de liberdade e refúgio diante das pressões do cotidiano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

“A dança é a linguagem escondida da alma”

Martha Graham

O presente estudo almejou, por meio de uma pesquisa de campo com quatro mulheres adolescentes praticantes da Dança Jazz, investigar como esta modalidade de dança pode auxiliar na promoção da saúde mental de adolescentes, de maneira específica no que diz respeito ao estresse e ansiedade nessa fase da vida.

A pesquisa abordou a relação entre a prática da Dança Jazz e a promoção da saúde mental de adolescentes, com foco na redução do estresse e ansiedade. Essas adolescentes estão inseridas em um contexto contemporâneo de pressões sociais e acadêmicas, o estudo apontou como essa modalidade de dança oferece um espaço para a expressão emocional e a reconexão consigo mesmo e com o outro, promovendo o bem-estar psicológico.

A pesquisa teve como iniciativa a seguinte problemática: de que forma a prática da Dança Jazz pode auxiliar na redução do estresse e ansiedade em adolescentes, promovendo uma melhor saúde mental. Esse questionamento surgiu a partir de uma experiência pessoal, ao perceber na dança jazz uma forma de minimizar o estresse e a ansiedade, o que motivou a explorar como essa prática pode auxiliar a saúde mental e emocional de quem enfrenta esses desafios.

Dentre os principais resultados destacamos no que se refere ao processo de adolecer na contemporaneidade e os fatores que geram estresse e ansiedade nessa fase da vida e como estes são enfrentados cotidianamente, os dados coletados constataram que o processo de adolecer na contemporaneidade é marcado por pressões sociais, acadêmicas e familiares, que geram estresse e ansiedade nos adolescentes, exigindo uma maturidade precoce para lidar com responsabilidades e expectativas.

Além disso, as redes sociais ao promover comparações constantes, podem ocasionar baixa autoestima e sentimentos de inadequação, no entanto, alguns jovens conseguem utilizar o ambiente digital como espaço de expressão e descoberta. Os resultados destacam que essas pressões impactam a saúde mental dos adolescentes, exigindo estratégias para melhor enfrentamento dos desafios dessa fase.

No que tange ao segundo e terceiro objetivo, os resultados mostram que a prática regular da Dança Jazz pode representar, dentre os muitos aspectos que a compõem, uma alternativa terapêutica, ajudando adolescentes a enfrentar os desafios emocionais e sociais da adolescência. No que se refere aos relatos das participantes, estes indicaram que a Dança Jazz

promoveu alívio do estresse, fortalecimento da autoestima, desenvolvimento de habilidades emocionais e melhora na capacidade de lidar com a ansiedade. Esses achados vão ao encontro dos objetivos propostos, que incluíram investigar os benefícios da dança jazz para a saúde mental, compreender as motivações dos praticantes e destacar seu papel no que se refere ao combate/diminuição do estresse e ansiedade.

Portanto, considera-se que a Dança Jazz como uma manifestação artística ou como prática corporal, desempenha uma alternativa terapêutica para adolescentes, auxiliando-os a enfrentar os desafios emocionais e sociais dessa fase e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Acerca das limitações presentes neste estudo, destaca-se o fato deste ter sido realizado em apenas um estúdio de dança e com quatro mulheres adolescentes, o que reduz a abrangência dos resultados obtidos. Mas, não podemos diminuir a importância dos relatos dessas adolescentes, como o de PA que se sente voando e o de PD, que expressa através dos movimentos, aquilo que não consegue comunicar com palavras e isso nos anima a futuras investigações.

Por fim, posto isso, se faz importante em relação às futuras investigações, incluir adolescentes de diferentes contextos e realidades socioculturais, bem como outras modalidades de danças e práticas artísticas que possam trazer contribuições para o campo da saúde mental e bem estar entre os jovens, posto que, embora este trabalho enfoque a Dança Jazz, outras formas de dança também podem auxiliar no processo de adolescer, pois como aprendemos com os estudos e a prática da Dança, ela possui em sua essência uma boa dose de subversão e, conseqüentemente, de liberdade.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, B. R; FERREIRA, D. J. S. **A influência das redes sociais e do esporte na autoimagem dos adolescentes: uma revisão integrativa da literatura.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 24, n. 3, p. 1-15, 2019.

APPOLINÁRIO, F. **Dicionário de Metodologia Científica.** 2. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

ASSUMPÇÃO V. D; MACARA A; JANUÁRIO C; WACHOWICZ F. **Estudo preliminar: Validação do questionário “CDC-Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos.** Psicologia. 2016;30(2):15-24

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 1977

BATISTA, M. A; OLIVEIRA, S. S. S. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes.** PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora, v. 6, n. 2, p. 43-50, Jul./Dez. 2005.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida.** Rio de Janeiro: Zahar. 2001.

BAUMAN, Z. **Vidas Desperdiçadas: A Modernidade e seus Excluídos.** Rio de Janeiro: Zahar. 2005.

BECK, U. **Sociedade de Risco: Rumo a uma Outra Modernidade.** São Paulo: Editora 34. 2011.

BENVEGNU, M. **Reflexões sobre jazz dance: identidade e (trans)formação.** Sala Preta, PPGAC, vol. 11, n. 1, dez 2011

BOCK, A. M. B. **A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores.** Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE), São Paulo, v. 11, n. 1, p. 63-76, 2007.

- BOURCIER, P. **História da dança no ocidente**. 2º ed. São Paulo: Martins Fonte, 2001.
- Ciência com consciência. 2ª ed. Trad. Maria D. Alexandre e Maria Alice Sampaio Dória. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.
- CORREA, I. L. S. **Dança: jazz, ballet e danças populares na escola**. Projeto de extensão Dançando no Cap - 2009.
- CURY, A. (2016). *Ansiedade 2 - Autocontrole: Como controlar o estresse e manter o equilíbrio em um mundo em constante mudança*. São Paulo: Editora Benvirá.
- DALL'AGNOL C. M; Trench, M. H. **Grupos focais como estratégia metodológica em pesquisa na enfermagem**. Rev Gaúcha Enf.1999;20(1):5-25.
- DESLANDES, S. F; NETO, O. C; GOMES, R. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). 21. ed. Petrópolis: Vozes, 1994.
- ERIKSON, E. H. (1972). **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar
- FERNANDES AD. **A dança como forma de terapia em populações brasileiras: um estudo de revisão**. Porto Alegre. 2015.
- FREUD, S. **Psicologia de grupo e a análise do ego (1921)**. Rio de Janeiro: Imago, 1996. (Ed. standard brasileira das obras completas, 18).
- GAGLIARDI, P. R. **A trajetória da coreógrafa Anette Lubisco: propostas coreográficas de dança jazz**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.
- GARCIA, A, HAAS, A. N. **Ritmo e Dança**. 2. ed. Canoas: Ulbra, 2006.
- GERHARDT. T e SILVEIRA, D. **Métodos de pesquisa**.1º edição. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.
- GIDDENS, A. *Modernidade e Identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002

GIL, A. C, 1946 – **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. – São Paulo : Atlas, 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002

GOMES, V. R. R. *Adolescentes na contemporaneidade: desamparo e laços fragilizados em meio aos "ideais" da sociedade de consumo*. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2014.

GUATTARI, F. & ROLNIK, S. (1986) *Micropolítica: cartografias do desejo*. Rio de Janeiro: Vozes.

HAAS, A. N; GARCIA, A. C. D; BERTOLETTI, J. **Imagem corporal e bailarinas profissionais**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 182-184, maio/jun. 2010.

IANNI, Aurea Maria Zöllner. **Mudanças Sociais Contemporâneas e Saúde: considerações sobre a Biomedicina e a Saúde Pública**. Ideias – Revista do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Unicamp, v. 6, p. 41-58, 2013. Disponível em: <<http://www.ifch.unicamp.br/ojs/index.php/ideias/article/view/1392/966>>.

JAPIASSU, H. **Introdução ao pensamento epistemológico**. 4.ed. Rio de Janeiro: Francisco Alves Editora, 1986.

KOUTEDAKIS, Yiannis; JAMURTAS, Athanasios. **The Dancer as a Performing Athlete: physiological considerations**. Sports Med, [s. l.], 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/8377670_The_dancer_as_a_performing_athlete_Physiological_considerations . Acesso em: 31 mar. 2021.

LABAN, R. **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.

LANGENDONCK, R. **História da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

MACHADO, W. M. **A dança na promoção de saúde dos adolescentes**. Ata da Apresentação Do Trabalho De Conclusão De Curso. Goiânia, 2021.

MARBÁ, R. F; SILVA, G. S; GUIMARÃES, T. B. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida**. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v. 8, n. 1, p. 3, jan. 2016.

MAY, R. (1980). **O significado da ansiedade**. Rio de Janeiro: Zahar Apud BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora, v. 6, n. 2, p. 43-50, jul./dez. 2005.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. Rio de Janeiro: Abrasco; São Paulo: Hucitec, 2006.

MORIN, E. **Ciência com Consciência**. Tradução de Maria D. Alexandre e Maria Alice Sampaio Dória. 8. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2005.

MORIN, E. **O problema epistemológico da complexidade**. 2.ed. Portugal: Europa-América, 1996.

MORIN, Edgar. **O método 3: o conhecimento do conhecimento**. Tradução de Juremir Machado da Silva. Porto Alegre: Sulina, 2005c

MOURÃO, V. M. G. P. **Mulheres adolescentes e seus relacionamentos amorosos: um estudo acerca da sexualidade feminina em um bairro periférico da cidade de Manaus**. 2016. Tese (Doutorado em Estudos da Criança, Especialidade em Psicologia do Desenvolvimento e Educação) – Universidade do Minho, Instituto de Educação, Minho, Portugal, 2016.

NUNES, P. **Promoção da Saúde Mental de Adolescentes, utilizando a dança como recurso terapêutico de enfermagem**. Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, 2013.

OLIVEIRA, H. M; HANKE, B. C. **Adolescer na contemporaneidade: uma crise dentro da crise**. Ágora, Rio de Janeiro, v. 20, 2017.

PAPALIA, D. E; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. Tradução de Carla Filomena Marques Pinto Vercesi et al. Revisão técnica de Maria Cecília de Vilhena Moraes Silva et al. ISBN 978-85-8055-217-1.

PEREIRA, F. **Uma introdução ao Jazz Dance: história preta contada por gente preta**. 2021.

PEREIRA, S. H. L; SOUSA, S. L; SILVA, Cintia Rayane Chagas; SILVA, Helton Soares da. **O impacto da dança na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática**. 2017.

RASSIAL, J. *A passagem adolescente: da família ao laço social*. Porto Alegre: Artes e Ofícios. 1997.

REIS, T. O. **Fame Companhia de Dança: Caminhos e Transformações da Dança Jazz na Contemporaneidade em Belém do Pará**. 2015. 128 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Programa de Pós-Graduação em Artes, Instituto de Ciências da Arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2015.

RIBEIRO, V.M.M. **A Psicologia Clínica e a Prevenção das Doenças da Beleza na Sociedade Brasileira Contemporânea (Monografia)**. 2016.

ROSVALL P. Å., NILSSON S. **Gender-based generalisations in school nurses' appraisals of and interventions addressing students' mental health**, 2016. BMC Health Services Research, 16(1). Doi:10.1186/s12913-016-1710-1.

SANTOS, O. S. d. **O Individualismo Pós-Moderno a partir de Gilles Lipovetsky e suas implicações para a experiência religiosa contemporânea**. Revista Unitas, v. 8, n. 1, 2020

Segre, M. Ferraz, F.C. **O Conceito de Saúde**. Universidade de São Paulo, Departamento de medicina Legal, Ética Médica e Medicina Social e do Trabalho da Faculdade de Medicina, São Paulo, Brazil, 1997.

SILVA, J. G. A. R. ; ROMARCO, E. K. S. **Impacto de uma abordagem de dança sobre a ansiedade, estresse e depressão em universitários.** Revista Interinstitucional Artes de Educar, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 1222-1244, mai./ago. 2021. DOI: 10.12957/riae.2021.63463.

SILVA, Kelly Maciel da et al. Dança circular: prática integrativa e complementar no cotidiano da promoção da saúde da pessoa idosa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 75, supl. 4, e20210003, 2022. DOI: [10.1590/0034-7167-2021-0003pt](https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0003pt).

SOUZA, K; CUNHA, M. X. C. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura.** *Educação, Psicologia e Interfaces*, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>.

SOUZA, V. P; FERNANDES, C. S. **Jovens e jazz ressignificando o cotidiano carioca.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 38., 2015, Rio de Janeiro. Anais. Intercom, 2015. p. 1-13

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: Acesso em: 02 de Novembro de 2024.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

TURKLE, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other.* New York: Basic Books.

TURTELLI, L.S. **Relações entre Imagem Corporal e Qualidade de Movimento: Uma Reflexão a partir de uma Pesquisa Bibliográfica.** 311f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003. Disponível em: <<http://www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/psic0017.pdf>>. Acesso em: 22 de novembro de 2024.

VARELA, A. B; HESZ, L. D; FREITAS, M. A. C. **A dança como estratégia de promoção da saúde e qualidade de vida**, 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE 01

Roteiro de entrevista de pesquisa de campo

O objetivo desta entrevista é analisar o processo de adolescência na atualidade, os fatores que geram estresse e ansiedade, e como a prática da dança jazz pode influenciar a saúde mental dos adolescentes, especialmente na redução do estresse e ansiedade.

Nome:

Idade:

Gênero:

Profissão:

1. Cotidiano adolescente:

- pressões escolares
- amizades
- mudanças físicas
- pressão familiar

2. Influência das redes sociais e da tecnologia na adolescência moderna.

3. A busca por identidade e suas implicações nas escolhas e comportamentos adolescentes.

4. Diferenças entre a adolescência atual e a de décadas anteriores.

5. O impacto do acesso à informação na formação dos adolescentes de hoje.

6. Pressões para amadurecimento precoce na adolescência contemporânea.

7. Desafios enfrentados no cotidiano.

8. Fatores que provocam os desafios.

9. Maneiras de lidar com os sentimentos gerados pelos desafios.

10. Fatores que mais contribuem para o estresse na vida cotidiana. (Do entrevistado)

11. Fatores que mais contribuem para o estresse na vida dos adolescentes.

12. Maneiras de lidar com sentimentos de estresse ou ansiedade no dia a dia.

13. Estratégias ou atividades eficientes para manter a saúde mental durante a adolescência.

14. Descoberta e introdução à dança jazz.
15. Contribuições da dança jazz para a redução de estresse e ansiedade.
16. Impacto da prática regular da dança jazz no estado emocional diário.
17. Mudanças percebidas nos níveis de ansiedade após praticar dança jazz.
18. Benefícios psicológicos proporcionados pela dança jazz.
19. Uso da dança jazz como forma de lidar com momentos de estresse ou ansiedade.

APÊNDICE 02
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
RESPONSÁVEIS DOS PARTICIPANTES MENORES DE IDADE
BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012

Prezado (a) Senhor (a)

Seu/Sua filho(a) está sendo convidado(a) a participar da pesquisa, **“DANÇA JAZZ E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: aspectos motivacionais e repercussões na qualidade de vida de adolescentes”**, que está sendo desenvolvida por **Yoná Thamara Soares de Lima**, do Curso De Dança da Universidade do Estado do Amazonas – UEA, telefone: (92) 98522-1251, e-mail: ytsdl.dan20@uea.edu.br, sob a orientação do(a) Prof(a). Dra. **Vilma Maria Gomes Mourão**, telefone: (92) 99951-8310, e-mail: vmourao@uea.edu.br e Coorientação do(a) Prof(a). Dra. **Jeane Chaves Abreu**, telefone: (92) 99281-6675, e-mail: jabreu@uea.edu.br.

Objetivo do estudo: Analisar o processo de adolecer na contemporaneidade e os fatores que geram estresse e ansiedade nessa fase da vida e como estes são enfrentados cotidianamente, reconhecer os recursos da dança jazz na promoção de saúde mental e como ela pode contribuir para o bem-estar psicológico e emocional dessa população e levantar as motivações de adolescentes para a prática da Dança e suas percepções sobre a dança jazz como elemento de promoção de saúde mental.

Justificativa: A adolescência é marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais, exigindo construção de identidade e enfrentamento de pressões externas, como sucesso acadêmico e padrões sociais. Esses fatores geram conflitos aumentando casos de ansiedade e estresse, destacando a importância de intervenções alternativas para a saúde mental. Apesar de existirem abordagens eficazes, há uma lacuna no conhecimento sobre os benefícios específicos do Jazz Dance para a redução do estresse e ansiedade. A pesquisa busca contribuir para opções terapêuticas mais criativas e inclusivas, ampliando o entendimento sobre práticas que promovem o bem-estar emocional.

Benefícios: Participar do estudo pode ajudar os adolescentes a refletirem sobre a Dança Jazz na redução do estresse e ansiedade, fortalecendo a percepção de seu bem-estar emocional. Além disso, a participação proporciona reconhecimento de suas experiências e incentivo para continuarem praticando a dança.

Riscos: Os principais riscos do estudo incluem desconforto emocional ao refletir sobre estresse e ansiedade, especialmente ao compartilhar experiências pessoais. Para minimizar isso, o ambiente será seguro e acolhedor, sem julgamentos, e haverá apoio psicológico disponível por meio do projeto “Bem Viver” da UEA, oferecendo suporte especializado aos participantes.

Procedimentos: A pesquisa será realizada no Ocimara Costa Studio de Dança. A coleta de dados acontecerá trinta minutos antes das aulas iniciarem, para não comprometer a aula dos participantes e será realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, que consistirão em uma conversa entre a pesquisadora e cada participante, e por um grupo focal, nos quais haverá um diálogo entre a pesquisadora e todos os participantes juntos. As conversas serão gravadas para capturar as percepções dos participantes, e essas gravações serão mantidas sob total sigilo, garantindo a confidencialidade e a privacidade dos adolescentes. As imagens e áudios coletados não serão usados de maneira que possa prejudicar a autoestima, o prestígio ou qualquer outro aspecto dos participantes, assegurando a proteção de sua identidade e bem-estar.

Acompanhamento e Assistência: Os participantes terão acompanhamento e assistência integral durante todo o estudo, incluindo suporte psicológico gratuito pelo programa “Bem Viver” da UEA, mesmo após o encerramento, se necessário. Qualquer dano direto ou indireto será tratado com assistência gratuita pelo tempo necessário. Além disso, os responsáveis podem recusar ou retirar o consentimento a qualquer momento, sem penalização.

Sigilo: Os pesquisadores tratarão a identidade de seu/sua filho(a) com padrões profissionais de sigilo, atendendo a Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo (a) pesquisador (a) e/ou orientador (a). Seu/sua filho(a) não será identificado em nenhum momento,

mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma. Os resultados gerais obtidos nesta pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos propostos. Ressaltamos que pretendemos elaborar publicações sobre os resultados alcançados na pesquisa para serem apresentadas e discutidas em eventos científicos locais, regionais, nacionais e internacionais.

Indenização e ressarcimento: É garantida indenização em casos de danos, comprovadamente, decorrentes da participação de seu/sua filho(a) na pesquisa, por meio de decisão judicial ou extrajudicial. Não há qualquer valor econômico, a receber ou a pagar, pela participação dele(a). No entanto, caso haja qualquer despesa decorrente da participação na pesquisa, haverá ressarcimento. Os participantes da pesquisa terão direito a ressarcimento por despesas diretamente relacionadas à sua participação, incluindo transporte e alimentação, quando necessário.

Em caso de dúvida: Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo ou qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com a pesquisadora Yoná Thamara Soares de Lima, no endereço rua Professor Antônio Giulesse, 226, Alvorada II e pelo telefone (92)98522-1251, ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UEA, que fica localizado na Universidade do Estado do Amazonas à Av. Carvalho Leal, 1777 - Escola de Ciências da Saúde, 3º andar, Cachoeirinha – CEP 69065-001, Manaus-AM. Telefone: (92) 99225-6612 e e-mail: **cep.uea@gmail.com**. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Ciência e de acordo do participante:

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto pelo(a) pesquisador(a), eu _____, RG: _____, aceito a participação do meu/minha filho(a) nesta pesquisa, assinando este consentimento **em duas vias** originais de mesmo teor, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a mim. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um bom período, e após esse tempo serão destruídos.

Assinatura do responsável pelo participante

Impressão do dedo polegar.
Caso não possa assinar

Ciência e de acordo do pesquisador responsável:

Asseguro ter cumprido as exigências da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma cópia deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado e pela CONEP, quando pertinente. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Declaro que assinei 2 vias deste termo, ficando com 1 via em meu poder.

Assinatura do responsável pelo projeto

APÊNDICE 03
TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
MENORES DE IDADE

Olá, tudo bem?

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “DANÇA JAZZ E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: aspectos motivacionais e repercussões na qualidade de vida de adolescentes”, realizada por Yoná Thamara Soares de Lima, telefone: (92) 98522-1251, e-mail: ytsdl.dan20@uea.edu.br, orientada pelo(a) Prof(a).Dra. Vilma Maria Gomes Mourão, telefone: (92) 99951-8310, e-mail: vmourao@uea.edu.br e Coorientação do(a) Prof(a). Dra. Jeane Chaves Abreu, telefone: (92) 99281-6675, e-mail: jabreu@uea.edu.br.

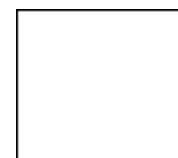
Seus pais já permitiram que você participe e agora queremos que você entenda e também fale se desejar participar da pesquisa. O trabalho busca investigar como a dança jazz pode auxiliar na promoção da saúde mental de adolescentes, de maneira específica no que diz respeito ao estresse e ansiedade nessa fase da vida.

Como benefícios, ao participar do estudo, você pode refletir sobre a Dança Jazz na redução do estresse e ansiedade, fortalecendo a percepção de seu bem-estar emocional. Além disso, a participação proporciona reconhecimento de suas experiências e incentivo para continuarem praticando a dança.

CONSENTIMENTO PÓS INFORMADO

Eu _____ aceito participar da pesquisa: “DANÇA JAZZ E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: aspectos motivacionais e repercussões na qualidade de vida de adolescentes”. Entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir e que ninguém vai ficar com raiva de mim. Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus responsáveis. Recebi uma cópia deste documento, li e concordo em participar da pesquisa.

Assinatura do menor



Impressão do dedo polegar.
Caso não possa assinar

Assinatura do pesquisador responsável

APÊNDICE 04
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
MAIORES DE IDADE
BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012

Prezado (a) Senhor (a)

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa, **“DANÇA JAZZ E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: aspectos motivacionais e repercussões na qualidade de vida de adolescentes”**, que está sendo desenvolvida por **Yoná Thamara Soares de Lima**, do Curso De Dança da Universidade do Estado do Amazonas – UEA, telefone: (92) 98522-1251, e-mail: ytsdl.dan20@uea.edu.br, sob a orientação do(a) Prof(a). Dra. **Vilma Maria Gomes Mourão**, telefone: (92) 99951-8310, e-mail: vmourao@uea.edu.br e Coorientação do(a) Prof(a). Dra. **Jeane Chaves Abreu**, telefone: (92) 99281-6675, e-mail: jabreu@uea.edu.br.

Objetivo do estudo: Analisar o processo de adolecer na contemporaneidade e os fatores que geram estresse e ansiedade nessa fase da vida e como estes são enfrentados cotidianamente, reconhecer os recursos da dança jazz na promoção de saúde mental e como ela pode contribuir para o bem-estar psicológico e emocional dessa população e levantar as motivações de adolescentes para a prática da Dança e suas percepções sobre a dança jazz como elemento de promoção de saúde mental.

Justificativa: A adolescência é marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais, exigindo construção de identidade e enfrentamento de pressões externas, como sucesso acadêmico e padrões sociais. Esses fatores geram conflitos aumentando casos de ansiedade e estresse, destacando a importância de intervenções alternativas para a saúde mental. Apesar de existirem abordagens eficazes, há uma lacuna no conhecimento sobre os benefícios específicos do Jazz Dance para a redução do estresse e ansiedade. A pesquisa busca contribuir para opções terapêuticas mais criativas e inclusivas, ampliando o entendimento sobre práticas que promovem o bem-estar emocional.

Benefícios: Participar do estudo pode ajudar a refletir sobre a Dança Jazz na redução do estresse e ansiedade, fortalecendo a percepção de seu bem-estar emocional. Além disso, a participação proporciona reconhecimento de suas experiências e incentivo para continuarem praticando a dança.

Riscos: Os principais riscos do estudo incluem desconforto emocional ao refletir sobre estresse e ansiedade, especialmente ao compartilhar experiências pessoais. Para minimizar isso, o ambiente será seguro e acolhedor, sem julgamentos, e haverá apoio psicológico disponível por meio do projeto “Bem Viver” da UEA, oferecendo suporte especializado aos participantes.

Procedimentos: A pesquisa será realizada no Ocimara Costa Studio de Dança. A coleta de dados acontecerá trinta minutos antes das aulas iniciarem, para não comprometer a aula dos participantes e será realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, que consistirão em uma conversa entre a pesquisadora e cada participante, e por um grupo focal, nos quais haverá um diálogo entre a pesquisadora e todos os participantes juntos. As conversas serão gravadas para capturar as percepções dos participantes, e essas gravações serão mantidas sob total sigilo, garantindo a confidencialidade e a privacidade dos adolescentes. As imagens e áudios coletados não serão usados de maneira que possa prejudicar a autoestima, o prestígio ou qualquer outro aspecto dos participantes, assegurando a proteção de sua identidade e bem-estar.

Acompanhamento e Assistência: Você terá assistência integral durante todo o estudo, incluindo suporte psicológico gratuito pelo programa “Bem Viver” da UEA, mesmo após o encerramento, se necessário. Qualquer dano direto ou indireto será tratado com assistência gratuita pelo tempo necessário. Além disso, os responsáveis podem recusar ou retirar o consentimento a qualquer momento, sem penalização.

Sigilo: Os pesquisadores tratarão a identidade de seu/sua filho(a) com padrões profissionais de sigilo, atendendo a Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo (a) pesquisador (a) e/ou orientador (a). Seu/sua filho(a) não será identificado em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma. Os resultados gerais

obtidos nesta pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos propostos. Ressaltamos que pretendemos elaborar publicações sobre os resultados alcançados na pesquisa para serem apresentadas e discutidas em eventos científicos locais, regionais, nacionais e internacionais.

Indenização e ressarcimento: É garantida indenização em casos de danos, comprovadamente, decorrentes da participação de seu/sua filho(a) na pesquisa, por meio de decisão judicial ou extrajudicial. Não há qualquer valor econômico, a receber ou a pagar, pela participação dele(a). No entanto, caso haja qualquer despesa decorrente da participação na pesquisa, haverá ressarcimento. Os participantes da pesquisa terão direito a ressarcimento por despesas diretamente relacionadas à sua participação, incluindo transporte e alimentação, quando necessário.

Em caso de dúvida: Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo ou qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com a pesquisadora Yoná Thamara Soares de Lima, no endereço rua Professor Antônio Giulesse, 226, Alvorada II e pelo telefone (92)98522-1251, ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UEA, que fica localizado na Universidade do Estado do Amazonas à Av. Carvalho Leal, 1777 - Escola de Ciências da Saúde, 3º andar, Cachoeirinha – CEP 69065-001, Manaus-AM. Telefone: (92) 99225-6612 e e-mail: **cep.uea@gmail.com**. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Ciência e de acordo do participante:

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto pelo(a) pesquisador(a), eu _____, RG: _____, aceito a participação do meu/minha filho(a) nesta pesquisa, assinando este consentimento **em duas vias** originais de mesmo teor, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a mim. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um bom período, e após esse tempo serão destruídos.

Assinatura do responsável pelo participante

Impressão do dedo polegar.
Caso não possa assinar

Ciência e de acordo do pesquisador responsável:

Asseguro ter cumprido as exigências da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma cópia deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado e pela CONEP, quando pertinente. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Declaro que assinei 2 vias deste termo, ficando com 1 via em meu poder.

Assinatura do responsável pelo projeto

APÊNDICE 05



**Figura 01 - Sala de aula do Ocimara Costa Studio de Dança.
Fonte: Lima, Y. 2024.**

APÊNDICE 06



Figura 02 - Momento coreográfico da aula
Fonte: Lima, Y. 2024.

Apêndice 07



Figura 03 - Momento de alongamento da aula
Fonte: Lima, Y. 2024.