

UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇOS, ENSINO E PESQUISA - UNISEPE
FACULDADE PERUÍBE - FPbe
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

A DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO

RITA DE CÁSSIA MOYSÉS PAULO

PERUÍBE - SP

2020

RITA DE CÁSSIA MOYSÉS PAULO

A DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO

Monografia em formato de Artigo apresentada à Faculdade Peruíbe – FPbe como exigência parcial para a obtenção do título de Graduação no Curso de Licenciatura Em Educação Física, sob a orientação do Professor Andréia Salvador Baptista e Coordenação do Prof. Lucas Maceratesi Enju.

PERUÍBE- SP

2020

796.3

P331d Paulo, Rita de Cássia Moysés

A dança e seus benefícios para prevenção e tratamento da depressão / Rita de Cássia Moysés Paulo. - - Peruíbe: Faculdade Peruíbe, 2020.

16 f.

Orientador: Andréia Salvador Baptista

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – UNISEPE / Faculdade Peruíbe / Bacharel em Educação Física Licenciatura Plena.

1. Depressão. 2. Dança. 3. Terapia. I. Paulo, Rita de Cássia Moysés. II. Baptista, Andréia Salvador, orient. III. título.

Catálogo na fonte

Bibliotecária responsável: Lylian Lyna Lopes – CRB-8ª SP- 010486/O

TERMO DE APROVAÇÃO

RITA DE CÁSSIA MOYSÉS PAULO

A DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Trabalho de conclusão de curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura no curso de Educação Física da Faculdade Peruíbe - FPbe, pela seguinte banca examinadora:

Coordenador do Curso de Educação Física

Nome: RITA DE CÁSSIA MOYSÉS PAULO

Banca Examinadora

Professor Orientador: Lucas Maceratesi Enju

Professor Examinador: Daria Teixeira Passo

Professor Examinador: Me. Milena Pedro de Morais

Peruíbe, 17 de Setembro de 2020

TERMO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Declaro para todos os fins de direito, que assumo total responsabilidade pelo aporte ideológico e técnico conferido ao presente trabalho, isentando integralmente a União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisa – UNISEPE, a Faculdade Peruíbe – FPbe, a Coordenação do Curso de Educação Física, a Banca Examinadora e o Orientador de toda e qualquer responsabilidade acerca do mesmo.

Peruíbe/SP, 17 de setembro de 2020

Rita de Cássia Moysés Paulo

RESUMO

Este presente trabalho tem como objetivo mostrar através de pesquisas bibliográficas o efeito positivo que a dança pode proporcionar na vida das pessoas que apresentam uma saúde psicológica instável, como no caso da depressão. Atualmente no mundo mais de 300 milhões de pessoas sofrem com a depressão, e segundo os dados da (OMS) Organização Mundial da Saúde, a depressão é considerada a maior responsável por incapacitação no trabalho e por suicídios. Foram incluídos neste trabalho 11 artigos, sendo utilizado o tema proposto e termos como dança, depressão e jovens. O objetivo deste trabalho é identificar a eficácia da dança como tratamento para a depressão. Concluindo que a dança traz inúmeros benefícios físicos e psicológicos na vida de adultos e adolescentes.

Palavras-Chave: Depressão, Dança, Terapia

ABSTRACT

This present work aims to show through bibliographic research the positive effect that dance can have on the lives of people with unstable psychological health, as in the case of depression. Currently, more than 300 million people worldwide suffer from depression, and according to data from the (WHO) World Health Organization, depression is considered the main responsible for incapacitation at work and suicides. Eleven articles were included in this work, using the proposed theme and terms such as dance, depression and youth. The aim of this work is to identify the effectiveness of dance as a treatment for depression. Concluding that dance brings countless physical and psychological benefits in the lives of adults and adolescents.

Keywords: Depression, Dance, Therapy

Data de submissão:

Data de aprovação:

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVO	10
3 MATERIAL / MÉTODO	11
4 DISCUSSÃO	12
5 CONCLUSÃO	14
REFERÊNCIAS.....	15

1 INTRODUÇÃO

Atualmente no mundo mais de 300 milhões de pessoas sofrem com a depressão, segundo os dados da Organização Mundial da Saúde, a depressão é considerada a maior responsável por incapacitação no trabalho e por suicídios. A depressão é uma doença que atinge uma grande parte da população, não é de caráter epidemiológico, porém tem grande impacto na sociedade, podendo ser devastador (Da Silva, 2019).

A depressão é a causa que ocupa o 5º lugar mundial no quesito suicídio. Em relação aos jovens estima-se que 90% dos que se suicidam 60% a causa seja a depressão. Diagnosticado como um problema de saúde e psicológico. Acarretando sintomas desagradáveis como; fadiga, insônia, taquicardia que são associadas com doenças orgânicas. Um transtorno mental comum, porém 800.000 pessoas morrem por ano devido ao suicídio (Da Silva, 2019).

Englobando uma alteração afetiva, transtorno de humor e com a modificação que o indivíduo faz de si mesmo, acaba enxergando seus problemas como uma catástrofe. Sendo tratada como a doença moderna, estendendo-se a apatia, irritabilidade, perda de interesse, tristeza e atraso motor. Sua definição se compreende por um transtorno mental, interagindo com fatores orgânicos, psicológicos, ambientais e espirituais caracterizados por angústias, falta de humor (Santiago, 2013).

O alto custo torna-se a dificuldade no tratamento, acarretando 70% dos adolescentes não recebendo o tratamento adequado e assim o prejudicando na sua qualidade de vida. A depressão é crescente no mundo todo e se torna uma doença incapacitante. Caso a proporção esteja correta: daqui a 20 anos a depressão será a 2º causa de doenças no mundo. Calcula-se que entre 13% a 20% da população em um dado momento apresente algum sintoma depressivo, tendo um prejuízo impactante no trabalho e estudos. (Santiago, 2013).

Os sintomas da depressão os tornam incapacitantes, além do indivíduo sentir fadiga e insônia o problema se estende a incapacidade de concentração, idéias de culpabilidade perda de apetite e baixa auto-estima. A depressão é separada em 3 níveis: leve, moderado e grave. O fator emocional e saúde mental

acarretam problemas por toda vida do indivíduo e se não tratado na adolescência, resulta em algo irreversível (Pereira, 2017).

A dança se encontra na vida do homem desde o começo da sua existência, sendo manifestada como sua identidade cultural. Sua expressão consegue transmitir dizeres sem qualquer palavra. Saber sobre a dança vai além de saber dançar, pois na dança engloba dimensões de conhecimento sobre a história humana primitiva (Da Silva, 2016). Para os povos antigos a dança era a atividade mais significativa. Tendo um crescimento expressivo entre jovens e adolescentes.

A dança sempre visou acontecimentos importantes na vida dos seres humanos como as comemorações e manifestações artísticas. Inserindo-se no mundo cultural e simbolizando a existência humana. Sendo usada como auxiliar, no processo de ensino aprendizagem que engloba aspectos do corpo e da pluralidade corporal. (Marbá, 2016).

Às vezes os alunos têm dificuldades de expressar seus sentimentos e suas emoções e com atividades lúdicas voltadas à prática da dança, podendo essa timidez ser quebrada ou diminuída através da dança. A dança é de extrema importância para o desenvolvimento do ser humano como um todo o que inclui áreas: física, mental, afetiva, social e etc. Tornando-se umas das mais poderosas expressões de comunicação e expressão corporal, linguagem universal que faz parte de toda humanidade (Da Silva, 2016).

Estudos apontam atividade física e sua eficácia na prevenção e tratamento da depressão, a dança assume o papel fundamental, compreendendo assim suas características: sensação de alívio, redução das tensões, além de proporcionar melhorias significativas na saúde física, mental e afetivo social. Sua prática promove um ensino vivencial, experiência lúdica e emocional, trabalhando o próprio corpo, melhorando a psique, ampliando seus limites e suas possibilidades.

Na educação física a dança reduz agravos da saúde mental e corporal gerando relação entre corpo e mente, uma melhora na autoestima, autoconceito, bem-estar, socialização e diminuição da depressão de quem o pratica. Muito importante na escola por tratar temas transversais, o seu movimento traz idéias psicodinâmicas e movimento inconsciente que auxilia na saúde mental. Sendo um conteúdo fundamental para se trabalhar na escola. Adequada e divertida para ensinar todo o potencial de expressão do corpo (Da Silva, 2016).

A dança traz consigo benefícios múltiplos para cada indivíduo. O que contribui para a formação do senso crítico e cuidados com a saúde e organização psicológica e a escola tem esse objetivo de formação básica do cidadão, contribuindo para hábitos saudáveis e a estar em sua plenitude. Trabalha a psicomotricidade, intelecto, afetivo e cultural (Da Silva, 2016). Os exercícios físicos tem diversos benefícios como desenvolvimento de força, resistência, agilidade, velocidade e possivelmente alterações do humor. A dança engloba todos esses benefícios, favorece também interação social e além do prazer com o próprio movimento.

Os exercícios físicos têm se mostrado tão eficiente quanto os tratamentos de remédios antidepressivos e psicoterapias quando tratamos de depressão leve e moderada. Já para a depressão grave os exercícios complementam de forma eficiente os tratamentos. Assim a dança tem sido usada de forma sistemática como forma de terapia. A dança como processo pedagógico se torna algo essencial dentro da escola trazendo vínculo concreto sujeito-mundo nas crianças, ampliando criatividade, ação e decisão (Pereira, 2017).

Havendo poucos estudos no Brasil relatando a dança como forma terapêutica para tratamento da depressão. Porém é relevante relatos de algumas publicações da CAPS- Centro de Atenção Psicossocial, como Liberato (2007), Lima e Guimarães (2014), Reis e Reis (2014) e Liberman e Carvalho (2017). A dança traz motivação para as pessoas, fazendo que se sintam capazes e competentes (Motta, 2012).

2 OBJETIVO

Avaliar a efetividade da eficácia da dança na prevenção e tratamento da depressão através de uma revisão na literatura.

3 MATERIAL / MÉTODO

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica e revisão sistemática feita através de estudos já publicados, na proposta de se fazer uma avaliação mais aprofundada sobre a influência que a dança proporciona aos jovens com quadros depressivos. Foi realizada uma busca, entre os meses de março de 2020 a junho de 2020, na base de dados do portal Google Acadêmico. Inserindo-se pesquisas também feita pela plataforma Scielo. Para essa pesquisa foram empregados os termos: dança, depressão e jovens.

Para esta revisão foram utilizados 11 artigos publicados nos últimos 20 anos. Assim contemplando o tema proposto.

Buscando-se publicações no idioma em português, no intuito de aprimorar estudos que buscassem contemplar a prevenção e redução dos sintomas da depressão em jovens que praticam a dança. Sendo excluídas pesquisas que fogem do tema proposto.

4 DISCUSSÃO

Através dos estudos se obteve a comprovação dos benefícios que é alcançado através da dança em jovens e adolescentes com quadros depressivos, seus sintomas de depressão são reduzidos, pois a dança se caracteriza como uma atividade física que contempla a expressividade corporal, também melhorando a emoção e o bem-estar físico (Pereira, 2017).

Julgando ser necessário o interesse que condizem à música e a dança, pois serão estes os veículos utilizados para que se inicie uma discussão sobre os valores dos movimentos corporais, pois se há o interesse por ambos temos resultados com maior relevância no aspecto positivo. Jovens que tem a oportunidade de vivenciar a dança como um recurso terapêutico buscando melhores condições de saúde e bem-estar, assim como o aumento do autocontrole, expressividade de sentimentos e sociabilidade, assim auxiliando na diminuição dos sintomas da depressão.

A dança é um exercício completo, exercita corpo, mente e alma. Trazendo efeitos positivos no humor e redução nos agravos mentais em jovens e adolescentes. Ressaltando a influência da dança na valorização do eu e a diminuição da vulnerabilidade relacionada aos aspectos psicossociais. Encontrados artigos que se obtiveram respostas positivas sobre a utilização da dança como método alternativo para aumento da qualidade de vida e redução de agravos da saúde mental.

Utilizados 11 artigos que relaciona a dança com a melhora da saúde mental, que interliga o controle de níveis hormonais, que se associam a depressão.

Assim a dança traz um momento até mesmo de lazer onde jovens buscam se refugiar, para tentar ludibriar a realidade em que vivem de dificuldades de relacionamento com os outros e até consigo mesmo. Muitos vivendo até mesmo em meio à violência e vulnerabilidade.

Assim a dança traz benefícios comprovados como a redução dos sintomas da depressão.

Importante ressaltar o estudo de Pereira 2017, que a dança também é importante para pessoas com deficiência, melhorando sua qualidade de vida.

Sendo válido destacar que os benefícios vão além da melhora do quesito saúde-doença, pois os jovens inseridos nesse meio conseguem obter a melhora no cognitivo, melhora com o convívio familiar e autocontrole. Desta forma os motivam a ingressarem na dança.

A diminuição dos sintomas da depressão é de extrema importância para que se diminuam os problemas da vida adulta e na vida de adolescentes. A dança tem sido utilizada até mesmo em espaços psiquiátricos como “cura emocional.”

Hong *et al* (2014) foi o único a utilizar componentes sanguíneos em sua avaliação para averiguar serotonina e dopamina, realizando uma avaliação dos níveis gerais de humor, saúde mental e depressão. Conseguindo entender de forma mais precisa como funciona essas fisiologias e para que se intervenha de forma correta no tratamento da depressão, inserindo-se a dança com o aumento de auto-estima, confiança e motivação, resultando na vida dos adolescentes avaliados respostas positivas.

Nos estudos de Dias e Pereira 2016, jovens de 12 a 14 anos foram avaliados resultando a prática da dança como melhora da valorização do eu, sensibilidade e vulnerabilidade dos aspectos psicossociais.

Já nos estudos de Ferreira *et al* 2016, se obteve resultados semelhante com jovens de 12 a 16 anos a dança representou melhora da criatividade, valorização pessoal, autonomia e lazer. Respondendo de forma positiva na vida dos adolescentes, considerando a dança como “*terapia psicológica*”, melhorando de forma considerável a vida desses jovens em um conjunto de aspectos, incluindo a melhora da saúde mental e a depressão. Refletindo de forma positiva na vida do adolescente e se estendendo por toda a vida do indivíduo. Contribuindo para uma melhora da consciência de si e do espaço em que vive, a dança assume esse papel fundamental, para que jovens tracem suas metas, criem laços afetivos e formação do caráter psicossocial.

A redução dos sintomas depressivos através das práticas de exercícios como a dança pode ser explicada pelo aumento da liberação de hormônios como: serotonina, endorfina, dopamina, vasopressina, ativação de receptores específicos

e diminuição da viscosidade sanguínea, e assim por ser analgésico e tranqüilizante se tornam um relaxante pós-esforço.

Assim através de estudos comprova-se que a dança atua como complemento e terapia para redução e prevenção de depressão.

5 CONCLUSÃO

Este trabalho foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, utilizando estudos de meios científicos nacionais e virtuais com o objetivo de ressaltar como a dança pode influenciar a melhora para prevenção ou tratamento na depressão.

Conclui-se que a dança traz inúmeros benefícios na saúde geral de adultos e adolescentes. De extrema importância na formação do caráter, domínio próprio, funções cognitivas e valorização e consciência do seu espaço diante da sociedade.

REFERÊNCIAS

CAETANO, Ingrid Beatriz Frazão. *"A adesão de pacientes com sintomas depressivos à prática da dança como recurso terapêutico: um diálogo entre a arte e a saúde mental."* 2019.

DA Silva, Aline Brito, and João Batista dos Reis Viana. *"Dança no contexto escolar: uma revisão bibliográfica sobre seus benefícios motores, sociais, culturais, cognitivos e artísticos."* *Acta Brasileira do Movimento Humano* 54-63, 2016.

DA Silva, Marília Rodrigues, Paulo Fernando Machado Paredes, and Patrícia da Silva Taddeo. *"A dançaterapia como recurso terapêutico em TEODORO, Wagner Luiz Garcia. Depressão: corpo mente e alma. Wagner Luiz Garcia Teodoro, 2010.*

FREITAS, Francislane Bonfim. *"Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica."*, 2019.

MARBÁ, Romolo Falcão, Geusiane Soares da Silva, and Thamara Barbosa Guimarães. *"Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida."* *Revista Científica do ITPAC, Araguaína* 9.1, 2016.

MOTTA, Maria Auxiliadora Mourthé, Sophia Mourthé Motta, and Rafaela Liberali. *"A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança."* *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 11.2, 2012.

PEREIRA, Sérgio Henrique Lacerda. "O impacto da dança na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática.", 2017.

ROCHA, Márcio Donizetti, and Cleusa Maria de Almeida. "Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida." *Movimento & Percepção* 7.10, 76-89, 2007.

SANTIAGO, Anielli; Holanda, Adriano Furtado. *Fenomenologia da depressão: uma análise da produção acadêmica brasileira*. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, v. 19, n. 1, p. 38-50, 2013.

VILELA, Nildete Martins Resende, and Evandro Salvador Alves de Oliveira. "Reflexões e contemplações conceituais a respeito da dança no ensino fundamental: práticas educativas e aspectos de Prevenção." *Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar*, 2017.