UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

JOÃO LYNIKER URBANO DA SILVA

EFEITOS DA PRÁTICA DA DANÇA EM INDIVÍDUOS COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO LYNIKER URBANO DA SILVA

EFEITOS DA PRÁTICA DA DANÇA EM INDIVÍDUOS COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

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

Orientadora: Prof. Dra. Solange Maria Magalhães da Silva Porto

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2021

Catalogação na Fonte
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB4/2018

S586e Silva, João Lyniker Urbano da.
Efeitos da prática da dança em indivíduos com sintomas de depressão: uma revisão de literatura / João Lyniker Urbano da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2021.
38 folhas; il.

Orientadora: Solange Maria Magalhães da Silva Porto.
TCC (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2021.
Inclui referências.

1. Dança. 2. Depressão. 3. Terapia através da dança. I. Porto, Solange Maria Magalhães da Silva (Orientadora). II. Título.

793.3 CDD (23.ed.) BIBCAV/UFPE - 112/2021

JOÃO LYNIKER URBANO DA SILVA

EFEITOS DA PRÁTICA DA DANÇA EM INDIVÍDUOS COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

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

Aprovado em: 19/08/2021

BANCA EXAMINADORA

_____
Profº. Dr. Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

_____
Profº. Dr. Florisbela de Arruda Camara e Siqueira (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

_____
Profº. Robson Dayvid da Silva Dantas (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Com muita gratidão, dedico este trabalho aos meus familiares e amigos que desde sempre acreditaram em mim. Em especial a minha avó Maria Josefa (*in memoriam*), que sempre apoiou minha trajetória acadêmica.

RESUMO

A depressão tem sido tema bem frequente na área da saúde nas últimas décadas, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com esse transtorno que causa a pessoa acometida um grande sofrimento e disfuncionamento no trabalho, ou no meio familiar. A depressão é uma doença crônica e recorrente, um problema complexo cujas características principais são, por um lado, um estado de ânimo irritável e, por outro, falta de motivação e diminuição do comportamento instrumental adaptativo. A dança está relacionada à atividade social, provocando sensações de bem estar, permitindo troca de experiências, incentivando o diálogo e melhorando, por consequência, a autoestima. Existem poucos estudos, no Brasil, utilizando a dança para pessoas com depressão, no entanto, existem algumas publicações que evidenciam experiências de intervenções terapêuticas usando a dança em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). O presente estudo, trata-se de uma revisão bibliográfica, que teve como objetivo geral analisar os efeitos da prática da dança em indivíduos com depressão. A busca das publicações, ocorreu a partir de pesquisas em ambiente virtual, para a qual foram escolhidas 4 bases de dados sendo elas: Scielo, PubMed, Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico; como descritores, os termos utilizados para a busca, foram: “dança”, “depressão”, “sintomas depressivos” e “terapia” e seus respectivos correspondentes, em inglês. Após os critérios de inclusão e exclusão foram selecionadas 10 publicações para leitura completa. Os resultados encontrados foram divididos em quatro categorias: Redução/regulação dos sintomas depressivos; Redução dos sintomas físicos; Aumento de medidas psicológicas positivas e Bem estar. Concluiu-se que os efeitos da prática da dança revelaram-se significativos e benéficos para pessoas com quadro de depressão.

Palavras-chave: dança; depressão; sintomas depressivos; terapia.

ABSTRACT

Depression has been a very frequent topic in the health area in recent decades, it is estimated that more than 300 million people suffer from this disorder, which causes the affected person a great deal of suffering and dysfunction at work, or in the family environment. Depression is a chronic and recurrent disease, a complex problem whose main characteristics are, on the one hand, an irritable state of mind and, on the other, a lack of motivation and a decrease in adaptive instrumental behavior. Dance is related to social activity, causing feelings of well-being, allowing the exchange of experiences, encouraging dialogue and, consequently, improving self-esteem. There are few studies in Brazil using dance for people with depression, however, there are some publications that show experiences of therapeutic interventions using dance in Psychosocial Care Centers (CAPS). The present study, it is a bibliographical review, which had as general objective to analyze the effects of the dance practice in individuals with depression. The search for publications was based on searches in a virtual environment, for which 4 databases were chosen, namely: Scielo, PubMed, Portal de Periódicos CAPES and Google Academic; as descriptors, the terms used for the search were: “dance”, “depression”, “depressive symptoms” and “therapy” and their respective counterparts, in English. After the inclusion and exclusion criteria, 10 publications were selected for full reading. The results found were divided into four categories: Reduction/regulation of depressive symptoms; Reduction of physical symptoms; Increased Positive Psychological Measures and Well-Being. It was concluded that the effects of dance practice proved to be significant and beneficial for people with depression.

Keywords: dance; depression; depressive symptoms; therapy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 8

2 REVISÃO DE LITERATURA 10

3 OBJETIVOS 18

4 METODOLOGIA 19

5 RESULTADOS 22

6 DISCUSSÃO 28

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS 32

REFERENCIAS 33

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), a depressão é um transtorno mental comum e uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Globalmente, estima-se que 300 milhões de pessoas possam ser afetadas por essa condição, as mulheres ainda mais em relação aos homens. A depressão tem como característica aparente, tristeza, baixa concentração, perda de interesses, sentimento de culpa, cansaço, baixa autoestima. Apesar dessas condições, pode-se conter queixas físicas sem nenhum motivo evidente.

A depressão pode prejudicar a capacidade dos indivíduos serem funcionais no trabalho, na escola, lidar com a vida diária, visto que a doença pode ser assídua e de longa duração. Considerando um estágio mais avançado de depressão, é capaz de levar ao suicídio (OMS, 2019).

Na atualidade os transtornos depressivos são altamente prevalentes nos campos psíquicos sendo responsáveis pelos impactos na vida dos portadores e seus familiares. A depressão se apresenta como norteadora do crescimento das mortes entre jovens com 18 e 44 anos de idade (MOLINA *et al.* 2012).

Define-se atividade física, como agrupamento de ações executadas por um indivíduo ou grupo de pessoas, desenvolvendo alterações no organismo e gasto de energia, por meio de movimentos corporais e aplicações de aptidões físicas, além de atividades mentais e sociais, ofertando resultados benéficos a saúde. (GIRDWOOD *et al.*, 2011).

A prática de exercícios físicos é apontada como uma ferramenta essencial para uma boa qualidade de vida, reduzindo os riscos de manifestações de doenças cardiovasculares, crônico-degenerativas, câncer, hipertensão, obesidade e diabetes. (FOX, 1999).

Segundo Haas (2011), o ato de dançar sempre esteve presente nas culturas humanas. Ainda que de forma aleatória e improvisada o homem primitivo empregava gestos corporais para locomoção, comunicação, além de atividades do seu cotidiano. É marcada como uma arte vibrante criadas pela graça, força e equilíbrio.

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. (HAAS, 2011)

A dança como exercício físico engloba 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).

Segundo Godoy (2016), o exercício físico quebra essa corrente depressiva, através da modificação dos sentimentos negativos por 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.

Publicações de pesquisas empíricas de intervenções terapêuticas com dança em pacientes com algum diagnóstico psiquiátrico são mais numerosas no cenário internacional, o que retrata uma carência no cenário cientifico brasileiro de estudos e práticas de intervenções com dança para esse público específico (FREITAS, 2019).

O referido estudo justifica-se pela busca de conhecimentos sobre a depressão e como a prática da dança pode amenizar os efeitos dessa patologia, sendo utilizada como proposta de intervenção terapêutica para pessoas com quadro de depressão, levando o indivíduo a uma vida social e ativa, visando diminuir a incidência desse transtorno psicológico, aumentando a qualidade de vida, assim como a auto aceitação e bem-estar, em geral.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Breve histórico sobre a dança: Origem e evolução

Buscando relatos sobre a origem da dança encontrou-se que antes do homem se expressar através de uma linguagem oral, ele se expressou numa linguagem gestual, (ele dançou). No antigo Egito existiam danças sagradas em homenagem aos deuses, o deus Ápis, era homenageado diante de HAT HOR, que era a deusa da dança e música. Percebe-se então a linguagem gestual da dança conectada ao ritmo da música, denominando essa junção de ritual (DINIZ, 2009)

Para confirmar o estudo constatamos que: “Há indicações que o homem dança desde a antiguidade. Em todas as épocas, todos os povos dançaram. Faziam isso para expressar amor ou revolta, rezar, mostrar força, arrependimento, distrair e viver” (TAVARES, 2005, p. 93).

Há registros de atividades dançantes também na bíblia, onde ela relata a dança hebraica, na qual não tinha função artística e era espontânea nas multidões, geralmente realizadas em comemorações. A medida que as civilizações foram se desenvolvendo, a dança foi se estruturando e se configurando como manifestação estática. Na antiguidade, ela estava presente na cultura e no dia a dia da civilização helênica, pois era realizada em festas de casamento, nascimentos, ritos religiosos e cerimônias cívicas, além de fazer parte do treinamento militar e da educação das crianças gregas (TONELI, 2007).

Para os gregos dançar era um meio de se conectar com o divino e um dom dado por eles, (...) “a dança foi ensinada aos mortais pelos deuses para que aqueles os honrassem e os alegrassem” (MAGALHÃES, 2005, p. 2). Os gregos foram responsáveis por tornar a arte de dançar acessível a todos os cidadãos. Porém, com a conquista da Grécia e a decadência da cultura grega, a dança perdeu o status de religião e passou a ser vista somente como arte e entretenimento. As danças passaram a ser realizadas por artistas ambulantes em praça pública, feiras, exibindo assim um caráter mais recreativo (TONELI, 2007).

Na Itália, dançarinos profissionais eram contratados por nobres para criarem espetáculos, inserindo músicas de compositores importantes na época, efeitos especiais de artistas famosos, figurinos, e danças chamadas balli ou balletti. Esses

espetáculos ficaram conhecidos como balés da corte e eram oferecidos aos outros membros da nobreza e, difundiram-se pela Europa, a partir de 1600 (MENDES, 1987).

Em 1900, a dança foi apresentando variedade de formas e estilos. O balé chegou aos Estados Unidos, sofreu importantes influências e hoje apresenta elementos de dança moderna, que apareceu nesta mesma época, além do jazz e dança afro-americana que em sua origem misturava os costumes naturais dos negros com a imitação dos ritmos europeus (TONELI, 2007).

A dança é histórica, cada indivíduo irá desenvolver sua forma de expressão através do seu corpo, isso dependerá da ação humana, já que cada ser tem sua maneira de agir, de se expressar e de se movimentar. Ela exige que o ser humano se movimente e exprima o seu íntimo com toda perfeição. É uma arte que está em constante desenvolvimento, pois, em qualquer lugar surgem novas formas, combinações e estilos de passos que inovam e resultam em novas danças. Em geral, ela caminha lado a lado com a humanidade e seus progressos, representando os desejos e proporcionando diversos sentimentos e emoções (CAMARGO, 2011).

2.2 Benefícios da dança para a saúde

A saúde é nosso total bem-estar, seja social, físico ou mental (VILARTA; GONÇALVES, 2004). Contudo, pode-se concordar que a dança consegue se tornar uma atividade física, contribuindo bastante na melhoria da saúde por possuir inúmeros benefícios. Para obter esses benefícios o indivíduo deve observar como anda seu estilo de vida e assim adotar outros métodos: mudar seus hábitos, seu comportamento, possibilitar uma vida mais ativa procurando fazer atividades que despertem prazer em praticar e atividades que aumentem sua autoestima. A dança é uma opção que pode ajudar muito nessa mudança de estilo de vida (MARBÁ, 2016).

Nahas, (2001 *apud* VILARTA; GONÇALVES, 2004, p. 46) afirma:

> Estilo de vida é a união de ações habituais que refletem os valores, oportunidades, atitudes, que devem valorizar elementos concorrentes ao bem estar da pessoa, controle do estresse, atividade física regular, nutrição equilibrada, cultivo de relacionamentos sociais e cuidados em prevenção a saúde.

Silva, Martins, Mendes, (2012), afirma que: “a dança torna-se uma atividade física recreativa, indicada como uma intervenção significativa de saúde na vida de pessoas com mais idade. De acordo com essas considerações a prática da dança melhora a saúde das pessoas que a praticam regularmente, proporcionando uma vida mais promissora, prevenindo-as de várias doenças.

Szuster (2006, p. 28) afirma ainda que:

> É característica da dança oportunizar melhorias ao organismo do ser humano, respeitando seus estados fisiológicos, suas emoções, desenvolvendo autoconhecimento, habilidades motoras, e atuando como fator de prevenção a situações estressantes.

Sabe-se que a saúde é a ferramenta fundamental na vida do indivíduo e da sociedade possui um grande número de pessoas com problemas de saúde em diversos aspectos, e o que mais colabora para esses problemas afetar a vida das pessoas, seria a falta da prática de exercícios físicos regulares (MARBÁ *et al.*, 2016).

2.3 Benefícios da dança para o corpo e a mente

A dança está relacionada a atividade social pela qual provoca sensações de bem-estar psicológico, permite a troca de experiências, incentiva o diálogo, melhorando, por consequência, a autoestima (SILVA *et al.*, 2012). Pode-se afirmar que a dança é uma atividade física muito importante para a saúde, desencadeando diversos benefícios no estilo de vida do indivíduo independente da idade, além de uma excelente promotora de qualidade de vida (MARBÁ *et al.*, 2016).

Além disso:

> A dança, por ser uma atividade prazerosa, capaz de propiciar um condicionamento físico excelente, inúmeros são os benefícios: melhora da capacidade cardiorrespiratória, da circulação periférica, diminui a pressão arterial, perda de calorias, proteção das articulações, fortalecimento muscular, e pode prevenir problemas futuros na postura e de artrose. Sem falar dos efeitos psicossociais, que ajuda a desinibir e aumenta o convívio social (MARQUES, 2003, p. 45).

Dançando, o ser humano aprende ritmos novos que irão favorecer a mente, dado que, acompanhar uma coreografia requer boa memória e agilidade. Esses movimentos vão se refletindo nas tarefas do dia a dia, onde ficam mais fáceis e leves (SILVA *et al.*, 2012).

Na terceira idade a dança é fundamental, ela desenvolve estímulos nos sentidos (SILVA, 2012), dentre eles:

a) Visual - Ver os movimentos transformando-os em atos;

b) Tátil - Sentir movimentos e os benefícios para o corpo;

c) Auditivo - Ouvir a música e administrar seu ritmo;

d) Afetivo – Sentimentos e emoções implantados na coreografia;

e) Cognitivo – Ritmo, raciocínio e coordenação;

f) Motor - Esquema corporal.

A dança pode produzir benefícios físicos, psicológicos e sociais, cientificamente mensuráveis. Sendo assim, é sugerido que cursos profissionais em dança sejam organizados para um número significativo de profissionais que estejam ligados a questões de qualidade de vida na velhice. Significa, fazer uma crítica reflexão sobre o papel sociocultural da dança de maneira popular. No mundo da dança, encontram-se muitos conceitos estruturados dos significados e do valor da dança no mundo contemporâneo (SILVA *et al.*, 2012).

Visto que:

> Dançar pode ser uma ótima sugestão para a melhora do humor, para se divertir, mas principalmente para ajudar na redução do impacto de algumas doenças da vida moderna. A depressão é um exemplo. Na dança, existe troca de energia, contato com outras pessoas. Movimentando o corpo, você muda o estado interno (DANTAS, 1999, p. 65).

A dança se torna a melhor opção, visto que é uma atividade realizada em grupo, facilitando a interação e fortalecimento das amizades, superação de limites físicos, diminuição de angústias e incertezas do dia a dia (SALVADOR, 2004).

2.4 Caracterização da depressão

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017) ela atinge cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, dentre essas 5,8% são brasileiras, um quantitativo bastante intimidante para a sociedade uma vez que esta ocasiona consequências na saúde física e mental, inclusive no bem-estar dos que convivem com o doente.

> De acordo com a OMS, nas décadas seguintes haverá uma mudança drástica nas necessidades de saúde da população, considerando que doenças como a depressão estão substituindo os problemas tradicionais

> das doenças infecciosas e de má nutrição. O estrago causado por doenças que são medidas pela *Disability Adjusted Life Years*, aponta que a depressão é a quarta causa de sobrecarga em 1990, e se tornará a segunda causa no ano 2020, ficando atrás somente das doenças cardíacas (BAHLS, 2002, p. 359).

Embora a depressão possua motivos desconhecidos, muitos fatores podem ser intrínsecos ou extrínsecos, considerando-se que os aspectos psicológicos estão ligados na origem e se apresentam de forma inconstante em cada pessoa com depressão (LAFER *et al*, 2000).

O DSM-IV (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 4° edição (1994), aponta a característica essencial de um episódio depressivo maior como um período de no mínimo duas semanas, apresentando baixos níveis de humor e perda de interesses por quase todas as atividades.

2.5 Aspectos clínicos da depressão

A depressão está associada a sintomas como: baixos níveis de humor, fatigabilidade, redução da concentração, autoestima baixa, ideias de inutilidade, culpa, distúrbios do sono e apetite. Estes sintomas não duram mais que dois anos (DALGALARRONDO, 2008). Quando o indivíduo apresenta sintomas, no decorrer de sua vida, com frequência, realiza-se o diagnóstico de transtorno depressivo recorrente (CAETANO, 2019).

2.5.1 *Prevalência*

Os transtornos depressivos formam um grupo de patologias com uma prevalência crescente na população geral (BAHLS, 2002). A depressão é uma síndrome prevalecente na população mundial que atinge 3% a 5% desta. No entanto, em populações clínicas se torna mais expressiva a incidência, uma vez que a depressão é encontrada em 5% a 10% nos pacientes ambulatoriais e 9% a 16% nos internados (KATON, 2003 *apud* TENG; HUMES; DEMETRIO, 2005).

Ainda que evidenciando alta prevalência em populações clínicas, a depressão continua sendo sub diagnosticada, quando ela é perfeitamente diagnosticada, na maioria das vezes é tratada de maneira imprópria, com

manutenção de sintomas residuais, e sub doses de medicamentos, que afetam a evolução clínica dos pacientes. Somente 35% destes são diagnosticados e devidamente tratados (HIRSCHFELD *et al*., 1997 *apud* TENG *et al*., 2005).

Nas crianças, os sintomas físicos são mais comuns como: Dores, fadiga e tontura (BAHLS, 2002). Goodyer cita que aproximadamente 70% dos casos de depressão em crianças apresentam queixas físicas, e normalmente são seguidas por ansiedade (especialmente ansiedade de separação), fobias, agitação, hiperatividade, redução no apetite, dificuldade em alcançar o peso adequado, e alterações do sono.

A depressão em adolescentes geralmente apresentam sintomas semelhantes aos adultos, mas, também existem importantes características fenomenológicas que são típicas do transtorno depressivo nesta fase da vida. 80% dos jovens com depressão demonstram humor irritado, perda de energia, desinteresse, sentimento de culpa e desesperança, perturbações no sono, alterações de peso, dificuldade de concentração e isolamento (BAHLS, 2002).

Em adultos, o índice é considerado alto e foram relatados como principais fatores de risco para a depressão, perda de familiares, traumas, stress, gravidez, dívidas, as condições de trabalho precárias e o desemprego (CARNEIRO *et al*., 2017).

Em idosos, a evolução da depressão tem vários fatores, dentre eles, alterações biológicas, fragilidade funcionais, desnutrição, perda de peso, baixa autoestima, além de disfunções neuroendócrinas e neuroquímicas que acontecem no cérebro durante o envelhecimento (LANUEZ *et al.*, 2011).

2.5.2 *Diagnóstico*

Para o diagnóstico da depressão, deve ser observada a presença de sintomas que se manifestam numa certa duração e intensidade, e também levando em consideração a história de vida do paciente. Sabendo que o estado depressivo pode ser um sintoma secundário a diversas doenças, é muito importante estabelecer o diagnóstico diferencial (GRUBITS; GUIMARÃES, 2007).

Diante do paciente que apresenta queixas é importante que se faça o diagnóstico diferencial, ou seja, que se realize a investigação adequada para excluir

quadros somáticos orgânicos que podem causar sintomas semelhantes, tais como: doenças endócrinas, síndrome de tensão pré-menstrual, intoxicação por drogas (medicamentos, álcool, drogas ilícitas), transtornos gastrointestinais, infecções virais e bacterianas, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, doenças imunológicas, disfunções metabólicas, doenças neurológicas. (FIGUEIREDO, 2000).

2.5.3 TRATAMENTO

Existem inúmeros tipos de tratamento para a depressão, sendo alguns deles feitos com antidepressivos e psicoterapias. Para Fleck *et al.* (2003), 50% a 60% dos casos de depressão não são detectados pelo médico e na maioria das vezes os indivíduos não recebem um tratamento adequado.

Quando a depressão é diagnosticada e tratada de forma correta, é capaz de prevenir o aumento de quadro futuros em torno de 70% (FLECK *et al.*, 2003). No tratamento com antidepressivos, espera-se que sejam mais eficazes em pacientes com depressão moderada ou grave, Fleck *et al.* (2003, p. 798) assegura que:

> Antidepressivos são efetivos no tratamento das depressões moderadas e graves, não diferindo nas depressões leves. Existe na literatura com evidencia que antidepressivos são eficazes no tratamento da depressão moderada, grave e aguda, melhorando os sintomas ou eliminando-os.

2.6 A dança como perspectiva terapêutica no tratamento da depressão

O corpo não é algo que está dissociado da mente, trata-se de uma unidade que está estruturada e organizada de forma singular, constituindo assim uma forma integral, não sendo possível uma separação de corpo e alma (FERNANDES, 2015).

A dança mostra-se como uma manifestação artística, na qual o homem assume como terapia, de acordo com a forma que as pessoas dançam, na utilização do espaço, coordenação motora, a forma de caminhar e tensões musculares, se torna capaz de comunicar alguns conflitos internos (WOLBERG, 1988). Esta constitui-se num tipo de prática que é desenvolvida em clínicas, hospitais, centros de correção ou escolas, e utilizada em grupos ou em sessões terapêuticas individuais (LIMA; SILVA NETO 2011).

Para Gregorutti e Araújo (2012), a dança é um tipo de atividade artística com possibilidade terapêutica, que pode ser trabalhada inclusive em institutos geriátricos,

pois, a dança oferece uma sensação de alívio nos sintomas depressivos. Segundo esse autor:

> Para se ter resultados terapêuticos significativos, deve considerar durante o planejamento das oficinas, práticas contextualizadas em uma área de conhecimentos, além da questão técnica da dança. Questões que envolvem a expressão e o corpo, através de subjetividades, que são de fundamental importância na criação de uma modalidade terapêutica dentro do modelo de atenção biopsicossocial (SANTOS, 2014, p. 25-26).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

- Analisar os efeitos da prática da dança em indivíduos com sintomas depressivos.

3.2 Objetivos Específicos

- Detalhar os estudos encontrados;
- Investigar os efeitos da prática de dança na diminuição dos sintomas da depressão;
- Relacionar os efeitos da prática de dança para o bem estar físico e psicológico dos indivíduos com sintomas depressivos;
- Identificar se as práticas da dança atuam, positivamente ou negativamente, na melhora da depressão de indivíduos com sintomas depressivos.

4 METODOLOGIA

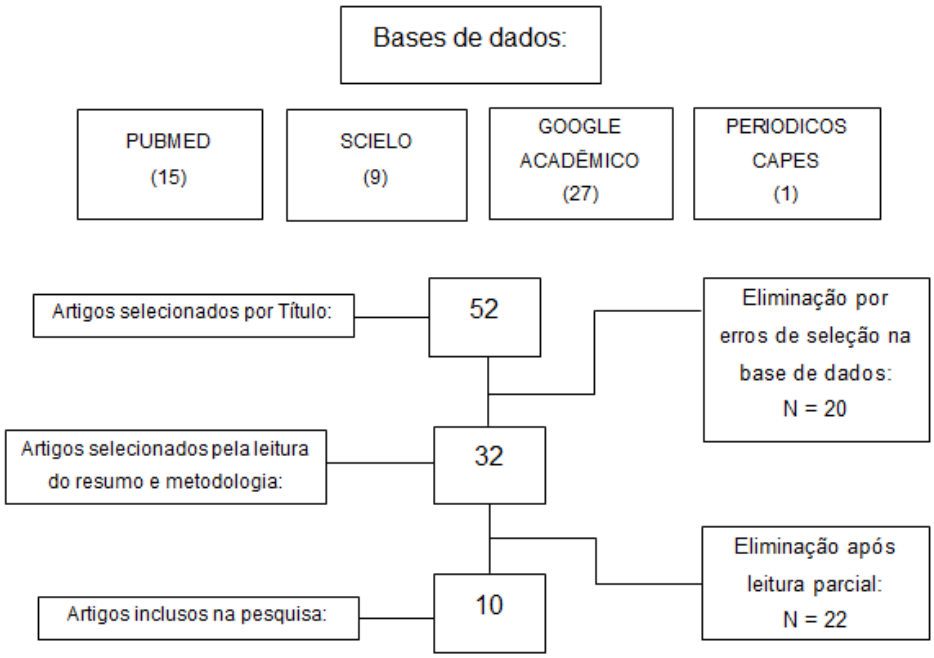
O presente estudo consiste em uma pesquisa de revisão de literatura sistemática sobre o tratamento da depressão através da prática de dança baseado em artigos e sites científicos de acesso livre.

Em paralelo, foram selecionados artigos para a construção deste trabalho que não se incluíam nos critérios de inclusão para a pesquisa. Na literatura, existem poucos estudos atuais sobre o tema, portanto, foi feita uma pesquisa mais aprofundada em publicações mais antigas com intuito de enriquecer esse estudo.

Foram escolhidas 4 bases de dados sendo elas Scielo, PubMed, Portal de Periódicos CAPES, e Google Acadêmico utilizando como descritores os termos “dança”, “depressão”, “sintomas depressivos” e “terapia” e seus respectivos correspondentes em inglês. Foram selecionados, estudos que continham no seu título na base de dados ao menos dois dos descritores nos idiomas referidos. As bases de dados com o maior número de resultados foram: Google Acadêmico e PubMed.

Inicialmente foram selecionadas 52 publicações a partir da leitura do título, após isso foram excluídas 20 publicações por erro de pesquisa. 32 publicações foram selecionadas para a leitura do resumo e metodologia, sendo excluídas 22 por não ser trabalhos empíricos, não conter uma descrição detalhada do método utilizado e dos resultados obtidos. Após isso, foram selecionadas 10 publicações para leitura integral e inclusão neste trabalho como aponta a figura 1.

Figura1 – Fluxograma de publicações selecionadas



Fonte: O autor (2021).

4.1 Procedimento

4.1.1 Busca na literatura

A princípio, as buscas na literatura aconteceram com intuito de localizar o maior número possível de estudos sobre a dança e seus efeitos nos sintomas de depressão. Foram realizados levantamentos utilizando descritores específicos, a serem utilizados nas bases de dados escolhidas assim como o intervalo de publicações apropriado.

Vale ressaltar que também foram selecionados artigos para a construção deste trabalho, os quais não se incluíam nos critérios de inclusão para a pesquisa. Na literatura, existem poucos estudos atuais sobre o tema, sendo assim, foi feita uma pesquisa mais aprofundada em publicações mais antigas com intuito de enriquecer esse estudo.

4.1.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Como critério de inclusão para a pesquisa, os estudos pesquisados teriam sido publicados entre 2011 e 2021, para obter informações mais atualizadas possível; ser resultado de trabalhos empíricos, com descrição detalhada do método utilizado e dos resultados obtidos.

Como critério de exclusão, foram descartados os estudos onde a depressão não tenha sido a variável principal do estudo. Em relação a amostra, foram incluídos estudos nos quais os participantes relataram sintomas de depressão, mesmo não tendo um diagnóstico clínico.

4.1.3 *Procedimento de análise*

Realizou-se a análise de 10 publicações, sendo feita a leitura completa dos estudos e destacadas as seguintes informações: número total de participantes da pesquisa; composição da amostra (idade; sexo; diagnóstico;); metodologia desenvolvida; tipo de intervenção; principais resultados; conclusões.

A análise foi organizada em quadro, por ordem de publicação, as publicações do mesmo ano se organizaram por ordem alfabética. Foram destacados os principais dados referentes aos autores e ano de publicação, caracterização da amostra, metodologia do estudo (prática de dança), os resultados e conclusões.

Com base nos resultados apresentados nos estudos, desenvolveu-se a classificação dos efeitos encontrados em categorias: 1) Redução dos sintomas depressivos; 2) Redução dos sintomas físicos, 3) Aumento de medidas psicológicas positivas; 4) Bem estar.

5 RESULTADOS

Os dados que foram coletados das publicações estão organizados no quadro abaixo, onde é possível observar as principais características, assim como, seus principais resultados. No quadro 1 estão dispostos a identificação dos autores, ano da publicação, o método utilizado, os principais resultados das práticas e as conclusões de cada publicação, levando em consideração o objetivo geral deste trabalho.

Quadro 1 – Principais características das pesquisas

N	Autor / Ano	Características da amostra	Processo metodológico	Principais resultados	Conclusão
1	AKANDERE; DEMIR, (2011)	120 alunos saudáveis, homens e mulheres, com idades entre 20 e 24 anos.	Foram divididos aleatoriamente em 2 grupos: grupo de treinamento de dança (GTD; N = 60) e grupo de controle (GC; N = 60). Um programa de dança foi aplicado aos sujeitos três dias na semana, durante 12 semanas. Os sujeitos do grupo controle não participaram do treinamento, participaram apenas do pré e pós-teste. A Escala de Depressão de Beck foi usada para as medições pré e pós-teste dos indivíduos.	A dança foi considerada eficaz nos níveis de depressão dos sujeitos participantes da pesquisa. O nível de depressão de homens e mulheres antes do treinamento diminuiu significativamente 15,72±7,004 no pré teste para 13,90±5,568 no pós teste após 12 semanas de treinamento de dança. Quanto aos níveis de depressão dos sujeitos participantes da pesquisa como grupo de controle foram avaliados separadamente para homens e mulheres, nenhuma mudança significativa foi encontrada nos níveis de depressão.	Verificou-se que a dança afeta positivamente os níveis de depressão de estudantes universitários. E diminui seus níveis de depressão.
2	PINNIGER; BROWN; THORSTEINSSON; MCKINLEY, (2012)	66 pessoas com depressão auto declarada, com idades entre 18 e 80 anos.	Os indivíduos foram submetidos a uma pesquisa inicial, antes do início da intervenção. A mesma pesquisa foi enviada após seis semanas para o pós teste. O grupo controle ficaram na lista de espera (N=29) A intervenção foi realizada através de aula de tango para um grupo (N=21) e meditação para outro grupo (N=16), 1 vez por semana com 1:30h de duração durante seis semanas.	Houve redução estatisticamente significativa dos níveis de depressão para os participantes do grupo de tango 16±12,35 para 8,76±9,64, p=0,010. Quanto para o grupo de meditação em relação ao grupo da lista de espera 18,50±11,23 para 10,63±12,47, p=0,025. O tamanho do efeito das duas intervenções foi maior que do grupo controle.	Os resultados preliminares sugerem que a dança do tango seja uma abordagem inovadora e promissora, tão eficaz quanto a meditação, da atenção plena na redução dos níveis de auto-relato de depressão.

3	VANKOVA; HOLMEROVA; MACHACOVA; VOLICER; VELETA; CELKO, (2014)	162 idosos com idade ≥ 60 anos vivendo permanentemente em uma casa de repouso.	Os participantes foram divididos em 2 grupos, grupo de intervenção (N=79) e grupo controle (N=83). Foram submetidos a uma intervenção de dança ministradas uma vez por semana, durante 1 hora, durante 3 meses e consistiam em um período de aquecimento de 10 minutos e 40 minutos período principal e período de resfriamento de 10 minutos. E realizaram pré e pós teste.	Melhoria estatisticamente significativa nos escores de depressão 5,71±3,84 para 5,00±3,29 p=0,005. Aumento dos escores de sintomas depressivos no grupo controle embora a diferença entre pré e pós teste não tenha sido estatisticamente significativa. As mudanças ocorridas nos sintomas depressivos estavam associadas apenas com a intervenção da dança e não com antidepressivos.	Exercícios baseados em dança podem reduzir a quantidade de sintomas depressivos em idosos. Este tipo de intervenção parece ser especialmente adequado para adultos mais velhos, incluindo aqueles com deficiência cognitiva.
4	HOYER; TEODORO; BORGES, (2015)	14 Idosas com idades ≥ 60 anos, do sexo feminino, sedentárias a no mínimo 6 meses.	As idosas foram divididas em 2 grupos, grupo controle (N=7), grupo de intervenção (N=7), e foram avaliadas antes da intervenção para detectar sintomas depressivos. Logo após, o grupo de intervenção foi submetido a 5 semanas de aula de dança do ventre 2 vezes por semana com duração de 45 minutos. Depois desse período ambos os grupos foram reavaliados.	Redução estatisticamente significativa nos scores de depressão em comparação ao grupo controle, 6,43±3,66 no pre teste para 3,33±1,51 no pós teste p=0,019. Os resultados do estudo mostraram que a dança do ventre influenciou positivamente o estado psicológico das idosas, por meio da melhora de sintomas depressivos no grupo de intervenção.	A dança do ventre influenciou positivamente o relato de sintomas depressivos em idosas sedentárias podendo ser uma possibilidade de tratamento não farmacológico para mulheres com sintomas depressivos.
5	GAO; ZHANG; QI; PETRIDIS, (2016)	321 mulheres na Peri menopausa, depressão de auto avaliação e Índice de pontuação da escala (SDS) ≥0,5.	A participantes foram divididas em dois grupos, grupo controle e grupo de intervenção. Na intervenção as pacientes do grupo participaram do exercício square dance, 1h após a ceia. Sob a orientação de um treinador profissional e médico por 60-90 min, com 5 intervalos mínimos a cada 30 minutos, pelo menos 5 vezes por semana. O a duração da experiência foi de 3 meses.	Após a intervenção de três meses com square dance, a pontuação do índice de depressão no grupo de intervenção teve uma diminuição significativa em comparação com a pré-intervenção 0,58±0,10 para 0,43±0,09 t=5,658; p<0,001. O índice de depressão do grupo controle não apresentou diferença estatisticamente significativa em comparação com a pré-intervenção. A mudança no índice de depressão do grupo de intervenção, foi maior do que o grupo controle. Descobriram que as mulheres que participaram da intervenção tiveram uma menor taxa de depressão comparadas as mulheres que não participaram.	A pratica de square dance regularmente por um longo período pode melhorar efetivamente os sintomas depressivos de mulheres na Peri menopausa, sem os efeitos colaterais ou altos custos da terapia medicamentosa tradicional. Portanto, este método de tratamento merece nossa atenção. Se os pacientes mantiverem o tratamento a longo prazo, os efeitos podem ser muito significativos.

6	MELO; COSTA; BOLETINI; FREITAS; COSTA; ARREGUY; NOCE, (2017)	Participaram deste estudo, 51 idosos de ambos os sexos, com idade entre 60 e 85 anos (62.7% masculino e 37.3% feminino), com idade média de 66.33 anos. Todos eram praticantes de dança de salão em uma instituição particular de dança na cidade de Belo Horizonte.	A coleta de dados ocorreu antes do início da prática de dança, a fim de minimizar os efeitos agudos da prática nos estados de humor. Os questionários foram aplicados pelo pesquisador, através de leitura e anotação das respostas, visando à padronização e a diminuição de problemas como dificuldade de leitura por parte dos idosos. Os indivíduos foram divididos em grupos por tempo de prática, sendo "menor tempo de prática" de 12 a 84 meses e maior tempo de prática acima de 85 meses. A amostra foi submetida a aulas de dança de salão que eram realizadas três vezes por semana com 60 minutos de duração.	Os idosos deste estudo apresentaram, em sua maioria, escores de depressão leve. Correlação estatisticamente significativa entre níveis de depressão e tempo de prática da dança de salão no grupo com menor tempo (de 12 a 84 meses), com r=0,506 p=0,055. Correlação estatisticamente significativa no grupo de maior tempo de prática regular, mostrando que quanto maior o tempo de prática regular de dança, menores os níveis de depressão. (r=0,411; p=0,037).	Concluiu-se que a prática regular de dança de salão é uma ferramenta alternativa para o tratamento da depressão.
7	GOUVEA; ANTUNES; BORTOLOZZI; MARQUES; BERTOLINI, (2017)	20 idosos de ambos os gêneros, entre 60 e 89 anos, frequentadores de duas instituições de curta permanência para idosos.	Os idosos foram avaliados duas vezes ao longo do estudo: a primeira (pré-teste), no momento que antecedeu as aulas de dança e a segunda vez (pós-teste) após o programa de intervenção, com três meses de duração. Para a coleta dos dados referentes à presença de depressão, utilizou-se o Inventário De Depressão de Beck. O tempo de duração das aulas foi de 45 minutos, três vezes por semana, durante três meses, totalizando 40 aulas. Foram utilizadas as músicas com os idosos na posição sentada, e na postura de pé, com coreografias de baixo impacto, passos curtos e leves, movimentos suaves, sempre respeitando os limites de cada participante.	Os resultados mostram a prevalência de depressão em 50,0% dos sujeitos no momento da pré-dança e em 45,0% após a finalização do programa. Portanto, não houve diferença estatisticamente significativa em relação aos sintomas de depressão. (p=0,831)	Embora o estudo não tenha estabelecido relação entre o tempo de atividade e a diminuição dos sintomas, pode-se sugerir que o tempo de duração da intervenção por três meses não foi satisfatório para proporcionar efeitos positivos no enfrentamento do estado depressivo. Entretanto, sabe-se que a dança, quando incluída em programas direcionados aos idosos, previne o declínio cognitivo e oportuniza o estabelecimento de novas relações sociais.

8	OLIVEIRA; FAVERO; CODONHATO; MOREIRA; ANTUNES; JUNIOR, (2017)	93idosos, 19 homens e 74 mulheres, com média de idade entre 60 e 69 anos. A maioria frequentava os grupos de dança há no mínimo cinco anos, com frequência mínima de duas vezes semanais.	Foi aplicado um questionário, desenvolvido pelos próprios autores, com questões referentes ao gênero, idade cronológica, que teve seus valores agrupados nas faixas (60 a 69, 70 a 79, e 80 anos e mais). Buscando identificar sintomas depressivos, utilizou-se a Escala de Depressão Geriátrica20, acima de 05 pontos indicam possibilidade de depressão.	Em relação aos aspectos psicológicos e emocionais, verificou-se que a maioria dos idosos apresentaram baixos indícios de depressão. Foram encontrados valores moderados para percepção de saúde física e alta percepção de saúde mental. (r=-0,30)	Os idosos frequentadores de clubes de dança de salão participantes deste estudo apresentaram um perfil psicológico e emocional favorável ao seu bem-estar, satisfação com a vida e qualidade de vida. A depressão pode ser considerada variável prejudicial à satisfação com a vida do idoso.
9	BATISTA; MAIA; SOUZA; LINS; SOUZA, (2020)	40 mulheres com fibromialgia, sendo 20 praticantes de dança, e 20 que não realizavam essa prática, com idade média de 50, 51 anos.	As participantes foram divididas em dois grupos, GD grupo dança (N=20) e GND grupo não dança (N=20). O GD eram mulheres que praticavam 2 sessões semanais de zumba, durante 1h, a no mínimo 3 meses obrigatoriamente. O GND não poderia ter praticado nenhuma atividade no mesmo período de tempo. Foi utilizado o inventário de back para avaliar os níveis de depressão.	A média dos escores de depressão foi de 17,22 no GD, considerada leve, e 26,4 para o GND, considerada moderada. Houve diferença significativa na variável depressão, quando comparados os grupos GD e GND. (GD 17,22±11,3); (GND 26,4±11,0) p=0,015*.	Os escores de depressão foram menores no GD. Deste modo, a prática de dança parece ter influência positiva nos sintomas de depressão, em mulheres com FM.
10	DA SILVA; LAUX; MARTINS, (2021)	24 Mulheres praticantes da dança de ritmos, com idade média de 34,50±10,64 anos praticantes de exercício físico regular de no mínimo 2 vezes por semana.	As alunas foram submetidas a um questionário antes das atividades de dança, e também submetidas a testes para avaliar seus estados de humor. Depois foram realizadas 4 sessões de aula de dança para serem novamente avaliadas.	Após a intervenção da dança a variável depressão obteve uma redução significativa (p= 0,037). A dança é capaz de modificar o humor das mulheres fisicamente ativas no que se refere a depressão.	A prática da dança foi capaz de modificar o estado de humor das suas praticantes, sendo que se observou alteração positiva no humor na variável de depressão.

Fonte: O autor (2021).

Em relação à redução dos sintomas de depressão, todas as publicações pesquisadas apresentaram uma diminuição significativa dos níveis de sintomas depressivos, exceto nos estudos de Gouvêa *et et al.* (2017) e Melo *et al.* (2017), os quais não obtiveram diminuição significativa em seus resultados. Esses autores afirmam que para obter uma eficiência nos estados de redução dos sintomas depressivos, o tempo de prática da dança poderia ser maior.

Quanto aos tipos de dança, todos os estudos foram verificados efeitos na redução dos sintomas depressivos, prevalecendo os escores de depressão. Dentre as danças com maior número de efeitos, destacam-se: "*Dance therapy*", dança do ventre e o tango.

Os principais efeitos encontrados de acordo com os tipos de dança foram:

1) *"Dance therapy":* redução dos sintomas depressivos, aumento de medidas psicológicas positivas e redução de sintomas físicos;
2) Dança do ventre: redução dos sintomas depressivos, redução de sintomas físicos, aumento de medidas psicológicas positivas, bem estar;
3) Tango: redução dos sintomas depressivos, redução de sintomas físicos, aumento de medidas psicológicas positivas, bem estar;
4) Dança de salão: redução dos sintomas depressivos, bem estar;
5) Dança sênior: redução dos sintomas depressivos, aumento de medidas psicológicas positivas;
6) "*Square dance*": redução dos sintomas depressivos.

Quadro 2 - Principais efeitos encontrados

	Dance Therapy	**Dança do ventre**	**Tango**	**Dança de salão**	**Square Dance**	**Dança Sênior**
Redução/regulação dos sintomas depressivos						
Redução dos sintomas físicos						
Aumento de medidas psicológicas positivas						
Bem estar.						

6 DISCUSSÃO

Conforme com os resultados encontrados, 50% das publicações analisadas utilizaram pessoas idosas acima de 60 anos de idade de ambos os sexos como amostra. As publicações, nas quais participaram adultos e idosos de ambos os sexos com idade entre 18 e 80 anos, correspondem a 100%. Nenhum trabalho realizou-se com crianças e adolescentes como amostra.

O presente estudo, que teve como objetivo de examinar o efeito da dança sobre a depressão, detectou os efeitos são positivos, corroborando com o estudo de Hoyer *et al*. (2015), que utilizou a dança como atividade terapêutica, sendo eficaz na redução dos sintomas depressivos e na melhora do desempenho nas atividades da vida diária, podendo ser uma alternativa terapêutica para uma população que permanece sintomática.

Batista *et al*. (2020) identificou que a dança praticada em grupo cumpre um papel importante na interação social. Encontrar-se no ambiente em que outras pessoas compartilham um mesmo problema, cria uma sensação de pertencimento e favorece a criação de uma rede de apoio que estimula o desenvolvimento pessoal e o enfrentamento de problemas.

Das 10 publicações analisadas, todas apresentaram a prática da dança como intervenção para a diminuição dos sintomas da depressão, destas a dança de salão foi a mais utilizada como metodologia de intervenção, conforme se verificou nos estudos de Akandere *et al.* (2011), Melo *et al.* (2017) e Oliveira *et al*. (2017), as demais, abordaram outros tipos de dança.

Os resultados obtidos por Oliveira *et al.* (2017) sugerem que a pratica regular da dança de salão desenvolva capacidades físicas importantes para o aumento da autonomia do idoso, em seu dia a dia, favorecendo a qualidade de vida, a saúde e prevenindo problemas enfrentados por essa população como: isolamento social, depressão, acidentes, além de, viabilizar um ambiente rico em interações sociais.

Segundo o mesmo autor, o sedentarismo na população idosa pode prejudicar seu bem-estar e qualidade de vida relacionada ao déficit cognitivo, à medida que o exercício físico desempenha um papel importante na diminuição dos

efeitos do envelhecimento. Evidências mostram que idosos sedentários possuem qualidade de vida menor que os ativos.

Gouvêa *et al*. (2017), em seu estudo utilizou a dança sênior como prática de intervenção e afirmou que com o processo natural de envelhecimento, existe um declínio da função cognitiva que pode levar a desencadear: depressão, dependência funcional e baixa qualidade de vida. A dança sênior exige uma demanda maior cognitiva, devido a memorização das sequências de execuções de movimento e atenção apoiada por alterações intencionais dos movimentos.

Organizados em categorias, os principais efeitos encontrados das práticas da dança foram: redução dos sintomas depressivos, bem estar e aumento de medidas psicológicas positivas, esses resultados foram confirmados nos estudos de Silva *et al.* (2021), nos quais destacou que o exercício aumenta o nível de neurotransmissores (noradrenalina e serotonina), de endorfina circulante, que está diretamente ligada à sensação de euforia.

Inclusive em relação a prática da dança a longo prazo, Silva *et al*. (2021) verificaram modificações no sistema nervoso autônomo, através da supressão dos receptores adrenérgicos e aumento da atividade vagal, o que pode influenciar positivamente nas questões psicológicas do indivíduo.

Dentre as publicações analisadas, foram observados que a população dos participantes foi composta por homens e mulheres, contudo nos estudos de Hoyer *et al.* (2015), Gao *et al.* (2016), Batista *et al*. (2020) e Silva *et al.* (2021) participaram somente mulheres, apresentando uma maior frequência de depressão em mulheres idosas em relação aos homens.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2003) em referência à população idosa, a prevalência de problemas de saúde mental é mais prevalente no sexo feminino, motivados por: viuvez, morte de familiares próximos, estresse, medos relacionados à morte, dificuldades financeiras, perda da independência e isolamento social.

Os resultados de Gao *et al.* (2016) e Batista *et al.* (2020), em relação a inatividade, indicam que a depressão foi maior nos indivíduos que não praticavam atividade física, comparando com os ativos. Resultados semelhantes, foram encontrados nos estudos de Magalhães (2009) onde foi visto que 70% dos idosos inativos e que não participavam de programas sociais, apresentavam maior

tendência a depressão, evidenciando em 20% escores altos, podendo desencadear a depressão.

Os resultados dos estudos de Gouvêa *et al*. (2017) e Melo *et al*. (2017), não alcançaram uma diminuição significativa em seus resultados em relação aos sintomas da depressão. Gouvêa *et al.* (2017) indicou que o tempo da prática não foi suficiente na promoção de mudanças no parâmetro psicológico dos idosos, tendo em vista que a dança inclui elementos fisiológicos, sociológicos e principalmente psicológicos fornecendo uma oportunidade de conviver com a música.

Melo *et al.* (2017) indicaram relação positiva da dança de salão no tratamento da depressão, frisaram que não se pode afirmar que a mesma, isoladamente, seja eficaz no combate aos sintomas, ou seja, a dança deve ser uma das ferramentas neste processo e não a única.

Vale salientar que o tango, "*dance therapy*" e a dança do ventre ficaram equiparadas quanto aos efeitos selecionados neste trabalho, estas danças obtiveram maiores efeitos heterogêneas. O estudo de Pinniger *et al*. (2012) associou a prática do tango a níveis aumentados de atenção plena e diminuição dos níveis de estresse psicológico, e nos achados de Vankova *et al*. (2014), verificou que a prática da *"dance therapy"* pode ser eficaz na redução dos sintomas depressivos e na melhora do desempenho nas atividades diárias, afirmando que a dança pode ser uma alternativa terapêutica para a população sintomática.

Hoyer *et al.* (2015), com a prática da dança do ventre, evidenciou tendência na diminuição dos sintomas depressivos em idosas, além de efeito antidepressivo e ansiolítico. Dessa forma, é possível considerar que o exercício desenvolva papel de agente antidepressivo em idosos com sintomas depressivos menos graves, tal evidencia também foi observada por Blumenthal *et al*. (1999).

Na atualidade, muitos fatores têm colaborado para o desencadeamento da depressão. O isolamento social causado pelo Covid-19 é a principal causa de evolução no estresse, medos, ansiedade, solidão, perdas de entes queridos, incertezas e situações socioeconômicas. O cenário pandêmico vem gerando pressão psicológica e estresse na população mundial, sobretudo, afetando a população brasileira, considerando-se o agravamento da contaminação e da obrigatoriedade do isolamento social a OMS (2020) indica que essas situações podem gerar problemas psicológicos.

Silva *et al.* (2021) aponta em seu estudo que o surgimento da Covid-19 desenvolveu uma grande variedade de transtornos psicológicos. Durante a pandemia, a aflição enfrentada pela população gerou preocupação, principalmente por estar relacionada aos estados de humor dos indivíduos. A mesma autora afirma que a prática da dança foi capaz de modificar os níveis de humor das praticantes, observando uma alteração positiva nas variáveis de depressão, confusão mental e vigor.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi construído a partir de uma pesquisa bibliográfica de estudos empíricos nacionais e internacionais, com o objetivo de analisar os efeitos da prática da dança em indivíduos com sintomas depressivos.

Na operação da pesquisa foi observado que no cenário de produção cientifica de conhecimentos sobre o uso da dança como terapia, é bastante amplo internacionalmente, contudo, ainda existe uma carência de estudos em nível nacional. Os efeitos encontrados a partir das práticas da dança se mostraram significativos, principalmente, na redução dos níveis de depressão.

De acordo com Strassel (2011), a dança é importante para diversas condições que não respondam bem a tratamentos médicos tradicionais, e pode ser vista como uma terapia complementar.

Visando os diversos benefícios físicos e psicológicos provenientes da atividade física, no geral, é possível concluir que a prática das aulas de dança executadas por indivíduos com sintomas depressivos tem capacidade de promover a redução desses sintomas, e que um estilo de vida ativo é um fator de prevenção para a doença.

Encontrou-se a dificuldade de associar os estilos de dança com os efeitos encontrados, a principal causa foi a diversidade de instrumentos utilizados por cada estudo, expandindo a variedade de efeitos encontrados, o que torna difícil confirmar com certeza que determinado efeito ocorreu, relacionado especificamente à modalidade da dança.

Como recomendação, pode ser útil analisar estudos a partir de modalidades específicas de dança com público diversificado, assim, seria possível apurar melhor os efeitos encontrados a partir de tipos específicos de dança. Além da necessidade de construir revisões a respeito da utilização da dança como prática terapêutica em outros quadros clínicos, e também considera-se útil fazer relação a indivíduos sem nenhum quadro clínico, a fim de avaliar os efeitos encontrados como elemento preventivo.

REFERENCIAS

AKANDERE, M.; DEMIR, B. The effect of dance over depression. **Collegium Antropologicum**, Zagreb, v. 35, n. 3, p. 651-656, 2011.

ANTUNES, H. K. M. *et al*. Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. **Rev Bras Psiquiatr**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 266-71, 2005.

BAHLS, S.-C. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatria,** Porto Alegre, v. 78, n. 5, p. 359-366, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/jped/v78n5/7805359.pdf. Acesso em: 29 set. 2019.

BATISTA, A. S. A. *et al.* Depression, anxiety and kinesiophobia in women with fibromyalgia practitioners or not of dance. **BrJP**, São Paulo, v. 3, p. 318-321, 2021.

BLUMENTHAL, J.A. *et al.* Effects of exercise training on older patients with major depression. **Arch Inter Med**, Chicago, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, out. 1999.

CAETANO, I. B. F. *et al.* A adesão de pacientes com sintomas depressivos à prática da dança como recurso terapêutico: um diálogo entre a arte e a saúde mental. Universidade/UEA, **Repositório institucional UEA**, Amazonas, 2019.

CAMARGO. A dança tem história e permanece construindo sua historicidade. **Rev.Cient /FAP,** Curitiba, v. 7, p. 153-160, jan./jun. 2011.

CARNEIRO, L. F. *et al.* Portuguese and Brazilian guidelines for thetreatment of depression: exercise as medicine. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, Vila Real, Portugal, p. 1-2, 2017.

SILVA, I. E. H.; LAUX, R. C.; MARTINS, A. O. O efeito agudo da prática da dança no estado de humor de mulheres. **BIOMOTRIZ**, Cruz alta/RS, v. 15, n. 1, p. 81-90, 2021.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

DANTAS, M. F. **Dança:** o enigma do movimento. Porto Alegre: UFRS,1999.

DINIZ, T. N.; SANTOS, G. F. L. História da dança–Sempre. *In*: Seminário de Pesquisa em Ciências Humanas, 2009, Londrina. **Anais** [...] Londrina: Universidade Estadual de Londrina, 2009.

FERNANDES, C. T. *et al.* Possibilidades de aprendizagem: reflexões sobre neurociência do aprendizado, motricidade e dificuldades de aprendizagem em cálculo em escolares entre sete e 12 anos. **Ciênc. educ**., Bauru, v. 21, n. 2, p. 395-

416, abr./jun. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ciedu/v21n2/1516-7313-ciedu-21-02-0395.pdf. Acesso em: 5 out. 2019.

FIGUEIREDO, M. S. L. Transtornos ansiosos e transtornos depressivos: aspectos diagnósticos. **Revista da SPAGESP**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 89-97, 2000.

FLECK, M. P. A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultado de grupos focais no Brasil. **Revista de Saúde Pública,** São Paulo, v. 37, n. 6, p. 793-799, 2003.

FOX, K. R. The influence of physical activity on mental well-being. **Public Health Nutr**., Wallingford, v. 2, n. 3, p. 411-418, 1999.

FREITAS, F. B. Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. Monografia apresentada ao curso de psicologia da Universidade Federal do Maranhão. **Universidade/UFMA**. 2019. Disponível em: https://monografias.ufma.br/jspui/bitstream/123456789/3057/1/FRANCISLANE-FREITAS.pdf. Acesso em: 01 ago. 2021

GAO, L. *et al.* Middle-aged female depression in perimenopausal period and square dance intervention. **Psychiatria Danubina**, Zagreb, v. 28, n. 4, p. 372-378, 2016.

GIRDWOOD, V. M. O.; ARAÙJO, I. S.; PITANGA, C. P. S. Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 35, n. 3, p. 537–547, 2011.

GODOY, R. F. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional**. Rev. Movimento**, Porto Alegre, v.8, n.2, p. 7-16, 2016.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R**. Qualidade de vida e Atividade física**: explorando teoria e pratica. Barueri, SP: Monole, 2004.

GOUVÊA, J. A. G. *et al.* Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Rev Rene**, Rodolfo Teófilo, v. 18, n. 1, p. 51-58, 2017.

GREGORUTTI, C. C.; ARAÚJO, R. C. T. Idosos institucionalizados e depressão: atividades expressivas e seu potencial terapêutico. **RBCEH,** Passo Fundo, v. 9, p. 274-281, maio/ago. 2012. Disponível em: http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/274-281/pdf. Acesso em: 4 dez. 2019.

GRUBITS, S.; GUIMARÃES, M. A. L. **Psicologia da saúde:** Especificidades e diálogo interdisciplinar. 8.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

HAAS, J. G. **Anatomia da dança.** Barueri, SP: Manole, 2011.

HIRSCHFELD, R. M. A. *et al.* The National Depressive and Manic-Depressive Association consensus statement on the undertreatment of depression. **Jama**, Chicago, v. 277, n. 4, p. 333-340, 1997.

TENG, C. T.; HUMES, E. C.; DEMETRIO, F. N. Depressão e comorbidades clínicas. **Archives of Clinical Psychiatry,** São Paulo, v. 32, p. 149-159, 2005.

HOYER, B. P. B.; TEODORO, V. J. R.; BORGES, S. M. A Influência da Dança do Ventre nos sintomas depressivos em idosas da comunidade. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 277-288, 2015.

LAFER, B. *et al*. Depressão no ciclo da vida. **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 149-52, 2000.

LANUEZ, F. V. *et al.* Comparative study of the effects of two programs of physical exercises in flexibility and balance of healthy elderly individuals with and without major depression. **Einstein,** São Paulo, v.9, n.3. p. 307-12, 2011.

LIMA, D. M.; SILVA NETO, N. A. S. Danças Brasileiras e Psicoterapia: Um Estudo Sobre Efeitos Terapêuticos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 27, n. 1, p. 41-48, Jan./Mar. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ptp/v27n1/a06v27n1.pdf. Acesso em: 15 out. 2019.

MAGALHÃES, M. C. A Dança e sua Característica Sagrada. “Existência e Arte” – **Revista Eletrônica do Grupo PET**, São João Del-Rei, ano 1, n. 1, p. 2-4, jan./dez. 2005. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/2_danca_caracteristica.pdf Acesso em: 29 jun. 2007.

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, 2016.

MARQUES, I. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003.

MELO, C. C. *et al.* A Influência doTempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. **Revista de psicología del deporte**, Spain, v. 27, n. 4, p. 67-73, 2018.

MENDES, M. G. **A Dança.** 2. ed. São Paulo: Ática, 1987. (Série Princípios).

MOLINA, Ma. R. A. L. *et al.* Prevalência de depressão em usuários de unidades de atenção primária. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 39, p. 194-197, 2012.

OLIVEIRA, D. V. *et al.* Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 797-804, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE**. Com depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde, OMS lança a campanha "Vamos conversar".** Brasília: OMS, 2017. Disponível em: http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839. Acesso em: 02 out. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE**. Covid-19:** OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Brasília: OMS, 2020. Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792. Acesso em: 27/07/202.

PINNIGER, R. *et al.* Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. **Complementary therapies in medicine**, Edinburgh, v. 20, n. 6, p. 377-384, 2012.

GRUBITS, S.; MAGALHES, L. A. G. Psicologia da saúde. **Especialidade e dialogo interdisciplinar**, Aquidauana/RS, v. 1, p. 1-306, 2007.

SALVADOR, M.; KALININE, I. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado,** Concórdia, 2004, Disponível em: http://www.nead.uncnet.br/2004/ revistas/ppassos/1/15.pdf.

SANTOS, H. V. Ação da terapia através da dança em mulheres depressivas: uma possibilidade terapêutica para a enfermagem. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado de Graduação do Curso de Enfermagem da Faculdade de Ceilândia/Universidade de Brasília, **Universidade/UNB**, 2014. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/13786/1/2014_HevaneVirginiadosSantos.pdf

SILVA, F. J.; MARTINS, L.; MENDES, C. Benefícios da dança na terceira idade. **IV Seminário de Pesquisas e TCC da** Faculdade União de Goyazes/**FUG**, p. 24-42, 2012.

STRASSEL, J. K. *et al.* A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy. **Alternative Therapies in Health & Medicine**, Aliso Viejo, v. 17, n. 3, p. 9-50, 2011.

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** 2014. 69 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRGS, Porto Alegre, 2011. Disponível em: https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39328/000825107.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 28 jul. 2021.

TAVARES, I. M. **Educação, corpo e arte.** Curitiba: IESDE, 2005.

TENG, T.C.; HUMES, E.de C.; DEMETRIO, F.N**.** Depressão e comorbidades clínicas. **Rev. Psiq. Clín**., São Paulo, v. 32, n. 3, p. 149-159, 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rpc/v32n3/a07v32n3.pdf. Acesso em: 23 set. 2019.

TONELI, P. D. **Dança de Salão**: Instrumento para a qualidade de vida no trabalho. 2007. TCC (Graduação em Administração) – Instituto Municipal de ensino superior de Assis/Fundação Educacional do Município de Assis IMESA/FEMA, Assis, SP, 2007.

VANKOVA, H. *et al.* The effect of dance on depressive symptoms in nursing home residents. **Journal of the American Medical Directors Association**, Hagerstown, v. 15, n. 8, p. 582-587, 2014.

WOLBERG, L. **The Technique of Psychotherapy**. Philadelphia: Grune & Stratton, 1988.