

**Aplicabilidade e benefícios da dançaterapia como prática de cuidado em saúde: uma revisão integrativa**

**Applicability and benefits of dance therapy as a health care practice: an integrative review**

**Aplicabilidad y beneficios de la terapia de baile como práctica de atención médica: una revisión integrativa**

Recebido: 27/04/2020 | Revisado: 04/05/2020 | Aceito: 07/05/2020 | Publicado: 16/05/2020

**Amanda Schons Schneider**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9205-3227>

Sociedade Educacional Três de Maio, Brasil

E-mail: amanda.schons@hotmail.com

**Silvana Ceolin**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6635-5515>

Sociedade Educacional Três de Maio, Brasil

E-mail: silvanaceolin@gmail.com

**Marcio Rossato Badke**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9459-1715>

Universidade Federal da Santa Maria, Brasil

E-mail: marciobadke@gmail.com

**Elisa Vanessa Heisler**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5438-0983>

Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

E-mail: elisa.vanessa@yahoo.com.br

**Gabriel Lautenschleger**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7876-130X>

Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

E-mail: gabriel.lauten20@gmail.com

**Angélica Reolon da Costa**

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8160-9373>

Sociedade Educacional Três de Maio, Brasil

## Resumo

O presente trabalho teve o objetivo de avaliar a aplicabilidade e os benefícios da dançaterapia como prática de cuidado à saúde. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, desenvolvida no primeiro semestre de 2019, nas bases de dados Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (Lilacs), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library On-line (SciELO), aplicando a combinação dos descritores: dança *and* terapia. A análise temática foi organizada em três categorias: Dança Folclórica, Dança de Salão e Dança Livre. Os resultados evidenciam que a prática proporciona melhora nos aspectos motores, na autoestima e na independência funcional, auxilia os indivíduos a serem participativos e atuantes na comunidade. Enquadra-se como uma atividade física, sendo recomendadas para diminuição de fatores de risco cardiovasculares e mentais. Conclui-se que a dança se mostra como um caminho terapêutico capaz de contemplar o ser humano em todas as suas necessidades e singularidades, permitindo conexão entre corpo e mente, fornecendo ao indivíduo percepções sobre saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Dança; Terapia através da dança; Enfermagem; Terapias complementares.

## Abstract

The objective of this work was to evaluate the applicability and the benefits of dance therapy as a health care practice. This is an integrative literature review, developed in the first half of 2019, on the databases Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (Lilacs), Nursing Database (BDENF) and Scientific Electronic Library Online (SciELO), combining the descriptors: dance and therapy. The thematic analysis was organized in three categories: Folk Dance, Ballroom Dance and Free Dance. The results show that the practice provides an improvement in motor aspects, in self-esteem and in functional independence, and helps individuals to be participatory and active in the community. It constitutes a physical activity, being recommended for reducing risk factors for cardiovascular diseases and disorders. The dance configures as a therapeutic way able to contemplate the human being in all his/her needs and oddities, allowing connection between mind and body, providing the individual perceptions about health and quality of life.

**Keywords:** Dancing; Dance therapy; Nursing; Complementary therapies.

## Resumen

Este estudio tuvo como objetivo evaluar la aplicabilidad y los beneficios de la terapia de baile como práctica de atención médica. Es una revisión de literatura integradora, desarrollada en el primero semestre de 2019, a través de las bases de datos de Literatura Latinoamericana en Ciencias de la Salud (Lilacs), Base de Datos de Enfermería (BDENF) y biblioteca electrónica Scientific Electronic Library On-line (SciELO), aplicando Los descriptores: Danza y Terapia. El análisis temático se organizó en tres categorías: baile popular, baile de salón y baile libre. Los resultados muestran que la práctica proporciona una mejora en los aspectos motores, en la autoestima y en la independencia funcional, ayuda a las personas a ser participativas y activas en la comunidad. Se clasifica como una actividad física, recomendada para la reducción de los factores de riesgo cardiovascular y mental. Se concluye que la danza se muestra como un camino terapéutico capaz de contemplar al ser humano en todas sus necesidades y singularidades, permitiendo una conexión entre el cuerpo y la mente, proporcionando al individuo percepciones sobre la salud y la calidad de vida.

**Palabras clave:** Danza; Terapia a través de la danza; Enfermería; Terapias complementarias.

## 1. Introdução

Desde os tempos mais remotos da civilização o ser humano se distinguiu dos demais animais pela capacidade de raciocínio e de comunicação, utilizando-se primeiramente de gestos como meio de expressão não verbal para expressar sentimentos e questões do cotidiano. A dança passa a ser vista como sendo um primeiro testemunho de comunicação criativa e efetiva, que com o passar dos anos, vem assumindo diferentes significados e finalidades para os diversos povos. Ela se caracteriza como um espaço ritualístico de celebração dos ciclos da vida, de convivência, de socialização, de trocas comunitária na qual os indivíduos se afirmavam como membros de uma comunidade que os transcende, atuando como mediadora de uma cultura (Santos, Oliveira, Pereira, & Silva, 2019).

Neste artigo foi abordada a prática terapêutica da dança, método já utilizado como terapia física desde os anos 20 na Argentina, que passa agora a fazer parte das práticas propostas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICS) de 2017 a partir da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017 (Brasil, 2018).

A Dançaterapia é um modelo terapêutico que propõe a dança como principal instrumento para a manutenção, recuperação e melhoria das condições de saúde da população. A prática da dança oferece aos seus adeptos a possibilidade de sentirem-se mais integrados

consigo mesmo e na comunidade, auxilia na reeducação motora e mental, contribui na diminuição de fatores de risco para doenças cardiovasculares e mentais, bem como na educação inclusiva e na capacidade de desenvolvimento físico e psicológico (Rebelo, 2014).

Estudos realizados utilizando a dançaterapia como terapia complementar em pacientes com Doença de Parkinson mostram achados relacionados a melhorias na velocidade da marcha, força muscular, equilíbrio, e qualidade de vida (Vidal, 2014). Mortari também mostra que a dançaterapia auxilia na inclusão de crianças com paralisia cerebral, pois fortalece a criação de pertencimento ao ambiente e a família, favorece o crescimento físico, psicológico, social e espiritual demonstrando ao longo do tempo relevância no desempenho psicomotor da criança (Mortari, 2013).

Percebendo o grande avanço que é a implementação da dançaterapia dentro das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) propostas pelo Sistema Único de Saúde, ainda percebe-se um distanciamento da mesma com a prática da enfermagem, ao passo que, ainda mantém-se um olhar focado na patologia e nos tratamentos medicamentosos convencionais e não, no paciente como um ser com múltiplas necessidades e possibilidades.

Procurando fundamentar o uso da dança como forma de terapia entre os profissionais da saúde, em especial a Enfermagem, formulou-se o seguinte objetivo: avaliar as evidências da literatura nacional sobre a aplicabilidade e os benefícios da dançaterapia como prática de cuidado em saúde.

## **2. Metodologia**

Trata-se de uma revisão integrativa, como considera Pereira (2018) em relação a literatura nacional em foco e, foi desenvolvida em seis etapas, que objetiva reunir e sintetizar resultados de pesquisas já existentes, e a partir disto, encontrar lacunas no conhecimento que devem ser preenchidas por novos estudos, além de construir novas conclusões sobre determinado assunto (Mendes, Silveira, & Galvão, 2008).

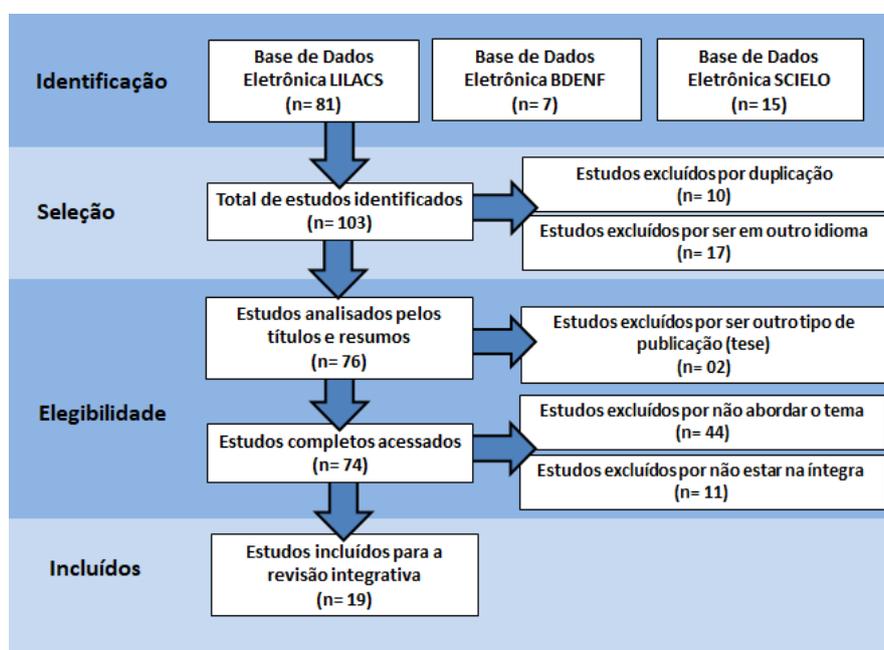
A primeira etapa foi a identificação do tema e seleção da hipótese ou questão da pesquisa: “quais são as evidências da literatura nacional sobre a aplicabilidade e os benefícios da dançaterapia como prática de cuidado?”

A segunda etapa consiste na busca e seleção das produções científicas, realizada nas bases de dados eletrônicas LILACS (*Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde*), SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*) e BDENF (Base de Dados de Enfermagem). Utilizou-se o descritor do DECS (Descritores em Ciências da Saúde), nas

seguintes combinações: dança *and* terapia, as quais seguiram os seguintes critérios de inclusão: artigos com textos completos disponíveis gratuitamente e, que descrevam a aplicabilidade e benefícios da dançaterapia a partir da leitura de seus títulos e resumos. Como critério de exclusão, consideraram-se: resumos, capítulos de livros, teses, dissertações e editoriais; artigos em que não se encontra disponível o texto completo; e, artigos em outro idioma.

O levantamento de dados desenvolveu-se no primeiro semestre de 2019, onde localizaram-se 103 publicações, sendo 81 na LILACS, 7 na BDNF e 15 no SCIELO. Deste total, foram descartados 62 estudos, que não atendiam os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos (Figura 1).

**Figura 1** - Relação das publicações para revisão integrativa.



Fonte: Elaboração própria

Sendo assim, na presente revisão integrativa, foram analisados 19 estudos (13 localizados na LILACS, 2 na BDNF e 4 no SCIELO).

Na terceira etapa, foi realizada a categorização dos estudos, organizando as informações em um quadro analítico composto pelas variáveis: identificação do artigo, a metodologia empregada, tipo de dançaterapia, público alvo e os seus benefícios.

A quarta etapa se caracterizou pelo preenchimento e avaliação do instrumento com os dados das publicações selecionadas, a partir da proposta de análise temática, que compreende três etapas: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados (Minayo, 2018).

Na quinta etapa realizou-se a discussão dos principais resultados encontrados na pesquisa e identificação de lacunas existente para futuras pesquisas direcionadas a assistência à saúde.

Por fim, a sexta etapa, possibilitou reunir e sintetizar os principais resultados evidenciados na análise dos artigos incluídos e do conhecimento adquirido acerca da aplicabilidade e os benefícios da dançaterapia como prática de cuidado.

### 3. Resultados e Discussão

Dentre as 19 publicações analisadas, predominam estudos de caráter Quantitativo (10) [Ensaio clínico (1), Transversal (1), Prospectivo (2), Coorte (1), Longitudinal (1), Quase-experimental (1), Experimental (1) Exploratório (1) e Estudo Randomizado (1)]. Seguido por estudos Qualitativos (4), Estudo de Caso (2), Quantitativo-qualitativo (2) e Relato de Experiência (1). Em relação ao ano de publicação, não existe regularidade, observa-se que entre os anos de 2000 a 2009 a média de publicações ficou em um por ano. A partir de 2011, a média fica entre duas a três publicações por ano, chegando a cinco publicações em 2015. As publicações foram identificadas como A1, A2, A3, e assim referenciadas no decorrer do texto, conforme pode ser observado no Quadro 1.

**Quadro 1** - Estudos incluídos na revisão de literatura e itens de análise.

Identificação do artigo	Metodologia	Tipo de Dançaterapia	Público alvo	Benefícios Identificados
A1	Estudo qualitativo	Dança do Ventre	Grupo de mulheres	Valorização da vida; Melhora a saúde e a qualidade de vida.
A2	Estudo transversal	Dança de salão	Grupo de mulheres	O Grupo apresentou maior força muscular respiratória e capacidade funcional submáxima.
A3	Ensaio clínico aleatório	Dança livre	Grupo misto	O programa proposto se mostrou efetivo nos indivíduos submetidos.
A4	Estudo de caso	Dança livre	Autista	A dança pode ser um meio efetivo na construção de perspectiva para a inclusão educacional e social
A5	Estudo longitudinal	Samba	Grupo misto	Os pacientes demonstraram boa adaptação;

				Mostrou condições de ser adotado.
A6	Estudo quase-experimental	Dança Sênior	Grupo misto	Houve melhora na qualidade de vida dos pacientes hemiparéticos.
A7	Estudo qualitativo	Dança de Salão	Grupo de Idosos, misto	Maior efeito na esfera psicossocial e bem-estar
A8	Estudo qualitativo	Biodança	Grupo de Idosos, misto	Promove a renovação existencial; Estratégia no processo do cuidado humano.
A9	Estudo qualitativo	Biodança	Grupo de Idosos, misto	Promove o resgate da saúde de pessoas que envelhecem.
A10	Estudo epidemiológico	Dança de Salão	Grupo misto	Os resultados demonstraram que os praticantes possuem maior capacidade cardiorrespiratória e menor disfunção sexual
A11	Estudo de corte transversal	Dança de salão	Grupo de Idosos, misto	A prática da dança como atividade física pode contribuir na percepção positiva da qualidade de vida e na finitude
A12	Ensaio clínico randomizado	Dança do Ventre	Grupo de Idosas	A dança pode ser uma possibilidade de tratamento para sintomas depressivos e manutenção do humor em idosos.
A13	Estudo exploratório e qualitativo	Dança Folclórica	Grupo misto	Efeitos positivos em decorrência da participação no grupo de dança.
A14	Estudo de caso	Dança Livre	Autista	A dançaterapia pode otimizar o comportamento neuropsicomotor.
A15	Estudo experimental	Dança de Salão	Grupo de mulheres	Meio versátil e interativo de promoção/ manutenção/ melhora do equilíbrio.
A16	Estudo prospectivo	Dança sênior	Grupo de Idosos, misto	Possibilidade terapêutica na melhora da qualidade de vida dos idosos.
A17	Relato de experiência	Dança livre	Grupo misto	Evidenciaram bom envolvimento dos pacientes; Diminuição do estresse.
A18	Estudo prospectivo	Dança sênior	Grupo de Idosos Homens e mulheres	Demonstrou ser benéfica em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso.

A19	Estudo Quali-quantitativo	Dança livre	Grupo de reabilitação física Homens e mulheres	Mudança no aspecto emocional. Melhora na percepção de possibilidades, autoestima, e socialização.
-----	---------------------------	-------------	--	---

Fonte: Elaboração própria

As produções científicas incluídas abordam diferentes métodos aplicados para a prática de terapia de dança, sendo assim, a análise temática dos estudos incluídos foi organizada em três categorias: *Dança Folclórica* (dança do ventre, samba e folclórica), da qual integraram os artigos A1, A5, A12 e A13; *Dança de Salão* (salão e sênior), na qual foram incluídos os estudos A2, A6, A7, A10, A11, A14, A15, A16 e A17; e *Dança Livre* (livre e biodança), categoria composta pelos artigos A3, A4, A8, A9, A17 e A19.

### **Dança Folclórica**

A Dança é caracterizada, na maior parte das definições, como uma linguagem não verbal que expressa consciente ou não, emoções e sentimentos por meio do corpo em movimento. Possui distintos significados que circundam a possibilidade de comunicação (Mortari, 2013). Sendo o meio de linguagem mais antigo, as danças folclóricas retratam em si, a essência de sua origem e de seu povo.

A técnica de dança do ventre é uma prática física e artística exclusivamente feminina, considerada como técnica de reestruturação física, mental e social. Seus movimentos ajudam na regulação do metabolismo e circulação, tonificam a musculatura e promovem sensação de bem estar com a libertação de estigmas relacionados ao corpo (Oliveira, Marques, & Souto, 2016).

Os estudos A1 e A12 avaliaram grupos de mulheres que apresentavam sintomas depressivos, baixa auto-estima e tristeza. Foram aplicadas aulas uma vez na semana, por alguns meses, trabalhando a dança do ventre nos grupos de mulheres. Observou-se uma melhora significativa na saúde e na valorização de vida das participantes, confirmando que a dança pode ser uma possibilidade de tratamento para sintomas depressivos, favorecendo a manutenção do humor e a busca pela qualidade de vida de quem a pratica (Abrão & Pedrão, 2005; Hoyer, Teodoro, & Borges, 2015).

Os estudos citados trazem a dança do ventre como ferramenta minimizadora de sintomas depressivos pois apresenta efeito ansiolítico. Apontam também, melhora do

desempenho nas atividades de vida diária, podendo ser uma complementariedade terapêutica para uma população que permanece sintomática (Rozenhal, Laks, & Engelhardt, 2004).

A dança folclórica como ferramenta de reestabelecimento e manutenção da saúde também foi abordada no estudo A5, o qual objetiva desenvolver e avaliar o samba brasileiro como protocolo de treinamento físico na reabilitação cardíaca. Com frequência de três vezes na semana, durante três semanas, com vinte passos de samba, variando entre ritmo lento, moderado e rápido, os quinze pacientes cardiopatas deste estudo, demonstraram boa adaptação ao protocolo. Puderam comprovar o que os estudos já demonstram: a dança pode proporcionar resultados similares ou até superiores no aprimoramento da aptidão física e das condições cardiovasculares, sendo o protocolo de samba uma proposta a ser adotada para o treinamento na reabilitação cardíaca (Braga et al., 2015).

A pesquisa realizada pelo estudo A13, se baseou em observações e questionário, que identificou os benefícios psicológicos e sociais nos participantes do grupo de danças folclóricas Baiadô de Uberlândia- MG. Em sua maioria, relatam redução da timidez, melhora na convivência e fortalecimento de autoconfiança (Lima & Neto, 2011).

Em conformidade com as evidências dessa revisão, outra pesquisa afirma que, a dança folclórica traz consigo a força do pertencimento a algo, a essência do povo de gestos e sons locais. Sendo a música a ordem do movimento sonoro e a dança a ordem no movimento do corpo, juntas permitem a exploração do espaço, transformam o ambiente e geram autoconfiança, autonomia e independência, promovem a integração social, cognitivo, físico e emocional do indivíduo pelo uso psicoterapêutico do movimento (Ren & Xia, 2013).

Os estudos analisados apontam que a dança folclórica reestrutura não apenas questões físicas, como habilidades motoras e funcionamento cardíaco, mas, também, trabalha com o equilíbrio emocional, sociabilização e sentimento de valorização. Três dos quatro estudos dessa categoria correlacionam a dança folclórica com os efeitos psíquicos. Tendo em vista que a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e o Brasil é o país mais afetado por ela, visualiza-se esta terapia como uma aliada promissora no cuidado à saúde.

## **Dança de Salão**

Nesta categoria, serão abordadas conjuntamente duas técnicas: dança de salão (realizada em pares, é considerada excelente prática de exercício físico ao som de ritmos brasileiros) e dança sênior (prática exclusiva para idosos, a fim de reduzir as limitações causadas pela senilidade). Oito estudos incluídos nesta revisão versaram sobre estas

modalidades (cinco sobre dança de salão e três sobre dança sênior) e, as aplicaram com grupos de idosos, em sua maioria para avaliar os benefícios da dança na qualidade de vida e longevidade destes grupos.

A dança permite verificar limitações, captar sensações e descobrir novos caminhos para uma melhor utilização do corpo. Possibilita trabalhar de forma preventiva e complementar os componentes do movimento, como equilíbrio, postura, coordenação e destreza, habilidades necessárias para a realização das atividades de vida diária (Varanda, 2012).

Adentrando na temática do movimento, evidencia-se que com a velhice, ocorrem mudanças que levam a uma progressiva perda da capacidade de manter o equilíbrio ao realizar atividades de vida diária. Nesta perspectiva, os estudos A7, A15 e A18, buscaram avaliar os efeitos positivos da dança frente ao equilíbrio e força muscular dos idosos praticantes. Utilizando-se da dança como ferramenta para melhorar a capacidade funcional motora nos idosos, estes três estudos avaliaram os participantes pelo preenchimento da Escala de Equilíbrio de Berg, e, após um período de aproximadamente três meses fazendo aulas duas vezes na semana, com ritmos alternados do lento ao rápido, constataram que a dança foi um meio versátil e interativo de promoção, manutenção e melhora do equilíbrio e força muscular, que auxilia na qualidade de vida do idoso praticante (Silva, Ogliari, Loth, & Comparin, 2011; Monteiro et al., 2007; Silva & Berbel, 2015);

Outros fatores que podem afetar a qualidade de vida dos idosos são as doenças relacionadas ao aparelho circulatório, pois com o envelhecimento, ocorrem alterações nesta estrutura, ocasionando diminuição do fluxo sanguíneo a órgãos vitais. Ao encontro destes achados, outro estudo, identificou que a atividade física contribui para a minimização de agravos relacionados a este fator (Fechine & Trompieri, 2012). O Acidente Vascular Encefálico (AVE) é uma doença vascular caracterizada pela perda rápida da função neurológica, podendo deixar sequelas sensitivas, cognitivas e motoras. Tais questões nortearam as pesquisas dos estudos A6 e A10 (Carvalho et al., 2012; Gonzales et al., 2015).

O estudo A6, avaliou a qualidade de vida de oito pacientes hemiparéticos, a partir do preenchimento da Escala de Qualidade de Vida Específica para Acidente Vascular Encefálico (EQVE-AVE). Os participantes iniciaram a terapia com dança sênior, realizada durante três meses, duas vezes por semana, com 60 minutos. Como resultado, obteve-se melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes que participaram da dança, sendo elas físicas, mas principalmente, melhoras psicológicas (Carvalho et al., 2012).

Tendo em vista que a dança tem proporcionado efeitos cardiovasculares e cardiorrespiratórios benéficos, e que existe relação entre estes e a disfunção sexual, o estudo A10 investigou pacientes cardiopatas praticantes de dança de salão apresentam melhora na função sexual. Participaram 102 indivíduos, num período de dois anos e três meses. Como resultado, observou-se menor prevalência de disfunção sexual em praticantes de dança de salão, pois há interferência positiva da interação social, do envolvimento afetivo e dos sentimentos de prazer e euforia (Gonzales et al., 2015).

Outra perda funcional observada com a chegada da velhice é a redução na força dos músculos esqueléticos e respiratórios, fator contribuinte para a perda de independência e funcionalidade. A partir deste enfoque, o artigo A2, conta com um estudo transversal que selecionou 46 idosas, não sedentárias, que dividiram-se em dois grupos: grupo hidroginástica e grupo dança. As aulas aconteceram durante cinco meses, três vezes na semana. Os resultados indicam que o Grupo Dança apresentou maior força muscular respiratória e capacidade funcional submáxima quando comparado ao Grupo Hidroginástica, reforçando os benefícios da dança na saúde (Albuquerque et al., 2013).

Sendo a dança uma atividade lúdica, uma manifestação artística e de integração social, traz diversos benefícios a vida humana. O termo qualidade de vida na velhice, além de incluir fatores como saúde e bem-estar físico, emocional e social, envolve também elementos relacionada à manutenção da autonomia e a percepção de finitude nessa fase da vida (Venancio et al., 2018). Com base nisso, os estudos A11 e A16 buscaram conhecer os efeitos da dança na percepção de qualidade de vida dos idosos (Guimarães, Scotti, Soares, Fernandes, & Machado, 2012; Oliveira, Pivoto, & Vianna, 2009).

Segundo A11, a consciência da temporalidade é um problema recorrente no processo de envelhecimento e o entendimento sobre a finitude faz com que novas atitudes e mudanças de hábitos auxiliem neste processo. Deste modo, 195 pessoas se disponibilizaram a participar da pesquisa, divididas em três grupos (praticantes de dança sênior; praticantes de atividade física; não praticantes) que contou com um questionário autoaplicável sobre percepções de qualidade de vida e finitude. Os resultados evidenciam que a qualidade de vida dos idosos que realizam algum tipo de atividade física é superior quando comparada com a dos não praticantes, pois quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida, seu estado de saúde e, conseqüentemente, melhor sua qualidade de vida e percepções sobre si mesmo (Guimarães et al., 2012).

Seguindo o tema qualidade de vida, o estudo A16 se propôs a avaliar o impacto da prática da Dança Sênior na saúde de idosos, com aplicação do questionário de qualidade de

vida SF-36, (questionário multidimensional formado por 36 itens divididos em 8 escalas) no início e final do estudo, para 103 participantes, de ambos os sexos. As aulas aconteciam uma vez na semana, tinham duração de 60 minutos por um período de quatro meses. Ao final, observou-se a melhora do sentimento de depressão e ansiedade, menor limitação física para realizar as atividades da vida diária, menos fadiga e maior energia. Mais disposição de participar de outras atividades sociais contribuindo assim para o bem estar geral com melhora da qualidade de vida (Oliveira et al., 2009).

Ao investigar a Teoria da Motricidade Humana no fazer da Dança, estudo concluiu que a dança permite agrupar conhecimentos sociais e culturais de um grupo, pois os membros partilham entre si, enaltecendo pontos de vista e sentido de identidades semelhantes, possibilitando integrar-se em seu meio ambiente e, com a sua prática, superar os estados de despersonalização e incapacidade, assim melhora a qualidade de vida na esfera física bem como psicológica e social (Mortari, 2013).

Os estudos que abordaram a dança de salão ressaltaram a influência desta prática no processo de envelhecimento. Com as mudanças corporais decorrentes da idade, a pessoa idosa precisa fortalecer o condicionamento físico, a autoconfiança e a saúde mental. A dança torna essa população mais ativa, energiza a memória, reduz o sofrimento mental, as dores musculares e melhora o funcionamento dos órgãos. É uma ferramenta que os profissionais da saúde podem explorar nas suas atividades em saúde coletiva.

## **Dança Livre**

Nesta categoria temática são apresentadas duas técnicas bastante eficazes na realização de terapias de dança: a Dança Livre e a Biodança. Respeitando a criatividade e individualidade, são práticas de abordagem sistêmica inspirada nas origens mais primitivas da dança, da integração coletiva e núcleo afetivo, o paciente se reeduca quanto as funções vitais. É um processo altamente integrativo, sua metodologia consiste em induzir vivências coletivas integradoras, num ambiente enriquecido com estímulos capazes de criar novas redes sinápticas (Brasil, 2018).

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) se caracteriza por algum comprometimento nas áreas de habilidades sociais, comunicativas e motoras. A dança encoraja a descoberta de movimentos, o discernimento das emoções e a exploração de possibilidades que favorecem a inclusão social. Os estudos A4 e A14 verificaram as contribuições do trabalho de expressão

corporal e da dança no desenvolvimento sócio emocional de dois meninos diagnosticados com TEA (Boato, Sampaio, Campos, Diniz, & Albuquerque, 2014; Machado, 2015).

Foram dez meses de acompanhamento e duas sessões por semana no A4, e um ano, também com duas sessões na semana no A14, utilizando-se da técnica de dança livre. Os estudos conseguiram demonstrar que a dançaterapia pode melhorar o comportamento neuropsicomotor de jovens com TEA, sendo um meio efetivo na construção de perspectivas para a inclusão educacional e social (Boato et al., 2014; Machado, 2015).

Outros agravos, como o câncer, podem gerar reflexos permanentes e irreversíveis sobre indivíduos acometidos. O câncer de laringe é responsável por 25% dos tumores malignos da cabeça e pescoço, tendo como tratamento a radioterapia e a quimioterapia, podendo ser necessário a retirada completa da laringe, o que implica na perda da voz fisiológica e na traqueostomia definitiva (Pacheco, Goulart, & Almeida, 2015).

O relato de experiência do estudo A17 teve como objetivo melhorar a qualidade de vida dos pacientes que passaram pela laringectomia e auxiliar no processo de reabilitação biopsicossocial. O tratamento se baseou em um projeto de dança circular com duração de trinta minutos em intervalos de 15 dias (Peto, 2000). A dança circular é uma prática de dança em roda, que favorece a aprendizagem e a interconexão harmoniosa entre os participantes que, se apropriam dos movimentos e conseguem liberar o corpo e a mente (Brasil, 2018).

Como resultado, observou-se melhora no convívio social e diminuição dos níveis de estresse, além da auto percepção dos participantes quanto à existência de outras formas de comunicação, evidenciando que por meio do ritmo, da melodia e dos movimentos os integrantes da roda foram estimulados a respeitar, aceitar e honrar as diversidades, trazendo benefícios para sua qualidade de vida (Peto, 2000).

A investigação de Machado, (2010), apontou que a perda da autonomia, temporária ou não, advinda pelo processo natural de envelhecimento ou circunstancial devido a um agravo na saúde, carrega consigo sentimentos de incapacidade, frustração e tristeza. A dança utiliza atividades expressivas, sensitivas, criativas e motoras, proporcionando o conhecimento do próprio corpo, verificação de limitações e descoberta de novos caminhos para uma melhor utilização do corpo.

Apoiado nisso, os estudos A3, A8 e A9, identificaram os efeitos da dança nos idosos que a vivenciam, seja ela como modalidade de entretenimento ou atrelada a sessões de fisioterapia (Barboza, Floriano, Motter, Silva, & Smaili, 2014; D'Alencar, Mendes, Jorge, & Rodrigues, 2006; D'Alencar, Mendes, Jorge, & Rodrigues, 2008).

O estudo A3, através de um ensaio clínico aleatório, enfocou na dança livre, com foco em movimentos previamente estabelecidos, com ritmos alternados e sem coreografias fixas, combinadas a 16 sessões de fisioterapia para melhora motora (equilíbrio, independência funcional e alongamento muscular) dos 22 indivíduos participantes. Foi possível registrar que a associação da fisioterapia à dança foi efetiva no reestabelecimento do equilíbrio, agilidade e flexibilidade (Barboza et al., 2014).

Ainda buscando melhorias na qualidade de vida dos idosos, evidenciando sua saúde psicológica, os estudos A8 e A9, sendo respectivamente de mesma autoria, de caráter qualitativo, realizaram suas pesquisas com oito idosos que integram um grupo de Biodança, durante um ano e oito meses. Ao término, concluíram que esta técnica tem grande eficácia de manter o indivíduo sentindo-se motivado e participativo, evitando seu isolamento social e promovendo a alegria de viver e o resgate a sua saúde mental. Assim, a biodança promove a renovação existencial dos idosos e pode ser uma estratégia utilizada pelos enfermeiros no processo do cuidado humano (D'Alencar et al., 2006; D'Alencar et al., 2008).

A dançaterapia se apresenta como um importante recurso no processo de reabilitação, sendo utilizada desde a década de 20 como terapia física. Foi a partir daí, que a dança começou a ser utilizada como forma de terapia em uma variedade de desordens neurológicas, incluindo traumatismo crânio-encefálico, lesão medular, acidente vascular cerebral (AVE), esclerose múltipla, autismo e perda sensorial (Vidal, 2014).

Desta forma, o estudo A19, buscou analisar a contribuição do trabalho de dançaterapia no aspecto emocional dos 23 pacientes atendidos que possuíam lesão medular, amputação, lesão encefálica adquirida, e doenças neuromusculares (Viriato, Hmeliowski, Nolasco, & Sancinetti, 2014).

Ocorreram encontros semanais, com uma hora e vinte minutos de duração, por 4 meses. Não houve uma técnica de dança específica, cada participante era livre para criar. A avaliação foi feita através de uma entrevista e um desenho de si mesmo de corpo inteiro. Como respostas, obtiveram-se resultados positivos quanto a melhora da autoestima, criatividade e sociabilidade. Assim, a dançaterapia se apresenta como um importante recurso no processo de reabilitação, uma vez que favorece maior contato do paciente consigo mesmo, de forma global, e desta forma contribui para ganhos não somente físicos, mas emocionais (Viriato et al., 2014).

Diante dos conceitos citados, fica evidente que a prática da dança proporciona melhora nos aspectos motores, na autoestima e na independência funcional, auxilia os indivíduos a serem mais independentes e atuantes na comunidade. Também, enquadra-se como uma

atividade física, recomendada para diminuição de fatores de risco para doenças cardiovasculares, doenças mentais como depressão e ansiedade e problemas locomotores.

#### 4. Considerações Finais

Neste estudo foi possível evidenciar a aplicabilidade e os benefícios da dançaterapia como prática de cuidado à saúde com base nas literaturas nacionais. Deste modo, os profissionais da saúde devem buscar novas estratégias para a gestão do cuidado, incluindo a possibilidade de implementação das práticas integrativas, como a dançaterapia, nos diferentes contextos de atenção à saúde.

Independente do ritmo escolhido e a técnica utilizada (dança folclórica, dança de salão ou a biodança), neste estudo, se evidencia que a utilização da dança como forma de terapia integrativa e complementar, traz benefícios à saúde de seus praticantes, uma vez que de forma lúdica, fornece melhora nas limitações físicas, nos aspectos psicológicos e na interação com a comunidade.

Assim, a dança se mostra um caminho terapêutico capaz de contemplar o ser humano em todas as suas necessidades e singularidades, permitindo que na sua prática, o corpo e a mente se conectem, fornecendo a cada indivíduo novas percepções sobre possibilidades, saúde e qualidade de vida.

Sugere-se a continuidade de pesquisas relacionadas aos efeitos da dança na saúde física, mental, espiritual, na sociabilidade e na autopercepção das pessoas, visto que há poucas evidências e registros dessas aplicações. Evidências científicas são essenciais para mostrar os benefícios do tratamento conjunto entre práticas integrativas e complementares e biomedicina.

Dado o crescente o interesse dos profissionais pelo conhecimento sobre as PICS, recomenda-se o estímulo de espaços de fortalecimento de debate e trocas de experiências sobre estas práticas no SUS. Os gestores municipais podem elaborar normas técnicas para capacitações e inserção da PNPIC na rede de saúde.

#### Referências

Abrão, A. C., & Pedrão, L. J. (2005). A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 13(2), 243-248. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200017>

Albuquerque, I. M., Emmanouilidis, A., Ortolan, T., Cardoso, D. M., Gass, R., Jost, R. T., & Paiva, D. N. (2013). Capacidade funcional submáxima e força muscular respiratória entre idosas praticantes de hidroginástica e dança: um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(2), 327-336. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000200012>

Barboza, N., Floriano, E., Motter, B., Silva, F., & Smaili, S. (2014). Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 17. 87-98. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000100010>.

Boato, E. M., Sampaio, T. M., Campos, M. C., Diniz, S. V., & Albuquerque, A. P. (2014). Expressão corporal/dança para autistas: um estudo de caso. *Pensar a Prática*, 17(1). <https://doi.org/10.5216/rpp.v17i1.17904>

Braga, H. O., Gonzáles, A. I., Sties, S. W., Carvalho, G. M., Netto, A. S., Campos, O. A., ... Carvalho, T. (2015). Protocolo de samba brasileiro para reabilitação cardíaca. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(5), 395-399. <https://dx.doi.org/10.1590/1517-869220152105136354>

Brasil. (2017). *Portaria nº 849. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)* [internet]. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde. [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html)

Carvalho, P., Andreo, L., Silva, S., Cavalli, S., Corrêa, J., & Corrêa, F. (2012). Avaliação da qualidade de vida antes e após terapia com dança sênior em pacientes hemiparéticos pós-AVE. *ConScientiae Saúde*. 11. <https://10.5585/conssaude.v11n4.3284>.

D'Alencar, B. P., Mendes, M. M., Jorge, M. S., & Rodrigues, M. S. (2006). Significado da biodança como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 15(spe), 48-54. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000500005>

D'Alencar, B. P., Mendes, M. M., Jorge, M. S., & Guimarães, J. M. (2008). Biodança como processo de renovação existencial do idoso. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 61(5), 608-614. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672008000500013>

Fechine B.R., Trompieri N. (2012). O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Inter Science Place*. Rio de Janeiro, 1. 106-132. <http://doi.org/10.6020/1679-9844/2007>

Gonzales, A., Braga, H., Sties, S., Mara, L., Carvalho, G., Souza, A., ... Carvalho, T. (2015). Função sexual e aptidão cardiorrespiratória de coronariopatas e hipertensos praticantes de dança. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 20(4), 366. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p366>

Guimarães, A. C., Scotti, A. V., Soares, A., Fernandes, S., & Machado, Z. (2012). Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(4), 661–670. <https://doi.org/10.1590/s1809-98232012000400007>

Hoyer, B., Teodoro, V., & Borges, S. (2015). A Influência da Dança do Ventre nos sintomas depressivos em idosas da comunidade. *Revista Kairós: Gerontologia*, 18(1), 277-288. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18i1p277-288>

Lima, D. M., & Neto, N. A. (2011). Danças brasileiras e psicoterapia: um estudo sobre efeitos terapêuticos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(1), 41-48. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000100006>

Machado, L. T. (2010). *A dançaterapia melhora a qualidade de vida e a função neuromuscular de indivíduos com transtornos neuromotores*. [Dissertação]. Aracaju-Sergipe: Universidade Federal de Sergipe. <https://ri.ufs.br/handle/riufs/3689>

Machado, L. T. (2015). Dançaterapia no autismo: um estudo de caso. *Fisioterapia e Pesquisa*, 22(2), 205-211. <https://doi.org/10.590/1809-2950/11137322022015>

Mendes, K.D., Silveira, R. C., & Galvão, C.M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758-764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>

Minayo, M.C.S. (2018). Pesquisa social: teoria, método e criatividade (26a ed.). Petrópolis: Vozes.

Monteiro, W., Monteiro, F., de Oliveira, A., de Jesus, A., Bueno, C., & Oliveira, C. (2017). Análise do equilíbrio dinâmico em idosas praticantes de dança de salão. *Fisioterapia em Movimento*, 20(4). <https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/18971/18345>

Mortari, K.S.M. (2013). *A Compreensão do Corpo na Dança: um olhar para a contemporaneidade*. [Dissertação]. Lisboa-Portugal: Faculdade de Motricidade Humana e Universidade Técnica da Lisboa – Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.5/5177>

Oliveira, L. C. de, Pivoto, E. A., & Vianna, P. C. (2009). Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *Acta Fisiátrica*, 16(3), 101–104. <http://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/103184>

Oliveira, L. P., Marques, A. C., & Souto, G. M. (2016). Dança do ventre e descobertas: percepções das mulheres sobre as mudanças ocorridas em si mesmas após a prática. *Revista Brasileira De Ciências Da Saúde*, 1(1), 85-92. <https://doi.org/10.4034/rbcs.2015.19.s2.12>

Pacheco, M. S., Goulart, B. N., & Almeida, C. P. (2015). Tratamento do câncer de laringe: revisão da literatura publicada nos últimos dez anos. *Revista CEFAC*, 17(4), 1302–1318. <https://doi.org/10.1590/1982-0216201517414113>

Peto, A. (2000). Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 8(6), 35-39. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692000000600006>

Pereira, A.S. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [e-book]. Santa Maria. (1a ed.). Santa Maria – RS: Universidade Aberta do Brasil – Universidade Federal de Santa Maria. [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-)

Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

Rebelo, P. (2014). *A importância da dança, enquanto terapia, na inclusão de crianças com paralisia cerebral*. [Dissertação]. Escola Superior de Educação João de Deus. Lisboa-Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.26/6188>

Ren, J., & Xia, J. (2013). Dance therapy for schizophrenia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(10). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006868.pub3>

Rozenthal, M., Laks, J., & Engelhardt, E. (2004). Aspectos neuropsicológicos da depressão. *Revista de Psiquiatria Do Rio Grande Do Sul*, 26(2), 204–212. <https://doi.org/10.1590/s0101-81082004000200010>

Santos, C.R., Oliveira, L.F., Pereira, M. A., Silva, J.C. (2019). Biodança: Conexão com a vida no contexto do Sistema Único de Saúde. In: V. L. Freitag & M. R. Badke (Orgs.), *Práticas integrativas e complementares no SUS: o (re)conhecimento de técnicas milenares no cuidado à saúde contemporânea*. (1a ed.). Curitiba: Nova Práxis Editorial. 191 – 226.

Silva, A. F., & Berbel, A. M. (2015). O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. *ABCS Health Sciences*, 40(1), 16–21. <https://doi.org/10.7322/abcshs.v40i1.698>

Silva, J., Bisognin, A., Ogliari, P., Loth, E., & Comparin, K. (2011). Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos. *Revista Kairós: Gerontologia*, 14(1), 163-179. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2011v14i1p163-179>

Varanda, P. (2012). *Dançar é Crescer: Alda Bizarro e o Projeto Respira* (1a ed.). Lisboa - Portugal: Caleidoscópio.

Venancio, R. C., Carmo, E. G., Paula, L. V., Schwartz, G. M., & Costa, J. L. (2018). Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(3), 668–679. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoar1111>

Vidal, S. E. (2014). *Efeitos da dança sobre a manutenção da estabilidade dinâmica e qualidade de vida de indivíduos com doença de Parkinson*. 2014. ix, 83 f., il. [Dissertação], Mestrado em Educação Física — Universidade de Brasília, Brasília, DF. <https://repositorio.unb.br/handle/10482/17091>

Viriato, R. H., Hmeliowski, N. L., Nolasco, D. B., & Sancinetti, F. P. (2014). Contributions of dance therapy to the emotional aspect of people with physical disabilities in a rehabilitation program. *Acta Fisiátrica*, 21(2), 66–70. <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20140015>

### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Amanda Schons Schneider - 25%

Silvana Ceolin - 15%

Marcio Rossato Badke - 15%

Elisa Vanessa Heisler - 15%

Gabriel Lautenschleger - 15%

Angélica Reolon da Costa - 15%