



SBU:s upplysningstjänst svarar på avgränsade frågor. Svaret bygger inte på en systematisk litteraturöversikt utförd av SBU. Därför kan resultaten av litteratursökningen vara ofullständiga. Risken för systematiska fel i primärstudier har inte bedömts. Detta svar har tagits fram av SBU:s kansli och har inte granskats av SBU:s nämnd.

Svar från SBU:s upplysningstjänst nr ut201919 • Diarienummer: SBU 2019/281 • Datum: 2019-09-03

## Dansintervention eller dansterapi för unga eller unga vuxna med lättare psykisk ohälsa

Unga med psykisk ohälsa kan behöva stöd även utanför ramen för hälso- och sjukvård, exempelvis inom skolan eller elevhälsan. Fysisk aktivitet är bra för den mentala hälsan, och många unga söker sig till dansaktiviteter.

### Fråga

Har dansintervention eller dansterapi någon effekt på psykisk ohälsa eller stressrelaterade problem hos unga vuxna?

*Frågeställare: Utvecklingsledare, Region Örebro län*

### Sammanfattning

SBU:s upplysningstjänst har efter litteratursökning och kvalitetsgranskning inkluderat tre systematiska översikter i svaret. Författarna till de två översikter som inkluderat flest studier, på unga individer utan specifika diagnoser, drog slutsatsen att dans som intervention kan förbättra det mentala välbefinnandet och minska symptom på depression, ångest och stress hos unga. De ingående studierna var dock av låg kvalitet. Författarna till den översikt som inkluderat studier på unga individer med diagnostiserad depression kunde inte dra någon konklusiv slutsats, då studierna var för små och av för låg kvalitet. Enligt författarna är det viktigt att framtida studier inom dans som intervention har fler deltagare, rapporterar detaljer kring interventionernas och kontrollgruppernas innehåll, jämför med aktiv kontrollgrupp, rapporterar information om utövarens kompetens och utbildning, samt rapporterar enhetliga och etablerade utfall för mental hälsa som skattas med validerade mätinstrument. Författarnas slutsatser har inte analyserats utifrån svenska förhållanden.

SBU:s upplysningstjänst har även identifierat nio primärstudier, vilka inte har kvalitetsgranskats och vars resultat och slutsatser därför inte återges i svaret.

SBU har inte tagit ställning i sakfrågan eftersom vi inte har bedömt risken för systematiska fel i primärstudier och inte heller har vägt samman resultaten eller bedömt graden av vetenskaplig tillförlitlighet. Här redovisar vi därför endast författarnas slutsatser från systematiska översikter som bedöms ha låg eller måttlig risk för systematiska fel.

## Bakgrund

Dansintervention eller dansterapi kan utgöra en komplementärmedicinsk behandling i syfte att främja hälsa och välmående. Dansterapi har använts framför allt för individer med svåra eller kroniska tillstånd, som demens, schizofreni, Parkinsons sjukdom, cancersjukdomar eller hos individer med funktionshinder [1-5]. Dans som intervention för unga eller unga vuxna kan även ges som hälsofrämjande fysisk aktivitet, inom ramen för skolbaserade program eller insatser, där fokus har varit på mental och fysisk hälsa.

Vi har använt begreppen dansintervention och dansterapi enligt följande:  
Dansintervention: intervention för individer utanför ordinarie hälso- och sjukvård, utan specifik eller erhållen diagnos, där insatsen kan anses syfta till att främja fysisk och mental hälsa. Interventionen kan ledas av danslärare, danspedagog eller ospecificerad utförare.

Dansterapi: intervention för specifika patientgrupper med erhållen diagnos, vanligen utförd av dansterapeut. I Storbritannien och USA är dansterapeut ett registrerat yrke med ackrediteringskrav, enligt professionsorganisationerna Association for Dance Movement Psychotherapy (ADMT, Storbritannien), respektive American Dance Therapy Association (ADTA, USA) [6-7]. Det är oklart hur praxis ser ut i Sverige, men enligt den europeiska professionsföreningen, European Association Dance Movement Therapy (EADMT), kan dansterapi utföras av olika yrkeskategorier med påbyggnadsutbildning inom dansterapi, såsom danspedagog, fysioterapeuter, psykoterapeuter, eller professioner inom social omsorg eller habilitering.

## Avgränsningar

Vi har gjort sökningar (se avsnittet Litteratursökning) i databaserna Medline, PsychInfo, ERIC och Academic Search Elite.

Vi har formulerat frågan enligt följande PICO<sup>1</sup>:

- Population: Barn och unga eller unga vuxna med lättare psykisk ohälsa, psykosomatiska besvär eller symtom
- Intervention: Dansintervention eller dansterapi
- Control: Ingen aktivitet, annan aktivitet, annan fysisk aktivitet, väntelista
- Utfall: Något mått på psykisk hälsa, välbefinnande, livskvalitet

Vi har inkluderat artiklar med dansintervention, definierat som icke-kliniska dansprogram med aktivt deltagande, med det primära syftet att främja och förbättra den psykiska hälsan. Vi har också inkluderat artiklar med dansterapi, där

---

<sup>1</sup> PICO är en förkortning för patient/population/problem, intervention/ index test, comparison/ control (jämförelseintervention) och outcome (utfallsmått).

interventionen gavs som terapeutisk behandling vid psykisk ohälsa. Vi har exkluderat artiklar om yrkesdansare och personer inom dansutbildning, individer med kognitiva funktionshinder (t.ex. Downs syndrom, cerebral pares, autism), och studier av individer specifika somatiska eller svåra diagnoser (t.ex. cancer, traumatisk hjärnskada, svåra psykiska trauman, övervikt eller ätstörningar). Vi har också exkluderat de artiklar där dansintervention använts i det primära syftet att främja fysisk aktivitet generellt, förbättra den somatiska hälsan (t.ex. motorisk funktion, styrka, balans, viktminskning), för att förbättra skolmotivation, skolprestation, uppmärksamhet och social förmåga, eller som prevention mot drog och alkoholmissbruk eller ohälsosamma levnadsvanor.

För att vi skulle inkludera en artikel i svaret krävde vi att den var publicerad i en vetenskaplig tidskrift och på engelska eller ett av de nordiska språken.

## Resultat från sökningen

Upplýsingstjänstens litteratursökning genererade totalt 1 672 artikel-sammanfattningar (abstrakt). En projektledare på SBU läste alla artikel-sammanfattningar och bedömde att 54 kunde vara relevanta. Dessa artiklar lästes i fulltext av projektledaren. De artiklar som inte var relevanta för frågan exkluderades. Sex av artiklarna som lästes i fulltext och som bedömdes relevanta var systematiska översikter. Dessa sex artiklar kvalitetsgranskades. Tre av dessa bedömdes ha låg eller måttlig risk för systematiska fel och inkluderades i svaret.

## Bedömning av risk för systematiska fel

Under genomförandet av en systematisk översikt finns det risk för att resultatet blir snedvridet på grund av brister i avgränsning, litteraturgenomgång och hantering av resultaten. Det är därför viktigt att granska metoden i en systematisk översikt. Projektledaren bedömde risken för systematiska fel i översikterna med stöd av de frågor som finns beskrivna i AMSTAR granskningsmall [8] utifrån sex delsteg (detaljerad beskrivning återges i bilaga Granskningsmall för att översiktligt bedöma risken för snedvridning/systematiska fel hos systematiska översikter). Dessa delsteg är: 1) Frågeställning och litteratursökning, 2) Relevansbedömning, 3) Kvalitetsbedömning och datapresentation av ingående studier, 4) Sammanvägning och analys, 5) Evidensgradering och slutsatser samt 6) Transparent dokumentering. Om översikten inte uppfyllde kraven i ett steg bedömdes den inte vidare för efterföljande steg.

Systematiska översikter med låg eller måttlig risk för systematiska fel beskrivs i text och tabell. De översikter som bedöms ha hög risk för systematiska fel presenteras inte i text och tabell eftersom risken för att resultaten är missvisande bedöms vara för hög.

Primärstudier bedöms inte för risk för systematiska fel av SBU:s upplysningstjänst. Det är därför möjligt att flera av studierna kan ha haft högre risk för systematiska fel än vad SBU inkluderar i sina andra rapporttyper.

## Systematiska översikter

SBU:s upplysningstjänst inkluderade tre systematiska översikter med låg eller måttlig risk för systematiska fel (Tabell 1) [9–11].

Schwender och medarbetare [9] publicerade år 2018 en systematisk översikt över studier med olika typer av dans som intervention till barn, unga eller vuxna utan specifika diagnoser, där syftet var att utvärdera effekter på mental hälsa. I denna översikt exkluderades dock studier som benämndes som ”dance movement therapy”, eller dansterapi, då dansterapi ansågs vara en form av psykoterapi. Även aerobisk dans (”aerobics”) och interaktiva dansvideospel (”dance exergames”) exkluderades då dessa ansågs vara generella former av fysisk aktivitet (som primärt främjar kardiovaskulär hälsa och koordination). Utfallen som sammanställdes var aspekter på mental hälsa och fokuserade på självuppfattning, identifierat som ”aspect of the self” (självförtroende, självkänsla, kroppsuppfattning, se utfall i Tabell 1). Översikten bedömdes ha låg risk för snedvridning och inkluderade alla typer av studiedesigner (RCT, kontrollerade studier, kvasi-experimentella, kvalitativa studier, pilotstudier/pre-post test design) och de ingående primärstudiernas kvalitet redovisades i tabellform. Översikten specificerade population (skolelever, eventuell diagnos/behov av särskilt stöd), ”setting” (skola, universitet, gym), typ av dansintervention (”creative dance program”, ”integrated dance program”, olika dansstilar), duration (mellan 4–32 veckor), frekvens (mellan 1–7 gånger i veckan), instruktörens kompetens, kontrollgruppens intervention och redovisade resultat från barn/unga och vuxna separat. Samtliga utfall, dess definitioner, använda skattningsskalor och skattningsskalornas ursprungspublikationer specificerades.

Meekums och medarbetare [10] publicerade år 2015 en Cochraneöversikt om dansterapi, ”dance movement therapy”, som behandling till individer med depression, där både barn/unga och vuxna ingår med kliniskt identifierad depression (dock ej kronisk eller behandlingsresistent depression, annan psykiatrisk diagnos eller annan primär diagnos). I denna översikt inkluderades endast studier där dansterapi utförts av en legitimerad eller auktoriserad dansteraapeut (enligt ADMT eller ADTA eller etablerade professionskriterier) och där utfall bedömts av psykiatriker eller med validerade skattningsskalor.

Mansfield och medarbetare [11] publicerade år 2018 en systematisk översikt där delaktighet i dans eller annan sportaktivitet studerats hos unga individer (15–24 år) utan specifika diagnoser, där det primära syftet var att studera effekter på mentalt välbefinnande. Både kvantitativa och kvalitativa studier inkluderades och utfall mättes med olika skattningsskalor.



Tabell 1. Systematiska översikter med låg/måttlig risk för systematiska fel/Systematic reviews with low/medium risk of bias

Included studies	Intervention	Outcome
<b>Schwender et al 2018 [9]</b>		
<p><b>24 studies, including:</b>                      11 studies on children/adolescents (6 quantitative, 3 qualitative, 2 mixed methods)                      12 studies on adults/young adults</p>	<p>Dance as intervention content, of any dance style, duration, frequency, delivered by any instructor (excludes dance movement therapy and dance fitness)                      Any setting: schools, universities, community centers, special education schools, gyms</p>	<p>Aspects of the self, including:                      self-trust,                      self-esteem,                      self-expression,                      self-efficacy,                      self-/body-awareness,                      self-development,                      self-confidence,                      body-related perceptions,                      perception of dance abilities</p>
<b>Authors' conclusion:</b>		
<p>“The evaluated studies show a heterogeneous nature of populations, intervention contents, timeframes, outcomes, research methods and study quality.”</p> <p>“This review indicates that dance may be a valuable approach to strengthen aspects of the self. However, as evidence for the different aspects of the self is still poor, further studies with high quality are required (e.g., large samples, active control group). Research considering the complexity and specificity of dance interventions in the design and reporting (e.g., choice of outcomes, presentation of intervention details) seem to be particularly suitable to capture the effects of dance considering its holistic nature.”</p>		
<b>Meekums et al 2015 Cochrane review [10]</b>		
<p>3 studies:                      1 RCT on adolescents,                      2 RCT on adults</p>	<p>Dance Movement Therapy, defined as:                      participatory dance movement with clear psychotherapeutic intent, facilitated by an individual with a level of training that could be reasonably expected within the country in which the trial was conducted<sup>2</sup>.</p>	<p>Depression,                      depression symptoms,                      emotional distress,                      self-esteem,                      body image                      social and occupational functioning                      quality of life</p>
<b>Authors' conclusion:</b>		
<p>“The low-quality evidence from three small trials with 147 participants does not allow any firm conclusions to be drawn regarding the effectiveness of DMT for depression. Larger trials of high methodological quality are needed to assess DMT for depression, with economic analyses and acceptability measures and for all age groups.</p>		

<sup>2</sup> “For example, in the USA this would either be a trainee, or qualified and credentialed by the American Dance Therapy Association (ADTA). In the UK, the therapist would either be in training with, or accredited by, the Association for Dance Movement Psychotherapy (ADMP, UK). Similar professional bodies exist in Europe, but in some countries (e.g. China) where the profession is in development, a lower level of qualification would mirror the situation some decades previously in the USA or UK. Hence, the review authors accepted a relevant professional qualification (e.g. nursing or psychodynamic therapies) plus a clear description of the treatment that would indicate its adherence to published guidelines including Levy 1992, ADMP UK 2015, Meekums 2002, and Karkou 2006.”

Included studies	Intervention	Outcome
<b>Mansfield et al 2018 [11]</b>		
11 studies, including: 2 RCT on dance 2 qualitative studies on dance	Any form of sport or dance [...] healthy young people 15–24 y.	Any form of subjective well-being, including: levels of depression, psychological distress, mood, fatigue.

**Authors' conclusion:**

Regarding dance:

Conclusion: "Taking part in dance can lead to positive well-being outcomes in terms of mood enhancement and self-reported reductions in feelings of depression in some youth populations." [...]"

Overall conclusion:

"Based on the evidence in this study, it is necessary to build evidence on well-being outcomes of sport and dance in healthy young people using agreed measures of well-being [...]"

SBU:s upplysningstjänst identifierade även tre systematiska översikter med hög risk för systematiska fel, och av det skälet finns inte resultat eller slutsatser beskrivna i text eller tabell för dessa översikter [12–14].

## Primärstudier

SBU:s upplysningstjänst identifierade nio primärstudier; fyra randomiserade eller kontrollerade studier [15–18], och fem icke-kontrollerade eller kvalitativa studier [19–23], för dessa har inte risken för systematiska fel bedömts.

## Lästips

SBU:s upplysningstjänst identifierade även två pågående systematiska översikter på området registrerade i internationella databaser (CRD och Campbell) [24–25].

## Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Malin Höistad (projektledare), Ann Kristine Jonsson (informationsspecialist), Sara Fundell (projektadministratör) och Miriam Entesarian Matsson (produktsamordnare) vid SBU.

## Litteratursökning

PubMed via NLM 2019-06-05

### Dance intervention for adolescents or young adults

Search terms	Items found
<b>Population:</b>	
1. "Adolescent"[Mesh] OR "Young Adult"[Mesh] OR "Psychology, Adolescent"[Mesh] OR adolescent*[ti] OR teenage*[ti] OR school-based[ti] OR girls[ti] OR ((adolescent* or adolescence or early adult or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or tween* or under age or underage* or young adult* or young people or young person* or youngster* or youth*) NOT medline[sb])	2446693
<b>Intervention:</b>	
2. "Dance Therapy"[Mesh] OR "Dancing"[Mesh] OR aerobic dance[tiab] OR arts therap*[tiab] OR dance[ti] OR dance-based[tiab] OR dancing[ti] OR dance activit*[tiab] OR dance class*[tiab] OR dance group*[tiab] OR dance instruction[tiab] OR dance intervention*[tiab] OR dance movement therapy[tiab] OR dance routine[tiab] OR dance therapy[tiab] OR dance therapies[tiab] OR dance program*[tiab] OR dancing therapy[tiab] OR mind-body intervention*[tiab] OR movement intervention*[tiab] OR therapeutic dancing[tiab]	5023
<b>Combined sets/Limits</b>	
3. 1 AND 2 Filters activated: Danish, English, Norwegian, Swedish	1330
<b>Final</b>	<b>1330</b>

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MAJR] = MeSH Major Topic

[TIAB] = Title or abstract

[TI] = Title

[AU] = Author

[TW] = Text Word

Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews

\* = Truncation

“ ” = Citation Marks; searches for an exact phrase

**Academic Search Elite via Ebsco 2019-06-10**

**Dance intervention for adolescents or young adults**

Search terms	Items found
<b>Population:</b>	
1. TI ( adolescent* or adolescence or "early adult" or girls or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or tween* or "under age" or underage* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youngster* or youth* ) OR AB ( adolescent* or adolescence or "early adult" or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or tween* or "under age" or underage* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youngster* or youth* ) OR SU ( adolescent* or adolescence or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youth* )	569364
<b>Intervention:</b>	
2. TI dance OR TI dancing OR TI ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" ) OR AB ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" ) OR SU ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" )	31535
<b>Combined sets/Limits:</b>	
3. 1 and 2 Limiters - Published Date: 19900101-20191231; Scholarly (Peer Reviewed) Journals; Language: English, Norwegian	362
<b>Final</b>	<b>362</b>

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

AB = Abstract

AU = Author

DE = Term from the thesaurus

MM = Major Concept

TI = Title

TX = All Text. Performs a keyword search of all the database's searchable fields

ZC = Methodology Index

\* = Truncation

“ ” = Citation Marks; searches for an exact phrase



ERIC via Ebsco 2019-06-10

Dance intervention for adolescents or young adults

Search terms	Items found
<b>Population:</b>	
1. TI ( adolescent* or adolescence or "early adult" or girls or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or tween* or "under age" or underage* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youngster* or youth* ) OR AB ( adolescent* or adolescence or "early adult" or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or tween* or "under age" or underage* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youngster* or youth* ) OR SU ( adolescent* or adolescence or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youth* )	270134
<b>Intervention/Limits</b>	
2. TI dance OR TI dancing OR TI ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" ) OR AB ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" ) OR SU ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" ) /Limiters - Peer Reviewed; Date Published: 19900101-20191231; Publication Type: Journal Articles, Reports - Research; Language: Danish, English, Swedish	949
<b>Combined sets:</b>	
3. 1 AND 2	137
<b>Final</b>	<b>137</b>

AB = Abstract

AU = Author

DE = Term from the thesaurus

MM = Major Concept

TI = Title

TX = All Text. Performs a keyword search of all the database's searchable fields

ZC = Methodology Index

\* = Truncation

" " = Citation Marks; searches for an exact phrase

**PsycINFO via ebsco.com 2019-06-10**

**Dance intervention for adolescents or young adults**

Search terms	Items found
<b>Population:</b>	
1. TI ( adolescent* or adolescence or "early adult" or girls or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or tween* or "under age" or underage* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youngster* or youth* ) OR AB ( adolescent* or adolescence or "early adult" or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or tween* or "under age" or underage* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youngster* or youth* ) OR SU ( adolescent* or adolescence or juvenile* or puberty or pupil* or school-age* or school-based or student* or teen* or "young adult*" or "young people" or "young person*" or youth* )	455341
<b>Intervention:</b>	
2. TI dance OR TI dancing OR TI ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" ) OR AB ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" ) OR SU ( "aerobic dance" OR "arts therap*" OR "dance-based" OR "dance activit*" OR "dance class*" OR "dance group*" OR "dance instruction" OR "dance intervention*" OR "dance movement therapy" OR "dance routine" OR "dance therapy" OR "dance therapies" OR "dance program*" OR "dancing therapy" OR "mind-body intervention*" OR "movement intervention*" OR "therapeutic dancing" )	4620
<b>Combined sets:</b>	
3. 1 AND 2 Limiters - Published Date: 19900101-20191231; Peer Reviewed; Language: Danish, English, Norwegian, Swedish	271
<b>Final</b>	<b>271</b>

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

AB = Abstract

AU = Author

DE = Term from the thesaurus

MM = Major Concept

TI = Title

TX = All Text. Performs a keyword search of all the database's searchable fields

ZC = Methodology Index

\* = Truncation

“ ” = Citation Marks; searches for an exact phrase

## Referenser

1. Karkou V, Meekums B. Dance movement therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017; 2:CD011022. DOI: 10.1002/14651858.CD011022.pub2.
2. Ren J, Xia J. Dance therapy for schizophrenia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013; 10:CD006868. DOI: 10.1002/14651858.CD006868.pub3.
3. Sharp K, Hewitt J. Dance as an intervention for people with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev.* 2014;47:445-56.
4. Bradt J, Shim M, Goodill SW. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015; 1. CD007103. DOI: 10.1002/14651858.CD007103.pub3.
5. Teixeira-Machado L, Azevedo-Santos I, De Santana JM. Dance Improves Functionality and Psychosocial Adjustment in Cerebral Palsy: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Am J Phys Med Rehabil.* 2017;96(6):424-29.
6. Association for Dance Movement Psychotherapy (ADMT); <https://adta.org/clinical-info-sheets/>
7. American Dance Therapy Association (ADTA); <https://admp.org.uk/dance-movement-psychotherapy/what-is-dance-movement-psychotherapy/>
8. Shea BJ, Grimshaw JM, Wells GA, Boers M, Andersson N, Hamel C, et al. Development of AMSTAR: a measurement tool to assess the methodological quality of systematic reviews. *BMC Med Res Methodol.* 2007;7:10.
9. Schwender TM, Spengler S, Oedl C, Mess F. Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Front Psychol.* 2018; 9:1130.
10. Meekums B, Karkou V, Nelson EA. Dance movement therapy for depression. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015; 2:CD009895. doi: 10.1002/14651858.CD009895.pub2.
11. Mansfield L, Kay T, Meads C, Grigsby-Duffy L, Lane J, John A, Daykin N, Dolan P, Testoni S, Julier G, Payne A, Tomlinson A, Victor C. Sport and dance interventions for healthy young people (15-24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open.* 2018;8(7):e020959.
12. Zarobe L, Bungay H. The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspect Public Health.* 2017;137(6):337-47.
13. Burkhardt J, Brennan C. The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts Health.* 2012; 4(2),148-61.
14. Ritter M, Low KG. Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis. *Arts Psychother.* 1996; 23(3), 249-60.
15. López-Rodríguez MM, Baldrich-Rodríguez I, Ruiz-Muelle A, Cortés-Rodríguez AE, Lopezosa-Esteba T, Roman P. Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students. *J Altern Complement Med.* 2017; 23(7): 558-65.

16. Pereira NS and Marques-Pinto A. Including educational dance in an after-school socio-emotional learning program significantly improves pupils' self-management and relationship skills? A quasi experimental study. *Arts Psychother.* 2017; 53, 36-43.
17. Lee HJ, Chae Y, Park HJ, Hahm DH, An K, Lee H. Turo (qi dance) training attenuates psychological symptoms and sympathetic activation induced by mental stress in healthy women. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2009; 6(3): 399-405.
18. West J, Otte C, Geher K, Johnson J, Mohr DC. Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Ann Behav Med.* 2004; 28(2):114-8.
19. Scramton K & McLaughlin K. Heroes on the hill: A qualitative study of the psychosocial benefits of an intercultural arts programme for youth in Northern Ireland. *J Community Appl Soc Psychol.* 2019;29:297–310.
20. Anderson AN, Kennedy H, DeWitt P, Anderson E, Wamboldt MC. Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. *Arts Psychother.* 2014;41(3), 257-62.
21. Beaulac J, Kristjansson E, Calhoun M. 'Bigger than hip-hop?' Impact of a community-based physical activity program on youth living in a disadvantaged neighborhood in Canada. *J Youth Stud.* 2011;14:8, 961-74.
22. Eke L, Gent AM. Working with withdrawn adolescents as a moving experience: A community resourced project exploring the usefulness of group dance movement psychotherapy within a school setting. *Body Mov Dance Psychother.* 2010;5(1) 45-57.
23. Muro A, Artero N. Dance practice and wellbeing correlates in young women. *Women Health.* 2017;5(10),1193-203.
24. Dauda Salihu D, Kwan YC, Wong E. Effectiveness of dance intervention on psychological and quality of life outcomes: systematic review. 2019 PROSPERO, CRD42019123226. [http://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/display\\_record.php?ID=CRD42019123226](http://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/display_record.php?ID=CRD42019123226)
25. Johnson A, Connolly P, Tully MA. School-based physical activity interventions and wellbeing in children: a systematic review and intervention complexity assessment. *Campbell Collaboration.* 2017; [https://campbellcollaboration.org/media/k2/attachments/ECG\\_Johnson\\_Title.pdf](https://campbellcollaboration.org/media/k2/attachments/ECG_Johnson_Title.pdf)