



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

DÁBATA LAYANNY NUNES DA SILVA LINO

**A DANÇA COMO FORMA DE TERAPIA PARA PROPORCIONAR O BEM-ESTAR
EMOCIONAL**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

DÁBATTAY LAYANNY NUNES DA SILVA LINO

**A DANÇA COMO FORMA DE TERAPIA PARA PROPORCIONAR O BEM-ESTAR
EMOCIONAL**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador(a): Lara Colognese Helegda

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

FICHA CATALOGRÁFICA

Lino, Dabatta Layanny Nunes da Silva.

A dança como forma de terapia para proporcionar o bem-estar emocional /
Dabatta Layanny Nunes da Silva Lino. - Vitória de Santo Antão, 2022.
19p.

Orientador(a): Lara Colognese Helegda
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2022.

1. Saúde Mental. 2. Educação Física. 3. Dança. 4. Bem-Estar. 5. Dança Terapia.
I. Helegda, Lara Colognese. (Orientação). II. Título.

150 CDD (22.ed.)

DÁBATTA LAYANNY NUNES DA SILVA LINO

**A DANÇA COMO FORMA DE TERAPIA PARA PROPORCIONAR O BEM-ESTAR
EMOCIONAL**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 07/10/2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. Lara Colognese Helegda (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Mestre Diego Araújo (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Mestre Samara Berger (Examinador Externo)
Universidade Federal

Prof^o. Mestre Lunaly Sumaia (Suplente)
Instituto Federal de Pernambuco

RESUMO

No Brasil e no mundo, grande parte da população sofre de problemas psicológicos e emocionais. A cada ano, o quantitativo de pessoas com depressão e ansiedade aumenta, fazendo com que a busca por métodos que proporcionem um bem-estar emocional cresça. O presente estudo, reflete sobre a prática do exercício físico, que possui grande relevância na manutenção da saúde, obtendo resultados inclusive no campo emocional daqueles que a praticam regularmente e, as atividades rítmicas e expressivas, como as danças, são ferramentas da educação física que trazem o bem-estar para seus praticantes, tendo em vista que, a conscientização e adesão dessa modalidade é mais uma opção para que se tenha um estilo de vida saudável e com reações positivas à saúde. Dessa forma, o objetivo proposto para este trabalho foi pesquisar sobre a dançaterapia e seu auxílio no equilíbrio do bem-estar emocional de quem a pratica regularmente. O ato de dançar e se expressar através de movimentos, nos traz uma sensação prazerosa. E praticar a dança como uma forma de terapia, consegue ir além, fazendo com que essa sensação de bem-estar ajude a amenizar os sintomas de ansiedade.

Palavras-chave: dançaterapia; bem-estar; educação física.

ABSTRACT

In Brazil and in the world, a large part of the population suffers from psychological and emotional problems. Every year, the number of people with depression and anxiety increases, making the search for methods that provide emotional well-being grow. The present study reflects on the practice of physical exercise, which has great relevance in maintaining health, obtaining results including in the emotional field of those who practice it regularly, and rhythmic and expressive activities, such as dances, are physical education tools that bring well-being to its practitioners, considering that awareness and adherence to this modality is another option for having a healthy lifestyle and with positive reactions to health. In this way, the proposed objective for this work was to research about dance therapy and its help in the balance of the emotional well-being of those who practice it regularly. The act of dancing and expressing yourself through movements, brings us a pleasant feeling. And practicing dance as a form of therapy, can go further, making this sense of well-being help to alleviate symptoms of anxiety.

Keywords: dance therapy; welfare; physical education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO, JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS.....	7
2 METODOLOGIA	11
3 A EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS POSSIBILIDADES	12
3.1 A dança nas aulas de educação física	12
3.2 Benefícios das aulas de dança no bem-estar dos alunos.....	13
4 A EMOÇÃO E OS SERES HUMANOS	14
4.1 Atividade física e a saúde mental	14
4.2 A dançaterapia e o equilíbrio das emoções.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
6 CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS.....	18

1 INTRODUÇÃO, JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

Segundo Lazarus (1991), existem poucos fenômenos psicológicos que se comparam com a emoção, pois as emoções pontuam quase todos os eventos significativos em nossas vidas. As emoções que experimentamos parecem influenciar fortemente como nós agimos em resposta a esses eventos.

Muitas vezes, deixa-se a emoção tomar conta de nossas ações quando nos encontramos em situações de alegria ou de tristeza, quando ganha-se um presente ou passa-se em uma prova difícil, por exemplo; ou seja, as emoções explodem como uma onda gigante de energia, nos fazendo vibrar com os acontecimentos.

“As emoções emergiram em espécies complicadas para atender à necessidade de altos graus de flexibilidade de resposta às condições de vida, frequentemente complexas e sutis, que poderiam gerar danos e benefícios.” Frente a essa ideia, quando se fala sobre emoções, torna-se necessário refletir sobre o bem estar emocional e psicológico dos seres humanos (LAZARUS, 1991).

De acordo, com Ryff (1989), as teorias de desenvolvimento, abrangem pontos com vários aspectos convergentes do funcionamento psicológico positivo. Conceitualmente, alguns desses critérios parecem ter um significado separado das dimensões que há muito orientam os estudos do bem-estar psicológico, como exemplo, o afeto positivo e negativo a satisfação com a vida.

Como mostra o estudo de Siqueira e Padovam (2008), muitas vezes, quando se questiona sobre o bem-estar de um indivíduo, pode vir a mente, realizações que ela fez, algo que ela conquistou, se o que ela tem a deixa satisfeita e, não reflete muito sobre o bom funcionamento da sua mente, além do seu corpo. As pessoas associam o bem-estar com realizações, e esquecem de levar em conta a parte emocional e física.

Segundo Delle Fave *et al.* (2013, apud SANTANA; GONDIM, 2016), o bem-estar psicológico apoia-se na perspectiva eudaimônica e se encontra relacionado ao desenvolvimento das potencialidades humanas e à busca da auto realização e propósito de vida.

No Brasil e no mundo, grande parte da população sofre de problemas psicológicos e emocionais. De acordo com Global Health Estimates (2017), o Brasil possuía cerca de 11.548.577 pessoas com depressão, o que representava 5,8% da população total do país. Ainda, 18.657.943 pessoas com ansiedade, representando 9,3% da população. A cada ano, o quantitativo de pessoas com problemas psicológicos aumenta, fazendo com que a busca por métodos que proporcionem um bem-estar emocional cresça.

A dança, apresenta-se como uma das atividades completas por concorrer de forma acentuada para o desenvolvimento integral do ser humano. A dança, como atividade física, estimula a flexibilidade, controle motor, coordenação, ritmo, alinhamento postural e proporciona assim, momentos de autoconhecimento e socialização (MONTEZUMA, *et al.*, 2011).

Ainda, sobre o estudo de Montezuma *et al.* (2011), além, dos benefícios que a dança pode proporcionar na coordenação e flexibilidade, também há um efeito benéfico na socialização dos praticantes, pois estão realizando em conjunto uma atividade física, que lhes permite ficar mais à vontade com seus corpos os deixando mais seguros de seus movimentos.

Através do movimento e experimentação do corpo há uma maior estruturação quanto à experiência de si mesmo no mundo, bem como a promoção do resgate de sentimentos oprimidos que podem interferir na imagem corporal e conseqüentemente em sua qualidade de vida. (ANDRADE *et al.*, 2015, p.229).

Segundo Montezuma *et al.*, (2011, apud Andrade *et al.*, 2015), por meio da dança proporciona-se sensação de bem estar, inclusão em grupo, reduz a ansiedade, gera responsabilidade mútua, promove saúde e o desenvolvimento da função motora, equilíbrio, habilidade musical e criatividade.

Contudo, seguindo-se, o ritmo da música que está sendo utilizada na prática da dança, os participantes acabam melhorando suas habilidades musicais ajustando seus movimentos para que fiquem de acordo. As alunas participantes do estudo de Andrade *et al.* (2015), deixaram claro o aprimoramento de habilidades cognitivas; sensação de renovação com menos dores lombares; sensação de bem estar; diminuição da timidez e melhora no relacionamento interpessoal; aumento do rendimento acadêmico; melhora na autoestima e capacidade de superação, bem

como maior envolvimento e cuidado com o corpo. As alunas relataram a percepção da importância da dança no desenvolvimento da inteligência emocional e do autocontrole.

A terapia de dança e movimento (DMT), tem um importante papel na busca do bem-estar emocional. “DMT é uma forma de terapia artística criativa, que visa integrar aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais ao tratamento psicológico.” (STANTON-JONES, 1992; MEEKUNS, 2002, *apud* HYVÖNEN *et al.*,2020).

“A terapia do movimento de dança envolve os pacientes na exploração física e verbal de suas experiências geradas na interação baseada no movimento.” (HYVÖNEN *et al.*,2020).

Um terapeuta de movimentos de dança analisa o movimento do corpo para avaliar os clientes e elaborar intervenções de movimento com base na premissa básica do DMT: as interações da mente e do corpo, bem como os estados emocionais e relacionamentos (HYVÖNEN *et al.*,2020).

Os resultados do estudo de Assumpção (2016), apontam valores de consistência interna adequados, bem como benefícios da prática da dança assinalados pelos jovens nas dimensões física, afetiva e social. Na dimensão física assinala-se uma melhor expressividade do corpo e auto percepção das emoções expressas ao dançar; na dimensão afetiva o desenvolvimento de sentimentos de autoconfiança e bem-estar e na dimensão social uma melhor interação e participação social com a família, escola, comunidade e membros do Núcleo de Arte.

Contudo, justifica-se o presente estudo, refletindo-se que a prática do exercício físico possui grande relevância a manutenção da saúde, obtendo resultados inclusive no campo emocional daqueles que a praticam regularmente e, as atividades rítmicas e expressivas, como as danças, são ferramentas da educação física que trazem o bem-estar para seus praticantes, tendo em vista que, a conscientização e adesão dessa modalidade é mais uma opção para que se tenha um estilo de vida saudável e com reações positivas à saúde.

Dessa forma, o objetivo proposto para este trabalho foi pesquisar sobre a dançaterapia e seu auxílio no equilíbrio do bem-estar emocional de quem a pratica regularmente.

E confirmar sua eficácia como forma de terapia para auxiliar no tratamento dos sintomas de ansiedade e depressão.

2 METODOLOGIA

O método para o desenvolvimento desse estudo será o de Revisão Bibliográfica da Literatura onde, estruturou-se a primeira etapa a partir da realização de pesquisas nas plataformas PubMed e Scielo, usando os descritores welfare, dance, dance therapy, dança, corpo, educação física, bem-estar. Na seleção de artigos, foram utilizados, em sua maioria, artigos dos últimos 20, 15 e 10 anos, com foco nos artigos dos últimos 10 anos. Os artigos encontrados eram de ambas as línguas, português e inglês, para se ter um quantitativo maior de artigos.

3 A EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS POSSIBILIDADES

3.1 A dança nas aulas de educação física

O movimento corporal é uma das formas que possibilita as pessoas se comunicarem, trabalharem, aprenderem, sentirem o mundo e serem sentidos. A dança no espaço escolar busca o desenvolvimento não apenas das capacidades motoras das crianças e adolescentes, como de suas capacidades imaginativas e criativas, (...) o corpo expressa suas emoções e estas podem ser compartilhadas com outras crianças que participam de uma coreografia de grupo. (STRAZZACAPPA, 2001).

Com isso, pode-se esperar que as crianças ao compartilharem momentos e emoções em comum, dentro desse grupo, além de trabalharem suas coordenações motoras, também tenham uma evolução no campo social, por interagirem diretamente umas com as outras. Em instituições onde a dança começou a ser trabalhada, professores e diretores sentiram a diferença de comportamento de seus alunos, a começar pelo número de faltas, que diminuiu razoavelmente (STRAZZACAPPA, 2001)

A dança em si é prazerosa, e aprender enquanto se diverte, e se sente bem, faz com que você queira participar mais ativamente das aulas. Segundo Scarpato (2001), a dança na educação por ser um aprendizado que integra o conhecimento intelectual e a livre expressão do aluno, trabalhando com o corpo, gera consciência corporal, fazendo com que o aluno se questione e comece a compreender o que se passa consigo e ao seu redor, tornando mais espontâneo e expressando seus desejos de modo mais natural.

Scarpato (2001), também enfatiza que nas aulas de dança na escola não se deve priorizar a execução de movimentos corretos e perfeitos dentro de um padrão técnico imposto, gerando a competitividade entre os alunos. Deve partir do pressuposto de que o movimento é uma forma de expressão e comunicação do aluno, objetivando torná-lo um cidadão crítico, participativo e responsável capaz de expressar-se em termos de movimento.

A educação deve integrar corpo e mente, ensinando a pensar em termos de movimento para dominá-los, e não apenas se preocupar com o domínio da escrita, do raciocínio lógico-abstrato e da linguagem (SCARPATO, 2001).

3.2 Benefícios das aulas de dança no bem-estar dos alunos

No artigo de Mateu *et al* (2020), fica claro que a expressão corporal e a dança são atividades que contribuem para o bem-estar integral das pessoas, em um contexto educacional, acredita-se que o processo de avaliação de nossos alunos implica variações em seus humores. MATEU *et al* (2020), conclui em seu estudo que a avaliação prática da disciplina por meio de coreografias modifica o estado de espírito dos alunos. Favorece e aumenta o desenvolvimento do bem-estar subjetivo e coletivo das pessoas que as realizam, razão pela qual é considerada um elemento positivo no processo educativo.

A pesquisa de Mateu *et al* (2020), confirma o relevante papel da dança, bem como as repercussões emocionais de sua avaliação, acreditando que educar a dimensão expressiva do corpo através das danças, e os valores associados a sua prática, deve ser um dos objetivos dos programas de formação em educação física, pois o autor deixa claro o quanto é importante para os professores de educação física conhecer a experiência emocional gerada pelas avaliações de acordo com o tipo de tarefas que apresentam aos seus alunos, podendo assim orientar seu processo de ensino-aprendizagem.

4 A EMOÇÃO E OS SERES HUMANOS

4.1 Atividade física e a saúde mental

No estudo de Carek *et al* (2011), conclui-se que o exercício se compara favoravelmente aos medicamentos antidepressivos como tratamento de primeira linha para depressão leve a moderada e também demonstrou melhorar os sintomas depressivos quando usados como adjuvante aos medicamentos. CAREK *et al*(2011) também diz que o exercício demonstrou ser uma alternativa de tratamento eficaz e econômica para uma variedade de transtornos de ansiedade.

O exercício além de nos proporcionar uma melhoria no nosso físico, aumentar nossa resistência, e reduzir os sintomas de doenças cardiológicas, diabetes, obesidade, entre outras enfermidades, também percebe-se benefícios para a saúde mental de quem os pratica.

No estudo de Kandola e Stubbs, (2020), mostra que mesmo existindo ligações entre exercício e ansiedade, pouco se sabe sobre os mecanismos que fundamentam suas interações, já que o exercício provoca uma infinidade de mudanças adaptativas em todo o corpo e cérebro, mas acredita-se que o estresse fisiológico, modulado em parte pelo eixo hipotalâmico pituitário-adrenal (HPA), parece desempenhar um papel central em uma série de condições psiquiátricas, incluindo ansiedade e transtornos relacionados ao estresse, o exercício exerce influência sobre o estresse e o eixo HPA, o que poderia contribuir para seus efeitos ansiolíticos.

4.2 A dançaterapia e o equilíbrio das emoções

No estudo de Assumpção *et al.* (2016), a dança terapia tem efeitos positivos no humor e na redução dos agravos mentais da população adolescente. Além das melhoras fisiológicas relacionadas às questões de capacidade aeróbica e flexibilidade, melhora a capacidade de comunicação do corpo, estabelece conexão dos sentimentos, ajudando a compreender melhor o mundo e as relações pessoais.

Silva, Paredes e Taddeo (2019), conclui em seu estudo, que a dança é um componente importante para o tratamento de adolescentes com sintomas depressivos e que favorece o desenvolvimento muscular, coordenação motora, equilíbrio e força física dos praticantes.

A dança contribui efetivamente para a qualidade de vida das pessoas, aumentando o bem-estar psicológico e influenciando no bem-estar físico. Essa prática vem sendo utilizada como ferramenta para que as pessoas consigam se sentir mais plenas de si, buscando uma vida saudável em meio às pressões, frustrações e obrigações que a sociedade as impõe diariamente. (OLIVEIRA RIOS, 2016)

O ato de dançar aciona o despertar do homem, em que emoções até então reprimidas são liberadas de forma involuntárias através de gestos e expressões ritmadas, em que o soar da música desperta conteúdos latentes e reprimidos da alma, mas que estavam registrados de forma corpórea, visto que após os exercícios dançantes a sensação de bem-estar é praticamente imediata. É uma renovação da sua energia mental realizada através de uma atividade física que causa prazer (OLIVEIRA RIOS, 2016).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao praticar-se uma atividade física, no nosso corpo ocorrem uma gama de processos fisiológicos, que trazem benefícios que vão além do físico, favorecendo também a nossa saúde mental.

Evidentemente, é notório o quanto o ato de dançar e se expressar através de movimentos, nos traz uma sensação prazerosa. E praticar a dança como uma forma de terapia, consegue ir além, fazendo com que essa sensação de bem-estar ajude a amenizar os sintomas de ansiedade.

E ao aplicar isso com mais afinco nas aulas de Educação Física, usando uma forma diferente para avaliar os alunos, dando ênfase em como o aluno se sentiu ao se expressar, nas mudanças positivas em sua personalidade, em como ele está sendo participativo e se comunicando, ao invés de pontuar pela eficácia e perfeição dos movimentos dentro de um padrão técnico, pode fazer toda diferença no meio profissional.

Quando dançamos, podemos sentir na leveza dos movimentos, uma sensação que inunda nosso corpo. Sentimos um prazer enorme quando realizamos uma coreografia corretamente, ou até mesmo quando dançamos sem ter passos coreografados, sem nenhuma sincronia, sozinho ou com alguém que gostamos.

Na dança também podemos nos comunicar, conseguimos passar uma mensagem não falada através da dança. Dançamos quando estamos felizes, para comemorar algo; também dançamos para mostrar interesse por alguém, para chamar sua atenção. A dança é um exercício que nos proporciona bem-estar e qualidade de vida.

6 CONCLUSÃO

Mediante o exposto, conclui-se que a dança e a expressão em forma de movimentos, nos traz uma sensação prazerosa, e sua continuidade em forma de terapia, consegue ir além, fazendo com que essa sensação de bem-estar ajude a amenizar os sintomas de ansiedade e depressão, favorecendo a saúde mental e emocional de seus praticantes.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. C. et al. Promoção da saúde: benefícios através da dança. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, n. 3, 2015.
- ASSUMPÇÃO, V. et al. Estudo preliminar: Validação do questionário “CDC - Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos. **Psicologia**. Portugal, v. 30, n. 2, 15-24, 2016.
- BARANCELLI, L. L. R.; PAWLOWYTSCH, P. W. M. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial. **Repertório**, Salvador, n. 26 p. 273–282, 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/17477>. Acesso em: 28 set. 2022.
- CAREK, P. J.; LAIBSTAIN, S. E.; CAREK, S. M. Exercise for the treatment of depression and anxiety. **International journal of psychiatry in medicine**, Los Angeles, v. 41, n. 1, p. 15–28, 2011.
- HYVÖNEN, K. et al. The Effects of Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression: A Multicenter, Randomized Controlled Trial in Finland. **Front Psychol.** Pully, Switzerland, n. 11, p. 1687, 2020
- KANDOLA, A.; STUBBS, B. Exercise and anxiety. **Advances in experimental medicine and biology**, New York, v. 1228, p. 345–352, 2020.
- LAZARUS, R. S. **Emotion and adaptation**. New York: Oxford University Press, 1991.
- MATEU, M. et al. Student moods before and after Body expression and dance assessments. Gender perspective. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 612811, 2020.
- MONTEZUMA, Maria Augusta L. et al . Adolescentes com deficiência auditiva: a aprendizagem da dança e a coordenação motora. **Rev. bras. educ. espec.**, Marília, v. 17, n. 2, p. 321-334, 2011.
- PYLVÄNÄINEN, P.; HYVÖNEN, K; MUOTKA, J. The Profiles of Body Image Associate With Changes in Depression Among Participants in Dance Movement Therapy Group. **Front Psychol.** Pully, Switzerland, n. 11, p. 564788, 2020. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.564788.
- RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, n. 57, p. 1069-1081, 1989.
- SANTANA, Vitor Santos; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 21, n. 1, p. 58-68, Mar. 2016.
- SCARPATO, M. T. Dança educativa: um fato em escolas de São Paulo. **Cadernos Cedes**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 53, p. 57–68, 2001.

SILVA, M.R.; PAREDES, P. F. M.; TADDEO, P. S. A dançaterapia como recurso terapêutico em adolescentes com depressão. *In: SEMANA ACADÊMICA*, 15., Fortaleza, 2019. **Anais** [...]. Fortaleza: Unifametro, 2019. Disponível em: <https://doity.com.br/media/doity/submissoes/5da4bd00-72b8-43e1-9cfd-2c4c43cda1d7-resumo-expandido--marilia-rodripdf.pdf>. Acesso em: 28 set. 2022.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008.

STRAZZACAPPA, M. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. **Cadernos CEDES**, v. 21, n. 53, p. 69–83, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders**: Global Health Estimates. Geneva: WHO, 2017.