

DANÇA COMO TERAPIA FÍSICA E EMOCIONAL: RECONHECER NA LITERATURA A DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.001.23

23

RESUMO

Objetivos: Desta maneira, o presente trabalho tem como objetivo investigar por meio de uma revisão bibliográfica a relação da dança como terapia física e emocional, reconhecer na literatura a dança na promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida.


Metodologia: Trata-se de um estudo de caráter quantitativo realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica, constituído de artigos científicos. A coleta de dados visa identificar os benefícios físicos e emocionais proporcionados através da dança, e será realizado a partir de artigos científicos publicados nas principais bases de dados, tais como Medline, Lilacs, SciELO e Google Acadêmico. O estudo foi realizado considerando os benefícios da dança na melhoria da qualidade de vida, buscando apresentar a importância sobre o assunto, através de alguns autores, desde o ano de 2011 a 2021.

Resultados: Estudos mostraram que a dança promove o condicionamento físico e o fortalecimento muscular, combate a hipertensão, aumenta a sensação de prazer com a produção de endorfinas, estimula o convívio social, auxilia o controle do apetite por meio da liberação de substâncias que melhoram o funcionamento do sistema nervoso central, traz sensações de bem-estar dando estímulos para seus praticantes, levando o indivíduo a uma maior autoestima e autodeterminação, proporcionando felicidade tanto para si como para as outras pessoas que o rodeiam.

Considerações finais: Evidenciou-se assim que a dança vai muito além de arte e cultura e etc... nosso corpo é um instrumento de comunicação na dança sendo assim revela toda uma história cultural, social, psicológica e biológica em seus movimentos. Como exemplo da dança sendo útil na psicoterapia, temos o Centro de Formação Internacional de Dança terapia – Dança Movimento Terapia(DMT), cujo objetivo é reunir estudantes e facilitadores que utilizam a dança e o movimento para fins terapêuticos, integrando assim o trabalho físico/corporal da dança como um processo terapêutico, a partir de uma perspectiva humanista e integrativa do homem, a prezar pela totalidade do ser na qual não há a separação entre corpo, mente e emoções Metodológicas.

Letícia Rocha Melo

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-4000-0665>

Matheus Teixeira Silva Santos

Graduando em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-1408-4378>

Thiatira Noory Gomes Santos

Graduanda em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-4093-3003>

Tiago de Oliveira Mendes

Graduando em Educação Física pela UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-3037-1809>

Eduardo Henrique Barros Ferreira

Profissional de Educação Física, Mestre em Saúde Pública e Professor da Faculdade UNIP – Ensino Superior da Universidade Paulista
Teresina – Piauí

 ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-0072-3378>

PALAVRAS-CHAVES:

Danças; Dança como terapia; Corpo; mente.

DANCE AS PHYSICAL AND EMOTIONAL THERAPY: RECOGNIZING DANCE IN THE LITERATURE TO PROMOTE HEALTH AND IMPROVE THE QUALITY OF LIFE

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.23

23

ABSTRACT

Objectives: In this way, the present work aims to investigate, through a bibliographical review, the relationship of dance as physical and emotional therapy, recognizing in the literature dance in promoting health and improving quality of life.

Methodology: This is a quantitative study carried out through a bibliographical research, consisting of scientific articles. Data collection aims to identify the physical and emotional benefits provided through dance, and will be carried out from scientific articles published in the main databases, such as Medline, Lilacs, SciELO and Academic Google. The study was conducted considering the benefits of dance in improving the quality of life, seeking to present the importance of the subject, through some authors, from 2011 to 2021.

Results: Studies have shown that dance promotes physical conditioning and muscle strengthening, fights hypertension, increases the sensation of pleasure with the production of endorphins, stimulates social interaction, helps control appetite through the release of substances that improve the functioning of the central nervous system, brings feelings of well-being, giving stimuli for its practitioners, leading the individual to greater self-esteem and self-determination, providing happiness both for themselves and for other people around them.

Final considerations: It was evident that dance goes far beyond art and culture, etc... our body is an instrument of communication in dance, thus revealing a whole cultural, social, psychological and biological history in its movements. As an example of dance being useful in psychotherapy, we have the International Dance Therapy Training Center – Dance Movement Therapy (DMT), whose objective is to bring together students and facilitators who use dance and movement for therapeutic purposes, thus integrating physical work/ body dance as a therapeutic process, from a humanistic and integrative perspective of man, to appreciate the totality of being in which there is no separation between body, mind and methodological emotions.

Recebido em: 24/01/2022
 Aprovado em: 15/09/2022
 Conflito de Interesse: não houve
 Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Dances; Dance as therapy; Body; mind.



INTRODUÇÃO

O ato de dançar é tão antigo quanto à capacidade do ser humano de se locomover como um bípede (DEBORA & NORBERTO, 2011), entretanto, estima-se que suas origens sejam bem mais antigas. A dança vai além do simplesmente movimentar, na dança estão inseridas possibilidades múltiplas de contato com o mundo em uma linguagem particular que propicia interação, comunicação, movimento corporal e de uma atuação física no ambiente.

Com todo efeito, as emoções fundamentais da dança dizem respeito a uma forma de presença familiar: o corpo que dança não é o corpo imóvel da ciência descritiva e operatória. Ele movimenta-se e, por meio do seu mover-se, revela algo para além de si, fazendo referência a qualquer coisa; mas ele também esconde. Um corpo imóvel pode ser explorado, detalhado e percorrido com o olhar; todavia, o corpo que dança ele desmembra toda a descrição e leitura, que perde o seu automatismo, tendo assim que recorrer à imaginação para poder restaurar o que falta.

As emoções captadas pelos sentidos, são despertadas e desenvolvidas com a prática, propiciando uma maior abertura para a afetividade, criatividade, sensibilidade e espontaneidade. Por ser um canal de comunicação, o corpo reflete toda sua personalidade, ideias, dificuldades e bloqueios. A dança busca ferramentas preciosas como terapia, por não precisar de palavras, mas sim do movimento de um trabalho corporal, do som, gestos, ação, ritmo, emoção, música e do silêncio. (SANTOS, 2016)

Há várias maneiras de se contextualizar a dança (MACHADO CS, MENEZES LP 2020), dentre elas, as formas que abordam a área da saúde como fator terapêutico, beneficiando a todos, beneficiando desde jovens até idosos, possibilitando um reconhecimento natural da vida. Mudanças fisiológicas através da dança, são demonstradas em alguns estudos que descrevem conceitos referentes aos mecanismos de comando das funções corporais e dos processos metabólicos, como a autorregulação celular, hormonal e neural. O impacto das pesquisas sobre as alterações físicas dos praticantes de dança, também se estendem aos processos preventivos, diminuindo a necessidade do uso excessivo de medicamentos.

A dança terapia desenvolvida pela bailarina argentina Maria Fux, é uma metodologia relativamente recente no Brasil, consiste em uma disciplina pedagógica e tipicamente terapêutica, que através de ações se utiliza de diferentes incentivos para aflorar o movimento criativo e renovador. A motivação utilizada pela DMT desperta áreas adormecidas, libertam as expressões de sentimentos adversos que existem em todo ser humano, gerando mudanças constantes do ponto de vista físico, sensorial, psíquico, comportamental e, conseqüentemente, social (MOREIRA SANTOS, 2016).

A DMT trata-se de uma especialidade de trabalho terapêutico, executada em hospitais, Clínicas, Centros de correção ou escolas, utilizada em grupos ou em sessões terapêuticas individuais. As formas com que os movimentos corporais acontecem, revelam informações sobre as emoções internas e processos mentais. O modo que as pessoas têm de dançar, sua coordenação motora, a utilização do espaço, a fisionomia do caminhar, são capazes informar conflitos internos.

A prática da dança como atividade física traz inúmeros benefícios para saúde física e emocional de seus praticantes, tais como a melhoria da elasticidade muscular, movimentos articulares, diminuir riscos de doenças cardiovasculares, adversidades no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão. Traz sensação de bem-estar e da estímulos para seus praticantes. A execução dessa atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação sentindo-se mais tranquilos e mais felizes. E com o passar do tempo beneficiará o indivíduo como qualquer outra atividade física.

METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

Este trabalho baseou-se em uma estratégia qualitativa de pesquisa, de caráter exploratório, por meio de pesquisa bibliográfica de artigos publicados no período de 2011 a 2021, utilizando as bases de dados Medline, Lilacs, SciELO e Google Acadêmico. Buscando analisar a temática proposta, este trabalho será pautado no estudo a respeito da DANÇA TERAPIA. O trabalho examinará com um olhar investigativo, situações referentes ao tema estudado. O estudo visa abordar o conhecimento a respeito da Dança como terapia física e emocional. Estabelecendo uma linha de estudo pela qual será conduzido o trabalho.

MÉTODOS DE PESQUISA

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Medline, Lilacs, SciELO e Google acadêmico. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica na qual o objetivo é de: Conceituar a dança como manifestação corporal e sua evolução prática na humanidade, apontar os principais benefícios da dança nos aspectos físicos e psicológicos, explicar a dança como forma de terapia.

COLETA DE DADOS

A busca dos estudos acontecerá no período de agosto a novembro de 2021 a partir dos seguintes descritores: Dança-terapia; Possibilidades terapêuticas do dançar; Qualidade de vida; A dança e as alterações fisiológicas no corpo humano; A dança na promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida; Danças Brasileiras e psicoterapia. As bases de dados eletrônicas utilizadas serão: Literatura Latino-americana e do caribe em ciências de saúde (LILACS) e Scientific Eletronic Librere Online –(SCIELO), Medline e Google Acadêmico. Os critérios de inclusões estabelecidos serão artigos de-

envolvidos no Brasil, publicados no idioma português, associados com o tema, terem sido redigidos na forma de artigos publicados no ano de 2011 a 2021, contendo artigos completos na base de dados.

ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Neste estudo serão utilizados dados devidamente referenciados identificando e respeitando seus autores, observando o rigor ético quanto ao texto científico pesquisado, a propriedade intelectual e as demais fontes de pesquisa, no qual se diz respeito ao uso do conteúdo e de citações das obras consultadas.

RESULTADOS

Nessa revisão bibliográfica foram analisados e incluídos artigos na base de dados Medline, Lilacs, SciELO e Google acadêmico.

AUTORES/ ANO	BASE DE DADOS	OBJETIVO DE ESTUDO	RESULTADOS
LIMA Deborah Maide; NETO, Noberto Abreu e Silva, 2011.	scielo	Revisar na literatura estudos sobre os efeitos terapêuticos da dança na saúde dos brasileiros.	Dança Brasileira; Cultura popular; Efeitos terapêuticos.
CARRERO, Maria Luisa Porto, 2018	Google Academico	Analisar a dança como arte, e ainda como uma forma de terapia existencial.	
LIMA, Maristela Viana; GUIMARÃES, Samuel Ma-cedo, 2012	Scielo	Melhorar a qualidade de vida nos aspectos físicos, psicológicos, cognitivos, afetivos, sociais e comportamentais.	CAPS; Dançar; Oficina; Terapia.
MARBÁ, Romulo Falcão; SILVA, Geusiane Soares; GUIMARÃES, Thamara Barbosa, 2016.	Scielo	Pesquisar de que maneira a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.	Atividade Física; Dança; Qualidade de vida.
VIEIRA, Marcilio Souza, 2015.	Google Academico	Propor uma reflexão por meio de notas sobre o conceito de Educação somática, Soma e Corpo, bem como destacar duas abordagens somáticas que são incorporadas nas práticas da temática como caminhos possíveis para pensar o campo em estudo na dança.	Corpo; Soma; Dança; Abordagem Somática; Movimento
HADZIC, Sharon Lira, 2015		Ampliar a consciência corporal, por meio dos movimentos e ritmos específicos.	Dança, movimento, Psicologia Corporal.
SANTOS, Kênia Soares dos, 2016.	Scielo	Compreender, enriquecer e despertar o interesse em conhecer a diferença entre dança e dançaterapia.	Dança, Dançaterapia, Corpo.
BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos; GERMANO, Idilva Maria Pires; JUNIOR, Raimundo Severo; 2019	Scielo	Identificar as propostas psicoterapêuticas mais citadas na literatura acadêmica e no contexto de atuação profissional, em especial a dança movimento terapia.	Danças terapêuticas, bio dança, princípios da educação somática.

GONZÁLES, Ana inês; STIES, Sabrina Weiss; MARA, Lourenço Sampaio; CARVALHO, Tales de, 2015.	LILACS	A influencia da dança de salão sobre parâmetros hemodinâmicos, função endotelial, aptidão cardio respiratória, função sexual, qualidade de vida e desfechos clinicos cardiovasculares de indivíduos aparentemente saudáveis e portadores de hipertensão arterial sistêmica, cardiopatia isquêmica e insuficiência cardiaca.	Terapia através da dança, disfunção eretil, doenças cardiovasculares, qualidade de vida, reabilitação.
SILVA, Aline Felipe Gomes da; BERBEL, Andréa Mar-ques, 2015.	SciELO	Demonstrar os beneficios em relação ao equilibrio e às atividades de vida diarias no idoso.	Idoso, dança, equilibrio, atividades cotidianas.
MACHADO, Lavinha Teixeira	SciELO	Observar os efeitos da dançaterapia no desempenho motor e gestual, no equilibrio coporal e na marcha, bem como na qualidade de vida de um adolescente com autismo.	Transtorno Autistico, Terapia através da dança, Marcha, Terapias complementares, destreza motora.
SANTOS, Kênia Soares Moreira dos. 2016.	Google Academico	Abordar aspectos referentes ao corpo, instrumento de vida e comunicação através do qual se expressa e se relaciona com o mundo a sua volta.	Dança, Comunicação, Trabalho corporal, dança terapia.

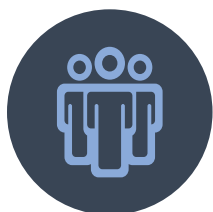
DISCUSSÃO

Um novo fenômeno social vem se apresentando em todo o mundo, e a dança cada vez mais se insere nesse meio. Sabemos que na dança temos várias possibilidades de contato com o mundo, sendo elas: interação, comunicação, movimentação corporal e a atuação física no ambiente.

A dança como atividade física disponibiliza vários benefícios a saúde, sendo eles físicos e/ou emocionais.

Tratando-se de saúde física, ela traz melhoria na elasticidade muscular, sedentarismo, doenças crônicas e não transmissíveis, oferecendo a população a sensação de bem estar e estímulos. Já na saúde emocional, traz motivação, autoestima, autodeterminação, proporcionando assim a tranquilidade e os deixando mais felizes. Com a dança podemos analisar possíveis alterações fisiológicas (MACHADO; MENEZES, 2018), sendo eles: força muscular, equilíbrio, coordenação motora, fatores psicológicos, cognição, marcha e deslocamento, fatores cardiovasculares, qualidade de vida, fatores bioquímicos, função física/fisiológica e fatores que se repetiram.

Reforçando os supracitados, autores da tabela mostram que a dança é rica de benefícios, ela traz qualidades de vida, trabalha como terapia para com o corpo e a mente, envolvendo todos os tipos de públicos, independente de idade ou diagnóstico de doenças.



CONCLUSÃO

São muitos os benefícios causados pela prática da dança como o aumento da flexibilidade, melhoras na capacidade motora, postura, condicionamento físico e aumento da autoestima. Além de ser uma atividade física divertida, ela também é ótima na queima de calorias, no combate ao estresse, e ainda aumenta a sensação de bem-estar. Essa atividade prazerosa e divertida, é responsável pelo bem-estar físico e psicológico de seus praticantes e quando associada a uma dieta saudável e à hidratação ela proporciona um ótimo funcionamento do organismo.

Praticar atividades físicas através da dança pode ajudar a melhorar não só a saúde do corpo, mas também a emocional, além disso, dançar gasta calorias de uma forma alegre, descontraída e divertida. Por isso quem dança muitas vezes acaba não percebendo o tempo passar em aulas que misturam exercícios aeróbicos com músicas animadas.

REFERÊNCIAS

- SILVA, Milena Mery da. Lazer e Saude. Universidade Federal de Santa Catarina(UFSC). v.19, n.4
- MEJIA, Fabiana Marin. Danza terapéutica y ejercicio físico. Efecto sobre la fibromialgia. Hacia la Promoción de la Salud. Vol.24, no.1, Manizales Jan./june 2019.
- MARBÁ, Romulo Falcão. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.
- HADZIC, Sharon Lira. Ampliar a consciência corporal por meio da dança. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XX, 2015. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5].
- VIEIRA, Marcilio Sousa. Abordagens somáticas do corpo na dança, Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015.
- CARRERO, Maria Luisa Porto. A dança como arte e terapia lúdica. Revista filosófica de coimbra, vol. 27. nº 53, 2018, ISSN: 0872-0851, DOI: https://doi.org/10.14195/0872-0851_53_2
- BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos; GERMANO, Idilva Maria Pires; SEVERO JUNIOR, Raimundo. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v.28, n.1, jan.-mar. 2021, p.147-165.
- Silva, J. A., & Lima, E. M. F. A. 2020. O dançarinar como ato ético no acompanhamento de crianças em saúde mental. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional. 28(4), 1234-1250.
- VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula; et al. Cad. Bras. Ter. Ocup., São Carlos, v. 26, n. 3, p. 668-679, 2018 <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1111>
- GONZÁLES, Ana Inês; et al. RBM rev. bras. med; 72(4)abr. 2015. Artigo em Português | LILACS | ID:lil-749255.
- SILVA, Aline Felipe Gomes da; BERBEL, Andréa Marques. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. Curso de Fisioterapia da Universidade Nove de Julho(UNINOVE) – São Paulo (SP), Brasil. DOI: <http://dx.doi.org/10.7322/abcshs.v40i1.698>
- MACHADO CS, MENEZES LP. A dança e as alterações fisiológicas no organismo humano: um estudo de revisão. R. bras. Ci. e Mov 2020;28(2):39-58.
- SILVA, Kelly Maciel; Et al. A dança e o envelhecimento: Benefícios descritos na literatura. Cienc Cuid Saude 2018 Jul-Set 17(3)
- LIMA, Débora Maria de; NETO, Norberto Abreu e Silva. Danças Brasileiras e Psicoterapia: Um Estudo Sobre Efeitos Terapêuticos. Psicologia: Teoria e Pesquisa. Jan-Mar 2011, vol.27, n.1, pp 41-48.
- LIMA, Maristela Viana; GUIMARÃES, Samuel Macedo. Possibilidades Terapêuticas do Dançar. Caderno Brasileiro de Saúde Mental, ISSN 1984-2147, Florianópolis, v.6, n.14, p.98-127, 2014.