

## A INFLUÊNCIA DAS DANÇAS URBANAS COMO FATOR DE PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE ADOLESCENTES E JOVENS COM DEPRESSÃO

*Tiago Garcia Guimarães<sup>1</sup>*

*Patrick da Silveira Gonçalves<sup>1</sup>*

**Resumo:** A depressão é uma condição psicológica que tem um impacto profundo no bem-estar e na saúde mental das pessoas, afetando sua saúde física, emocional e cognitiva. Nesse contexto, a prática da dança pode ser considerada uma ferramenta significativa para ajudar a lidar com a depressão. Este artigo buscou investigar a influência das danças urbanas como um fator de prevenção e recuperação da depressão em adolescentes e jovens. A pesquisa incluiu uma análise quantitativa usando o Inventário de Depressão de Beck (BDI) e uma análise qualitativa por meio de questionários semiestruturados. Os resultados indicam que as danças urbanas desempenham um papel positivo na melhoria do bem-estar físico e emocional desses indivíduos.

**Palavras-chave:** Danças Urbanas. Adolescentes. Jovens. Depressão.

## THE INFLUENCE OF URBAN DANCES AS A FACTOR IN THE PREVENTION AND RECOVERY OF ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE WITH DEPRESSION

**Abstract:** Depression is a psychological condition that profoundly affects people's well-being and mental health, impacting their physical, emotional, and cognitive health. In this context, dance practice can be considered a significant tool to help cope with depression. This article aimed to investigate the influence of urban dance as a factor for the prevention and recovery of depression in adolescents and young adults. The research included a quantitative analysis using the Beck Depression Inventory (BDI) and a qualitative analysis through semi-structured questionnaires. The results indicate that urban dance plays a positive role in improving the physical and emotional well-being of these individuals.

**Keywords:** Urban Dances. Adolescents. Youth. Depression.

### INTRODUÇÃO

As danças urbanas, também conhecidas como danças de rua ou street dance, representam um fenômeno cultural e social que emergiu nas áreas urbanas, expressando-se principalmente em contextos marginalizados. Sua origem é marcada pelo movimento Hip Hop, um movimento cultural que emergiu nas comunidades afro-americanas e latino-americanas nas décadas de 1970, no Bronx, Nova York (ESCOSTEGUY, 2010). Composto por quatro elementos principais - rap (música

<sup>1</sup> Universidade La Salle - Unilasalle, Canoas/RS, Brasil. E-mail: <[patrick.goncalves@unilasalle.edu.br](mailto:patrick.goncalves@unilasalle.edu.br)>

vocal), DJing (discotecagem e produção musical), breaking (dança de rua) e graffiti (arte visual) - o hip-hop transcendeu suas raízes urbanas para se tornar uma forma de expressão global. Além da sua dimensão artística, o hip-hop também serve como uma poderosa ferramenta para abordar questões sociais, políticas e culturais, proporcionando uma plataforma para a autenticidade, criatividade e resistência (PALMEIRA, 2014).

O hip-hop chegou ao Brasil na década de 1980, inicialmente através da disseminação de músicas e elementos culturais vindos dos Estados Unidos. Esse movimento cultural ganhou espaço nas periferias urbanas brasileiras, especialmente nas grandes cidades como São Paulo e Rio de Janeiro, tendo as danças como um dos principais expoentes na atualidade e se desmembrando em diferentes formas de ritmo e movimento corporal. Essas manifestações artísticas abrangem diversas modalidades, como breaking, locking, popping, entre outras. A popularidade crescente das danças urbanas destaca sua relevância como meio de expressão individual e coletiva, incorporando elementos de identidade, resistência e empoderamento (ARAÚJO et al., 2022). Tais características fazem com que seja muito difundida e praticada por adolescentes e jovens que vivem nos grandes centros urbanos brasileiros.

A adolescência e a juventude são estágios cruciais do desenvolvimento, caracterizados por desafios emocionais, sociais e biológicos significativos (VIEIRA; PINTO, 2016). A depressão, um transtorno mental comum nessa faixa etária, pode ser exacerbada por fatores como pressões acadêmicas, relacionamentos interpessoais e questões identitárias (DUARTE; PINTO-GOUVEIA; RODRIGUES, 2015). Compreender as dimensões psicossociais da depressão juvenil é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção. Vários fatores podem contribuir para o desenvolvimento da depressão na adolescência. Questões familiares, como divórcios ou conflitos, experiências de trauma, bullying, pressões acadêmicas avassaladoras e transtornos de ansiedade são apenas alguns exemplos. A exposição constante às redes sociais e a busca incessante por validação online também emergem como elementos que afetam a saúde mental dos adolescentes (IZZU, 2023).

Estudos recentes têm explorado o impacto positivo das danças urbanas na saúde mental, particularmente em adolescentes e jovens (SANTOS, 2019). A prática regular dessas atividades artísticas pode proporcionar uma saída criativa para o estresse, promover a autoexpressão e melhorar a autoestima. Além disso, a natureza coletiva das danças urbanas fomenta a construção de conexões sociais, criando um ambiente de apoio emocional que pode desempenhar um papel fundamental na prevenção e no enfrentamento da depressão. As danças urbanas oferecem uma plataforma única para a autoexpressão e o empoderamento, permitindo que adolescentes e jovens comuniquem suas emoções, frustrações e aspirações de maneira não verbal (IZZU, 2022). A sensação de pertencimento a uma comunidade que compartilha interesses e valores semelhantes pode fortalecer a resiliência emocional e proporcionar um ambiente seguro para a expressão autêntica de sentimentos, contribuindo assim para a promoção da saúde mental.

Diante disso, a integração das danças urbanas em programas educacionais pode representar uma estratégia inovadora para abordar a saúde mental de adolescentes e jovens. Iniciativas que combinam a prática dessas danças com abordagens psicoeducacionais podem não apenas fornecer ferramentas práticas para a gestão do estresse, mas também contribuir para a quebra do estigma associado à saúde mental, promovendo uma cultura de cuidado e compreensão. A partir disso, este estudo buscou investigar a influência das danças urbanas como um fator de prevenção e recuperação da depressão em adolescentes e jovens.

## METODOLOGIA

O presente estudo adota uma abordagem metodológica mista, integrando elementos de pesquisa quantitativa e qualitativa para uma compreensão abrangente do impacto das danças urbanas na saúde mental de adolescentes e jovens com depressão. Esta abordagem permite a análise tanto de aspectos objetivos quanto subjetivos do fenômeno, seguindo a orientação de Gaya (2016) e Gil (2002) sobre a pesquisa mista. Este estudo segue um delineamento misto que compreende uma abordagem experimental, correlacional e observacional sob uma perspectiva quantitativa, bem como uma abordagem exploratória e descritiva sequencial e concomitante sob uma ótica qualitativa, conforme proposto por Gaya (2016).

A investigação dos aspectos quantitativos, no caso deste estudo foi conduzida por meio de teste padronizados de avaliação da depressão, o Inventário de Depressão de Beck (BDI). Já para os aspectos qualitativos, optamos por utilizar entrevistas, que foram realizadas através gravações de vídeo e registrada por meio diários para explorar as experiências dos participantes nas aulas de dança, seguindo a abordagem recomendada por Flick (2013).

A aplicação do Inventário BDI-II ocorreu nos momentos que precediam ou procediam às aulas de dança, conforme a disponibilidade dos participantes da pesquisa. Esta estratégia foi adotada pois muitos participantes da companhia de dança compareciam com certa antecedência à aula ou, permaneciam no estúdio após o seu término. Foi adotada esta estratégia, então, como forma de minimizar os inconvenientes percebidos pelos adolescentes. Para a coleta qualitativa, realizamos entrevistas em profundidade, registros de vídeo e diários para capturar as experiências e sentimentos dos participantes durante as aulas, conforme sugerido por Gaya (2016) e Flick (2013). As entrevistas foram realizadas também nos momentos que precediam ou procediam às aulas, mas, neste caso, com agendamento prévio junto a um dos pesquisadores.

A população-alvo consistiu em adolescentes e jovens entre 13 e 25 anos diagnosticados com depressão ou em risco de desenvolvê-la. Os participantes foram recrutados em escolas de dança que oferecem aulas de danças urbanas. Um total de 40 colaboradores, frequentadores do estúdio de dança, com idades entre 16 e 20 anos, foram selecionados como amostra, seguindo os critérios de inclusão estabelecidos. Em relação à instituição: a) Ofertar aulas ou oficinas de danças urbanas semanalmente. b) Apresentar algum contato de cunho pessoal ou profissional, facilitando as negociações de acesso, com o pesquisador; c) contar com a presença de alunos de danças urbanas que frequentam a instituição semanalmente; c) Em relação aos participantes da pesquisa: a) ser praticantes de danças urbanas há, no mínimo, seis meses; b) Estar praticando e estar efetivamente matriculado na instituição; c) Ter interesse, através de contato informal já realizado, em participar do estudo. Com os critérios de inclusão/exclusão, a presente pesquisa foi realizada em uma Companhia de Dança localizada no município de Viamão - RS, com cerca de 123 colaboradores, frequentadores do estúdio de dança na condição de alunos, com idades entre 16 e 20 anos. Este estudo seguiu rigorosos critérios éticos, obtendo consentimento informado dos participantes e garantindo a confidencialidade de suas informações, em conformidade com as diretrizes éticas relacionadas à pesquisa com seres humanos e tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade La Salle sob o protocolo número 36704419.4.0000.5307.

## **Instrumentos para coleta de informações**

Dentro da perspectiva deste estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos para a coleta de informações: a aplicação do Teste de Depressão de Beck - Segunda Edição e um questionário semiestruturado desenvolvido pelos pesquisadores.

O Teste de Depressão de Beck - Segunda Edição (Beck Depression Inventory - Second Edition, BDI-II) é uma ferramenta de avaliação amplamente utilizada para medir a gravidade dos sintomas de depressão em adultos e adolescentes com idade a partir dos 13 anos (PARANHOS, 2009). Esta é uma revisão do teste original desenvolvido por Aaron T. Beck e seus colaboradores, com modificações e melhorias para refletir os critérios diagnósticos contemporâneos da depressão.

O BDI-II é composto por 21 questões que exploram diferentes sintomas e aspectos da depressão, como tristeza, desânimo, fadiga, alterações no sono e apetite, dificuldades de concentração, sentimentos de culpa e ideias suicidas. Cada questão apresenta quatro declarações, que variam em intensidade de acordo com a gravidade do sintoma. Os pacientes devem escolher a afirmação que melhor representa a intensidade do sintoma que estão experimentando nas últimas duas semanas.

O BDI-II é uma ferramenta amplamente usada em pesquisa clínica e psicológica para avaliar a gravidade dos sintomas depressivos e monitorar a eficácia do tratamento ao longo do tempo. Também é frequentemente usado por profissionais de saúde mental para auxiliar no diagnóstico e no planejamento do tratamento da depressão. Vale ressaltar que o BDI-II não é um instrumento de diagnóstico por si só, mas sim uma medida de gravidade dos sintomas de depressão que deve ser interpretada em conjunto com informações clínicas adicionais.

Vários estudos apontam que a prevalência da depressão é desigual na população, sendo mais comum em pessoas do sexo feminino e jovens (CARREIRA et al., 2011). Além disso, retomando informações já mencionadas neste projeto, dados da OMS (2015) indicam um alto número de jovens e adolescentes sofrendo de depressão nos dias de hoje. Isso destaca a importância de campanhas de conscientização e estudos que sirvam como ferramentas alternativas para a intervenção e o auxílio às pessoas diagnosticadas com depressão.

A abordagem sequencial deste tipo de instrumento permite que o pesquisador obtenha informações de forma clara, por meio da observação e de questionários diretos e simples respondidos pelos participantes.

Em seguida, por meio desses questionários, os colaboradores tiveram a liberdade de expressar seus sentimentos e emoções, fornecendo respostas que direcionam o tema em questão. O pesquisador estava disponível na companhia de dança, escolas e estúdios, ao lado de cada aluno, seja adolescente ou jovem, para esclarecer dúvidas e proporcionar uma melhor compreensão das respostas dos participantes.

## **Análise de dados**

Após responderem às questões do BDI-II, que foi adaptado, realizou-se a apuração dos resultados do teste. Os resultados obtidos apresentaram as seguintes médias: 0 – 9: não está deprimido; 10 – 18: depressão leve a moderada; 19 – 29: depressão moderada a severa; 30 – 63: depressão severa. Posteriormente, os participantes responderam ao questionário proposto. Para o Inventário de Beck, a prevalência foi calculada por meio de estatística descritiva estimada por frequência absoluta.

Além disso, foi utilizado um questionário semiestruturado com questões abertas, cuja análise dos dados ocorreu na forma da análise de conteúdo. Seguindo a abordagem de Roesch (1999, p. 156-157), essa análise procura identificar frequências de fenômenos e buscar relações entre eles, com a interpretação dos dados apoiada em modelos conceituais definidos previamente. Segundo Chizzotti (2001, p. 98), a análise de conteúdo é definida como:

[...] um método de tratamento e análise de informações colhidas por meio de técnicas de coleta de dados, consubstanciadas em um documento. A técnica se aplica à análise de textos escritos ou de qualquer comunicação (oral, visual, gestual) reduzida a um texto ou documento.

A organização da análise de conteúdo seguiu as três fases descritas por Roesch (1999): pré-análise, que envolveu a leitura flutuante e a organização das unidades de registro; exploração do material, também conhecida como descrição analítica, que incluiu a codificação e categorização das unidades de análise; e análise e interpretação dos resultados.

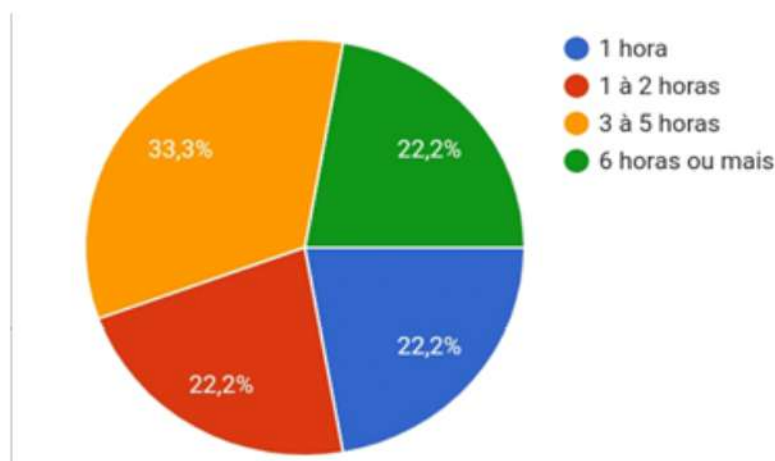
## RESULTADOS

Neste estudo, foi realizada uma análise abrangente de 123 participantes, revelando insights significativos sobre sua distribuição demográfica e características notáveis. No que diz respeito à identificação de gênero, é notável que a maioria (75%) se identificou como do gênero masculino, enquanto 12,5% se identificaram como do gênero feminino, e outros 12,5% como transgênero. Essa disparidade de gênero sugere a necessidade de investigações mais profundas para entender as razões subjacentes que envolvem a aderência maior de indivíduos autodeclarados como sendo do gênero masculino. No entanto, observa-se a quantidade expressiva de sujeitos autodeclarados transgêneros. Esse fenômeno pode ser explicado pelas características inclusivas que envolvem a dança (STEIN, 2023).

Além disso, a análise das faixas etárias revelou um cenário diversificado entre os participantes. Verificou-se que 27,3% dos envolvidos tinham entre 13 e 18 anos, 47,9% situavam-se na faixa etária de 19 a 24 anos, e 24,8% tinham entre 25 e 29 anos. Essa distribuição etária nos leva a considerar a influência da idade no envolvimento com danças urbanas, bem como possíveis implicações para o desenvolvimento e crescimento da cena de danças urbanas em diferentes grupos etários.

A análise do tempo dedicado às aulas de danças urbanas revelou informações valiosas sobre o nível de comprometimento dos participantes (Gráfico 1). A constatação de que 55,6% praticavam dança por 2 anos ou mais sugere um alto grau de dedicação à disciplina. Por outro lado, a divisão quase equitativa entre os participantes que praticam de 0 a 6 meses e de 6 meses a 2 anos (ambos com 22,2%) sugere que há um fluxo constante de novos praticantes, que merece investigações adicionais para compreender os fatores que impulsionam esse fenômeno.

Gráfico 1 - Quantidade de horas por semana dedicadas à prática de dança



Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

Uma análise mais detalhada foi conduzida através da avaliação dos escores no teste BDI-II, com o intuito de compreender o impacto das danças urbanas na saúde mental dos praticantes. Os resultados revelaram uma panorâmica intrigante. A maioria esmagadora dos participantes (51,28%) exibiu pontuações que indicam um estado de bem-estar, com escores variando de 0 a 2. Além disso, cerca de 76% dos participantes não demonstraram sintomas significativos de depressão, com escores entre 0 e 9, enquanto os demais se encontram no espectro de depressão leve a moderada, registrando escores entre 12 e 16. Um achado notável foi a identificação de apenas um indivíduo com um escore de 18, sugerindo a possibilidade de um diagnóstico inicial de depressão leve a moderada.

Juntamente com a avaliação do BDI-II, os participantes responderam a um questionário específico que explorou o impacto das danças urbanas em suas vidas, crenças e perspectivas. Estas respostas foram comparadas com os resultados do BDI-II para entender de que maneira a dança influencia diversos aspectos da vida dos praticantes, incluindo seu humor, bem-estar físico e mental.

Os resultados revelam, de maneira geral, que a prática das danças urbanas exerce um impacto positivo na vida dos participantes, com a maioria relatando melhorias em seu estado emocional e qualidade de vida. Esse fato se ocorre, como explica Pereira (2017, p. 12), porque

[...] existe uma melhora atribuída a diversos fatores, desde o controle de níveis hormonais associados à depressão e ansiedade, sociabilidade, aumento da afetividade até mesmo o conhecimento e domínio de si, gerando um bem estar físico e mental. Pontos como a criatividade, valorização pessoal e autonomia foram fatores de aproximação significativa do viver da população estudada, abrindo espaço para o autoconhecimento.

No entanto, algumas descobertas interessantes emergem: alguns participantes mencionam desafios na tomada de decisões e na manutenção do prazer nas relações interpessoais, talvez devido a uma tendência autocrítica. Além disso, houve relatos de alterações no padrão de sono e da sensação de serem punidos, bem como da necessidade de um esforço adicional para cumprir suas responsabilidades. Essas observações sugerem áreas onde a dança pode não apenas impactar positivamente, mas também desafiar os praticantes em sua saúde mental e funcionamento geral.

É fundamental destacar que o efeito positivo das danças urbanas é evidente na redução de pensamentos suicidas, na manutenção do apetite e do peso, e no interesse sexual da maioria dos participantes. No estudo conduzido por Lima e Neto (2011), que investigou os impactos terapêuticos das danças brasileiras, os participantes também descreveram experiências semelhantes às que encontramos em nossa pesquisa. Eles mencionaram sentimentos de segurança e bem-estar, a capacidade de se expressar livremente e a melhora na colaboração em grupo.

Os participantes destacaram a importância do trabalho em equipe durante as apresentações, buscando realizar as performances da melhor maneira possível, demonstrando companheirismo e visando proporcionar uma apresentação excepcional. Esses resultados são corroborados pelas respostas diretas dos participantes, que enfatizaram a dança como um meio de expressar sentimentos positivos e de fortalecer seu senso de pertencimento. Além disso, muitos participantes destacaram o aprendizado de valores como competição saudável, persistência e aprimoramento pessoal proporcionado pela dança, sublinhando assim o impacto abrangente desta arte sobre a saúde mental e o bem-estar geral dos indivíduos envolvidos.

No que concerne à saúde física, a maioria dos participantes relatou melhorias significativas em seu condicionamento físico, além de um crescente interesse em cuidar de si próprios. A este respeito, Sá (2022) destaca que a fusão de dança e inclusão social proporciona numerosas vantagens, uma vez que não apenas permite o desenvolvimento de habilidades e a manutenção da saúde, mas também possibilita que as pessoas compartilhem vivências e emoções, tornando-se mais cativantes aos olhos dos demais. Eles unanimemente enfatizaram a influência positiva da dança em suas vidas, descrevendo como a prática os faz sentir-se fisicamente melhores.

Quando questionados sobre a possibilidade de ficar sem dançar, a maioria respondeu de maneira negativa, associando essa ausência a sentimentos de tristeza e tédio. Isso sugere uma forte dependência emocional e física da dança, que merece uma análise mais aprofundada para compreender a natureza dessa conexão entre a atividade e o bem-estar geral dos participantes.

Em relação à capacidade de comunicação, a ampla maioria (88,9%) dos participantes notou uma melhora substancial nessa área, atribuindo-a principalmente às atividades sociais relacionadas à dança. Apenas uma minoria (11,1%) considerou a dança indiferente em relação à sua capacidade de comunicação. Essas descobertas destacam a capacidade transformadora da dança na vida social dos participantes, com implicações importantes para a promoção de interações sociais saudáveis e aprimoradas.

Em resumo, os resultados deste estudo revelam que as danças urbanas exercem um impacto multifacetado e positivo na vida dos participantes, influenciando aspectos emocionais, físicos e sociais. Além disso, eles destacam a necessidade de compreender a relação profunda entre a dança e o bem-estar dos praticantes, bem como a capacidade da dança de promover interações sociais mais ricas e satisfatórias. Essas descobertas podem servir como base para futuras investigações que explorem os mecanismos subjacentes a esses benefícios e como podem ser aplicados em contextos mais amplos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados demográficos refletem uma amostra diversificada em termos de gênero e faixa etária. Essa diversidade é relevante, pois nos permite considerar como diferentes grupos demográficos podem reagir de maneira distinta à prática das danças urbanas. Os resultados do teste BDI - II indicaram que a maioria dos participantes apresentou boa saúde mental, com mais de 75% não demonstrando sinais significativos de depressão. Isso sugere que a dança urbana desempenha um papel positivo na promoção da saúde mental dos praticantes, contribuindo para a redução dos sintomas depressivos. Ao analisar as respostas aos questionários sobre o impacto das danças urbanas nas vidas dos participantes, descobrimos uma série de benefícios emocionais, sociais e físicos. Muitos participantes relataram melhorias significativas em seu condicionamento físico, bem como um maior interesse em cuidar de si mesmos.

Embora os resultados gerais sejam positivos, é importante mencionar que alguns participantes enfrentam desafios emocionais, como dificuldade na tomada de decisões, alterações no sono e autocrítica. No entanto, a maioria dos participantes relatou que a prática das danças urbanas os ajudou a superar esses desafios, proporcionando-lhes uma saída positiva para suas emoções. Em última análise, este estudo enfatiza a importância das danças urbanas como uma ferramenta terapêutica e positiva de expressão e autoaperfeiçoamento. Os resultados encorajam a promoção dessa forma de arte como uma estratégia de promoção da saúde mental e bem-estar. No entanto, é fundamental reconhecer que as respostas individuais podem variar, e a abordagem terapêutica deve ser adaptada às necessidades específicas de cada praticante. Portanto, novas pesquisas e abordagens personalizadas podem continuar a aprofundar nosso entendimento sobre os benefícios das danças urbanas na saúde mental e no bem-estar.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, A. S. de et al. Dance as a way to induce benefits to the physical and psychosocial health of the elderly: a study of integrative bibliographic review. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 7, p. e19611729824, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29824>>. Acesso em: 12 oct. 2023.
- CARREIRA, Lígia et al. Prevalência de depressão em idosos institucionalizados. *Revista de Enfermagem da UERJ*, v. 19, n. 2, p. 268-273, 2011.
- CHIZZOTTI, Antônio. *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001.
- DUARTE, C.; PINTO-GOUVEIA, J.; RODRIGUES, T. Being bullied and feeling ashamed: Implications for eating psychopathology and depression in adolescent girls. *Journal of adolescence*, v. 44, p. 259-268, 2015.
- ESCOSTEGUY, Ana Carolina. Estudos culturais uma introdução. In Silva, Tomás Tadeu da (Org). *O que é, afinal, Estudos Culturais?* Belo Horizonte: autêntica, 2010. p.133-166
- FLICK, Owe. *Introdução à metodologia de Pesquisa: um guia para iniciantes*. Porto Alegre: Penso, 2013.
- GIL, Carlos Antônio. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2002.
- IZZO, Beatriz Olivares. *Como as redes sociais afetam a subjetividade em sociedade: consequências do consumo de redes sociais por jovens de 10 a 17*. 2023. Monografia de Especialização (Especialização em Semiótica Psicanalítica - Clínica da Cultura) - Faculdade de Filosofia, Comunicação, Letras e Artes da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2023.



- LIMA, Débora, NETO, Norberto. Danças Brasileiras e Psicoterapia: Um Estudo Sobre Efeitos Terapêuticos. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 27, n. 1, p. 41-48, 2011.
- PALMEIRA, Kenji Nakakura. *Centro de Danças Urbanas*. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Arquitetura e Urbanismo)—Universidade de Brasília, Brasília, 2014.
- PARANHOS, Mariana Esteves. *Estudo de fidedignidade e validade do inventário de depressão de Beck - II (BDI-II) em adolescentes*. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.
- ROESCH, Sylvia Maria Azevedo. *Projetos de estágio do curso de administração: guia para pesquisas, projetos, estágios e trabalho de conclusão de curso*. São Paulo: Atlas, 1999.
- SÁ, Gisele Takafaz de. *Danças urbanas e o reconhecimento das singularidades e diferenças individuais: um estudo sobre a dança como elemento de sensibilização sobre o bullying no espaço escolar*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança). Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2022.
- SANTOS, C.G. *A dança urbana na autoestima de estudantes da área da saúde: uma proposta de intervenção para prevenção da depressão*. Trabalho de Conclusão de Curso – Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal de Sergipe. Lagarto, p. 49, 2019
- STEIN, S. T. P. Um relato a partir da criação alone: transgeneridade, música e poesia nos processos de criação em dança. *28º Seminário Nacional de Arte e Educação e 9º Encontro de Pesquisa em arte*, [S. l.], v. 27, n. 27, p. 1000, 2021. Disponível em: <<https://seer.fundarte.rs.gov.br/index.php/Anaissem/article/view/1000>>. Acesso em: 13 out. 2023.
- VIEIRA, Francisco Elves Almeida, PINTO, Nilson Vieira. Relações entre ansiedade e aptidão física frente ao rendimento escolar. *Revista Cippus – Unilasalle Canoas*, v. 6 n. 1 maio,