

Trabalho apresentado no 22º CBCENF

Título: OS IMPACTOS DA DANÇATERAPIA E ANÁLISE DO MOVIMENTO DE LABAN NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS

Relatoria: João Lucas Barbosa Magalhães
Rafael Nascimento da Silva
Viviane De Souza Bezerra
Letícia Santos do Monte

Autores: Aimê Mareco Pinheiro Brandão
Gabriella Furtado Monteiro
Izabele Grazielle da Silva Pojo
José Luís Da Cunha Pena

Modalidade: Pôster

Área: Tecnologias, Pesquisa, Cuidado e Cidadania

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: de forma geral, os universitários estão constantemente submetidos a cobranças (pessoais, familiares e sociais) por um excelente desempenho nos estudos, pressões estas, que podem gerar um estado de ansiedade prejudicial ao desempenho acadêmico. Por isso o presente trabalho propõe o despertar para o impacto da análise do Movimento de Laban na saúde mental de universitários, apresentando a dança como terapêutica e possibilitando um olhar diferenciado do seu corpo, sentimentos e atitudes. Este estudo é resultado de vivências em oficinas de análise do movimento de Laban realizadas pelos autores com universitários do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP). **OBJETIVO:** relatar a experiência vivenciada pelos autores durante o desenvolvimento das oficinas de dançaterapia e análise do movimento de Laban. **METODOLOGIA:** estudo descritivo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência com foco nos impactos das oficinas de dançaterapia na saúde mental de universitários. As oficinas foram realizadas no bloco do curso de Bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal do Amapá, durante o segundo semestre de 2018. **RESULTADOS:** a utilização da dançaterapia e análise do movimento de Laban mostrou ter um impacto positivo na saúde mental e bem-estar dos universitários. Observou-se que através da interação, comunicação, movimentação corporal e de uma atuação física no ambiente os participantes puderam distanciar-se da rotina acelerada e estressante da vida acadêmica, sentindo-se mais relaxados e dispostos após as oficinas. **CONCLUSÃO:** destaca-se a relevância científica e social do estudo, pois cada vez mais é notório o aumento dos níveis de ansiedade e depressão em universitários e a dançaterapia, como tecnologia leve proporciona a oportunidade de expressarem sua criatividade através da dança, garantindo dessa forma a promoção da saúde física e mental.