

AS CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NO TRATAMENTO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO

ALBINO, BRUNA AMANDA DE MELO¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; GONÇALVES, ADRIANE DOS SANTOS¹; MELO, CAROLINA SOUTO¹; PEREIRA, LUCIANA CRISTINA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

A prática da atividade física é de suma importância para a qualidade de vida, tendo em vista que a mesma auxilia na saúde e bem estar físico e mental do indivíduo. Pesquisas indicam que a dança, sendo uma atividade física que envolve os três domínios da natureza humana – fisiológico, afetivo e cognitivo - e ainda, considerando que a dança é uma linguagem por meio da qual a pessoa pode perceber-se, conhecer-se e se manifestar, despertando áreas adormecidas, viabilizando uma revisão da autoimagem para reformulação do autoconceito com ressonância da autoestima otimizada, constitui um ótimo instrumento para a melhoria da qualidade de vida, em especial na minimização dos sintomas da depressão. O presente artigo buscou explicitar as contribuições da dança no tratamento de pessoas com depressão. O tema teve por justificativa compreender a urgência de uma mobilização social acerca do mesmo, pois a depressão é um mal que atinge, hoje, cerca de 121 milhões de pessoas em todo o planeta e está associada a 60% dos casos de suicídio no mundo. Nesse sentido, este artigo teve por objetivo buscar através da análise da literatura algumas reflexões acerca da depressão, conceituando-a para uma melhor compreensão, explicitando seus sintomas e formas de tratamento, seguida de uma abordagem sobre a dança como atividade física e sua relação com a qualidade de vida e por fim explicitar as contribuições da dança no caso específico do tratamento de pessoas com diagnóstico de depressão. Como procedimento metodológico valeu-se de uma ampla pesquisa bibliográfica/webliográfica sobre o tema proposto, utilizando as seguintes palavras chaves: depressão, dança e atividade física. De acordo com a literatura pesquisada, constatou-se que o tratamento de pessoas diagnosticadas com depressão vem se modificando ao longo do tempo, passando de um estágio unicamente medicamentoso à adoção de práticas terapêuticas, entre elas a participação em atividades físicas, destacando-se a dança. A dança é um importante recurso no combate à depressão, sendo capaz de interferir de forma bastante eficaz no estado emocional de quem a pratica. A harmonia entre o ritmo musical e a expressão corporal ajuda na manifestação das emoções, no desbloqueio da energia corporal, no alívio de tensões musculares e na diminuição dos efeitos do estresse. Dessa forma, conclui-se que, a dança é extremamente eficaz na melhora da depressão, porque, durante a sua realização o organismo libera hormônios essenciais que auxiliam no tratamento da depressão, pois influenciam diretamente sobre o humor e as emoções, além da serotonina, um importante neurotransmissor que também regula o humor. Portanto, através de um processo natural, saudável e prazeroso, a dança se faz importante no tratamento de pessoas com diagnóstico de depressão.

Área Temática: Educação Física.