DANÇA E SUA FUNÇÃO TERAPEUTICA NA DEPRESSÃO

Autor(res)

Vagner Miranda Da Conceição
Giulianna Aparecida Da Silva

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE BETIM

Introdução

A dança é considerada, para todos os povos, em todos os tempos, um meio de comunicação e expressão. A dança se constitui como uma possibilidade de intervenção terapêutica, sendo conhecida, nesse caso, como Dançaterapia ou Dança Movimento Terapia (DMT), que foi um dos primeiros movimentos que utilizou a dança como recurso terapêutico, em meados da década de 60, sendo desenvolvido pela dançarina e coreógrafa argentina, Maria Fux, a partir de vivências pessoais. Fux (1989) relata que passou por uma grande depressão e que seu corpo havia se tornado estático e endurecido, e no percurso da crise e angústia, encontrou através da dança o movimento necessário para uma via de ressignificação frente ao adoecimento, aliado ao processo psicoterapêutico.A dançaterapia se caracteriza por um trabalho de “autorregulação e organização corporal que utiliza como técnicas o relaxamento, a consciência corporal através dos micromovimentos, a criatividade e a dança livre” (IMBASSAÍ, 2006 p. 02).

Objetivo

O objetivo desse estudo foi analisar a influência da Dançaterapia no tratamento de depressão. Dessa forma, será possível ampliar a utilização dessa terapia a partir dos seus benefícios.

Material e Métodos

Para a construção dessa revisão, duas buscas foram realizadas nas bases de dados BVS e Scielo, utilizando as palavras chaves dançaterapia, dança e depressão. Quando necessário, os seguintes filtros foram aplicados: Texto completo; Assunto principal: Dançaterapia e Dança; Idioma: Português, que atuaram como critérios de inclusão e exclusão dos textos. A Análise categórica de conteúdo (BARDIN, 2011) foi o meio de organização e análise das informações pertinentes ao objetivo desse trabalho. Após as buscas iniciais, foram encontrados 39 textos completos disponíveis. A leitura do título, do resumo e a eliminação das duplicidades completou a seleção, finalizando a busca em 10 artigos.

Resultados e Discussão

A dança no tratamento da depressão- A dança possa servir de auxilio no tratamento da depressão em idosos.
A dança e sua contribuição na qualidade de vida de idosos - Para os idosos, a dança pode ter efeitos benéficos no bem-estar psicológico dos indivíduos (GUIMARÃES; CALDAS, 2006). Essa prática movimenta o corpo, promove a

socialização e contribui para a autonomia do idoso (GOBBO, 2005).
A dança como recurso terapêutico- A Dançaterapia, de Maria Fux; a Terapia através do movimento (TAM), de Angel e Klaus Vianna e a Reeducação do Movimento, de Bertazzo são exemplos de movimentos que estudaram a dança e a consolidaram como recurso terapêutico e de transformação. Ambos atuando em focos relacionados a processos de autorregulação de energia, consciência corporal, expressividade, visando fornecer melhora na qualidade de vida do ser humano e uma maior compreensão de si mesmo.

Conclusão

O objetivo do trabalho foi abordar a importância da Dançaterapia, em especial, “Qual a função da dançaterapia no processo de tratamento de depressão?”, a partir de um trabalho de revisão de literatura com artigos que abordam dançaterapia e depressão. De acordo com os achados desse estudo, entende-se que o objetivo desse trabalho foi alcançado, pois o estudo conseguiu pontuar a função da dançaterapia no tratamento de depressão, sendo elas: melhoras no desenvolvimento psicomotor, dentre outros.

Referências

BARBOZA N. M. et al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório, Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 87-98, julho 2013. Disponível: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/cNPtYhgttJP9SrwGxq3rCPf/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 25 out. 2022.

BATISTA A. S. et al. Depressão, ansiedade e cinesiofobia em mulheres com fibromialgia praticantes ou não de dança. Revista Dor, São Paulo, v. 03, n. 04, p. 318-321, maio 2020. Disponível: https://brjp.org.br/article/doi/10.5935/2595-0118.20200184. Acesso em: 25 out. 2022.

CAMPOS J. R.; PRETTE Z. A.; PRETTE A. D. Relações entre depressão, habilidades sociais, sexo e nível socioeconômico em grandes amostras de adolescentes. Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa, São Carlos, v. 34, maio 2016. Disponível: DOI: https://dx.doi.org/10.1590/ 0102.3772e3446. Acesso: 30/10/2022, dentre outros.