

DANÇA: UMA FERRAMENTA ALIADA A INCLUSÃO E AO TRATAMENTO DE PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.30




RESUMO

Objetivo: investigar a dança como uma ferramenta aliada à inclusão e ao tratamento de pessoas com transtornos mentais. **Metodologia:** Essa pesquisa é bibliográfica e de cunho qualitativo. **Resultados:** A dança pode contribuir para a melhoria na qualidade de vida do ser humano, pois exerce efeitos perceptíveis tanto sobre a estrutura física como subjetiva do indivíduo e nesse sentido começaram a entender que essa “nova” atividade física pode positivamente ser uma ferramenta aliada a inclusão e tratamento de pessoas com transtornos mentais como depressão e ansiedade. **Considerações Finais:** Portanto, é possível verificar que a dança além de promover a inclusão de pessoas com transtornos mentais em um meio social ativo, é um recurso lúdico que se distancia das antigas práticas de exercício físico que desmotivaram muitas pessoas. Assim, a dança assume o protagonismo na educação física como uma atividade de autoconhecimento, autoaceitação, com valor terapêutico, além de promover uma maior interação social entre os envolvidos.


Andreza Nagila Damacêno de Lisboa

Graduanda em Educação Física pela Universidade Paulista-UNIP Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-1353-0794>

Antonia Ramos Pinto de Sousa

Graduanda em Educação Física pela Universidade Paulista-UNIP Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-5489-8253>


Maylla Sannara de Sousa Teixeira

Graduanda em Educação Física pela Universidade Paulista-UNIP Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-7574-5195>


Michaele Alencar de Sousa Silva

Graduanda em Educação Física pela Universidade Paulista-UNIP Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-6103-3859>


Thamyris de Abreu Bezerra

Graduanda em Educação Física pela Universidade Paulista-UNIP Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-7099-4376>

Ana Marina Pacheco Probo

Docente da Universidade Paulista-UNIP- Teresina, Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-7471-8731>

PALAVRAS-CHAVES: Dança; Inclusão; Depressão; Ansiedade.

DANCE: AN ALLY TO THE INCLUSION AND TREATMENT OF PEOPLE WITH MENTAL DISORDERS

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.001.30

30

ABSTRACT

Objective: To investigate dance as a tool allied to the inclusion and treatment of people with mental disorders.

Methodology: This research is bibliographical and qualitative.

Results: Dance can contribute to improving the quality of life of human beings, as it exerts noticeable effects on both the physical and subjective structure of the individual and, in this sense, they began to understand that this "new" physical activity can positively be a tool allied to inclusion and treatment of people with mental disorders such as depression and anxiety.

Final Considerations: Therefore, it is possible to verify that dance, in addition to promoting the inclusion of people with mental disorders in an active social environment, is a playful resource that distances itself from the old practices of physical exercise that discouraged many people. Thus, dance plays a leading role in physical education as an activity of self-knowledge, self-acceptance, with therapeutic value, in addition to promoting greater social interaction between those involved.

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

KEYWORD: Dance; Inclusion; Depression; Anxiety.



INTRODUÇÃO

A educação física é uma área que está em constante crescimento dentro da sociedade, não só pela sua importância como agente de contribuição estética como era dos anos 80 aos anos 90, atualmente a educação física assumiu um papel dentro do universo da saúde, pois a maior parte da população brasileira está sedentária e a educação física exerce a importante função de extrair o sujeito do estado de sedentarismo, levando-o a perceber sua importância, principalmente no que diz respeito à melhora da qualidade de vida, além de ser uma medida profilática contra doenças cardiovasculares, mentais e outras (VEIT e ROSA, 2015).

A prática de atividades físicas é uma máxima em nossa sociedade, considerando que se vive em momentos conturbados e a imersão da população nas academias deixou a posição que ocupava como uma atividade de ócio e relacionada estritamente à estética, assumindo um status relacionado à saúde do indivíduo, principalmente quando se encontra em função do campo da saúde mental, pois além de agir no organismo em prol da melhoria fisiológica será uma importante ferramenta de melhoria da recuperação da saúde mental de pessoas com sintomas ou diagnosticadas com algum transtorno mental, como ansiedade, depressão, além de outros transtornos como os déficits psicocomportamentais (PEREIRA et al, 2018).

Nesse sentido, de acordo com Pereira et al, (2018) é perceptível que houve uma importante reinvenção nas práticas metodológicas e técnicas dos profissionais de educação física nos últimos anos, uma vez que há considerável implementação incluindo novos recursos que são produtos de estudos científicos e a dança hoje é considerada como um dos mais importantes recursos para o desenvolvimento de determinadas atividades e funções da saúde do indivíduo.

Dessa forma, a Educação Física entra nesse contexto citando a dança e todas as suas habilidades motoras como um significativo recurso de desenvolvimento da cultura mental e corporal, uma vez que a por meio da dança o indivíduo pode exercitar inúmeras partes de seu corpo, estimulando sua musculatura total, além de exercitar suas bases subjetivas promovendo um acesso ativo em pontos específicos do cérebro estimulando assim uma maior atividade mental do sujeito (MARTINS, 2019).

Nesse sentido, esse trabalho traz como tema: Dança: uma aliada a inclusão e ao tratamento de pessoas com transtornos mentais a escolha por essa abordagem de pesquisa se justifica por perceber as contribuições da dança como um importante recurso auxiliar à inúmeras funções do corpo e prin-

principalmente da mente, mas esse recurso ainda é muito banalizado e timidamente utilizado dentro no universo da Educação Física. Assim, entende-se a necessidade de uma discussão mais aprofundada sobre a significativa importância da dança nesse âmbito, pois essa discussão terá um papel secundário dentro da academia que é o de estimular a outros pesquisadores a abordarem essa temática.

O objetivo geral desse artigo é investigar a dança como uma aliada à inclusão e ao tratamento de pessoas com transtornos mentais e os objetivos específicos são: Identificar como a dança atua enquanto agente de inclusão; descrever as contribuições da dança no tratamento de transtornos mentais e analisar a dança como recurso auxiliar à inclusão e ao tratamento de pessoas diagnosticadas com transtornos mentais. .

METODOLOGIA DA PESQUISA

Essa pesquisa é bibliográfica e de natureza qualitativa, pois para sua construção foram feitas leituras de conteúdo bibliográfico e publicados nos últimos seis anos que tratem de temas relacionados ao presente objeto de investigação. O produto contendo o conteúdo apresentado ao longo desse artigo é fruto de uma leitura reflexiva, tanto teórica quanto crítica de material já publicado e que recebe visibilidade como estudo científico, tornando a presente pesquisa uma extensão mais atualizada de problematizações de interesse da área.

Para construção desse artigo foi necessário fragmentar o processo de elaboração do artigo, pois percebeu-se necessário estabelecer um cronograma de execução que se iniciou a partir da escolha do tema; coleta de material bibliográfico, ou seja, captação de livros; artigos; monografias, dissertações e teses; leitura e construção discursiva, no caso, a construção do referencial teórico e por último a construção do trabalho na íntegra sob orientação especializada.

É importante enfatizar que todo o material bibliográfico foi captado em banco de dados importante e reconhecidos pelo meio científico, o que valida todas as informações estabelecidas ao longo dessa discussão. Esses bancos de dados foram Periódicos de maneira geral, bibliotecas digitais como google acadêmicos, SciElo, Lilacs e repositórios de algumas instituições de ensino e pesquisas do Brasil. Nesse sentido, é válido retificar que todo o material referenciado está em domínio público e fácil acesso a todos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por muito tempo as academias se preocuparam com o desenvolvimento de um padrão estético perfeito e as pessoas que a buscavam tinham esse objetivo como elemento imperativo em sua vida, no entanto tais objetivos mudaram e hoje a maior procura pelas academias encontra-se centrado na melhora da qualidade de vida, uma vez, que as pessoas estão cada dia mais sob stress corporativo e a prática de atividades físicas surgem como uma válvula de escape (MARBÁ et al, 2016).

Atualmente é difícil um ser humano viver sem praticar atividade física. Isso vem acontecendo porque as pessoas estão se conscientizando dos resultados positivos em relação à qualidade de vida. Essa mudança de hábito torna-nos mais saudáveis e a dança, como qualquer outra atividade física, proporciona benefícios positivos à saúde (MARBÁ et al, 2016, p. 45).

Nesse cenário de acordo com Marbá et al (2016), a dança veio ganhando força e visibilidade como uma alternativa versátil e que as pessoas estão a explorar cada vez mais, tanto como uma atividade da área da aeróbica como uma terapia para o tratamento de pessoas diagnosticadas com transtornos mentais. Assim, o protagonismo dado atribuído à dança é uma realidade positiva quando essa é pensada não apenas como um elemento não somente artístico, mas principalmente porque é uma atividade física que trabalha toda a estrutura humana.

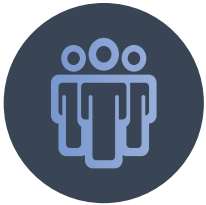
[...] a dança dispõe de propriedades físicas, artísticas e terapêuticas e levando-se em consideração que a depressão é uma patologia grave, supõe-se que existe uma possibilidade de realizar um trabalho de dança focada nos sintomas depressivos amenizando-os e adotando estratégias científicas/artísticas a partir da técnica da dança (CAETANO, 2019, p.14).

Nesse sentido, é necessário que a grande área da Educação Física atribua à dança o papel de exercício físico do século, considerando que ela exerce importantes contribuições não somente na melhora da qualidade de vida do sujeito, mas principalmente por que ela pode ser inserida na vida de pessoas diagnosticada com transtornos mentais como uma terapia (CAETANO, 2019).

Os elementos físicos e psíquicos passam a estar diretamente conectados a partir do momento em que o corpo se posiciona como intérprete durante os movimentos de dança. Para alguns bailarinos ou interpretes, a dança é um trabalho corporal que passa a ser um exercício regular, como forma de buscar o seu aperfeiçoamento ou superar os seus próprios limites, alcançando uma expressividade que parte de seu próprio interior ou de estímulos externos (CAETANO, 2019, p.20).

Portanto, a dança promove uma série de eventos no corpo humano, e nesse sentido, ocorrem mudanças importantes tanto em relação a estrutura física e principalmente mental, ou seja, é importante verificar que a dança nos últimos anos tem assumido um importante papel no tratamento de patologias mentais, principalmente em relação depressão e ansiedade, pois estas além de distanciar o indivíduo do convívio social, traz consigo um arsenal problemas de natureza egóica (CAETANO, 2016).

Nos últimos anos é muito comum academias deixarem um espaço reservado a essas práticas, pois dentro da área da Educação Física já está conscientizado dos benefícios da dança para a melhora da qualidade de vida do indivíduo e praticá-la pelo menos duas vezes por semana é o suficiente para ser percebido seus efeitos sobre o indivíduo tanto em relação ao físico, como mental e social (SILVA, PAREDES; TADEO,2019).



CONCLUSÃO

Esse artigo abre uma discussão importante sobre a dança como uma aliada à inclusão e ao tratamento de pessoas com transtornos mentais, considerando os mais comuns, ou seja, a depressão e a ansiedade. Por meio de leitura de uma quantidade de artigos tanto da área da educação física, quanto das áreas da psicologia e fisioterapia, foi possível evidenciar que a dança é reconhecida como um importante instrumento contribuinte na melhora eventual de pessoas com essas patologias mentais.

Nos últimos anos tem sido uma realidade cada dia mais frequente a presença de pessoas diagnosticadas com depressão e ansiedade na busca por essa especificidade de atividade física nas academias, pois evidenciou-se que a partir do ingresso dessas pessoas às aulas transformações começaram a acontecer em suas vidas em relação a mudanças principalmente de comportamentos e hábitos.

Diante disso, devemos entender que a dança além de promover a inclusão de pessoas com transtornos mentais como ansiedade e depressão em um meio social ativo, é possível percebê-la com um recurso lúdico que se distancia das antigas práticas de exercício físico que desmotivaram muitas pessoas. Ir às academias para praticar atividades aeróbicas deixou de ser uma tarefa difícil a partir do momento que trouxeram a dança a esse protagonismo, considerando que é prazeroso, é atividade de autoconhecimento, autoaceitação, com valor terapêutico, além de promover uma maior interação social entre os envolvidos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S. A. [et al.]. Transtorno do espectro autista. Revista de Residência Pediátrica. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <http://residenciapediatrica.com.br> Acesso em 19 de Nov.2021.

CAETANO, I. B. F. A adesão de pacientes com sintomas depressivos à prática da dança como recurso terapêutico: um diálogo entre a arte e a saúde mental. Monografia de Graduação. Universidade do Estado do Amazonas-UEA. Escola Superior de Artes e Turismo – ESAT. Curso de Bacharelado em dança. 2019.

FREITAS, F. B. Benefícios psicológicos da prática da dança em pessoas com diagnóstico de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. Monografia (graduação) do curso de psicologia. Universidade Federal do Maranhão- São Luiz, 2019. Disponível em:

<https://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/3057/1/FRANCISLANE-FREITAS.pdf> Acesso: Acesso: 20 de Nov. de 2021.

MARTINS, M. Os benefícios da dança para a saúde mental. Rev. Atlas da Saúde. Disponível em: <https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/os-beneficios-da-danca-para-saude-mental>. Acesso: 20 de Nov. de 2021.

MARBÁ, R. F; SILVA, G. S; GUIMARÃES, T.B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub 3, Fevereiro, 2016.

PEREIRA [et al.]. Metodologia da pesquisa científica [recurso eletrônico] 1. ed. – Santa Maria, RS: UFSM, NTE, 2018. 1 e-book.

RODRIGUES, D. A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares. Trabalho de conclusão de curso (Psicologia)-Universidade do Extremo Sul Catarinense, Santa Catarina,2019. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/7153/1/DANIELA%20DA%20SILVA%20DE%20SOUZA%20RODRIGUES.pdf> Acesso em:20 de Nov. 2021

SILVA, M. R; PAREDES, P. F. M. ; TADEO, P. S. A dançaterapia como recurso terapêutico em adolescentes com depressão. Rev. Conexão Unifametro 2019: Diversidades Tecnológicas e seus Impactos Sustentáveis, 2019. Disponível em: <https://doity.com.br/media/doity/submissoes/5da4bd00-72b8-43e1-9cfd-2c4c43cda1d7-resumo-expandido--marilia-rodripdf.pdf> Acesso: 21 de Nov. 2021.

VEIT, A.; ROSA, L. R. Educação física e a intervenção na saúde mental. Caderno pedagógico, Lajeado, v. 12, n. 1, p. 301-311, 2015.