

DANÇA E SAÚDE: DISCUTINDO SOBRE OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA DANÇA NOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM MULHERES

DANCE AND HEALTH: DISCUSSING THE MAIN BENEFITS OF DANCE IN PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN WOMEN

Maria Polyana Silva Oliveira¹, Elessandro Verício Dos Santos¹, Marta Roberta Da Silva Rodrigues¹ e Leandro Araújo Silva²

RESUMO

O presente estudo tem como objeto de pesquisa a dança e tem como objetivo discutir sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos de mulheres. Baseia-se em uma pesquisa bibliográfica com caráter exploratório – descritiva. O estudo embasou-se com levantamentos de livros e artigos que apresentam sobre a importância do exercício físico para a saúde, a contextualização da dança e sua importância para os benefícios psicológicos com enfoque no público de mulheres praticantes de aulas de dança. Aborda sobre as relações entre o exercício físico e os benefícios que o mesmo possibilita para uma vida mais saudável. Desta maneira, através do material coletado e discutido na pesquisa, pode-se constatar que vários autores defendem a importância do exercício físico e sendo a dança uma ferramenta de contribuição para saúde de mulheres que praticam tal modalidade. Com o estudo também, pode-se destacar que com a prática da dança pode-se amenizar os índices de ansiedade, depressão e aliviar o quadro de estresse psicológico, aumentando a autoestima e melhorando a socialização de mulheres que praticam a modalidade, resultando na promoção da 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.

Palavras-chave: Educação Física. Dança. Saúde.

ABSTRACT

This study aims to research dance and aims to discuss the main benefits of dance in the psychological aspects of women. It is based on a bibliographical research with exploratory - descriptive character. The study was based on surveys of books and articles that present the importance of physical exercise for health, the contextualization of dance and its importance for the psychological benefits focused on the public of women who practice dance classes. It addresses the relationship between exercise and the benefits it provides for a healthier life. Thus, through the material collected and discussed in the research, it can be seen that several authors defend the importance of physical exercise and dance is a tool of contribution to the health of women who practice this modality. With the study also, it can be highlighted that with the practice of dance can reduce the indices of anxiety, depression and relieve the psychological stress, increasing self-esteem and improving the socialization of women who practice the sport, resulting in the promotion contributing to productivity and performance in daily tasks and providing favorable conditions for their quality of life and physical and psychological well-being.

Keywords: Physical Education. Dance. Health.

Data de recebimento: 19/11/2019.
Aceito para publicação: 13/03/2020.

1 INTRODUÇÃO

O ato de dançar sempre esteve presente nas culturas humanas. Mesmo de forma improvisada e aleatória, o homem primitivo utilizava-se de gestos corporais para comunicação, locomoção e execução de diversas atividades do seu cotidiano. É considerada “[...] uma arte visual vibrante de imagens rápidas criadas pela força, equilíbrio e graça” (HAAS, 2011. p.1).

A prática da dança sempre foi utilizada em várias ocasiões desde culto aos deuses, manifestações artísticas, como forma de entretenimento e, conforme os tempos foram passando, sua utilização tornou-se uma prática muito comum nas sociedades modernas que, atualmente, além de outros contextos de utilização, aderem à prática da dança nas

¹ UNINTER, mpolyanaoliveira@bol.com.br

² Universidade do Estado do Pará (UEPA).

rotinas de exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida e saúde, como principalmente no que tange ao público de mulheres que passam ser o mais evidente nesta ocasião.

Para Costa et. al. “[...] a dança sempre possibilitou ao ser humano retratar seus anseios em busca da felicidade, do autoconhecimento e do aperfeiçoamento de cada gesto expressado”, assim podemos destacar que o ato de dançar pode estimular tanto o bom funcionamento corporal, mas como também proporcionar outros benefícios à vida como: o bem estar mental, social e sua própria forma de autoconhecimento.

Neste sentido, umas das alternativas para quem deseja conquistar tais benefícios é a procura de lugares que forneçam esse tipo de modalidade como parques, escolas de dança e academias. Carbone e Reis (2015, p. 11) afirmam que cresce a cada dia “[...] o número de pessoas a procura de academias para atingirem os mais diversos objetivos”, desta maneira percebe-se que a procura por atividades que estimulem os cuidados com a saúde em si, cresce a cada dia e os objetivos são os mais diversos que englobam tanto as mudanças estéticas como também formas de convivência e melhora do bem estar psicológico.

Vale ressaltar que boa parte da procura de dança se focaliza ao público feminino que, mesmo em academias ou em atividades ao ar livre, é o que mais se destaca em busca dessa modalidade e vários estudos apontam para a melhoria do condicionamento físico e nas alterações positivas na saúde psicológica.

Contudo, os benefícios dessa prática vão além dos aspectos físicos, onde muitas mulheres alegam também outras mudanças que se relacionam ao bem estar psicológico e social. Desta maneira nos instiga a compreender que outros objetivos são adquiridos por esse público que opta por essa modalidade em academias ou ar livre e que atualmente vem ganhando mercado nas sociedades de todo mundo.

Com isso, o presente estudo tem como objetivo discutir sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos de mulheres. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica perante um levantamento de materiais bibliográficos constituídos por fontes científicas como: livros, periódicos e artigos produzidos em diferentes períodos, embasado em autores como: Godoy (2002), Silva, Sghwartz, Tahara (2003) e Antunes e Mello (2013). Nos conteúdos analisados destacam-se conceitos e reflexões sobre o tema abordado, sua prática como exercício físico e quais os principais benefícios que tal atividade proporciona para a saúde e o bem-estar psicológico e social de mulheres praticantes de dança.

Para procedimento da pesquisa foi realizada uma pesquisa bibliográfica com caráter exploratório - descritivo. Sendo que tal pesquisa “[...] possibilita um amplo alcance de informações, além de permitir a utilização de dados dispersos em inúmeras publicações” (LIMA e MIOTO, 2007, p.40). Assim, para coleta de dados foi-se realizada uma revisão de literatura em livros e artigos que abordam assuntos discutidos com base científica sobre a importância do exercício físico para a saúde, conceito e contextos sobre dança e as relações dos benefícios que a dança como exercício físico pode proporcionar a saúde psicológica de mulheres que praticam tal modalidade.

O estudo baseia-se no método dialético que “[...] implica sempre em uma revisão crítica e totalizante porque submete à análise toda interpretação pré-existente sobre o objetivo de estudo” (LIMA; MIOTO, 2007, p.40) e contempla-se sob uma abordagem qualitativa referente às literaturas obtidas para as discussões bibliográficas. Os resultados são tratados através de uma análise de conteúdo com bases nas informações adquiridas ao longo da pesquisa.

2 DANÇA E SOCIEDADE: UMA BREVE ABORDAGEM HISTÓRICO-SOCIAL

Dançar sempre esteve presente nos vários momentos da história e culturas do

homem. Sua prática está presente desde as primeiras manifestações humanas quando o homem ainda praticava seus movimentos espontâneos durante a caça, pesca ou pela simples forma de expressar seus sentimentos.

Por natureza, o homem em si, sempre foi instigado pelo movimento e isso o possibilitou a mudanças em seu cotidiano. Movimentar-se é uma maneira de utilizar o corpo para expressar suas condições emocionais, anseios e manifestações culturais.

Com o passar dos anos, o homem já com suas faculdades mais elaboradas e direcionadas, passou a utilizar a dança como forma de arte e apresentações, onde relatos históricos retratam as danças realizadas nas cortes e as manifestações religiosas e culturais presentes na história de povos como a prática da capoeira.

A dança como arte, sempre esteve ligada com a necessidade de expressões de sentimento humano, o que foi motivo da grande ascensão de importantes nomes da dança como Labanque, assim como outros artistas no mundo inteiro, utilizaram a dança para concretizar suas ideologias sobre a realidade humana através da arte corporal.

Naquela época, em meio a Segunda Guerra Mundial, Laban já tinha suas curiosidades de expressar e concretizar seus trabalhos com os aspectos da dança. Scarpo (1999) contribui afirmando que a dança e o movimento foram fatores importantes para os trabalhos do artista e para ele “[...] o ser Humano é um todo integrado: Corpo, mente e sentimentos que se interagem continuamente”.

Com essa percepção, podemos analisar que o ser humano passar a ser visto de forma integral e não sob uma visão desarticulada entre corpo e mente. A relação corpo e movimento possibilita uma diversificada atuação no que se diz respeito às contribuições e mudanças, sejam elas físicas ou psicológicas, que proporcionam uma melhora na qualidade de vida do ser humano de uma forma integral.

Neste caso, observa-se que a dança, no decorrer dos tempos, passou a ser uma ferramenta de estudo e como ideologias sociais e científicas que fornecesse benefícios às pessoas como aspectos de saúde e também como valor sociocultural. O melhoramento nas concepções e conceitos relacionados à sua prática possibilitou também o surgimento de novas maneiras de criações.

No Brasil, por exemplo, podemos encontrar diversas danças que caracterizam um país culturalmente rico e diversificado. Com o advento da tecnologia e das influências culturais, atualmente podemos notar uma gama de novos ritmos e novas formas de dançar, que vão além das tradições e novos estilos musicais.

Para Londero (2011, p. 21) é importante:

[...] 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.

Assim, podemos analisar a utilização da dança em alguns dos vários contextos históricos na sociedade, onde destacamos como forma de adoração, lazer, entretenimento e exercício físico para a qualidade de vida, onde a mídia e a tecnologia influenciam de forma significativa. É comum verificarmos em academias e escolas de dança uma procura ainda em crescimento de mulheres procuram tal modalidade seja para objetivos estéticos ou mesmo de melhorar a sua qualidade de vida. São pessoas que buscam um melhor condicionamento físico ou ao menos um bem-estar psicológico, tendo em vista as grandes interferências e exigências sociais que vivemos nos dias de hoje.

Estudos comprovam que a utilização da dança como exercício físico, assim como outras modalidades, pode contribuir de maneira eficaz não apenas no aspecto físico em si, mas também no aspecto psicológico de quem busca uma vida mais saudável, diminuindo assim os riscos de várias doenças desencadeadas pelo sedentarismo afetando diretamente o bom funcionamento corporal de uma forma integrada.

2.1 RELAÇÕES ENTRE ASPECTOS PSICOLÓGICOS, SOCIAIS E EXERCÍCIO FÍSICO

Sabe-se que nos últimos anos a sociedade moderna passou e passa por várias transformações, devido “[...] as mudanças e facilidades do progresso” (GODOY, 2002. p.8). Aparelhos eletrônicos, transportes mais rápidos e alimentos industrializados, são alguns exemplos de transformações que implicaram em várias mudanças nos costumes, culturas, na rotina e nos hábitos de vida das populações de todo o mundo.

Contudo, há um grande contraste quando nos referimos ao uso de tais “facilidades”, pois com a inserção de eletroeletrônicos, mudanças nos meios de transportes e o consumo de alimentos processados, a população mundial passou a ser mais sedentária o que resultou em um aumento significativo nos diagnósticos de doenças degenerativas e as taxas de mortalidade.

Pode-se notar que, atualmente, há uma diminuição de atividades que exigem o esforço físico, quadro que desencadeia um número crescente de pessoas sedentárias. Para Antunes e Mello (2013, p. 24) o sedentarismo “[...] causa alterações nas duas esferas da vida, isto é, física e psicológica”. O rótulo “ser sedentário” é comumente relatado por muitas pessoas que, independente de classe social, gênero ou faixa etária, possuem um baixo nível de exercício físico necessários para uma boa saúde.

Esse quadro, conseqüentemente, contribui para o desencadeamento de muitas doenças degenerativas como diabetes, hipertensão e obesidade e, além disso, geram mudanças drásticas nos aspectos da saúde psicológica destes indivíduos que convivem com depressão, estresse e outros distúrbios que são doenças que podem se agravar e, geralmente, levar à morte.

Assim, o exercício físico é considerado uma ferramenta eficaz para prevenir e até mesmo intervir de maneira positiva na promoção da saúde das populações mundiais melhorando tanto a saúde física como também psicológica destes indivíduos, como abordado neste estudo.

Sobre os aspectos psicológicos podemos destacar que “[...] o grande número de pesquisas e o crescente interesse sobre a prática de exercícios físicos também se refletiu no campo da saúde mental” (MELLO; ANTUNES; BLAY, 2010, p.352). Essa atenção, possivelmente, se dá pelo fato do número crescente de pessoas que se enquadram nas estatísticas de depressão, ansiedade, baixa autoestima e também de quadros mais complexos como os distúrbios psicológicos que acarretam negativamente na saúde corporal e mental destes indivíduos e interferindo diretamente na sua vida.

Com essas estatísticas, é importante que haja uma atuação mais direcionada na prevenção dessas possíveis psicopatologias, pois são fatores que desencadeiam dificuldades nos aspectos psicossociais que influenciam na qualidade de vida de milhares de pessoas no mundo todo e que necessitam de atenção para que não se tornem tão frequentes em nosso meio social.

2.2 A DANÇA COMO PRÁTICA PARA A MELHORA DO BEM-ESTAR E DA SAÚDE

A Educação física é uma área de ampla atuação na promoção da saúde, que estabelece a relação do movimento corporal seja com um simples gesto do dia a dia ou através de diversas atividades sistematizadas utilizadas como exercício físico. Neste contexto a dança encontra-se em uma das áreas da Educação Física que mais ganha destaque pelo seu alto grau de aplicabilidade e pela sua importância para o meio social.

Mazo e Silva (2007, p. 2) enfatizam que “[...] no decorrer da história, a dança sofreu várias modificações até ser o que ela é: uma forma de atividade física de que o homem se utiliza por prazer ou por performance”. Essa prática corporal está presente desde os tempos

primitivos e, com o passar dos anos, veio sendo utilizada em diversos seguimentos sociais, como por exemplo, aderida por muitas pessoas, geralmente mulheres, como exercício físico para a melhoria da saúde e qualidade de vida.

Os autores ainda afirmam que a dança “[...] é uma arte que se desenvolve no espaço e no tempo, expressando sensibilidade através do movimento corporal [...]” (MAZO; SILVA, 2007. p. 1). Com isso, sua prática, ao longo dos anos, vem sendo utilizada em vários seguimentos como, por exemplo, aquisição de uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

O bem-estar correlaciona-se a vários fatores do cotidiano como: estudo, emprego, moradia e dentre outros a saúde física e psicológica. O termo saúde é muito discutido por diversos autores, porém segundo a Organização Mundial de saúde o termo “saúde” estar relacionado ao equilíbrio dos aspectos físicos, psicológicos e sociais de um indivíduo.

Entretanto, observamos que ter um “equilíbrio” entre esses aspectos da vida é uma tarefa que engloba vários seguimentos dentre eles o bem estar mental que muitas vezes é afetado por situações no trabalho, no seio família e na vida conjugal, afetando consideravelmente a saúde de grande parte das sociedades, como exemplo do público feminino que caracteriza-se como um grupo que lida diariamente com pressões sociais, responsabilidades em casa ou no trabalho e fisiologicamente apresentam características funcionais singulares como menopausa e fertilização.

Por esses e outros motivos, há uma crescente gama de mulheres que possui algum distúrbio mesmo que de forma leve como níveis de estresse, baixa autoestima e, em casos mais graves, depressão. Sendo assim, diversos estudos apontam que o exercício físico pode atuar de forma significativa em quadros clínicos de distúrbios psicológicos sejam leves ou atenuados, neste caso a dança entra como forma tanto de prevenção como também de terapia para amenização dos sintomas das possíveis complicações psicológicas.

Sendo uma atividade aeróbia e sob uma visão fisiológica, podemos destacar que dançar proporciona benefícios para o corpo, pois, estimula adaptações funcionais e dentre outros benefícios, “[...] aprimora a circulação sanguínea e o suprimento de oxigênio para células” (HAAS, 2011, p. 10). Assim, há uma melhora no condicionamento cardiorrespiratório contribuindo para o bom funcionamento do corpo e melhorando o rendimento nas tarefas diárias como: caminhada ao trabalho, serviços domésticos e mudanças no bem-estar subjetivo do indivíduo.

Haas (2011, p.10) enfatiza ainda que “[...] a resistência cardiorrespiratória reduz as fadigas física e mental, que também podem causar lesão.” Desta maneira, a prática da dança como exercício físico, pode contribuir tanto para melhorar a saúde física como também psicológica do indivíduo, pois além das mudanças fisiológicas, tal prática proporciona mudanças positivas nos aspectos emocionais e sociais somando para uma boa qualidade de vida, diminuindo os níveis de estresse, melhorando na concentração podendo ser também uma atividade de grande importância para a prevenção ou o controle de casos clínicos de depressão.

A dança como exercício físico engloba ainda outros benefícios mais específicos para os benefícios psicológicos, onde estudos clínicos ressaltam sobre outras determinantes psicológicas como “[...] a melhora do metabolismo cerebral, principalmente relacionado à oferta de neurotransmissores como serotonina, dopamina, betaendorfina e acetilcolina” (ANTUNES; MELLO, 2013, p 24). Com isso, podemos analisar a prática da dança como exercício físico que pode auxiliar no bem-estar psicológico, tendo em vista, a ação e melhoramento do sistema nervoso ocasionando uma diminuição do estresse e consequentemente de doenças psicológicas que atualmente afetam grande parte da sociedade mundial e como enfoque neste estudo, a saúde das mulheres.

Para Godoy (2002, p.12) “o exercício físico teria o poder de quebrar essa espiral depressiva, através da substituição dos sentimentos negativos por sentimentos positivos”. Podemos enfatizar então que a dança como exercício físico é uma ferramenta importante

para a prevenção de fatores psicológicos e, além disso, utiliza-se de movimentos corporais aliados a elementos como a música, que estimula a alegria e o bem-estar durante e após a sua prática.

Costa et al. (2004, p. 44) abordam que a dança “[...] contribui para o equilíbrio geral da saúde, é uma atividade psicoprofilática corporal nascida, neste caso, da dança, favorece o reencontro do indivíduo com a realidade.”, neste caso, compreendemos que os aspectos psicológicos e sociais são direto ou indiretamente modificados diante a esta prática e alguns benefícios como relações sociais, autoestima, motivação e segurança são melhorados devido sua execução regular no cotidiano.

2.3 ASPECTOS PSICOLÓGICOS: EXERCÍCIO FÍSICO E BENEFÍCIOS NA ÁREA EMOCIONAL DE MULHERES PRATICANTES DE DANÇA

O mercado do exercício físico está cada vez mais em evidência e os objetivos de quem adere a uma modalidade também são diversificados. Contudo, independente da modalidade, vale ressaltar que qualquer atividade sistematiza proporciona várias mudanças ao corpo e com isso reflete em uma vida mais saudável.

Por muitos anos a dança vem sendo inserida como modalidade em academias e essa prática vem crescendo a cada dia e ganhando mais adeptos e incentivos políticos, onde são criados projetos públicos que atendam a população que não possui um poder aquisitivo compatível com as academias.

Vale ressaltar que mesmo sendo ao ar livre ou em academias, é importante que as atividades sejam orientadas por um profissional de Educação Física que, capacitado, poderá elaborar a melhor forma de atuação e fornecer os benefícios significativos aos participantes.

Além dos benefícios físicos já conhecidos e provados por uma gama de estudos relacionados ao exercício físico para a saúde, o fator psicológico também é estimulado positivamente, pois há “o aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição do estresse e tantos outros” (SILVA; SGHWARTZ; TAHARA, 2003, p. 8). Assim os autores defendem sobre a importância do exercício físico para a saúde mental e a dança torna-se um meio eficaz para quem procura uma atividade que auxilie nos benefícios psicológicos.

Sabe-se que por muitos anos, as exigências do trabalho e da vida social obrigaram e obrigam as pessoas a se desdobrarem com as tarefas diárias. O público feminino ainda é visto, por grande parte da população, como o mais afetado, pois além das tarefas do dia a dia, muitas mulheres assumem os afazeres domésticos aumentando assim suas responsabilidades. Desta maneira percebe-se uma sobrecarga tanto física como psicológica para este público. O resultado do acúmulo de tarefas são os mais diversos como: surgimento de doenças geradas pelo estresse, baixos níveis de autoestima e pouco tempo para as mesmas cuidarem de sua própria saúde.

Porém, outros levantamentos científicos contribuem ressaltando sobre uma mudança nesse quadro social, onde muitas mulheres passam a desejar uma melhora na qualidade de vida e buscam opções e tempo para praticar algum exercício. Com isso, o número de praticantes em academia torna-se bem expresso pelo público feminino, que apesar das situações diárias, ainda busca um tempo para cuidar da saúde. Vale destacar que essa adoção de hábitos saudáveis, como a dança, pode resultar em uma “[...] melhor condição para enfrentar a atual vida cotidiana, muito agitada e repleta de estímulos estressantes” (SILVA; SGHWARTZ; TAHARA, 2003, p. 10).

Assim, estar mais ativo proporcionará aos indivíduos melhoras significantes em sua saúde. Um levantamento científico de Esteves et. al (2005), abordou sobre a importância da prática do exercício e a saúde mental. Segundo a pesquisa, os riscos de disfunções

mentais são menos suscetíveis com a prática regular das atividades físicas, ao contrário de pessoas consideradas sedentárias.

Os motivos são confirmados pelos níveis considerados de produção e utilização de neurotransmissores como acetilcolina, vasopressina e endorfina, que fisiologicamente contribuem para um melhor funcionamento do organismo auxiliando na melhor qualidade de vida.

Estudos abordam também sobre a importância do exercício físico para a melhora da saúde de mulheres no período da Menopausa, fase onde há uma diminuição na produção do hormônio Estrogênio e outras disfunções metabólicas que afetam a saúde psicológica das mesmas como: ansiedade, depressão e baixa autoestima. Segundo um estudo de Zanesco e Zaros (2009), o exercício físico pode contribuir para uma melhora na qualidade de vida de mulheres nessa fase, pois com uma atividade física regular, como exemplo a dança, o controle do peso corporal, o aumento das capacidades físicas e a estimulação hormonal são melhorados, provocando um bem estar tanto físico como mental para mulheres.

Em relação a dança e os benefícios para o corpo, Abrão e Pedrão (2005) utilizaram a técnica da dança do ventre como prática de exercício físico para mulheres. O estudo abordou sobre os benefícios da modalidade para a saúde psicológica de mulheres com faixa etária entre 16 a 40 anos. O grupo frequentou aulas de dança do ventre num período de três meses.

Segundo a pesquisa, a dança possibilitou para as praticantes da pesquisa uma melhora na saúde tanto física como psicológica. Para Abrão e Pedrão (2005, p. 6):

[...] Os exercícios de dança do ventre possibilitaram o relaxamento do corpo, resultando numa sensação de bem-estar, o que provavelmente, está associado a liberação de serotonina pelo organismo.

Como uma prática regular de exercícios físicos, como a dança apontada na pesquisa, é possível chegar a um nível satisfatório em relação à saúde e o bem-estar de uma forma integral. Fisiologicamente falando os benefícios neurológicos do exercício são bem destacados quando bem orientados por um profissional e utilizados de forma moderada.

Os efeitos são percebidos durante e após a realização das atividades e “[...] acredita-se que prazer e o bem-estar, induzidos pelo exercício físico, sejam decorrentes da liberação de Neurotransmissores envolvidos nos mecanismos neurais de reforço [...]” (MELLO; VAISBERG, 2010, p. 408).

Tais neurotransmissores atuam de forma direta no organismo e beneficiam o corpo atuando como regulares de sensações e reações sentidas durante e depois dos exercícios. Podemos citar dois dos mais importantes como beta endorfina e serotonina.

Dados literários apontam que a beta-endorfina aliviar a dor e é liberada por diversos fatores de estresse psicológicos que podem estar ligados “[...] situações de falecimento de ente querido, desemprego e separação conjugal.” (MELLO; VAISBERG, 2010, p. 411) e também estimulados pelo exercício físico em respostas hormonais, no melhoramento do comportamento emocional do indivíduo assim “[...] sendo o exercício físico aeróbico utilizado como terapia e profilaxia para problemas psicológicos como, p.ex., nos transtornos do humor”.

Estudos clínicos que abordam sobre a serotonina apontam a mesma como um neurotransmissor ligado à depressão. Tal distúrbio está associado a “[...] a diminuição da capacidade de síntese e liberação dos neurotransmissores serotonina e noradrenalina, assim como dopamina, estariam associadas às modificações de humor, prazer, vitalidade, sono e apetite [...]”, ou seja, a deficiência ou baixa produção desses hormônios podem trazer sérias perturbações para a saúde psicológica dos indivíduos.

Com o exposto acima, podemos compreender que o exercício físico é uma maneira de tanto prevenir como atuar como ferramenta terapêutica em casos já diagnosticados de depressão, mal humor e outras doenças psicológicas. Nesses casos é de fundamental importância que seja elaborada uma ação multidisciplinar entre os profissionais da saúde para que haja uma intervenção mais segura e clinicamente adequada a cada paciente mediante ao grau de complexibilidade do transtorno.

Neste sentido, pode-se destacar que a utilização da dança como instrumento profissional para melhoramento da qualidade de vida de mulheres pode além ser uma ação preventiva como também como servir de terapia para outras que já possuam algum sintoma relacionado à depressão e outros transtornos psicológicos, melhorando tanto a funcionalidade corporal e principalmente psicológica.

Assim, pode-se notar que a dança, de uma forma geral, através dos movimentos corporais, pode preparar o organismo para um melhor funcionamento auxiliando na inibição de hormônios como endorfina e serotonina que estão ligados ao bem-estar e que melhoram as condições da saúde psicológica.

Instala-se, desse modo, a importância da dança como prática de exercício físico para contribuir de forma positiva na rotina de mulheres que buscam saúde e qualidade de vida, pois além da melhoria na estética corporal e do bom funcionamento fisiológico, pode-se também criar uma rotina prazerosa que alivie a “pressão psicológica” das tarefas cotidianas, estimule o bem estar e previna o surgimento de doenças relacionadas a esses agentes estressores melhorando sua saúde e sua vida social.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 mulheres 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 mulheres 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.

O estudo destaca também que a prática da dança pode aumentar a produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar e amenizar os índices de ansiedade, aliviando o quadro de estresse psicológico, aumentando a autoestima e melhorando a socialização de mulheres que praticam tal modalidade.

Ressalta-se também a importância de que projetos de saúde privados ou públicos sejam oferecidos para o acesso de qualidade à prática da dança. Sugere-se também que equipes de profissionais possam atuar de maneira multidisciplinar para a ação preventiva, acompanhamento de pacientes e intervenção para recuperação da saúde de mulheres que já possuam algum distúrbio psicológico, melhorando sua produtividade e rendimento nas tarefas do dia a dia e dando condições favoráveis para sua qualidade de vida.

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

- ABRÃO, Ana Carla Peto; PEDRÃO, Luiz Jorge. A contribuição da dança do ventre para a Educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. **Rev. Latino-am Enfermagem**. São Paulo. 2005
- CARBONE, Patrícia Oliva; REIS, Celso de Jesus. **Educação física: Ideal para Treiners**. Ed. Mundial. Ed.1 São Paulo, 2015
- COSTA, Anny G.M., BARROSO, Maria G.T., VIEIRA, Neiva F.C. **a dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes**. s. d.
- ESTEVES, Andrea Maculano; MELLO, Marco Tulio; BOSCOLO, Rita Aurelia; TUFIK, Sergio. O Exercício físico e os aspectos Psicobiológicos. **Rev. Bras. Medicina do Esporte**. Vol.11 nº3. 2005
- GODOY, Rossane Frizzo de. **Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional**. Rev. Movimento, v.8, n.2, p. 7-16, Porto Alegre, 2016
- HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. Ed. Manole. Barueri - São Paulo, 2011
- LIMA, Telma Cristina de Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamaso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Rev, Katál**. v.10. n. esp. p. 37-45. Florianópolis. 2007
- LONDERO, Rosana Maria Alves. **A dança na escola e a coordenação motora**. Fortaleza – Ce.2011
- MAZO, Giovana zaperlon; SILVA, Aline Huber. DANÇA PARA IDOSOS: uma alternativa para o exercício físico. **Rev. Cinergis** –V8, n.1, p. 25-32, 2007 jan-jun|2009.
- POLITO, Marcos Doederlein; GREVE, Julia Maria D'andrea; RASO; Vagner. **POLLOK: Fisiologia do Exercício**. Ed. Manole. Barueri São Paulo, 2013
- SCARPO, Marta Thiago. **O corpo cria, descobre e dança com Laban**. 1999
- SILVA, Karina Acerra; SCHAWRTZ, Gisele Maria; TAHARA, Alexander Klein. Aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias. **Rev. Ciência e Movimento**. V.11, n.4, p. 7-12. Brasília. 2003
- VAISBERG, Mauro; MELLO; Marco Túlio de. **Exercícios na saúde e na doença**. Ed. Manole. Ed. 1. Barueri-São Paulo, 2010
- ZANESCO, Angelina; ZAROS, Pedro Renato. Exercício Físico e Menopausa. **Rev. Bras. Ginecol Obstet**. V.5, p. 254-261. Rio Claro- SP 2009.