

A EFICÁCIA DA INTERVENÇÃO DA DANÇA NOS RESULTADOS DE MELHORA DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Hechesley Lima Teles
Faculdade São Francisco da Paraíba

Wesley Ronney Aires de Souza
Faculdade São Francisco da Paraíba

Resumo: Este estudo tem como objetivo observar os possíveis efeitos da experiência da dança e sua ligação com a saúde em praticantes não profissionais. A análise embasou-se com levantamento de artigos que apresentam sobre a importância do exercício físico para a saúde, a contextualização da dança e sua importância para os benefícios físicos e psicológicos, por meio de material coletado e discutido na pesquisa, pode-se constatar que vários autores defendem a relevância do exercício físico e sendo a dança uma ferramenta de colaboração para saúde de indivíduos que praticam tal modalidade, além disso destaca-se que com a prática da dança pode-se amenizar os índices de ansiedade, depressão, controle de peso e função física, resultando na promoção de saúde e contribuindo para a produtividade e rendimento nas tarefas do dia a dia e dando condições favoráveis para sua qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico. A realização de dança desenvolvida de qualquer gênero é igualmente eficaz do que outros tipos de exercício estruturado para melhorar uma série de medidas de resultados a saúde. Os profissionais de saúde podem indicar a dança estruturada como uma alternativa de exercício segura e eficaz.

Palavras-chaves: Dança; Intervenção; Eficácia.

THE EFFECTIVENESS OF DANCE INTERVENTION ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH IMPROVEMENT OUTCOMES

Abstract: This study aims to observe the possible effects of the dance experience and its connection with health in non-professional practitioners. The analysis was based on a survey of articles that present the importance of physical exercise for health, the contextualization of dance and its importance for physical and psychological benefits, through material collected and discussed in the research, it can be seen that Several authors defend the relevance of physical exercise and dance being a collaborative tool for the health of individuals who practice this modality. Furthermore, it is highlighted that with the practice of dance it is possible to alleviate the levels of anxiety, depression, weight control and physical function, resulting in health promotion and contributing to productivity and performance in daily tasks and providing favorable conditions for quality of life and physical and psychological well-being. Performing full-blown dance of any genre is equally effective than other types of structured exercise in improving a range of health outcome measures. Health professionals can recommend structured dancing as a safe and effective exercise alternative.

Keywords: Dance; Intervention; efficiency.

1 INTRODUÇÃO

A inatividade física é um dos principais problemas que trazem risco a saúde, pois está diretamente ligada a efeitos relacionados ao controle de peso, funcionamento físico e a qualidade de vida. A dança é uma das modalidades físicas que trazem inúmeros benefícios a saúde, podendo diminuir os riscos de desenvolver graves problemas de saúde como câncer, obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, transtornos mentais, entre outros (Yan *et al.*, 2017).

A dança pode atuar principalmente na função motora que envolve a coordenação e as funções cognitivas, já que efetivamente atua no alongamento dos músculos e no equilíbrio, dentre todas as modalidades o tango se destaca trazendo ativação direta para atividade sanguínea ativando assim a área pré motora (Hashimoto, 2015).

A dança vem sendo utilizada como ferramenta terapêutica, para pessoas idosas, já que o envelhecimento é um processo natural na qual ocorre alterações funcionais e psicológicas, como a dança é uma atividade física motivadora e podendo ser trabalhada de forma grupal e individual. Ela envolve passos coreografados dentro das notas musicais e acredita-se que é capaz de estimular o sistema cognitivo, suscitar os sentimentos positivos e sensação de bem-estar, desta maneira a dança contribui um envelhecimento mais saudável (Oliveira, 2018).

O Jazz é considerado como uma atividade física que exige de seus praticantes flexibilidade, potência e muita resistência muscular. É mundialmente conhecida pelas suas características técnicas e variadas de movimento, e afeta positivamente o estado de saúde geral da população (Wang *et al.*, 2018).

Na base de dados da Cochrane Review o uso da música é utilizado na prática da Terapia do Movimento de Dança (TMD) e vem sendo realizado com pessoas portadoras de demência que tem mostrado através da musicoterapia avanços na redução de sintomas comportamentais desencadeados por essa patologia, os avanços se remetem a estimulação das competências linguísticas e melhora o funcionamento emocional (Karkou, 2017).

Levando em consideração os dados abordados acima, fazemos a seguinte pergunta: qual a importância da dança na sociedade? E quais tipos de estilo de dança

são mais praticados? O objetivo geral dessa pesquisa justifica-se em mostrar pelo método bibliográfico, a importância da dança diante as evidências apresentadas. Já, os objetivos específicos buscam: (1) Conceber a efetividade da dança e seus benefícios aplicados na saúde física e mental: (2) Expor vantagens da realização da dança na saúde física e mental: (3) Constatar os principais tipos e formas da dança na saúde física e mental.

Sendo assim, a justificativa dessa pesquisa surge pelo fato de analisar a importância da dança na sociedade, já que também como futura profissional de educação física me veio o desejo de querer buscar mais conhecimento sobre este tema. Refere-se a uma pesquisa bibliográfica que tem como importância social, prover incentivo para os profissionais de educação física e da dança, desenvolvendo a nomenclatura de estudos científicos a respeito do tema em questão. Espera-se que esse trabalho venha fortalecer e ampliar mais estudos sobre a Eficácia da dança: sua importância na melhoria da saúde física e mental.

METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de um estudo qualitativo. No que diz respeito a Minayo (2001), pesquisa qualitativa responde as questões particulares, e aborda um nível da realidade que pode ou não ser quantificado e trabalha com um universo de múltiplos significados. Centraliza-se numa pesquisa bibliográfica feita a partir de registros de dados colhidos em pesquisas na internet, documentos e em sites científicos relacionados ao tema.

O estudo desta pesquisa faz-se relevante pelo fato de analisar a importância da dança diante os conceitos e argumentação apresentados na literatura acima. A pesquisa foi efetuada a partir de observações literárias realizada através de artigos científicos pesquisados em bases de dados como por exemplo *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *National Library of Medicine (PubMED)*, *Biblioteca Virtual de Saúde (BVS)*.

É fundamental a utilização de métodos de revisão para o andamento e formação do conhecimento acadêmico. Segundo Fachin (2006) a palavra método é um material utilizado para facilitar o conhecimento dos pesquisadores, os

possibilitando obter instruções e orientação que possam vir a contribuir no andamento de sua pesquisa como, elaborar hipóteses, conduzir investigações, efetuar experiências e argumentar os resultados.

Ao todo foram encontradas mais de 430 publicações relacionadas a este tema, para a realização utilizamos publicações a partir de (2010-2022) em plataformas digitais em idiomas português, inglês ou espanhol, foram coletados dados que permitiam reconhecer a origem da produção, como as problemáticas abordadas, dados/resultados, contribuições para a área da educação física e de como a dança influencia positivamente no bem-estar dos indivíduos.

RESULTADOS

Revelado a instância da visibilidade extensa acerca do cenário da dimensão da eficácia da intervenção da dança nos resultados de melhora da saúde física e mental, evidenciaram relevância e entusiasmo pelo estudo. Em seguida o repertório bibliográfico introdutivo, os artigos estabelecidos com início da utilização de palavras-chaves. Foram realizados estudos através das seguintes bases de dados, num total de (n=430) artigos obtidos, sendo distribuídos em (n=131) 30,5(%) BVS; (N=278) 64,65(%) PUBMED; (N=21) 4,88(%) SCIELO.

Dentre os 420 achados científicos, podemos classificar as questões mais abrangentes de Benefícios da dança (n=17) 3,95(%); Eficácia da dança (n=137) 31,86(%) e Dança (n=276) 61,19(%). No sentido desta pesquisa foram acrescentados estudos com as subseqüentes características: (1) artigos publicados em inglês e português (2) abrangendo a intervenção sobre a eficácia da dança na saúde física e mental (3) análises que apresentaram como assuntos principais a DANÇA.

DISCUSSÃO

Sobre as características psicológicas, ressalta um grande número de pesquisas e interesses relacionados ao exercício físico, como a dança, já que pessoas que se enquadram no cenário de ansiedade, depressão ou problemas mais complexos como distúrbios psicológicos que acarretam negativamente na saúde corporal e mental

destes indivíduos. A dança proporciona ao ser humano manifestar seus anseios em busca do desenvolvimento de cada gesto expressado, com isso, ajudando em sua própria forma de autoconhecimento (Oliveira *et al.*, 2020)

Pode-se entender a dança como uma prática corporal que se associa a abordagem de saúde ampliada, a qual é interpretada com o intuito de criar e recriar a vida, no sentido de poder realizar escolhas para ter um percurso de vida saudável. Para Alves e Carvalho (2010) o movimento da dança pode beneficiar na saúde, visto que vai de encontro com a atividade consciente do conhecimento em si mesmo.

No Brasil, pesquisas envolvendo a dança e pessoas com deficiência física comprova um crescente aumento devido aos benefícios que esta prática é capaz de possibilitar a essa população, como aspectos motores, sociais, cognitivos e emocionais. Segundo Ferreira (2000) dança auxilia diretamente na capacidade de realizar movimentos, produzir autoconhecimento e a comunicação, aprimorando habilidades motoras específicas que contribui no cotidiano, os estudos geralmente são focados na etapa adulta do desenvolvimento de indivíduos com deficiência física, envolvendo várias sugestões (educacional, reabilitação, artístico e esportivo).

A educação física é uma área de grande representação na promoção de saúde, que designa a relação do movimento corporal de acordo com um simples gesto do cotidiano ou por meio de diversas atividades utilizadas como exercício físico. Nesta circunstância a dança situa-se em uma das áreas da educação física que mais obtém destaque através do seu alto grau de aplicabilidade e por sua influência para o meio social, a dança passou por várias alterações até ser o que ela é hoje: uma forma de atividade física utilizada por diversão ou por exercício. (Oliveira *et al.*, 2020)

[...] enxergar a dança como sendo essa “multi-ferramenta” que lida, em um mesmo espaço e em um mesmo tempo, com o lazer, a educação, a cultura e a arte, e cujos pilares se sustentam nas emoções, na mente e, em especial, no corpo. (LONDERO, 2011, p. 21)

A prática de um projeto de dança bem desenvolvido pode proporcionar efeitos similar ou até mesmo superiores em comparação com outras atividades físicas, sendo a dança uma intervenção recomendável para o público idoso, pois possui a capacidade de promover benefícios associados a mobilidade e equilíbrio em idosos,

diminuindo os riscos de lesões e quedas que estão ligadas ao equilíbrio, garantindo força, resistência muscular e consciência corporal. (Oliveira *et al.*, 2020)

Além disso a atividade física reduz o estresse e sintomas de ansiedade, alterando sintomas depressivos e prevenindo a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes. Inclusive nas práticas de dança, o fluxo sanguíneo aumenta, melhorando a saúde do sistema cardiovascular, também tornando-se eficaz para perder calorias e fortalecer os músculos e o principal que é evitar o sedentarismo de uma forma dinâmica e descontraída.

[...]a atividade física não é apenas um “remédio” para as doenças mencionadas, mas também confere inúmeros benefícios durante o envelhecimento, auxiliando no controle do peso, na manutenção da função física e melhorando a longevidade e a qualidade de vida. Assim, o envolvimento em atividade física e exercício deve ser um componente habitual ao longo da vida. (YAN *et al.*, 2017, p. 123; tradução nossa).

Observando a dança como exercício, é possível aplicar a ideia de que o exercício é uma fonte de transformações fisiológicas, com desempenho terapêutico inigualável, construindo beneficemente todos os demais sistemas (com exceção dos órgãos sensoriais), cooperando em diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) modificando até mesmo a expressão de genes que abarcam o desenvolvimento destas. (Machado; Menezes, 2020).

Alterações fisiológicas por meio de exercícios como a dança, vêm sendo representada em alguns estudos que expõem conceitos referentes aos mecanismos das funções corporais e dos processos metabólicos, incluindo os graus de autorregulação celular, hormonal e neural. Possivelmente os efeitos no que se refere esta pesquisa sobre alterações fisiológicas, estende-se também a tratamentos preventivos, tornando-se ainda uma ferramenta que pode suprir com a necessidade do uso abundante de medicamentos (Machado; Menezes, 2020).

Movimentos sincrônicos repetitivos são capazes de aprimorar estímulos no sistema de neurônios, já a dança e a música encontram-se em todas as culturas e incluem uma série de comportamentos criativos. A terapia motora relacionada à música pode favorecer na interação social e a comunicação, como também de vários sistemas que atuam na percepção do movimento, essenciais para o progresso

emocional-social e para a interconexão de áreas encarregadas pela associação do movimento (Machado, 2015).

A ideia de que o corpo anuncia a vida psíquica do indivíduo, sendo capaz denunciar patologias e traumas, tornou-se fundamental para o desenvolvimento das primeiras terapias de domínio com o corpo e uso da dança com intuito terapêutico, psicólogos buscaram investigar como as expressões faciais conseguiriam demonstrar a natureza das emoções e psicopatologias, buscando desenvolver estudos sobre a capacidade de diagnóstico em saúde mental com base na leitura corporal de comportamentos. (Brito, *et al.*, 2021)

Tendo como exemplo a dança moderna, que passa a veicular um certo retorno a sua geração na antiguidade, com o objetivo de ressurgir como expressão pessoal e visando o equilíbrio entre a vida e a arte. A dança moderna passa a questionar a lógica de harmonia e perfeição e sua exigência de controle na eficiência dos movimentos, onde não deveriam ser usados métodos e repertórios contínuos, e sim da consciência corporal do dançarino. (Brito, *et al.*, 2021)

A figuração da dança nas pesquisas tem como recurso a liberdade de expressão de certas apresentações culturais populares na escola. Diante disso a forma de pesquisa é a própria apresentação cultural que envolve outros recursos além da dança. Na maioria desses casos, ao se lembrar a ideia de dança, justifica-se uma educação multicultural, mais permeável ao âmbito e às convergências onde ela sucede, sendo apresentada como uma prática de autonomia. Outro ponto de modelo comum nas pesquisas é aquele correlacionado a área da educação física, na qual a dança surge como recurso educativo (Bortoli; Behring, 2013).

“A dança como prática pedagógica deve ser aplicada durante as aulas enquanto dança/educação – dança da escola –, que vai levar em consideração os sujeitos e a subjetividade de cada um, contemplando a técnica, que também se faz importante na sua prática, mas não como conteúdo com um fim em si mesmo, e sim como uma possibilidade de expressão e linguagem corporal, e, também de formação do sujeito em sua totalidade, oportunizando o desenvolvimento integral do indivíduo” (SANTOS; ALVES; OLIVEIRA, 2014, p. 248).

Muglia Rodrigues e Correia (2013), observaram a elaboração da informação relacionadas aos eventos da dança em seis periódicos recorrentes científicos nacionais de educação física, detectaram uma absorção de estudos no âmbito escolar, o que emite mudanças nesse contexto. Ainda assim, é fundamental concordar que ainda se referem a uma pequena proporção na condição das produções na área de educação física, tendo em vista outras temáticas.

Se analisarmos o aumento dos números de publicações seguida da área de educação física, que, de acordo com Tani (2014, p. 720), “já conquistou um importante estágio que sucederam a realização de uma cultura academicista de publicação, profundamente instigada pelas exigências dos programas de pós-graduação”, ainda identificamos que a temática da dança na educação física acompanha o atual prosseguimento, todavia de uma forma discreta.

Como bem afirmou BRACHT (2011), o centro da discussão no campo da Educação Física ficou encapsulado nas disputas entre os objetos de estudo que miravam a cultura corporal, cultura de movimento e cultura corporal de movimento, no campo das propostas de viés crítico, com todas assumindo um referencial centrado na cultura. Na priorização do corpo, do movimento ou de ambos, diferenciavam-se os pressupostos epistêmico-metodológicos para a prática pedagógica da Educação Física escolar.

Para Stokoe (1987) a dança não é meramente uma reprodução ou cópia de elaborações alheias; inclusive ela também é uma produção pessoal que não está longe das capacidades de nenhuma pessoa, visto que está firmada naquilo no qual todos contemos: estrutura física e movimentos operacionais, entretanto com uma classe a mais, a imaginação. A dança pode proporcionar ao corpo cenas, ideias, conceitos, reflexões e sensações. A dança tornou-se a linguagem corporal da poesia oculta em todos os seres humanos e organismos.

CONCLUSÃO

Diante das fontes pesquisadas e os pontos de vistas elencados pelos autores discutidos neste trabalho, conclui-se que muitos defendem a prática da dança como

exercício físico e que a mesma possibilita uma melhora na qualidade de vida de indivíduos que aderem a essa modalidade como busca pela melhora da saúde.

Verifica-se que os benefícios se abrangem de forma significativa, pois além das mudanças fisiológicas como condicionamento físico ou resultados estéticos, a dança proporciona outros benefícios como: aumento da autoestima, diminuição da ansiedade, melhora a motivação, diminui o estresse e contribui positivamente para a melhoria nas relações sociais de indivíduos que aderem à modalidade. Com isso, a prática da dança como exercício físico é de fundamental importância para o combate ao sedentarismo e conseqüentemente na diminuição ou tratamento de doenças como depressão.

Nesse sentido, podemos afirmar que dança possibilita novas percepções, novos comportamentos, pensamentos que estão ligados a maneira de como cada indivíduo vive, o que contribui e favorece para alimentar os aspectos de saúde ampliada, relação esta encontrada nos discursos dos voluntários do nosso estudo.

Por fim, espera-se que mais estudos na área da promoção da saúde e sobre aspectos psicológicos sejam pesquisados com essa temática com o intuito de descobrir outras vertentes sobre o tema com o objetivo de fornecer mais benefícios para a sociedade e contribuindo para ampliação do suporte científico da produção do conhecimento.

REFERÊNCIAS

Yan, Alycia Fong; Cobley, Stephen et al. The Effectiveness of Dance Interventions on Physical Health Outcomes Compared to Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Sports Med.** 2017 December. doi: 10.1007/s40279-017-0853-5.

Hashimoto H, Takabatake S, Miyaguchi H, Nakanishi H, Naitou Y. Effects of dance on motor functions, cognitive functions, and mental symptoms of Parkinson's disease: a quasi-randomized pilot trial. **Complement Ther Med.** 2015 Apr;23(2):210-9. doi: 10.1016/j.ctim.2015.01.010. Epub 2015 Jan 16. PMID: 25847558.

Oliveira, Cléia Rocha; Figueiredo, Anelise Ineu, et al. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciênc. saúde coletiva.**, Porto Alegre, v. 25, n. 5, p. 1913-1924, 2018.

Wang Z, An G, Zhang W, Yang G. The effect of jazz dance on physical and mental health of students with different physical fitness. **J Sports Med Phys Fitness**. May;59(5):880-885. doi: 10.23736/S0022-4707.18.08025-8. Epub 2018 Jun 27. PMID: 29952176.

Karkou V, Meekums B. Dance movement therapy for dementia. **Cochrane Database Syst Rev**. 2017 Feb 3;2(2):CD011022. doi: 10.1002/14651858.CD011022.pub2. PMID: 28155990; PMCID: PMC6464250.

MINAYO, Mara Cecilia de Souza. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

FACHIN, Odilia. **Fundamentos de Metodologia**. 5 ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

OLIVEIRA, Maria Polyana Silva, *et al.* Dança e Saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, Pará, v1., n.2, p.35-43, 2020.

ALVES, F.S.; CARVALHO, Y.M. Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível. **Movimento**, Rio Grande do Sul, v.16, n.4, p.229-244, 2010.

FERREIRA, Eliana Lucia. O sentido do sentir: corpos dançantes em cadeiras de rodas. **Revista Conexões**, Campinas, v. 0, n. 4, p. 89-98, 2000.

LONDERO, Rosana Maria Alves. **A dança na escola e a coordenação motora**. Fortaleza – Ce.2011.

OLIVEIRA, Célia Rocha, *et al.* Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Ciênc.Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 5, p. 1913-1924, 2020.

MACHADO CS; MENEZES LP. A dança e as alterações fisiológicas no organismo humano: um estudo de revisão. **R. bras. Ci. e Mov**, Brasília, v. 28, n. 2, p. 39-58, 2020.

MACHADO, Lavinia Teixeira. Dançaterapia no Autismo: um estudo de caso. **Fisioter. Pesqui, Sergipe**, v. 22, n. 2, p. 205-211, 2015.

BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos, *et al.* Dança e Movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. **Revista História, Ciências e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 147-165, 2021.

BORTOLI, Robelius de; BEHRING, Irene. Dança como ferramenta pedagógica nas aulas de educação física. **Cadernos de pesquisa: pensamento educacional**, Curitiba, v. 8, n. 18, p. 107-122, 2013.

SANTOS, Carolina Oliveira; ALVES, Marcelo Paraíso; OLIVEIRA, Oséias Raimundo. O espaço da dança na/da escola: espetáculo ou educação?. **Revista Teias**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 36, p. 238-249, 2014.

MUGLIA, Rodrigues, B., & CORREIA, W. R. (2013). Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 27(1), 91-99.

TANI, G. (2014). Editoração de periódicos em educação física/ciências do esporte: dificuldades e desafios. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 36(4), 715-722.

BRACHT, V. Cultura corporal, cultura de movimento ou cultura corporal de movimento? In: SOUZA JÚNIOR, M. (org.). **Educação Física escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica**. 2. ed. Recife: Edupe, 2011.

STOKOE, P. & HARF, R. **Expressão corporal na pré-escola**. (Trad. De Beatriz A. Cannabrava) São Paulo: Summus, 1987.