REFACS

Artículo Original
Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.
http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/index
ISSN: 2318-8413 DOI: 10.18554/refacs.v10i2.6213

El baile de salón como estrategia de equilibrio ocupacional y reducción del estrés en estudiantes universitarios del área de la salud

A dança de salão como estratégia para o equilíbrio ocupacional e diminuição do estresse em universitários da área da saúde

Ballroom dancing as a strategy for occupational balance and stress reduction in university students in the health area

Ingrid Ferreira de Sousa[1], Flávia Larissa Mendonça Magalhães[1]
Samantha Hanna Seabra Castilho Simões[2], Ingrid Bergma da Silva Oliveira[1]
Apio Ricardo Nazareth Dias[1], Alna Carolina Mendes Paranhos[1]

Recibido: 12/09/2021 **Aceptado:** 27/02/2022 **Publicado:** 29/06/2022

Objetivo: evaluar la eficacia de los bailes de salón como estrategia de intervención terapéutica ocupacional para reducir el estrés y promover el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios de cursos de salud. **Método:** investigación clínica, preexperimental de caso único, cuantitativa, realizada en la Universidade do Estado do Pará, Campus II, Brasil, a través de los instrumentos: Instrumento abreviado de evaluación de la calidad de vida, Inventario de Síntomas de Estrés para Adultos, y cuestionario de equilibrio ocupacional. **Resultados**: Participaron 18 estudiantes, 10 mujeres y 8 hombres, de cuatro carreras de pregrado en salud (Medicina, Terapia Ocupacional, Biomedicina y Fisioterapia), con edades comprendidas entre los 19 y los 29 años. Hubo cambios estadísticamente significativos en los niveles de estrés de los estudiantes universitarios después de las intervenciones, el 94,4% tenía síntomas de estrés antes de las intervenciones, sólo el 27,7% persistía con algún. Además de la mejora general, aumentó la percepción de la calidad de vida y el equilibrio ocupacional. **Conclusión:** Los resultados apuntan a la eficacia de los bailes de salón como recurso terapéutico ocupacional dirigido a controlar el estrés y restablecer el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios. Destaca la necesidad de políticas institucionales dirigidas al cuidado de la salud de los estudiantes universitarios.
Descriptores: Baile; Terapia ocupacional; Estrés psicológico; Estrés laboral.

Objetivo: avaliar a eficácia da dança de salão como estratégia de intervenção terapêutica ocupacional para a diminuição do estresse e promoção do equilíbrio ocupacional de universitários de cursos da área de saúde**. Método:** pesquisa clínica, de caráter pré-experimental de caso único, quantitativo, realizado na Universidade do Estado do Pará, Campus II, através dos instrumentos: Instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida, Inventário de Sintomas de Stress para Adultos, e questionário de equilíbrio ocupacional. **Resultados:** participaram 18 estudantes, 10 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, de quatro cursos de graduação da saúde (Medicina, Terapia Ocupacional, Biomedicina e Fisioterapia), com idades entre 19 e 29 anos. Verificou-se mudanças estatisticamente significativas nos níveis de estresse dos universitários após as intervenções, 94,4% apresentavam sintomas de estresse antes das intervenções, apenas 27,7% persistiram com algum. Além da melhora geral, aumentou-se a percepção da qualidade de vida e equilíbrio ocupacional. **Conclusão:** resultados apontam a eficácia da dança de salão como recurso terapêutico ocupacional voltado para o controle de estresse e o reestabelecimento do equilíbrio ocupacional em universitários. Destaca-se a necessidade de políticas institucionais voltadas para o cuidado à saúde dos estudantes universitários.
Descritores: Dança; Terapia ocupacional; Estresse psicológico; Estresse ocupacional.

Objective: to evaluate the effectiveness of ballroom dancing as an occupational therapeutic intervention strategy to reduce stress and promote occupational balance in university students attending courses in the health area. **Methods:** clinical research, pre-experimental in a single case, quantitative, carried out at the Universidade do Estado do Pará, Campus II, Brazil, using the following instruments: Abbreviated Quality of Life Assessment Instrument, Inventory of Stress Symptoms for Adults, and questionnaire of occupational balance. **Results:** 18 students participated, 10 female and 8 male, from four undergraduate health courses (Medicine, Occupational Therapy, Biomedicine and Physical Therapy), aged between 19 and 29 years. There were statistically significant changes in the stress levels of university students after the interventions, 94.4% had symptoms of stress before the interventions, only 27.7% persisted with some. In addition to the general improvement, the perception of quality of life and occupational balance was increased. **Conclusion:** results point to the effectiveness of ballroom dancing as an occupational therapeutic resource aimed at stress control and the reestablishment of occupational balance in university students. The need for institutional policies aimed at the health care of university students is highlighted.
Descriptors: Dancing; Occupational therapy; Stress, Psychological; Occupational stress.

Autor correspondiente: Ingrid Ferreira de Sousa - ingridf24sousa@outlook.com

1. Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém/PA, Brasil.
2. Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém/PA, Brasil.

INTRODUCCIÓN

El acceso a la universidad suele coincidir con la transición de la adolescencia a la edad adulta y engloba situaciones fundamentales para la formación de la identidad de los individuos, como la formación de amistades, los vínculos amorosos maduros y estables, el compromiso con el mundo académico y laboral, además de una mayor autonomía en relación con la familia[1].

La propia experiencia de esta transición ya es propicia para la experimentación del estrés, caracterizado como una reacción inespecífica del organismo, resultado de las alteraciones psicofisiológicas que se producen cuando el sujeto se enfrenta a situaciones que requieren adaptaciones y perjudican su homeostasis[2]. Cuando esta experiencia está asociada a agentes estresantes derivados de la necesidad del estudiante de conciliar las situaciones de la nueva realidad con su vida familiar, otras relaciones interpersonales y actividades de ocio, se vuelve potencialmente más propenso a altos niveles de estrés, generando consecuentemente un mayor esfuerzo y necesidad de adaptación[3].

En la universidad, el estudiante asume actividades cuya exigencia y concentración para el éxito exigen esfuerzos de alto desempeño, como la rutina de estudios constantes y crecientes. La tendencia de la vida cotidiana universitaria a convertirse en un agente estresante es inminente, debido a la responsabilidad, ansiedad, competitividad y energía física y mental que exige[2].

Al analizar la experiencia universitaria, también se encuentran situaciones de desequilibrio ocupacional. El equilibrio ocupacional se entiende como la relación de interdependencia dinámica de varias ocupaciones, como el trabajo, el ocio, la educación y el descanso, mediada por los valores internos, los intereses, los objetivos y las demandas externas del entorno[4].

La Terapia Ocupacional tiene un amplio abanico de posibilidades para trabajar con individuos en situaciones de estrés físico y/o emocional, y el consiguiente desequilibrio ocupacional, como son las actividades de expresión corporal. Estas intervenciones promueven el bienestar y las posibilidades de hacer frente a las dificultades experimentadas en la vida diaria[5].

Entre las estrategias terapéuticas expresivas corporales, bailar aporta beneficios al autoconcepto y la autoestima[6], mejora las relaciones interpersonales, ayuda a promover la salud mental, reduciendo la ansiedad, el estrés y el sedentarismo[7], así como proporciona la exteriorización de las emociones y el alivio de la tensión.

El baile de salón como estrategia terapéutica se considera un tipo de actividad física diferenciada. Integra aspectos de la búsqueda de la calidad de vida, como la reducción del riesgo

de enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión, algunos tipos de cáncer, el control del peso corporal y el mantenimiento de los niveles de glucosa en sangre, al contexto social, cultural e intelectual de los individuos, estimulando la coordinación motora, el ritmo, la percepción espacial y el desarrollo neuromuscular y musculoesquelético, lo que consecuentemente culmina en la mejora de la autoestima y la deconstrucción de bloqueos psicológicos, como la timidez[8].

El baile es un sistema de expresión no verbal que sirve tanto para expresar ideas y sentimientos como para satisfacer la necesidad de moverse, por lo que tiene varios significados[9]. Partiendo de esta diversidad, el baile también puede convertirse en un instrumento de intervención en Terapia Ocupacional.

La mayoría de las investigaciones en el ámbito del control del estrés se dirigen a la población adulta y en el entorno laboral[10], siendo el estudio que ahora se presenta, posibilidades de mantenimiento de la salud de la comunidad académica. El baile de salón funciona como vehículo de interpretación y expresión de sentimientos, lo que proporciona a sus practicantes una mayor percepción del cuerpo y del estado de ánimo y enfrentamiento de los agentes estresantes intrínsecos al entorno académico[11].

Así, esta investigación tuvo como objetivo evaluar la eficacia de los bailes de salón como estrategia de intervención terapéutica ocupacional para reducir el estrés y promover el equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios de cursos de salud.

MÉTODO

Se trata de una investigación clínica preexperimental de caso único. En este tipo de diseño de investigación se expone a un grupo a un tratamiento seguido de una medida[12].

El estudio consideró estudiantes del área de salud del Centro de Ciencias Biológicas y de la Salud (CCBS) de la Universidade do Estado do Pará (UEPA), campus II, con disponibilidad para dos intervenciones semanales. Las intervenciones ocurrieron en el Laboratorio de Motricidad Humana (LMH) vinculado al curso de pregrado de Terapia Ocupacional de la UEPA y fueron caracterizadas como clases de baile de salón, divididas en cinco momentos: estiramiento corporal inicial, enseñanza de movimientos, aplicación de dinámicas para favorecer el aprendizaje, práctica del ritmo trabajado y cierre de la clase.

El LMH es una sala cerrada y climatizada, con colchonetas disponibles y un gran espejo en una de sus paredes. Los materiales utilizados fueron un teléfono móvil y un altavoz *bluetooth* portátil para reproducir música. Se realizaron 16 intervenciones, dos veces por semana, de una hora de duración cada una.

Se utilizaron dos instrumentos de investigación estandarizados (antes y después de las intervenciones con el baile de salón) para la selección de los participantes y la recogida de datos: el Inventario de Síntomas de Estrés para Adultos de LIPP (ISSL)[13], que mapea e identifica los niveles de estrés, y el Instrumento Abreviado de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la evaluación de la calidad de vida (WHOQOL-bref)[14]. Además, se aplicó un protocolo para evaluar el equilibrio ocupacional.

La recogida de datos ocurrió en el año 2019, entre los meses de mayo y junio, y la investigación fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación del CCBS/UEPA, dictamen consubstanciado n.º 3.128.663 habiéndose dilucidado a los participantes la confidencialidad y anonimato de los resultados, los objetivos del estudio, firmando el Término de Consentimiento Libre e Informado en el momento del llenado de los protocolos de investigación.

Los datos recogidos se almacenaron y organizaron en hojas de cálculo para su posterior análisis y presentación. Se compararon los resultados obtenidos en la evaluación y reevaluación a través de los protocolos utilizados para comprobar los efectos de las intervenciones.

Se utilizó el software Microsoft® Excel 2007 para almacenar y organizar los datos, así como para crear gráficos. El análisis estadístico se realizó con el software Bioestat® 5.4. Para analizar la normalidad de la muestra, se utilizó la prueba estadística de Shapiro-Wilk. Las variables con distribución normal se analizaron mediante la prueba *t* de *Student*. El tratamiento de las variables que no presentaban una distribución normal se realizó mediante la prueba de Wilcoxon. Se adoptó el nivel α de 0,05 para rechazar la hipótesis nula.

RESULTADOS

Participaron 18 estudiantes, 10 mujeres y 8 hombres, de cuatro carreras de pregrado en salud (Medicina, Terapia Ocupacional, Biomedicina y Fisioterapia), con edades comprendidas entre los 19 y los 29 años.

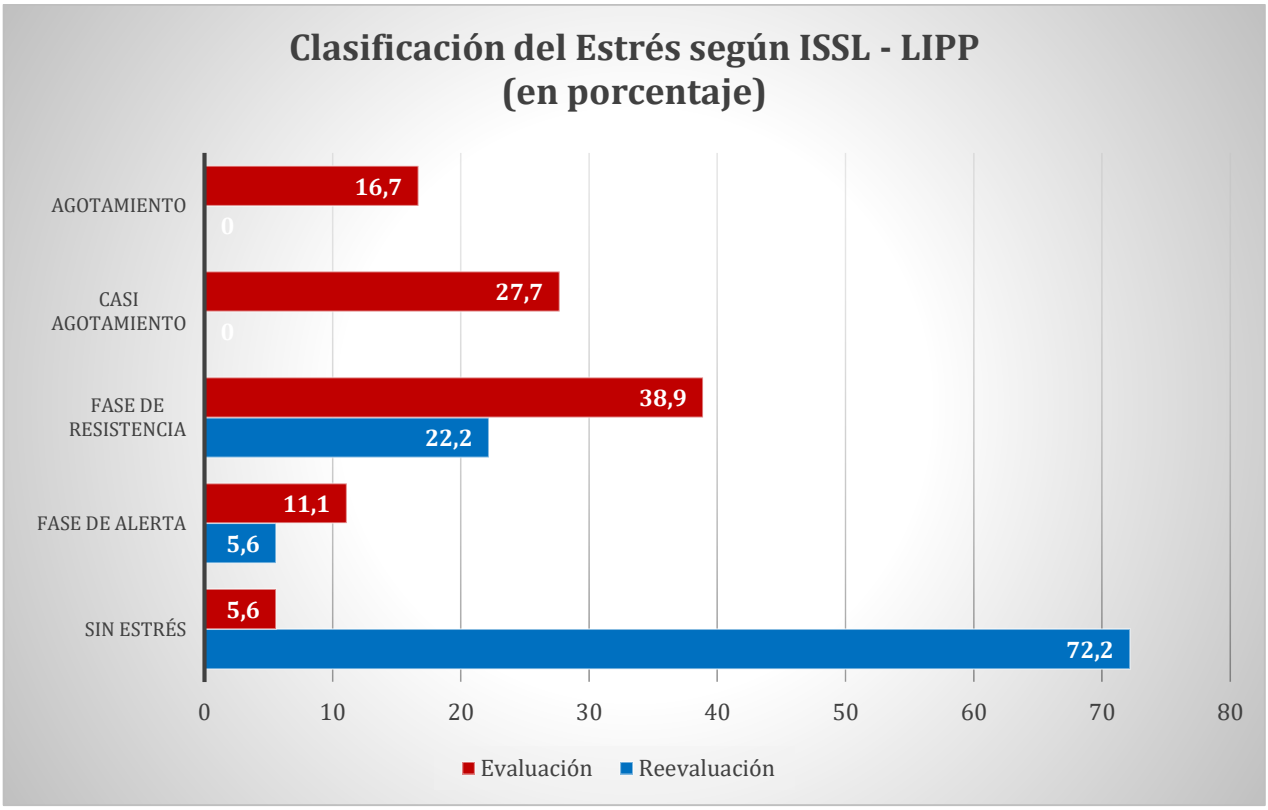
La Tabla 1 presenta la clasificación y la reducción del nivel de estrés según la prueba de LIPP - ISSL, tanto en el momento de la evaluación (5,6%) como en la reevaluación (72,2%).

Tabla 1. Académicos de la salud respecto a la clasificación del estrés según la escala ISSL - LIPP. Belém do Pará, 2019.

	Evaluación (n=18)	%	Reevaluación (n=18)	%
Sin Estrés	1	5,6	13	72,2
Fase de Alerta	2	11,1	1	5,6
Fase de Resistencia	7	38,9	4	22,2
Casi Agotamiento	5	27,7	0	0,0
Agotamiento	3	16,7	0	0,0
Total	**18**	**100,0**	**18**	**100,0**

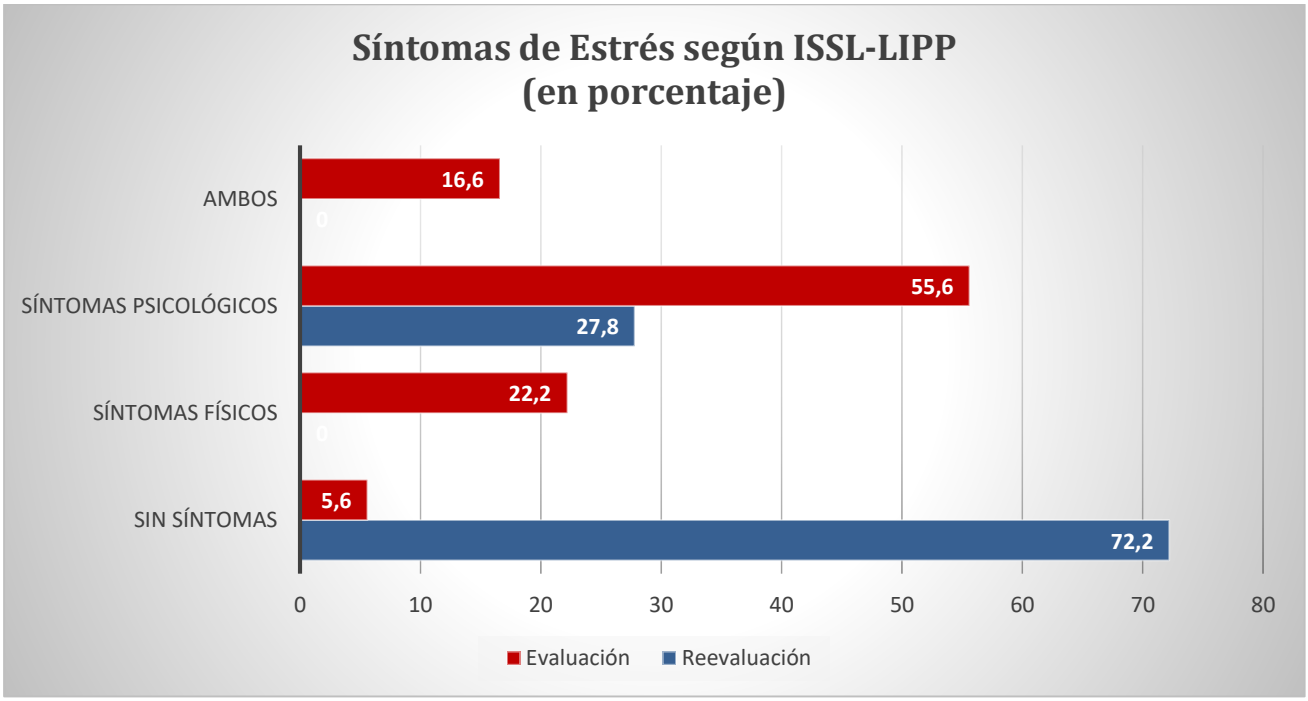
El Gráfico 1 muestra, en porcentaje, el comportamiento en cuanto a los cambios en el nivel de estrés al comparar los momentos de evaluación y reevaluación, mostrando, además de la reducción del estrés, la eliminación de la condición de casi agotamiento y agotamiento.

Gráfico 1. Académicos respecto a los niveles de estrés en la evaluación y reevaluación. Belém do Pará, 2019.



El Gráfico 2 muestra la clasificación y distribución en cuanto a los síntomas, así como de los que presentan sólo o predominantemente síntomas físicos o psicológicos, y de los que tienen ambos síntomas (físicos y psicológicos), o incluso la ausencia, mostrando el efecto de la actividad desarrollada.

Gráfico 2. Académicos respecto a los síntomas de estrés en la evaluación y reevaluación. Belém do Pará, 2019.



La Tabla 2 presenta los resultados medios de cada dominio y la puntuación total del protocolo WHOQOL - Bref, en el momento de la evaluación y reevaluación.

Tabla 2. Académicos respecto al Protocolo WHOQOL - bref (calidad de vida). Belém do Pará, 2019.

	Evaluación (n= 18)	Reevaluación (n= 18)	p-valor
Puntuación Total	3.03 ± 0.72	3.83 ± 0.59	0.000*
CV Física	3.23 ± 0.52	3.90 ± 0.56	<0.0001#
CV Psicológica	3.18 ± 0.87	3.71 ± 0.68	0.001#
Relaciones Sociales	3.60 ± 0.69	3.91 ± 0.63	0.02#
Medio Ambiente	2.95 ± 0.65	3.38 ± 0.64	< 0.0001#

La Tabla 3 muestra las puntuaciones medias por dominio presentes en el protocolo de equilibrio ocupacional. Los dominios son las ocupaciones AVD: Actividades de la Vida Diaria (AVD); y Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD), descanso y sueño, educación, trabajo, ocio y participación social.

Tabla 3. Académicos respecto al protocolo de equilibrio ocupacional. Belém do Pará, 2019.

	Evaluación (n= 18)	Reevaluación (n= 18)	p-valor
AVD	3.5 ± 0.9	2.7 ± 0.9	0.00*
AIVD	3.3 ± 1.0	3.0 ± 0.8	0.13
Descanso y Sueño	4.4 ± 0.7	3.2 ± 0.9	0.000*
Educación	3.1 ± 0.9	2.5 ± 0.6	0.03*
Trabajo	2.8 ± 1.1	2.6 ± 1.0	0.29
Ocio	4.2 ± 0.6	3.3 ± 0.8	0.00*
Participación Social	4.2 ± 0.7	2.9 ± 0.9	0.00*

*Wilcoxon ($p < 0.05$).

DISCUSIÓN

La evaluación de los participantes mediante el protocolo ISSL-LIPP mostró una incidencia significativa del estrés entre los participantes antes del inicio de las intervenciones (94,4%), clasificándose en su mayoría en la fase de resistencia (38,9%) y casi agotamiento (27,7%). La alta prevalencia de estrés en el ámbito académico se atribuye a las exigencias necesarias para el ingreso y permanencia en las universidades, tales como: intensa rutina de estudio, disminución de los períodos de descanso y sueño, responsabilidades curriculares y extracurriculares, disminución de la participación social, entre otras[10].

También, a través del ISSL-LIPP, fue posible verificar que antes de las intervenciones, había una ocurrencia de síntomas psicológicos resultantes del estrés entre los estudiantes (55,6%), resultados divergentes de los encontrados por estudios anteriores que demostraron una mayor prevalencia de síntomas físicos entre los universitarios[15,16]. Las Instituciones de Educación Superior (IES) son entornos de riesgo para la salud mental, debido al conjunto de procesos generadores de estrés o patógenos a los que se ven sometidos los estudiantes durante su experiencia universitaria[17].

Las intervenciones de bailes de salón trajeron impactos positivos en cuanto a la reducción del estrés en el grupo de estudiantes universitarios de esta investigación, ya que entre el 94,4% de los estudiantes que se encontraban en algún estadio de estrés antes de las intervenciones, sólo el 27,8% permaneció con algún grado de estrés, en contraste con el 72,2% de la muestra, que no presentó ningún grado de estrés después de las intervenciones. La práctica de los bailes de salón tiene un gran atractivo popular, por ser lúdica, placentera y socializadora, lo que puede contribuir a una mayor adherencia y optimización de los beneficios de los ejercicios físicos, entre los que se encuentra la reducción del estrés. Además, la combinación de música y actividad física genera altos niveles de hormonas del bienestar, como la endorfina[18].

En la evaluación por WHOQOL-bref previa a las intervenciones, la calidad de vida de los estudiantes universitarios alcanzó una media regular (hasta 3,9) en todos los dominios. Esto se puede justificar por varias características frecuentes en la rutina de los estudiantes del área de salud, como el cansancio constante, exigencias de los cursos, la intensa carga de trabajo obligatorio, la participación en actividades extracurriculares, el contacto con la realidad en las pasantías, el involucramiento con los pacientes y sus historias, además de los quehaceres domésticos, lo que lleva a una sobrecarga de actividades, causando agotamiento físico y mental, interfiriendo negativamente en la calidad de vida[19].

La calidad de vida es un parámetro importante en la evaluación de la salud de los sujetos, representando uno de los objetivos más comunes en las prácticas de los terapeutas

ocupacionales con sus clientes. La Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA)[20] define la calidad de vida como: la satisfacción del cliente con su vida, que implica esperanza, autoconcepto, salud y factores socioeconómicos.

Teniendo en cuenta la caída de la calidad de vida y los perjuicios del estudiante universitario, se hacen necesarios programas de intervención para este público, con el objetivo de ayudar en el proceso de adaptación y permanencia del académico en la universidad, ya que la experiencia universitaria exige varios recursos psicológicos y emocionales para enfrentar las demandas vigentes. La falta de soporte al estudiante puede generar un ambiente más favorable al desarrollo de alteraciones psicológicas y emocionales (como la ansiedad), comprometiendo en consecuencia la calidad de vida del sujeto[21].

Después de las intervenciones, hubo cambios significativos en todos los dominios del WHOQOL-Bref, indicando la influencia positiva de las prácticas de bailes de salón como promotoras de la mejora de la calidad de vida de sus practicantes, a través de la interacción entre mente y cuerpo que el baile por dos proporciona, además de la disminución del estrés, la mejora motora, la mejora en la estética y en las relaciones intra e interpersonales, contribuyendo positivamente en la salud física, mental y social y, consecuentemente, en la percepción de la calidad de vida de los sujetos[22].

La práctica del baile de salón ha sido buscada como una opción de actividad física debido a varios factores, como su carácter motivacional, la interacción social, la coordinación motora, el ritmo, la percepción espacial, la mejora de la autoimagen, y otros[23].

En materia de equilibrio ocupacional, es importante destacar la escasez de producciones científicas e instrumentos que aborden esta cuestión, a pesar de ser un concepto de gran relevancia para la práctica de la terapia ocupacional, que tiene en su esencia la visión holística de los individuos dentro de sus ocupaciones.

En cuanto a la organización ocupacional por el protocolo de Equilibrio Ocupacional, se observó que antes de las intervenciones que todos percibían perjuicios, debido a la rutina académica, en las ocupaciones evaluadas (AVD, AIVD, Descanso y Sueño, Educación, Trabajo, Ocio y Participación Social).

Estos perjuicios en las ocupaciones son posiblemente una consecuencia del rol de estudiante universitario y del entorno en el que se insertan los participantes, en este caso cursos del área de la salud. Hay una tendencia de este público a priorizar las ocupaciones educación y trabajo. El universitario, en general, dedica poco tiempo de su rutina a actividades fuera de la universidad, como la vida familiar, otras relaciones interpersonales y actividades de ocio, lo que conlleva un mayor esfuerzo de adaptación[10].

Después de las intervenciones, fue posible observar cambios significativos en cuanto a la percepción de perjuicios y la organización ocupacional, especialmente en las ocupaciones AVD, Descanso y Sueño, Educación, Ocio y Participación Social, sin cambios considerables en las AIVD y Trabajo. El baile puede ser considerado como una actividad física que mejora la disposición y motivación para las actividades diarias, reduciendo el sedentarismo y la aparición de enfermedades. La gente busca cada vez más la práctica del baile como ocio, principalmente porque proporciona alegría, diversión y satisfacción personal a sus practicantes, con los consiguientes beneficios para la salud y el bienestar físico, psicológico y social[6].

En cuanto a las ocupaciones Trabajo y AIVD, que estadísticamente no mostraron mejoría después de las intervenciones, la hipótesis planteada es que una gran parte no ejercía la ocupación de trabajo, así como tampoco eran los principales responsables de las AIVD en sus contextos familiares.

La ocupación Descanso y Sueño también se destaca como el resultado más significativo durante la reevaluación. Los individuos que practican actividad física tienen ritmos circadianos más regulares y, en consecuencia, una mejor calidad del sueño en comparación con los individuos que no la practican[24]. Las personas que practican alguna actividad física declaran que se duermen más rápido, sintiéndose menos cansadas durante el día, informes que los universitarios participantes en la investigación también aportaron durante las intervenciones.

Por lo tanto, el baile posibilita cambios en el estilo de vida de quienes la practican, ayudando en el ajuste de hábitos y rutinas y contribuyendo a una mejor organización ocupacional y consecuente equilibrio ocupacional[6], contribuyendo a la consecución de las principales perspectivas de las prácticas de Terapia Ocupacional que son: la promoción del bienestar, la calidad de vida y la participación en ocupaciones significativas.

CONCLUSIÓN

Los bailes de salón mostraron su eficacia en la promoción del equilibrio ocupacional, la disminución del estrés y el aumento de la calidad de vida entre los estudiantes universitarios del área de la salud, reforzando su potencial como recurso terapéutico ocupacional.

El pequeño tamaño de la muestra y el hecho de que la recogida se realizara en una sola institución fueron las principales limitaciones de este estudio, por lo que las generalizaciones deben ser cautelosas. Sin embargo, esto no disminuye su importancia para toda la comunidad universitaria, por lo que se sugiere una mayor investigación que evalúe el entorno universitario y los efectos de las experiencias corporales. La implementación de actividades de atención e intervención con la población universitaria debe ampliarse a través de las políticas

institucionales, con el fin de proporcionar más espacios de atención y escucha a las demandas de estrés y ansiedad, buscando hacer de la universidad un entorno más acogedor y menos estresante para los estudiantes.

En cuanto a la especificidad de la Terapia Ocupacional, es de suma importancia la inversión de los investigadores en el área sobre el equilibrio ocupacional, con la construcción de instrumentos de evaluación, que podría revertir la escasez de publicaciones científicas que abordan este tema, fomentando su abordaje con diversas poblaciones.

Cabe mencionar también que el Proyecto Político Pedagógico de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad a la que se vincula esta investigación, enfoca diversas prácticas corporales de manera diferenciada, con componentes curriculares que acompañan a los estudiantes desde el primer hasta el sexto semestre, produciendo el acceso a recursos como el baile, y promoviendo la construcción de repertorios de intervención aliados a las demandas observadas en la realidad investigada, posibilitando que los estudiantes construyan conexiones y estudios más cercanos a prácticas más integradoras y holísticas.

REFERENCIAS

1. Braun KCR. Dificuldades e estratégias de adaptação acadêmica em universitários com Transtorno Déficit de Atenção/Hiperatividade na transição para a universidade. [dissertação]. Rio Grande do Sul, RS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2017. 29 p. Disponible en: http://hdl.handle.net/10183/202568
2. Silva JPG, Abdanur LP. Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia. [monografia]. Brasília, DF: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília; 2017. 26p. Disponible en: https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11463
3. Souza DC. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social [dissertação]. Uberaba, MG: Universidade Federal do Triângulo Mineiro; 2017. 90p. Disponible en: http://bdtd.uftm.edu.br/handle/tede/507
4. Silva SMAF. Engajamento ocupacional de acadêmicos e sua percepção sobre o equilíbrio ocupacional [monografia]. João Pessoa, PB: Universidade Federal da Paraíba; 2015. 72 p. Disponible en: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/1717
5. Galheigo SM, Angeli AAC. Terapia ocupacional e o cuidado integral a saúde de crianças e adolescentes: a construção do Projeto ACCALANTO. Rev Ter Ocup. [Internet]. 2008 [citado en 12 mar 2020]; 19(3):137-43. DOI: https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v19i3p137-143
6. Marbá RF, Silva GS, Guimarães TB. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC. [Internet]. 2016 [citado en 12 mar 2020]; 9(1). Disponible en: https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf
7. Oliveira DV, Favero PF, Codonhato R, Moreira CR, Antunes MD, Nascimento Júnior JRA. Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. Rev Bras Geriatr Gerontol. [Internet].2017 [citado en 24 mar 2021]; 20(6):802-10. Disponible en: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/ybtjHG9Sqb9JM7thGLCdwrx/?format=pdf&lang=pt
8. Machado Z, Santos GR, Guimarães ACA, Fernandes S, Soares A. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. Rev Bras Ativ Fís Saúde [Internet]. 2012 [citado en 13 mar 2020]; 17(1). Disponible en: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/533/532

9. Fujii LCH, Zulian MA. A dança como estratégia de trabalho na terapia ocupacional. In: XII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VIII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação [Internet]; 2008 [citado en 13 mar 2020]; São José dos Campos (SP): Universidade do Vale do Paraíba. 3p. Disponible en: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/arquivosINIC/INIC1210_01_O.pdf
10. Mondardo AH, Pedon EA. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. Revista de Ciências Humanas [Internet]. 2005 [citado en 12 mar 2020]; 6(6):1-21. Disponible en: http://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/view/262/480
11. Fonseca CC, Vecchi RL, Gama EL. A influência da dança de salão na percepção corporal. Motriz [Internet]. 2012 [citado en 11 mar 2020]. 18(1):200-7. Disponible en: https://www.scielo.br/j/motriz/a/kQjtDjstZ6nQtxsdzGVLVds/?lang=pt&format=pdf
12. Creswell JWW. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 2ed. Porto Alegre: Bookman; 2010. 296p.
13. Lipp MN. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000. 76p.
14. Fleck MP, Leal OF, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). Rev Bras Psiquiatr. [Internet]. 1999 mar [citado en 13 mar 2022];21(1):19-28. Disponible en: https://www.scielo.br/j/rbp/a/MqwHNFWLFR467nSsPM7vdbv/?lang=pt
15. Assis CL, Silva APF, Lopes MS, Silva PCB, Santini TO. Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. Mudanças [Internet]. 2013 [citado en 12 mar 2020]; 21(1):23-8. Disponible en: https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/view/3668/3644
16. Milsted JD, Amorim C, Santos M. Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno. In: IX Congresso Nacional de Educação – EDUCERE e III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia [Internet]; 2009 out [citado en 24 mar 2021]; Curitiba, Brasil. Curitiba, PR: Pontifícia Universidade Católica do Paraná; 2009. p. 10648-10658. Disponible en: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2009/3289_1469.pdf
17. Castro VR. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. Revista Gestão em Foco [Internet]. 2017 [citado en 24 mar 2021]; 9: 380-401. Disponible en: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf
18. Carvalho T, Gonzáles AI, Sties SW, Carvalho MD. Reabilitação cardiovascular, dança de salão e disfunção sexual. Arq Bras Cardiol. [Internet]. 2013 [citado en 12 mar 2020]; 101(6): e-107-8. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/abc/v101n6/v101n6a17.pdf
19. Barros MJ, Fernandes AO, Silva A, Filoni E. Avaliação da qualidade de vida de universitários da saúde. REBES [Internet]. 2017 [citado en 13 mar 2020]; 7(1):16-22. Disponible en: https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/4235/4244
20. Associação Americana de Terapia Ocupacional. Estrutura da prática da terapia ocupacional: domínio & processo - 3ed. Rev Ter Ocup. [Internet]. 2015 [citado en 12 mar 2020]; 26(Ed Esp):1-49. Disponible en: https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496/96423
21. Lantyer AS, Varanda CC, Souza FG, Padovani RC, Viana MB. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. Rev Bras Ter Comport Cog. [Internet]. 2016 [citado en 11 mar 2020]; 8(2):4-19. Disponible en: https://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/880/476
22. Farencena EZP, Montelo Júnior D, Gross DGL, Rodrigues ESR. Dança de salão e sua contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida. Revista Amazônia Science & Health

[Internet]. 2016 [citado en 13 mar 2020]; 4(1):10-6. Disponible en: http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/961/408
23. Fonseca AAR, Moreira, SEM, Moreira MGS. Percepção da qualidade de vida em idosos praticantes de dança de salão. In: VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano [Internet]. 2019 jun [citado en 24 mar 2022]; Campina Grande, Brasil. Campina Grande, PB: Centro Multidisciplinar de Estudos e Pesquisas, Universidade Estadual da Paraíba; 2010. p. 1-10. Disponible en: https://editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV125_MD1_SA4_ID3173_28052019000921.pdf
24. Ropke LM, Souza AG, Bertoz, APM, Adriazola MM, Ortolan, EVP, Martins RH, et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. Arch Health Invest. [Internet]. 2017 [citado en 12 mar 2020]; 6(12):561-66. Disponible en: http://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/2258/pdf

Editor Asociado: Rafael Gomes Ditterich

Conflicto de Intereses: los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

CONTRIBUCIONES
Ingrid Ferreira de Sousa y **Flávia Larissa Mendonça Magalhães** participaron en la concepción, recogida y análisis de datos y redacción. **Samantha Hanna Seabra Castilho Simões** y **Ingrid Bergma da Silva Oliveira** colaboraron en la redacción y revisión. **Apio Ricardo Nazareth Dias** y **Alna Carolina Mendes Paranhos** contribuyeron a la concepción, recogida y análisis de datos, redacción y revisión.

Como citar este artículo (Vancouver)
Sousa IF, Magalhães FLM, Simões SHSC, Oliveira IGS, Dias ARN, Paranhos ACM. El baile de salón como estrategia de equilibrio ocupacional y reducción del estrés en estudiantes universitarios del área de la salud. Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc. [Internet]. 2022 [citado en *insertar el día, mes y año de acceso*]; 10(2):133-144. Disponible en: *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Como citar este artículo (ABNT)
SOUSA, I. F.; MAGALHÃES, F. L. M.; SIMÕES, S. H. S. C.; OLIVEIRA, I. B. S.; DIAS, A. R. N.; PARANHOS, A. C. M. El baile de salón como estrategia de equilibrio ocupacional y reducción del estrés en estudiantes universitarios del área de la salud. **Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 10, n. 2, p. 133-144, 2022. DOI: *insertar el link de DOI.* Disponible en: *insertar el link de acceso*. Acceso en: *insertar el día, mes y año de acceso*.

Como citar este artículo (APA)
Sousa, I.F., Magalhães, F.L.M., Simões, S.H.S.C., Oliveira, I.B.S., Dias, A.R.N. & Paranhos, A.C.M. (2022). El baile de salón como estrategia de equilibrio ocupacional y reducción del estrés en estudiantes universitarios del área de la salud. *Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc., 10*(2), 133-144. Recuperado en: *insertar el día, mes y año de acceso* de *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons