



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

VIVIANE DE OLIVEIRA ALEXANDRE

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE MENTAL

FORTALEZA

2021

VIVIANE DE OLIVEIRA ALEXANDRE

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE MENTAL

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

VIVIANE DE OLIVEIRA ALEXANDRE

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE MENTAL

Este artigo foi apresentado no dia 04 de junho de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo

Orientador - UNIFAMETRO

Profa. Me. Mabelle Maia Mota

Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante

Membro - UNIFAMETRO

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE MENTAL

Viviane de Oliveira Alexandre¹

Bruno Feitosa Policarpo²

RESUMO

A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia onde proporciona os indivíduos que a praticam força muscular, estética corporal e autoestima, melhora nos relacionamentos interpessoais através dos movimentos realizados por tal atividade. O presente trabalho teve como objetivo pesquisar de que maneira a dança pode trazer benefícios para saúde mental. Para tal, foi feito um estudo de campo, descritivo, transversal e com abordagem quantitativa, para a coleta de dados foi aplicado um questionário para uma amostra de 21 alunos e ex-alunos do Grupo de Dança Unifametro. Os principais resultados apontam que o que levou 42,9% dos indivíduos a participarem do grupo dança foram os aspectos sociais, 38,1% foram por causa dos aspectos mentais, 71,4% informam que os benefícios que a dança pode trazer são a melhora da qualidade do sono, diminuição do stress, controle da ansiedade, melhora das relações interpessoais, e a dança também foi considerada como uma pratica terapêutica. De acordo com o pesquisador e os objetivos propostos conclui-se que a dança é uma atividade física que proporciona benefícios em prol da saúde mental.

Palavras-chave: Dança, Saúde, Benefícios.

ABSTRACT

Dance as a physical activity improves the disposition for day-to-day activities where it provides individuals who practice muscle strength, body aesthetics and self-esteem, improves interpersonal relationships through the movements performed by such activity. The present work aimed to research how dance can bring benefits to mental health. To this end, a field study was carried out, descriptive, transversal and with a quantitative approach, for data collection a questionnaire was applied to a sample of 21 students and alumni of the Unifametro Dance Group. The main results indicate that what led 42.9% of the individuals to participate in the dance group were the social aspects, 38.1% were due to the mental aspects, 71.4% report that the benefits that dance can bring are the improvement of sleep quality, reduction of stress, control of anxiety, improvement of interpersonal relationships, and dance was also considered as a therapeutic practice. According to the researcher and the proposed objectives, it is concluded that dance is a physical activity that provides benefits in favor of mental health.

Keywords: Dance, Health, Benefits.

¹ **Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO**

² **Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO0**

1 INTRODUÇÃO

A busca por uma vida saudável tem sido hoje umas das maiores procuras do ser humano, pois o hábito da prática de atividade física está cada vez mais associada à qualidade de vida. A dança é hoje uma das atividades mais completas, pois além de trabalhar todo o corpo, trabalha também a saúde mental, trazendo assim uma série de benefícios, auxiliando consideravelmente na melhoria da saúde e bem estar.

A dança vem acompanhando desde os tempos primitivos a evolução humana, registrando todas as emoções em forma de movimentos, onde eram expressos os seus sentimentos, estando presente em momentos históricos, e assim considerada a primeira manifestação corporal do emocional humano.

Segundo BARRETO (2004), a dança tem diversos sentidos e significados podendo ser praticada como forma de expressão artística, expressão humana, expressão de sentimentos e expressão da sociedade, como forma de aquisição de conhecimentos, de práticas de lazer, de prazer, como libertação da imaginação, desenvolvimento da criatividade, desenvolvimento da comunicação e como veículo de socialização.

A Dança é uma técnica de movimentação que percorre toda a nossa história, criada desde o período paleolítico. Desenvolveu-se e se tornou não só uma ferramenta de expressão corporal, mas também de prazer as nossas emoções e sentimentos. Sendo ainda uma excelente estratégia para melhorar a autoestima, potencializar o bem-estar, ampliar suas técnicas de socialização e elevar a sua autoconfiança. Além de ser uma atividade física democrática que permite a participação de diversos grupos sociais e culturais.

Diante dos aspectos mencionados, surge o objeto de estudo que aborda o efeito da dança para saúde mental. Para a realização desse projeto de pesquisa formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: quais os benefícios da dança para a saúde mental?

Para responder à pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico da pesquisadora, formulou-se a seguinte hipótese: a dança é uma forma de socialização que aproxima pessoas e permite conhecer indivíduos de diferentes

culturas e origens, e se relaciona diretamente com nossas habilidades sociais e relações intrapessoais, estimula a comunicação, facilitando a expressão dos seus sentimentos e pensamentos, fazendo com que o praticante possa enfrentar muitas vezes sua timidez. Ajudando também a aliviar significativamente os sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

O objetivo geral desta pesquisa é identificar os benefícios da dança para a saúde mental.

Espera-se que esse estudo possa vir a contribuir para conhecimento e discussão dos diversos profissionais da saúde, com foco nos profissionais de educação física, que tenham contato direto com intervenções físicas, e que reflitam no âmbito emocional dos indivíduos que buscam maior qualidade de vida através da dança.

A importância deste estudo é dada diante do aumento da procura da dança como uma opção divertida para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes. Fazem-se necessários mais estudos referentes ao tema, a fim de enriquecer o debate entre os profissionais de Educação Física.

A pesquisa se classifica como um estudo de campo, descritivo, transversal e com abordagem quantitativa.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Recortes históricos da dança

Segundo Camargo (2011) a dança é um produto histórico, cada ser irá construir sua forma de expressar através do seu corpo e isso vai depender de cada ação humana, pois cada ser humano tem sua maneira de agir, de se expressar e se movimentar. A dança exige movimentos, que exprima o seu íntimo com toda perfeição e sentimentos.

Segundo Bertoni (1992) a Dança é a mais completa das artes, pois reúne todos os demais segmentos artísticos, como: a música, a pintura, a escultura, o teatro e ao mesmo tempo traduz através do movimento corporal o estado emocional do indivíduo, ela acompanhou a evolução do homem facultando a ele a opção pela autonomia, pela expressão espontânea de si mesmo e pelo instigante desafio de comunicar-se autenticamente com os outros, demonstrando papéis sociais e

também desempenhando relações dentro de uma sociedade, portanto o homem e a dança evoluíram juntos nos movimentos, nas emoções, nas formas de expressão e na arte de transformar a sociedade sendo considerada a primeira manifestação do emocional humano.

Segundo Bertoni (1992), uma necessidade interior, muito mais próxima do campo espiritual que do físico, foi o que motivou o homem a dançar utilizando-se do movimento como um veículo para a liberação de sua vida interior. Esses sentimentos estão intimamente ligados com a necessidade material do homem primitivo. Necessidade de amparo, abrigo, alimento, defesa, conquista de procriação, saúde, comunicação e principalmente de desvendar os mistérios do mundo à sua volta.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas. (FLORES, 2002, p.8 apud GOBBO, 2005, p.1).

Segundo Camargo (2011) a dança é um produto histórico, cada ser irá construir sua forma de expressar através do seu corpo e isso vai depender de cada ação humana, pois cada ser humano tem sua maneira de agir, de se expressar, e se movimentar. A dança exige movimentos, que exprima o seu íntimo com toda perfeição e sentimentos.

A dança é uma forma de expressão primal que se complexifica, principalmente a partir de sua profissionalização. Como expressão de uma cultura, está inserida em uma rede de relações sociais complexas, interligadas por diversos âmbitos da vida (SIQUEIRA, 2006, p. 4).

2.2 Os benefícios da dança para a saúde mental

Quando praticamos qualquer atividade física o cérebro libera uma substância chamada serotonina, que é um neurotransmissor responsável pela sensação de alívio, relaxamento e bem-estar. Ao haver liberação de serotonina verificam-se ainda alterações no humor e na qualidade do sono (MENTAL HEALTH ATLAS 2017).

Dançar duas vezes por semana pode reduzir significativamente os níveis de cortisol, uma substância também conhecida por hormona do stress. Para quem anda frequentemente tenso e estressado, a dança pode ser uma grande aliada para que se sintam mais relaxados e felizes (MENTAL HEALTH ATLAS 2017).

De acordo com o (Mental Health atlas 2017) a dança é um grande aliado no combate à depressão, pois quando o indivíduo pratica é quase que imediata a elevação da autoestima, sensação de bem-estar, como também ajuda a desenvolver a autoconfiança. Isso porque durante a prática da dança, são liberados neurotransmissores ligados à sensação de prazer, motivação e bem-estar. A socialização está atrelada a todos os tipos de dança, também ajudam a prevenir e combater a depressão.

Segundo Vilarta e Gonçalves (2004) a dança proporciona alegria e diversão. A pessoa alegre automaticamente tem uma autoestima elevada, e esse fator já é bastante importante, na concepção do convívio social, sendo também um ponto positivo para combater a depressão, que atualmente tem sido um grande problema de saúde na vida de várias pessoas.

Dantas (1999 apud SILVA, MARTINS e MENDES, 2012, p.37) afirma:

Dança pode ser um bom caminho para melhorar o humor e se divertir, mas especialmente ajudar a amenizar o impacto de algumas doenças da vida moderna. A depressão é uma delas. Na dança há troca de energia, você está em contato com outras pessoas e quando você movimentar o corpo, naturalmente você muda o estado interno.

De acordo com o (MENTAL HEALTH ATLAS 2017) A dança promove um aumento de qualidade de vida e da saúde psicológica. Muitos praticantes apresentam ao longo do tempo menores sintomas depressivos e maior vitalidade. Para pessoas mais tímidas é difícil libertarem-se no início, mais quando o fazem, verifica-se um aumento da autoestima e da confiança em si mesmo e nas suas capacidades, a dança enquanto atividade promove também o desenvolvimento da atenção, raciocínio e memória.

Para Hass e Leal (2006, apud SILVA) A dança é importante, pois proporciona o bem-estar físico, social e psicológico; seus benefícios envolvem a saúde e satisfação pessoal.

Segundo Teodoro (2010) a dança é um importante recurso ao combate à depressão, é capaz de interferir de forma bastante eficaz no estado emocional de

quem a pratica. A harmonia entre a expressão corporal e o ritmo musical ajuda nas manifestações das emoções, no desbloqueio da energia corporal, e no alívio de tensões musculares e na diminuição dos efeitos do estresse.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como um estudo direto, descritivo, transversal com uma abordagem predominantemente quantitativa.

De acordo com Polit, Becker e Hungler (2004) a pesquisa quantitativa, tem suas raízes no pensamento positivista lógico, tende a enfatizar o raciocínio dedutivo, as regras da lógica e os atributos mensuráveis da experiência humana.

3.2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foi o Centro universitário Unifametro, Campus Conselheiro Estelita, onde a amostra foram os integrantes e ex-integrantes do grupo de dança da UNIFAMETRO.

A pesquisa foi realizada entre março a junho de 2021.

3.3 Amostra

A amostra de pesquisa foi composta por 21 indivíduos, sendo eles integrantes e ex-integrantes do grupo de dança Unifametro, composto por mulheres e homens, que participam ou participaram do grupo entre quatro meses a mais de dois anos.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo em seus ambientes, depois da devida autorização das instituições através do Termo de Anuência. .

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: Todos os praticantes e ex-praticantes do grupo de dança Unifametro que tem ou tiveram no mínimo quatro meses de experiência.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não responderam ao questionário de pesquisa e aqueles que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através de questionário semiestruturado através do Google formulário, onde os participantes da pesquisa poderiam responder pelo celular, sem ser identificados e em qualquer lugar.

As repostas ao questionário de pesquisa são coletadas de forma automática e organizados nos formulários, com informações e gráficos.

A aplicação dos instrumentos foi realizada no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Foi realizada uma breve explicação de como seria aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, tendo apenas que responder individualmente.

Ao término da aplicação do questionário, foram computadas as respostas e revestidas para gráficos e tabelas através do próprio Google.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

Os resultados, quando se trataram das questões objetivas, foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos; por meio da análise de conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, tendo como base a pesquisa realizada com integrantes e ex-integrantes do Grupo de Dança da Unifametro, cujo objetivo foi identificar os benefícios da dança para a saúde mental.

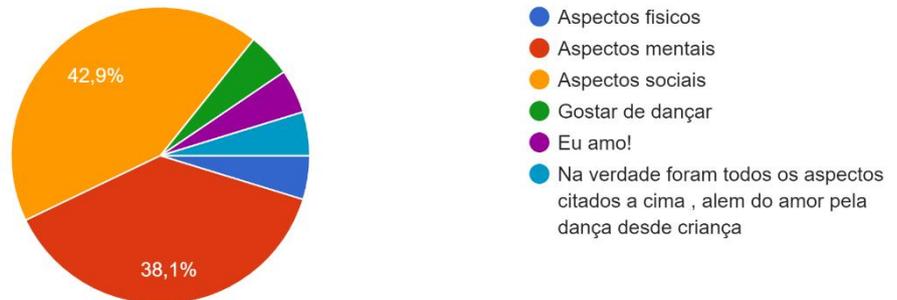
Na parte I do questionário, procuramos caracterizar a amostra. Dentre os participantes da pesquisa: 76,2% do sexo feminino e 23,8% do sexo masculino; dentre os 21 indivíduos que responderam ao questionário, 4,8% afirmaram que participam do grupo de 6 meses a 1 ano e 11 meses, 33,3% afirmaram que participam entre 1 ano a 2 anos e 11 meses e 61,90% afirmaram que participam a 2 anos ou mais; 9,5% tem entre 18 e 25 anos e 11 meses, 47,60% tem entre 26 a 30 anos e 11 meses e 42,90% tem acima de 31 anos.

Na parte II do questionário, buscamos dados para responder a pergunta norteadora do estudo.

No primeiro questionamento, indagamos: O que levou você a participar do grupo de dança Unifametro?

Gráfico 1 – Motivos que levaram a pratica da dança.

O que levou você a participar do grupo de dança ?
21 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Diante dos dados coletados, podemos perceber que 42,9% dos participantes afirmam que os aspectos sociais levaram a participar do grupo de dança, 38,1% afirmaram os aspectos mentais e 19,2% apresentaram outros motivos, os mesmos salientaram que sua participação no grupo de dança surgiu a partir de todos os benefícios que a dança proporciona, outros relatam que participam por amor a dança e pelo conjunto de aspectos físicos e mentais.

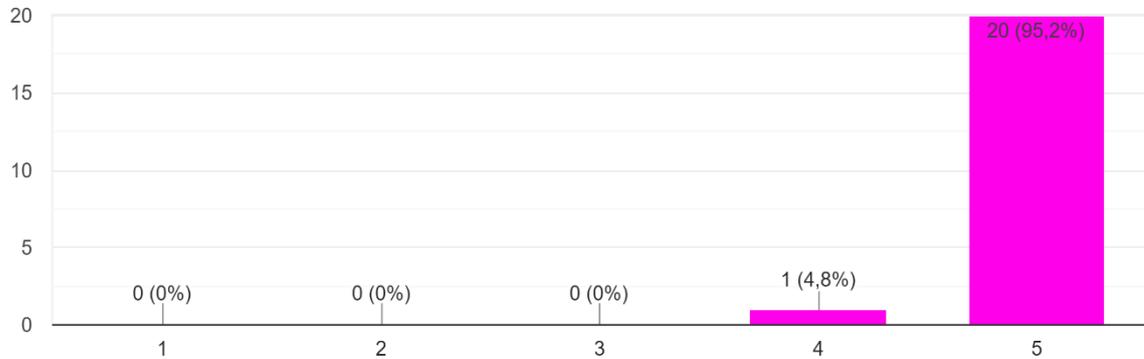
Segundo Santana, Corradini e Carneiro (2009) Os indivíduos estão vivendo melhor, praticando atividades que lhes dão prazer, e a dança é uma das atividades físicas que tão bem atuam nesse sentido, por ser benéfica para a saúde como um todo, tanto para a saúde mental, como para os aspectos físicos.

No segundo questionamento, indagamos: Em uma escala de 1 a 5, qual o grau do benefício da dança par a saúde mental?

Gráfico 2 - Escala de benefícios para saúde mental

Em uma escala de 1 a 5, qual o grau de benefício da dança para a saúde mental?

21 respostas



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

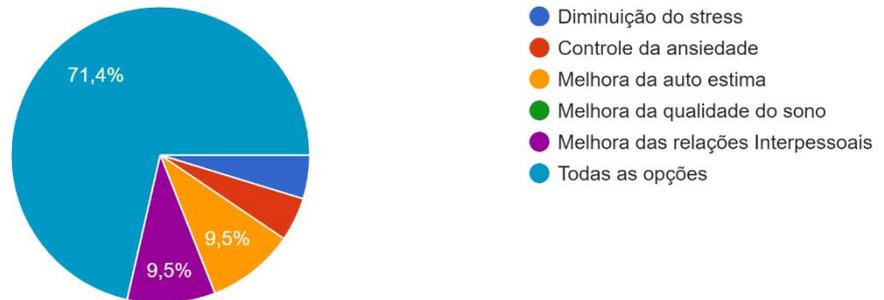
Em uma escala de 1 a 5 tendo como mais próximo de 1 desfavorável e mais próximo de 5 favorável, 95,20% consideram a dança com grau de benefício favorável para saúde mental.

Segundo Almeida (2005, p.02) “a dança é uma atividade saudável que traz benefícios para o corpo, como a melhoria da capacidade física e redução dos estados depressivos”.

No terceiro questionamento, indagamos: Quais os benefícios da dança para a saúde mental?

Gráfico 3 - Benefícios da dança para saúde mental

Quais os benefícios da dança para a saúde mental?
21 respostas



. **Fonte:** Dados da pesquisa, 2021.

De acordo com os resultados 71,4% afirmaram que a dança proporciona a diminuição do estresse, ajuda no controle da ansiedade, melhora a autoestima, a qualidade do sono e também as relações interpessoais, 9,5% afirmaram que melhora a autoestima, 9,5% afirmaram que a dança melhora as relações interpessoais, 4,8% afirmaram que a dança diminui o estresse e auxilia no controle da ansiedade.

De acordo com Szuster (2006, p. 28) Faz parte do universo da dança promover melhorias ao organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções e seus estados fisiológicos, atuando diretamente como fator de prevenção como no combate a situações estressantes, trazendo prazer e bem estar a quem a pratica.

Pode-se assim afirmar que os participantes da pesquisa consideram a dança como uma pratica terapêutica, onde buscam uma melhor qualidade de vida, praticando atividades físicas que proporcionam prazer, nesse caso, o prazer é encontrado na dança. Pode-se ressaltar ainda que os participantes adquiriram inúmeros benefícios com essa atividade estimulante em prol de saúde seja ela física ou psicológica.

No quarto questionamento, indagamos: Você considera a dança como uma pratica terapêutica?

De acordo com os resultados todos os participantes da pesquisa afirmam que a dança é sim uma pratica terapêutica e que traz diversos benefícios à saúde mental. Abaixo segue algumas respostas dadas pelos participantes ao nosso quarto questionamento:

Quadro 1 – Dança como uma pratica terapêutica

Sim, ela permite que nós olhemos para aquilo que está nos incomodando de uma maneira lúdica e descontraída ao mesmo tempo que coloca o nosso corpo em ação e motiva a mudança.

Sim, devido ao alto grau de socialização, vivência e prática da dança, isso acaba favorecendo para que nos sintamos de certa forma melhores. Além do aspecto físico que acaba melhorando na qualidade de vida.

Sim, muito importante para a Saúde completa para o ser humano, trás muita felicidade e diminui a ansiedade e estresse. Muito importante nesses tempos de pandemia.

Eu considero sim, em meio a muitas preocupações, no momento em que eu estava dançando me aliviava mentalmente de uma forma sem explicação.

Com certeza! A dança me proporciona as melhores sensações!!!!

Sim, auxilia no autoconhecimento e na integração física, social, mental.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

De acordo com o quadro acima verificamos que as respostas ficaram divididas em duas categorias, mas de maneira semelhante. A dança como prática terapêutica que tivemos um grupo de sujeitos que veem sim a dança como uma forma de terapia, onde percebem que os seus benefícios vão além da saúde mental, outros sujeitos consideram que a dança traz boas sensações, felicidade e bem estar para quem a prática, combatendo a ansiedade o estresse.

Szuster (2006, p. 28) afirma que: A dança promove melhorias ao organismo do indivíduo de forma harmoniosa, respeitando as suas emoções e seus estados biológicos e fisiológicos, desenvolvendo habilidades motoras, autoconhecimento e ainda atuando como fator de prevenção como no combate a situações estressantes. Assim, pode-se dizer que a dança é uma atividade física que melhora a saúde e a qualidade de vida do indivíduo, independentemente da idade, e é uma excelente promotora da qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a pesquisa apresentada e os objetivos propostos podemos concluir que a dança é uma atividade física que proporciona benefícios em prol da mental.

Durante o trabalho, muitos conceitos importantes sobre dança foram vistos para compreender melhor o assunto, esclarecendo as dúvidas destacadas no início deste trabalho. O ser humano tem suas linhas culturais que são ligadas as linhas fisiológicas, sendo assim a dança é bastante benéfica para o ser humano e sua saúde mental.

A dança enquanto exercício físico é capaz de regular e melhorar as condições físicas, capacidade funcional e psicológicas do indivíduo, tornando-o mais autônomo e autoconfiante.

Conclui-se então ser necessário que mais pesquisas sejam produzidas nesta área, levando para comunidade conhecimentos mais aprofundados sobre os benefícios dessa prática que é a dança, tendo em vista que a mesma pode ser utilizada como instrumento para melhorar a qualidade de vida das pessoas e como terapia promovendo uma saúde mental mais eficaz.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Cleuza Maria. **Um olhar sobre a pratica da dança de salão. Movimento e Percepção**. Espirito Santo de Pintal, SP, v.5, nº 6, jan/ jun. 2005.

BARRETO, Débora. **Dança: ensino, sentidos e possibilidades na escola**. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

BERTONI, Iris Gomes. **A dança e a evolução, ballet e seu contexto teórico, programação didática** – São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.

CAMARGO. A dança tem história e permanece construindo sua historicidade. Resv.Cient/ FAP, Curitiba.v.7, p 153 a 160, jan/junh.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed.ULBRA, 2006.

O ATLAS DA SAÚDE MENTAL. 2017 (**Mental Health Atlas 2017**) da organização Mundial da Saúde (OMS SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia). **Benefícios da dança na terceira idade**. Ruão. 2012.

SANTANA, Susana; CORRADINI, Amanda; CARNEIRO, Roberta Helena. **A dança de salão e seus benefícios motores cognitivos e sociais**. Anuário da produção de iniciação científica discente. Campinas.vol.XII, nº 15, ano 2009.

Siqueira, D. C. O. (2006). **Corpo, comunicação e cultura: a dança contemporânea em cena**. Campinas: Autores Associados.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**.69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física)Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: <www.lume.ufrgs.br/distraem/handle.> Acesso em: 02 de novembro de 2019.

TEODORO, Wagner Luiz Garcia: **Depressão Corpo Mente e Alma** 3º Edição Ubêrlandia- MG (2010).

TONIAL, T. **Dança e Sociabilidade: O Dois-Um em Rondonópolis**. 2007, 63f. Monografia (Licenciatura Plena em História) – Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Federal de Mato Grosso, Rondonópolis, 2007.