

DANÇA COMIGO: ANÁLISE DE UM PROJETO DE DANÇA E SUAS IMPLICAÇÕES NA PERCEPÇÃO DE SAÚDE MENTAL

¹Gilnara de Sousa Dias

²Maria Júlia Leal Reis

³Francilene de Sousa Damascena Melo

⁴Ana Regina Leão Ibiapina Moura

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar como a dança é compreendida para a percepção de saúde mental de alunos do corpo de dança do Instituto Federal de Educação do Maranhão, campus Presidente Dutra (IFMA/PDU). Foi realizado um estudo de caso, que é o estudo de um ou de poucos objetos, permitindo um amplo e detalhado conhecimento. Como instrumento da pesquisa foi utilizado um questionário elaborado pelos próprios autores com perguntas abertas e fechadas sobre dança, relação com a percepção de saúde mental e seus benefícios. Foi possível observar que o corpo de dança do IFMA/PDU além de apresentações culturais, vivenciou momentos culturais, com música e concurso de forró na escola. Os participantes relataram o quanto é significativo a dança como elemento que contribui para uma saúde mental favorável. Partindo desse pressuposto, é perceptível a necessidade de aprofundar nessa temática, visto que, na escola, a dança ainda é usada apenas em momentos festivos e sem uma devida implementação da sua importância para a promoção da saúde mental em adolescentes.

Palavras-Chave: Dança; Saúde Mental; Escola; Adolescente.

¹ Gilnara de Sousa Dias, Curso de Agronegócio no IFMA Campus Presidente Dutra, gilnaradias970@gmail.com

²Maria Júlia Leal Reis, Curso de Agronegócio no IFMA Campus Presidente Dutra, mariajulialrr1707@gmail.com

³Francilene de Sousa Damasceno Melo, técnico em enfermagem no IFMA Campus Presidente Dutra e colaboradora do projeto, francilene.melo@ifma.edu.br

⁴Ana Regina Leal Ibiapina Moura, Orientadora do projeto e professora de Educação Física no IFMA Campus Presidente Dutra, ana.ibiapina@ifma.edu.br

Financiamento: Fundação de Amparo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Maranhão – Fapema; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IFMA.

INTRODUÇÃO

A dança é uma prática corporal que abrange vários tipos de pessoas e objetivos, independentemente dos motivos, preferências individuais e circunstâncias de vida, ela tem o poder de unir as pessoas, promover a saúde, o bem-estar físico e emocional, a comunicação e a contação de histórias (Hirota; Souza; Souza, 2013). Devido ao impacto positivo da dança na saúde mental, os adolescentes desenvolvem relações saudáveis, hábitos virtuosos e confiança (Assumpção, 2016). A prática de dança em manter uma mente saudável vem sendo estudada por diversos autores (Fonsceca, 2020). Ela pode se apresentar com um papel dual, social e terapêutico, de “cura” do ser humano (Schottbillman, 2015).

O homem desde o princípio dançava para celebrar acontecimentos diversos, eventos do nascimento até a morte. Aprendiam danças para pertencer a um grupo arcaico, pois além de expressar os acontecimentos, a dança transmite sentimentos e era usada em rituais para caça, vitória e guerra (Wosien, 1996 apud Almeida, 2005). Garaudy (1980) define a dança como uma linguagem universal, que desde a antiguidade é utilizada como uma forma de comunicação. Dessa forma, a dança se tornou um instrumento de integração, e pode ser utilizada pelo professor de educação física, abrangendo diversidade de conteúdo e alunos.

Além do educacional, a dança pode ser uma ferramenta importante de prevenção e recuperação da saúde mental do adolescente, pois a sua prática expande os horizontes na redução das tensões, além de proporcionar melhorias significativas na saúde física, mental e afetivo-social (Ferreira, 2009). Dessa forma, os autores Silva; Sghwartz; Tahara (2003) destacam a importância da atividade física para a saúde mental, e a dança surge como uma opção motivadora para quem busca uma prática que favoreça o bem-estar emocional.

No Instituto Federal de Educação do Maranhão, campus Presidente Dutra (IFAM/PDU) localizado na região centro maranhense, existe um grupo formado por adolescentes e a professora de Educação Física chamado “Corpo de dança”. Este grupo

busca desenvolver atividades rítmicas e expressivas na instituição. Neste contexto, esta pesquisa objetivou compreender como a dança vem contribuindo para os participantes do Corpo de Dança IFMA/PDU para sua saúde e percepção de saúde mental.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de caso descritivo com abordagem qualitativa social, pois “trabalha com gente e com suas realizações, compreendendo as pessoas ou grupos como atores sociais em relação às suas expectativas”. Conforme Gil (2001), o estudo de caso é uma análise de um ou de poucos objetos, permitindo um amplo e detalhado conhecimento.

A pesquisa aconteceu no Instituto Federal de Ciência e Tecnologia, campus Presidente Dutra (IFMA/PDU) com 14 discentes do curso técnico em agronegócio. O Instituto Federal do Maranhão (IFMA) Campus Presidente Dutra está instalado na BR 226, KM 207, S/N, Pedra Branca, Sentido Barra do Corda, Presidente Dutra-MA, CEP: 65760-000.

Para os critérios de inclusão foram apontados os seguintes itens: ambos os sexos, estar regularmente matriculado e participar do projeto de corpo de dança da escola. Foram excluídos os que não preencheram por completo os formulários, se recusaram a participar da pesquisa ou não apresentaram termo devidamente assinado pelos responsáveis.

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa do Centro de Estudos Superiores de Caxias- CESC/UEMA e aprovado. CAAE: 81463324.1.0000.5554, Parecer nº 6.991.166. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

O instrumento utilizado caracterizou-se por ser um questionário com perguntas objetivas em escala likert e subjetivas elaborado pelos autores.

Além das perguntas, para a produção de dados foi utilizado a observação realizada durante as atividades do corpo de dança; as coreografias produzidas ao longo das aulas ou encontros (materiais de planejamento, coreografias, apresentações); e, por fim, os registros das reuniões de planejamento e avaliação das atividades.

Na análise de dados foi utilizado o programa de excel da windows 2020 na construção de tabelas ou gráficos. Também foram analisados os textos, observações ou registros feitos no decorrer das aulas/encontros de dança.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi possível entrevistar uma amostra de 14 adolescentes escolares do Instituto Federal do Maranhão, Campus Presidente Dutra com faixa etária de 15 a 18 anos. Os participantes pertenciam às turmas de 3ª e 2ª ano, 12 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, 86% se autodeclararam de cor parda, 7% preta e outros 7% branco. 100% são alunos(as) das turmas do ensino técnico em Agronegocio integrado ao ensino médio.

O corpo de dança do IFMA/PDU além de apresentações culturais, promoveu no intervalo das aulas momentos culturais, com música e concurso de forró. Dessa forma, procurou trazer para os discentes momentos de expressão de sentimentos, comunicação, bem-estar e melhora da autoestima.

A dança é uma atividade universal, visto que todos os povos da terra dançam e esta é praticada em vários níveis. É polivalente, na medida em que exprime diferentes funções (rituais, culturais, terapêuticas, socioculturais, artísticas, educacionais etc.), dimensionando-se em vários domínios (arte, educação, lazer, terapia, etc.), polissêmica, pois é portadora de significados diversos, e polimorfa, sendo que reveste uma infinidade de formas (clássicas, modernas, contemporâneas, populares, etc.) e psicossomática, porque é sempre por intermédio do corpo que são mediatizadas as formas e funções da dança (Correia, 2008).

Para a análise dos resultados foram organizados os itens em I) O que é dança?; II) O que é saúde mental?; III) Dança na escola e percepção de saúde mental.

Os indivíduos foram enumerados para facilitar a análise dos resultados.

I. O QUE É DANÇA?

Quando investigado sobre “o que é dança?” para os participantes da pesquisa foi possível perceber que a maioria dos relatos descrevem a dança como expressão de sentimentos e tem a mesma como uma terapia. Dessa forma, observar-se como os discentes apreenderam o conceito de dança.

P1- “Para mim, dançar é uma forma de expressar emoções e sentimentos, além de liberar a raiva e o estresse. Dança também é um meio de socialização, pois por meio

dela conseguimos nos relacionar e até mesmo aprender mais sobre determinada cultura.”

A dança segundo Miranda, et al. (2010), permite, portanto, que o aluno exponha seus sentimentos através dos movimentos corporais, assim ele é capaz de expor alegria, tristeza, insegurança, revolta, timidez, ansiedade, egoísmo, insatisfações e, uma vez expressos, muitos psicólogos defendem que basta esta exposição para superação ou, quando não, é uma forma de que outros conheçam suas necessidades o que viabiliza as possibilidades de auxílio e solução de suas expectativas.

II. O QUE É SAÚDE MENTAL?

O estudo visa verificar a relação da dança com a percepção de saúde mental. Desse modo, os autores incluíram a pergunta sobre “para você, o que é saúde mental?”. Observou que os estudantes relataram bastante os termos “bem-estar emocional”, “equilíbrio”, “boa autoestima”, “ânimo”, “boa memória”, “estar em paz”.

P1- “Saúde mental é um bem estar físico, estar bem comigo mesma, atrelando a saúde mental com autoestima, a boa relação com amigos e familiares, bom andamento do meu corpo e da minha mente. Saúde mental pra mim é reconhecer que passamos por momentos difíceis, mas que isso não pode afetar nossa vida e muito menos nossa paz mental.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.

Segundo Vella & Pai (2013) os problemas de saúde mental são importantes causas de incapacitação em todo o mundo. Distúrbios como a depressão e a esquizofrenia, por exemplo, são altamente debilitantes, e envolvem uma série de disfunções cognitivas, emocionais, bem como prejuízos no funcionamento social e ocupacional, gerando um impacto substancial na vida da pessoa, o que resulta em altos custos sociais e financeiros para as sociedades e famílias.

III. DANÇA NA ESCOLA E PERCEPÇÃO DE SAÚDE MENTAL

Ao associar dança com saúde mental, perceberam-se relatos positivos e satisfatórios. Ao analisar os relatos, verifica-se o quanto para o indivíduo P1 a dança tem significado.

P1- “Ela nos faz refletir muito sobre quem somos e o que nos motiva a seguir em frente. Em relação à memória e ao raciocínio, acho que pode haver, sim, uma melhora, pois a dança apura ainda mais nossa concentração, seja para executar um passo, seja para memorizar uma sequência, ajudando assim a deixar o cérebro mais ágil e o raciocínio mais rápido. Em relação à autoestima e ao autoconhecimento, sem dúvidas melhora, já que dançar se torna uma atividade prazerosa quando feita por livre e espontânea vontade, logo, faz muito bem mentalmente e fisicamente”.

Foi possível observar que a dança contribui positivamente para o bem-estar do aluno e sua percepção de saúde mental. Estes resultados vão ao encontro do trabalho de Pereira (2021) que aponta a dança escolar como uma ferramenta que oferece bem-estar ao adolescente, fomentando a interação social, sendo considerada ainda como uma terapia motivacional para os alunos.

Na compreensão de Gariba (2002), a dança melhora o autoconceito e a autoestima, combate ao estresse, a depressão, enriquecendo as relações interpessoais. Além disso, estudos apontam que é um importante instrumento de expressão e comunicação de emoções e sentimentos (ALBUQUERQUE, QUEIROZ; JORGE, 2008).

A dança ajuda no desenvolvimento das grandes funções mentais, atenção, memória, raciocínio e imaginação (Marques, 2007). Desenvolve a percepção da imagem corporal, da percepção sensorial (visual, auditivo, sinestésico e tátil), cognitiva, estética, assim como da capacidade de concentração e da libertação de emoções e tensões (Castro, 1999).

Ao avaliar os relatos sobre o impacto da dança na autoestima verificou-se que os adolescentes associam positivamente e trazem em suas respostas termos como “sentir-se seguro, aumentar a autoestima, sentir-se leve”. O relato do P2 demonstra essa satisfação.

P2- “Nunca vi a dança como algo que aumentasse a minha autoestima, ela só me faz bem, mas parando pra analisar, quando eu aprendo um passo que eu venho tentando aprender a muito tempo, ou quando eu consigo dançar uma música inteira sem errar, isso me deixa mais confiante, então eu digo que a dança tem um impacto enorme na minha autoestima”.

A dança traz benefícios comprovados quanto à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, na adolescência. Nesse sentido, Silva (2015), aponta a dança como uma

atividade que promove melhor expressividade e autopercepção das emoções e também melhora do bem-estar físico e social.

Sobre os benefícios da dança, observou-se que os estudantes relataram pontos positivos, conforme os relatos abaixo.

P1- “Antes de começar a praticar algo novo, sinto ansiedade e nervosismo. Mas depois da prática, me sinto livre, bem e aliviado, com uma satisfação mental”.

P2- “Geralmente, fico tensa e nervosa antes de apresentações públicas, com medo de errar. No entanto, depois que tudo acaba, sinto um orgulho e satisfação enormes. É uma sensação de realização e representatividade”.

A prática da dança melhora as relações interpessoais, sendo uma forma de superar a depressão que acomete o adolescente, trazendo clareza de pensamento a este (Ferreira, 2009). Logo, para Fernandes (2015), a dança baseada nos aspectos da saúde mental em adolescentes envolvendo a depressão favorece o estímulo de um melhor desenvolvimento no aluno. As práticas que envolvem o estudo da depressão combinada com a dança apontam para novas formas de ensino, novas descobertas e estratégias para o procedimento de aprendizagem com adolescentes.

Associaram positivamente a dança como uma forma de reduzir o estresse e melhorar a ansiedade.

P1- “Ela me faz conectar com meu interior e desconectar com o exterior, esquecendo um pouco o que está ao meu redor, e focando apenas em mim e nos meus movimentos”.

P2- “A dança tem a capacidade de distrair nossos pensamentos, muitas vezes sobrecarregados, pressionados, e isso vai tirando nossa paz, então quando temos um meio de alívio essa carga é amenizada, seja ela a dança, ou uma academia, ou qualquer outra forma que nos faça sentir bem, confortável e confiante. Muitas vezes tudo que precisamos é de uma pausa, mudança de rotina, para desacelerar essa caixinha de surpresas que é a vida”.

Em estudos realizados por Delabary et al., (2016), comprovaram que a utilização da dança como estratégia para a promoção da saúde mental em adolescentes apresenta maior realização nas atividades escolares, ao desempenho desportivo no desenvolvimento de sua capacidade física e mental.

Como aspecto positivo da dança na escola foi possível também observar como a experiência dos discentes favoreceu a aprendizagem de novas culturas, despertou a criatividade e interação social. Por fim, ao observar os relatos com as principais dificuldades verificou-se termos como “timidez, falta de confiança, vergonha, medo de ser julgado, falta de tempo, insegurança”. A dança pode ser uma ferramenta para trabalhar estas dificuldades pessoais. Meirelles-Santos & Giglio Sales aponta que a utilização da dança como intervenção psicossocial tem sido amplamente explorada na literatura científica, especialmente por seu potencial em proporcionar um espaço de expressão espontânea.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente artigo foi possível observar que a dança para os adolescentes escolares participantes do Corpo de Dança do IFMA/PDU contribui de forma significativa na percepção de saúde mental. Visto que os adolescentes apresentaram relatos positivos da prática de dança e boas relações interpessoais, autoestima, diminuição de ansiedade, além de contribuir para sensação de bem-estar.

Dessa forma, os discentes participantes da pesquisa classificam de forma positiva a dança, destacam como a mesma serve de refúgio em meio às atividades curriculares e como se sentem bem ao praticá-la. Por isso, é de extrema relevância destacar como a dança contribui com o desenvolvimento de adolescentes, principalmente no âmbito escolar que é um espaço social de encontro dos mesmos.

Além disso, é possível observar como a docente ampara e aborda a dança como ferramenta pedagógica. A professora sensibiliza e traz a dança como meio de promoção da saúde mental, de forma diversificada, trabalha temas e propõe eventos. Assim, compreende-se como importante a necessidade de implementar a dança na grade curricular de escolas, visando seus aspectos favoráveis na saúde dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Lia Barroso de; QUEIROZ, Maria Veraci Oliveira; JORGE, Maria Salete Bessa. **ARTE COMO RE-SIGNIFICAÇÃO DE VIDA PARA ADOLESCENTES: EXPRESSÕES NA DANÇA**. *Cogitare Enfermagem*, [S. l.], v. 13, n. 4, 2008. DOI: 10.5380/ce.v13i4.13107.

ASSUMPCAO, Valéria de et al . **Estudo preliminar: Validação do questionário “CDC**

- **Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos.** *Psicologia, Lisboa*, v. 30, n. 2, p. 15-24, dez. 2016.

CORREIA, V.C.A. **Dança como recurso fisioterapêutico na reeducação psicomotora em portadores de necessidades especiais: estudo realizado no terceiro ciclo do Ensino Básico.** Porto: V.C.A. Correia. Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5 ano da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de recreação e Tempos Livres, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2008.

CASTRO, S. **As Danças Tradicionais Portuguesas como Actividade de Recreação e Lazer – Motivação para a Prática de Grupos de Etnografia e Folclore do Douro Litoral.** Porto: S. Castro. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1999.

DELABARY, Marcela dos Santos et al. **Dança e flexibilidade: Interferências na Qualidade de Vida de Adultos.** *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p.16-27, 15 maio 2016.

FONSCECA, M. I. C. R. **“Cisne Branco ou Cisne Negro?”: o papel da dança na saúde mental.** Dissertação—*Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto*: [s.n.].2020.

FERNANDES, M. **Dança escolar: sua contribuição no processo ensino aprendizagem;** Buenos Aires - Año 14 - Nº 135 - Agosto de 2009.

FERNANDES, AD. **A dança como forma de terapia em populações brasileiras: um estudo de revisão.** Porto Alegre. 2015.

FERREIRA, V. **Dança Escolar:** um novo ritmo para a educação física. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

GARAUDY, R. **Dançar a vida.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GARIBA, C.M.S. **Personal Dance: Uma Proposta Empreendedora.** Florianópolis: C.M.S. Gariba. Dissertação de Mestrado em Engenharia de Produção apresentada à Universidade Federal de Santa Catarina, no Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, 2002.

GIL, A. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2001.

HIROTA, Vinicius B. Hirota; SOUSA, Fátima A. X.; PIRES, Shirley; SOUZA, Cintia. **Etapas preliminares de validação do instrumento de motivação para praticantes de ballet e jazz.** *Educação Física em Revista*, v. 7, n. 3, p. 46- 55, 2013.

MARQUES, I.A. **Dançando na Escola.** 4. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

MEIRELLES-SANTOS, M. B.; SALES, J. G. **Respondendo às necessidades de saúde mental de crianças em um serviço de saúde pública no Brasil: o uso da dança em**

uma intervenção psicossocial grupal piloto. *Temas em Educação e Saúde*, Araraquara, v. 19, n. 00, p. e023006, 2023. DOI: 10.26673/tes.v19i00.17654.

MIRANDA, M. L. J. **A Dança como conteúdo específico nos cursos de educação física e como área de estudo no ensino superior.** *Revista Paulista de Educação Física*, v. 12, no. 2, p. 3-13, 2010.

SCHOTT-BILLMAN, F. *Primitive expression and dance therapy: when dancing heals.* New York: Routledge. 2015.

SILVA, V. A. (2015). **Benefícios afetivo-sociais da prática da dança para estudantes dos Núcleos de Arte da Prefeitura do Rio de Janeiro.** Tese de Doutorado. *Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.*

OLIVEIRA, Maria Polyana Silva et al. **Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres.** *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu*, v. 1, n. 2, p. 35-43, 2020.

PEREIRA, M. **Ensino da Dança na Escola: Reconstrução e Aplicação do Repertório Expressivo Infantil.** Cruz quebrada: M. Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, 1994.

Vella SL, Pai N. The measurement of burden of care in serious mental illness: a qualitative review. *Aust N Z J Psychiatry*. Mar;47(3):222-34, 2013.

WOSIEN, B. apud ALMEIDA, M. *Dança circular.* Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/426482850/Danca-Circular>. Acesso em: 16 maio 2025