O efeito da dança como terapia emocional

Autor(res)

Adalmir Palácio Vieira
Daniella De Sousa Pimentel
Lilian Mara Silva
Gislene Coelho De Menezes
Marco Aurelio Da Costa Belo Pereira
Itazia Gabrielli Simoes De Oliveira
Isabela De Carvalho Wilges Reis
Lilia Aparecida Pereira De Oliveira
Ilker Viana Da Costa
Mariana Mendes De Moura
Risionete Santos De Souza Fernandes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Introdução

A dança, presente em diferentes culturas e contextos sociais, ultrapassa o aspecto artístico ao integrar corpo, mente e emoção em uma experiência única. Além de expressão estética, constitui-se como prática que favorece habilidades emocionais, cognitivas e sociais. Estudos apontam que a dança contribui para a redução de estresse e ansiedade, estimulando neurotransmissores associados ao prazer e à motivação (QUIROGA MURCIA et al., 2010).
Nesse sentido, a dança pode ser considerada recurso terapêutico complementar no campo da Psicologia, pois promove autoestima, autoconfiança e fortalecimento de vínculos sociais (FONSECA; GAMA, 2012). Ao possibilitar expressão de emoções e reorganização psíquica, a prática fortalece o equilíbrio psicológico e o bem-estar.

Objetivo

Analisar a influência da dança na saúde mental, destacando seus efeitos como terapia emocional, recurso de autocuidado e ferramenta integrativa em contextos psicológicos, educacionais e clínicos.

Material e Métodos

Este estudo configura-se como pesquisa de revisão bibliográfica com caráter exploratório e descritivo. Foram consultados artigos, livros e relatórios científicos que abordam a dança sob perspectivas psicológicas, terapêuticas e sociais, priorizando produções entre 1990 e 2022.
As principais bases utilizadas foram publicações acadêmicas da área da Psicologia, Educação Física e Artes, bem como relatórios institucionais como o Relatório Mundial de Saúde Mental (OMS, 2022). A análise foi realizada por

meio de levantamento, seleção e discussão crítica dos conteúdos, organizados em eixos temáticos: expressão emocional, processos cognitivos e benefícios terapêuticos.

Resultados e Discussão

A revisão demonstrou que:
A dança atua como espaço de expressão emocional, auxiliando indivíduos a externalizar sentimentos quando a linguagem verbal não é suficiente (KOCH et al., 2019).
Está associada ao fenômeno do flow, que proporciona foco, prazer e integração corpo-mente (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).
Favorece memória, coordenação motora e percepção corporal, ampliando recursos cognitivos e emocionais (LIMA; PIMENTEL, 2020).
Funciona como prática de autocuidado, fortalecendo autoestima, autoimagem e confiança pessoal (SOUZA; BATISTA, 2018).
O movimento criativo contribui para processos de ressignificação subjetiva, reforçando a dança como prática terapêutica (BERROL, 2006).
Do ponto de vista clínico e educacional, a dança mostra-se relevante na promoção da saúde mental, pois amplia a capacidade de intervenção preventiva e terapêutica, conectando aspectos emocionais, cognitivos e sociais. Esses achados corroboram teorias de Vygotski (2007), ao destacar a importância da interação social e cultural no desenvolvimento humano.

Conclusão

A dança exerce influência significativa na saúde mental, reduzindo sintomas de estresse e ansiedade, fortalecendo autoestima, autoconfiança e autoconhecimento. Para além de seus efeitos recreativos e estéticos, apresenta-se como recurso terapêutico transformador, aplicável em contextos clínicos, educacionais e sociais.
Sua relevância na Psicologia está em seu caráter integrativo, conectando corpo, emoção e mente, e reafirmando seu papel como prática acessível e eficaz de cuidado emocional. Dessa forma, a dança deve ser considerada não apenas atividade artística, mas também ferramenta de promo

Referências

ALMEIDA, L. Práticas artísticas e terapia: um olhar sobre a dança como recurso terapêutico. Revista de Artes e Psicologia, v. 12, n. 2, p. 45-57, 2014.
BERROL, C. F. Dance/Movement Therapy: A Healing Art. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 2006.
CHAUVIN, S. Dança e terapia: corpo, emoção e movimento. São Paulo: Summus,2015.
CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row, 1990.
DAMÁSIO, A. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
FONSECA, C. C.; GAMA, R. L. V. A influência da dança de salão na percepção corporal. Motriz: Revista de Educação Física, v. 18, n. 1, p. 70-79, 2012.
FUCHS, T. The phenomenology of body memory. In: FUCHS, T.; DE JAEGHER, H. (Org.). Embodiment, enaction, and culture. Cambridge: MIT Press, 2012.
KOCH, S. C. et al. Dance movement therapy and emotional expression: bridging body and mind. The Arts in Psychotherapy, v. 63, p. 18-25, 2019.
LIMA, R. S.; PIMENTEL, G. Psicologia e dança: interfaces e possibilidades terapêuticas. Psicologia em Estudo,

Maringá, v. 25, p. 1-12, 2020.
PALLARO, P. (Org.). Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. Philadelphia: Jessica Kingsley, 1999.
PENNA, A. M. O corpo em movimento: fundamentos da dança e terapia. Rio de Janeiro: Vozes, 2014.
QUIROGA MURCIA, C.; BONGARD, S.; KREUTZ, G. Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino: The role of music and partner. Music and Medicine, v. 2, n. 1, p. 14-21, 2010.
SCHECHNER, R. Performance Studies: An Introduction. 3. ed. New York: Routledge,2013.
SOUZA, T.; BATISTA, L. Dança, autoestima e autoimagem: impactos da prática regular. Revista Brasileira de Dança, v. 10, n. 2, p. 77-89, 2018.
VIGOTSKI, L. S. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Relatório Mundial de Saúde Mental.Genebra: OMS, 2022.