



A IMPORTÂNCIA DA DANÇA COMO FERRAMENTA CORPORAL NO COMBATE À DEPRESSÃO E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

THE IMPORTANCE OF DANCE AS A BODY TOOL IN COMBATING DEPRESSION AND ITS INFLUENCE ON MENTAL HEALTH: AN EXPERIENCE REPORT

Bruna Macedo de Lima², Julia Stiebbe Callai³, Maristela Carolina Carvalho Pizolotto⁴

¹ Pesquisa qualitativa realizada na Cia. CADAGY/UNIJUI - Corpo em Movimento.

² Estudante do Curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI.

³ Mestranda no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação nas Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Graduada em Educação Física – Licenciatura (UNIJUI).

⁴ Estudante do curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI

RESUMO

O presente estudo, realizado a partir de uma pesquisa qualitativa no âmbito da Cia. CADAGY/UNIJUI - Corpo em Movimento buscou salientar a importância da dança como um instrumento corporal capaz de atuar frente à amenização dos transtornos depressivos. A articulação do relato de experiência com a revisão literária destaca que a prática da dança, além de outras atividades físicas, situa-se como um componente externo essencial ao tratamento de quadros depressivos, agindo de forma benéfica na saúde mental e corporal dos indivíduos.

Palavras-chave: Atividade física. Práticas corporais. Transtornos depressivos. Ansiedade.

INTRODUÇÃO

A depressão, junto à ansiedade, é uma doença que teve seu crescimento exacerbado no século XXI, a qual além de gerar conflitos psicológicos no indivíduo, traz problemas que podem se relacionar com a esfera social, comportamental, econômica e física em que o indivíduo está inserido. Desse modo, o tratamento clínico envolve a assistência de uma equipe multidisciplinar aliada às diferentes formas de terapia ocupacional.

É de notório conhecimento que a dança, entre outras práticas de atividades físicas, é responsável por liberar uma série de hormônios que auxiliam no bem-estar corporal e também, colaboram na promoção da saúde mental das pessoas. Sendo assim, este estudo -



estruturado em um relato de experiência vivenciado na Cia. CADAGY/UNIJUI (grupo cultural institucional, caracterizado como extensão universitária, abrange as linguagens: artes cênicas, artes circenses, dança, ginástica e lutas) - busca salientar a importância das práticas corporais no que tange à melhoria da saúde mental das pessoas.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa (LUDKE; ANDRÉ, 2018), com base em um relato de experiência de um dos autores, integrante da Cia. CADAGY/UNIJUI, o qual se articulou com uma revisão integrativa de literatura. A busca bibliográfica foi realizada na base de dados PubMed, utilizando-se dos descritores “mental health, dance and students”. Entre os resultados, foram selecionados três (3) artigos, cujos conteúdos foram considerados relevantes para a realização deste estudo, bem como a leitura, análise e sistematização das informações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização de atividades físicas, na maioria das vezes, mantém o foco relacionado somente ao corpo e ao movimento executado. No entanto, é válido analisar a outra faceta das práticas corporais, em relação aos benefícios que estas promovem para a saúde mental. Assim, a união de corpo e mente deve ser estudada como um único organismo. Nessa perspectiva da conexão do físico com o mental, a integrante da Cia. CADAGY/UNIJUI destaca a sua visão sobre a dança:

Entendo o corpo para muito além de seus princípios biológicos, como uma poderosa ferramenta de expressão. São inúmeras as possibilidades de sentimentos e sensações que se pode transmitir através do corpo e seus movimentos, desde leveza e fluidez, à tristeza e agressividade. Possui uma trajetória bastante diversificada - o que foi possível principalmente pela minha vivência na Cia. CADAGY/UNIJUI, o que despertou minha vontade de procurar fora do grupo novas experiências - em relação aos movimentos corporais, dentre elas a dança se destaca, uma vez que possibilita uma pesquisa maior dos movimentos, permite também integrar as diferentes modalidades de práticas corporais, e, principalmente, permite se expressar sem precisar de palavras. Particularmente, na dança, ainda mais no processo criativo dela, sinto que posso descontar as frustrações do cotidiano, bem como demonstrar suas alegrias.



A dança, como manifestação corporal, integra o ser humano em um movimento singular que permite a expressão de emoções e sentimentos. Quando individual, a dança exige a capacidade de articular a mente ao movimento, enquanto no ambiente coletivo, ela torna o indivíduo como participante ativo de um elo social que integra a perspectiva do outro. Essas ações conectam os indivíduos uns aos outros e atuam como fator de proteção em quadros depressivos.

Os transtornos psíquicos, entre eles a depressão e a ansiedade, são caracterizados por conflitos intrínsecos ao indivíduo que geram prejuízos tanto mentais, quanto físicos. Logo, após o diagnóstico clínico desse quadro, torna-se relevante observar a importância da prática de atividades físicas, como meio de tratamento exógeno, na melhoria dos sinais e sintomas sugestivos de depressão.

Estudos longitudinais prospectivos mostraram que indivíduos que apresentam episódio depressivo com características neuróticas evoluem de maneira heterogênea no tempo: podem evoluir com sintomas melancólicos, recorrência, suicídio, depressão psicótica e até transtorno bipolar (TB). Hoje, há um consenso entre os especialistas de que toda depressão envolve, em maior ou menor grau, componentes endógenos (biológicos) e externos (ambientais e psicológicos) (ALVARENGA, 2008, p. 144).

A fim de abranger as práticas corporais como componente externo em transtornos depressivos, Kleppang *et al.* (2018) constatou em sua pesquisa, que a modalidade e o contexto da atividade física precisam ser considerados, uma vez que as atividades físicas esportivas que envolviam a coletividade obtiveram resultados mais significativos na diminuição dos quadros de depressão quando comparados à atividade física realizada de modo individual. Desse modo, é notório que o efeito psicológico das práticas corporais – tanto biológico, quanto ambiental – aliado à sensação de pertencimento a um grupo, contribui para um maior envolvimento físico e mental do indivíduo, além de torná-lo um ser socialmente conectado.

Um estudo realizado com estudantes em diversas universidades da China (ZHANG *et al.*, 2021), demonstrou que a prática de dança, em comparação com outras formas de atividades físicas, é responsável por atuar como um fator de proteção em casos de depressão e ansiedade entre os universitários, uma vez que os participantes aumentam sua conexão com o ambiente a qual estão inseridos na realização da dança. Nesse cenário, no que tange ao



envolvimento da articulação de tratamentos biológicos e externos para os sintomas depressivos, a participante da Cia. CADAGY/UNIJUI afirma que:

Antidepressivos já fizeram, e atualmente fazem novamente, parte da minha vida. A medicação em certos casos é de fundamental importância, mas ela sozinha não dá conta de aliviar todos os sintomas. Para mim, o momento de tomar consciência do meu corpo e do momento presente, através dos movimentos, é de extrema importância para a sensação de bem-estar. É na expressão corporal que encontro meu momento de paz, de plenitude, de desafio e também prazer, e, certamente, me ajuda a encarar os dias mais complexos. Para mim, é uma das formas mais explícitas de autocuidado e, também, autoconhecimento.

A partir dessa perspectiva, percebe-se que o aumento dos relatos de solidão e tristeza partiram do momento em que foram decretadas medidas mais severas de distanciamento físico para a contenção do contágio da doença COVID-19, causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), comprovado por uma pesquisa realizada com acadêmicos de artes cênicas da Codarts Rotterdam - University of the Artists. De acordo com Stubbe *et al.* (2021), o afastamento obrigatório de suas atividades presenciais, como por exemplo, os ensaios de dança e apresentações resultaram em solidão e tristeza, o que afetou negativamente os níveis de estresse e qualidade de sono. Nesse contexto, a integrante da Cia. CADAGY/UNIJUI relata a sua experiência no quadro da pandemia:

Ao dançar, permito-me desconectar do mundo, independente da técnica ou dos olhares de quem assiste, busco me desligar e sentir os movimentos. Dançar me faz sentir presente, no momento. Especialmente no contexto atual, em que somos bastante cobrados a estarmos conectados em nossos celulares e computadores, tanto para trabalhar, como para estudar e, até mesmo, conversar com os amigos - que a rotina diária nos dificulta de encontrarmos. Isso se intensificou ainda mais na pandemia, que impôs a necessidade do distanciamento físico e, por conseguinte, limitou as interações sociais para a forma online.

O aumento de complicações mentais no período de distanciamento físico pode ser explicado devido ao fato de que a prática de exercícios como a dança e ginástica auxiliam no equilíbrio entre o corpo e a mente, como descrito a seguir no relato:

Além disso, também vejo a dança como uma forma de desafio. Pensar na técnica necessária, decorar a sequência dos passos, bem como fazer com que o meu corpo entenda os movimentos, sentir onde o peso do meu corpo se apoia, qual parte dele toca ao chão, e o que eu quero transmitir visualmente enquanto me movimento, são



parte de todo um processo, que exige não só física, mas mentalmente. Entendo que é justamente essa demanda a parte relaxante do dançar, quando você se concentra no movimento, não tem espaço para você lembrar do que te espera fora da aula. Assim, a dança torna a forma como encarar a vida mais leve, pois às vezes precisamos deste tempo para nós mesmos, para estarmos em contato com o nosso interior, com o nosso corpo e com as possibilidades de sensações que podemos ter através dos movimentos.

Ao declarar que quando entra em sala de aula a integrante deixa seus problemas do lado de fora e descansa a mente, faz-se importante destacar que ao praticar qualquer tipo de atividade física, o nosso corpo libera um hormônio chamado Endorfina, que faz com que a pessoa sinta uma sensação de bem-estar e relaxamento, pois possui efeitos analgésicos, podendo, assim, melhorar o humor e proporcionar alegria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão literária e o relato de experiência vivenciado na Cia. CADAGY/UNIJUI presentes neste estudo buscaram destacar, em síntese, a importância da articulação da prática física da dança com a saúde mental do indivíduo. A dança pode atuar como um fator de proteção em quadros de sintomas depressivos, além de se caracterizar como um tratamento ocupacional - em que oferece ao indivíduo uma forma de socialização, de recuperação mental e de conhecimento do corpo como ferramenta principal nesse processo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, Pedro Gomes de; ANDRADE, Arthur Guerra de. **Fundamentos em psiquiatria**. Barueri, SP. Manole, 2008.

KLEPPANG, A.L. HARTZ, I.; THURSTON, M.; HAGQUIST, C. **The association between physical activity and symptoms of depression in different contexts - a cross-sectional study of Norwegian adolescents**. BMC Public Health. v. 18 n. 1, Dez. 2018.

STUBBE, J.H.; TIEMENS, A.; KEIZER-HULSEBOSCH, S. C.; STEEMERS, S.; WINDEN, D. V.; BUITEN, M.; RICHARDSON, A.; RIJN, R. M. V. **Prevalence of Mental Health Complaints Among Performing Arts Students Is Associated With COVID-19 Preventive Measures**. Front Psychol. v. 15, n. 12, Jun. 2021.

ZHANG, L.; ZHAO, S.; WENG, W.; LIN, Q.; SONG, M.; WU, S.; ZHENG, H. **Frequent Sports Dance May Serve as a Protective Factor for Depression Among College Students: A Real-World Data Analysis in China**. Psychol Res Behav Manag. v. 9, n. 14 Abr. 2021, p. 405-422.