

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

JESSICA CAVALCANTI MOURA
RUAN FERNANDO DE A. MENDONÇA
WAGNER EDUARDO DA SILVA

**BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA PESSOAS COM
DEPRESSÃO**

RECIFE
2022

JESSICA CAVALCANTI MOURA
RUAN FERNANDO DE A. MENDONÇA
WAGNER EDUARDO DA SILVA

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA PESSOAS COM DEPRESSÃO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física

Professora Orientadora: Ma. Joelle Feijó de França

RECIFE
2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586b Silva, Denise Eloi da
Benefícios da dança para pessoas com depressão. / Jessica
Cavalcanti Moura, Ruan Fernando de Araújo Mendonça, Wagner Eduardo
da Silva. - Recife: O Autor, 2022.

30 p.

Orientador(a): Ma. Joelle Feijó de França.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Depressão. 2. Atividade física. 3. Dança. 4. Tratamento. 5.
Benefícios. I. Mendonça, Ruan Fernando de Araújo. II. Silva, Wagner
Eduardo da. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais e nossas avós (por tantas razões). Mas também gostaríamos de dedicar a todos aqueles que possuem depressão. E que assim como nós, também procuram ajuda na atividade física, bem como na dança. Essas não apenas como prática saudável, mas como instrumento de "cura".

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus, que nos deu forças para finalizar este trabalho mesmo com todas as dificuldades que tivemos durante todo o processo.

Aos nossos familiares, que nos apoiaram e nos deram todo suporte necessário que precisávamos ao longo de toda nossa jornada acadêmica, para finalmente realizarmos o sonho de estarmos formados.

À nossa orientadora Joelle Feijó de França, que nos guiou em todo processo de construção do nosso trabalho e nos orientou em tudo que foi possível.

Aos professores Edilson Laurentino dos Santos e Juan Carlos Freire, que nos mostraram o caminho de como finalizar este processo tão importante.

E por fim, somos gratos a nós mesmo, por todo apoio e dedicação que tivemos uns com os outros e por não termos desistido em meio a tantos empecilhos.

*"Deus é real, e Ele está nos usando para um
propósito maior."
(Autor Desconhecido)*

RESUMO

A depressão pode vir acontecer em qualquer indivíduo e em qualquer fase da vida, tendo mais incidência no início da fase adulta; muitas vezes sem causa explícita e que precisa de tratamento. Além dos tratamentos psicológicos e medicamentosos, existem diversos tratamentos alternativos para depressão, e de acordo com a abordagem utilizada pelo psicólogo, pode ser utilizado como tratamento auxiliar da doença. Temos como exemplo a prática de atividades físicas, sendo a dança, uma boa estratégia. O presente trabalho tem como objetivos 1. Compreender os aspectos fisiológicos e bioquímicos da depressão, 2. Analisar a dança como tratamento auxiliar/alternativo para os sintomas da doença, e 3. Verificar os principais benefícios da dança na qualidade de vida de pessoas depressivas. Com um estudo de revisão bibliográfica entendemos que a depressão é uma doença com causas multifatoriais (genéticas, biológicas, químicas e psicossociais) e seus sintomas alteram a maneira de pensar, sentir e lidar com atividades comuns do dia a dia. Já que a socialização e o expressar sentimento é de fundamental importância para o controle da doença, a dança acaba sendo de grande auxílio, por externalizar o íntimo de uma pessoa com depressão, sem precisar do uso de palavras. Portanto, é inegável que a dança é uma grande aliada na busca de saúde a qualquer pessoa que dela queira usufruir, seja com fins terapêuticos ou, simplesmente, como lazer ou com fins educativos.

Palavras-chave: Depressão; "Atividade Física"; Dança; Tratamento; Benefícios.

RESUMO EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

Depression can happen in any individual and at any stage of life, having more incidence at the beginning of adulthood; many times without an explicit cause and in need of treatment. Besides psychological and drug treatments, there are several alternative treatments for depression, and according to the approach used by the psychologist, it can be used as an auxiliary treatment for the disease. We have as an example the practice of physical activities, dance being a good strategy. The present work has as objectives 1. to understand the physiological and biochemical aspects of depression, 2. to analyze dance as an auxiliary/alternative treatment for the symptoms of the disease, and 3. to verify the main benefits of dance in the quality of life of depressed people. With a literature review study we understand that depression is a disease with multifactorial causes (genetic, biological, chemical and psychosocial) and its symptoms alter the way we think, feel and deal with common day-to-day activities. Since socializing and expressing feelings is of fundamental importance for the control of the disease, dance ends up being of great help, by externalizing the inner feelings of a person with depression, without needing to use words. Therefore, it is undeniable that dance is a great ally in the search for health for any person who wants to use it, either for therapeutic purposes or, simply, as leisure or for educational purposes.

Keywords: Depression; "Physical Activity"; Dance; Treatment; Benefits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS.....	14
4.1 Aspectos fisiológicos e bioquímicos da depressão.....	14
4.2 A dança como tratamento auxiliar/alternativo para os sintomas da doença.....	19
4.3 Principais benefícios da dança na qualidade de vida de indivíduos com depressão.....	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA PESSOAS COM DEPRESSÃO

Jessica Cavalcanti Moura

Ruan Fernando de A. Mendonça

Wagner Eduardo da Silva

Joelle Feijó de França¹

1 INTRODUÇÃO

Depressão do latim *depressio*, derivada do verbo *deprimere*, que significa *premere* “apertar firmemente”, de “para baixo” (VESCHI, 2019a), é, segundo o dicionário Dicio (2021), uma “Doença psiquiátrica, de origem crônica, que causa alterações de humor, definida por uma tristeza intensa e permanente, agregada à dor, à desesperança, à culpa etc., com ou sem razão aparente.”

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2021), a depressão é um dos transtornos mentais mais frequente em todo o mundo, no qual o número estimado de pessoas que sofrem da doença ultrapassa 300 milhões de pessoas de todas as idades. Causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos pode ser endógena (aquela que é resultante de fatores predisponentes de ordem genética ou constitucional) ou exógena (alteração psíquica dependente de fatores externos à personalidade da pessoa) (OMS, 2021a; MICHAELIS, 2021)

A depressão contribui para o aumento da carga global de doenças, sendo a principal causa de incapacidade no mundo, podendo, na pior das hipóteses levar o depressivo ao suicídio, sendo esse, associado à doença, faz cerca de 800 mil vítimas anualmente (OPAS; OMS, 2021).

Conforme o Ministério da Saúde (2020) e o Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT) (2019), não existem exames laboratoriais

¹Professora da UNIBRA. Possui graduação em educação física pela Universidade de Pernambuco (2010) e mestrado em Engenharia Biomédica pela Universidade Federal de Pernambuco (2018). Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em banca avaliadora, atuando principalmente nos seguintes temas: infravermelho, espectroscopia e esclerose sistêmica. E-mail para contato: joelle.unibra@gmail.com.

específicos para diagnosticar depressão. Sendo assim, o diagnóstico da doença é clínico, e apenas pode ser dado por um médico especialista - "no caso o psiquiatra, que é responsável por tratar pessoas com transtornos mentais" - após realização de questionários, analisar o histórico do paciente e executar um exame do estado mental.

É de suma importância a realização de tratamentos, podendo os mesmos serem psicológicos e/ou farmacológicos. E principalmente realizá-los de forma ininterrupta para evitar uma recorrência ou cronificação da doença (BRASIL, 2020).

Como forma de prevenção contra a depressão, é recomendado manter hábitos saudáveis presentes diariamente na rotina, como por exemplo: seguir uma dieta saudável, ter noites regulares de sono, evitar o uso de drogas ilícitas e o consumo de álcool, praticar atividade física regularmente, entre outros (BRASIL, 2020).

Além de controlar doenças não transmissíveis, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares; acredita-se na atividade física como uma forma de reestabelecer, prevenir e/ou auxiliar a saúde contra os nocivos efeitos resultantes das variáveis tarefas do cotidiano agitado. Do mesmo modo, a atividade física também é benéfica para a manutenção do corpo em geral e para a saúde mental (OMS, 2020).

Segundo dados da OMS (2020), citado pela OPAS (2020), um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente, não atingindo assim, as recomendações da OMS para essa prática. Esses dados mostram ainda que, se a população mundial fosse fisicamente mais ativa, até cinco milhões de mortes poderiam ser evitadas anualmente.

De acordo com afirmação de Marques (2003), a dança é uma ótima alternativa de atividade física, ao relacionar-se seus benefícios aos sintomas de indivíduos depressivos.

A dança, por ser uma atividade extremamente prazerosa é capaz de proporcionar um condicionamento físico muito bom. De acordo com a médica, inúmeros são os benefícios: melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminui a pressão arterial, melhora a circulação periférica, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, atenua as dores e pode prevenir problemas futuros

posturais e de artrose. Sem contar os efeitos psicossociais, já que possibilita um aumento do convívio social, podendo ajudar a desinibir (MARQUES, 2003, p. 45).

Como objetivo geral visamos identificar os principais benefícios da dança para indivíduos que sofrem de depressão. E para dar suporte ao geral, os objetivos específicos são: 1. Compreender os aspectos fisiológicos e bioquímicos da depressão. 2. Analisar a dança como tratamento auxiliar/alternativo para os sintomas da doença. E 3. Verificar os principais benefícios da dança na qualidade de vida de indivíduos com depressão.

Para justificar os objetivos acima traçados compreendemos que a depressão pode vir a acontecer em qualquer indivíduo e em qualquer fase da vida, tendo mais incidência no início da fase adulta; a causa muitas vezes não está explícita e precisa de tratamento para identificar o "gatilho" que desencadeou a doença.

Tem causado grande impacto na humanidade nos últimos tempos. Observa-se que o número de pessoas que desenvolvem a depressão vem crescendo a cada dia, se intensificando ainda mais, após o início da pandemia do COVID-19. A crise econômica do país, junto com o isolamento social contribuem no agravamento dos sintomas; ficar sem trabalho, de frente para o celular, televisão, computador, longe do convívio e sem dialogar com as pessoas fez com que elas ficassem mais sérias, introspectivas e pensativas – o perigo está nesses pensamentos, que muitas vezes são disfuncionais – e no pior dos casos pode resultar em suicídio (OMS, 2021a; BRASIL, 2021).

Atualmente, além dos tratamentos psicológicos e medicamentosos, existem diversos tratamentos alternativos para depressão, e de acordo com a abordagem utilizada pelo psicólogo, pode ser utilizado como tratamento auxiliar da doença. Temos como exemplo a prática de atividades físicas, sendo a dança, uma boa estratégia, já que é uma arte na qual se tem a liberdade de se expressar e pôr para fora seus sentimentos mais íntimos, através da música, movimentos ritmados, expressões faciais e corporais.

Visando os pontos apresentados anteriormente, este trabalho almeja contribuir com a ampliação do conhecimento dos leitores interessados sobre essa temática específica e auxiliar na correlação entre profissionais de educação física e

a comunidade de psicologia agregando com informações para o tratamento de indivíduos com depressão.

2. REFERENCIAL TEÓRICO.

2.1 Depressão

Segundo Corrêa (1995, apud CANALE, 2006), o conceito de depressão vem sendo difundido por meios científicos e de comunicação como sendo uma doença da atualidade. No entanto, Areteu da Capadócia, no século I a.C., já descrevia um quadro depressivo dentro da ideia que temos da doença hoje em dia.

Botega, Furlanetto e Fráguas Jr. (2012, p. 294) menciona que "A depressão tem um caráter de doença sistêmica, com consequências em vários sistemas de regulação corporal, incluindo seu impacto na evolução de outras doenças clínicas, aumentando a morbimortalidade e os custos do tratamento."

Ao longo dos anos a doença recebeu diversas classificações, de diferentes autores. O National Institute of Mental Health (NIMH) (2017) classifica a doença acometida em homens, por: Depressão maior (quando os sintomas interferem na vida do homem), Depressão psicótica (quando a doença está associada a delírios ou alucinações), Transtorno afetivo sazonal (quando os sintomas da doença aparecem todos os anos em um período específico de acordo com as estações), Transtorno depressivo persistente (quando os sintomas depressivos duram por muito tempo) e Depressão menor (quando os sintomas são menos graves e não duram tanto).

Por outro lado, certos tipos de depressão são específicos em mulheres, como: Transtorno disfórico pré-menstrual (forma mais grave de síndrome pré-menstrual, com sintomas incapacitantes), Depressão perinatal (inclui a depressão pré-natal – que começa durante a gravidez – e a depressão pós-parto – que começa depois que o bebê nasce), e Depressão perimenopáusicas (sentimentos depressivos durante a transição para a menopausa) (NIMH, 2020).

De acordo com Botega, Furlanetto e Fráguas Jr. (2012), a doença pode acontecer em diferentes modalidades relacionada a outras condições clínicas são

elas: Reação de ajustamento com humor depressivo (onde o doente sente um misto de insônia, ansiedade, preocupação excessiva e depressão), Depressão secundária (acontece devido a outra doença ou as possíveis alterações físicas decorrente de outra doença), Transtorno depressivo induzido por medicamentos (resultante da interferência direta ou indireta que alguns medicamentos causam no sistema neural) e Episódio depressivo (podendo ser menor – quadro menos grave – ou maior – quadro mais grave – desencadeado ou agravado pela condição médica).

2.2 Atividade Física

De acordo com Pitanga (2002),

Retornando aos primórdios da humanidade, podemos dizer que durante o período que se convencionou pré-histórico o homem dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver. Suas constantes migrações em busca de moradia faziam com que realizasse longas caminhadas ao longo das quais lutava, corria e saltava, ou seja era um ser extremamente ativo fisicamente.

Tempos depois, a atividade física passou a ser praticada como ginástica, na Grécia antiga, com a finalidade de treinar homens para guerras e no treinamento de gladiadores. Um pouco mais à frente na história, a atividade física começa a ser inserida nas escolas da Europa, por volta do século XIX, na forma de dança, jogos e ginástica (PITANGA, 2002).

A atividade física é compreendida como qualquer movimento corporal, produzido com contração muscular e resultante de gasto de energia. (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). Da mesma forma que a OMS (2014) define atividade física "como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer."

O importante para atividade física é iniciar, pois dar o primeiro passo é sempre o mais difícil. Após começar, o praticante precisa manter constância, para atingir resultados. Quando os mesmos começam a ser perceptíveis, os praticantes

passam a ter uma melhora na autoestima e começam a ver a atividade física de uma maneira mais agradável (TOFLER; MITTLEMAN; MULLER, 1996).

Buscar pela ocupação do tempo de modo a fazer várias atividades físicas, nem sempre é por questões estéticas. Muitas vezes praticar uma atividade física, ajuda a manter a mente ocupada, evitando assim, os pensamentos depressivos ou acelerados da ansiedade, irritabilidade e sensações desagradáveis. Pessoas que tendem ter esses sintomas, possivelmente criam uma certa dependência com a prática dessas atividades (BICUDO, 2001 apud SILVA et al., 2006).

Um estilo de vida sedentário e a inatividade física são uns dos principais fatores de risco que contribuem para o agravamento ou desenvolvimento de algumas condições médicas, como por exemplo: doenças não transmissíveis, doenças coronarianas e morte em todo o mundo. Também são responsáveis por aumentar em 20 a 30% o risco de câncer, doenças cardíacas, derrame e diabetes (MARON, 2000; OMS, 2021b).

2.3 Dança

Segundo Veschi (2019b) a palavra dança "deriva do vocábulo francês danse, procedente supostamente do germânico dintjan, que se refere ao movimento de um lado ao outro, como ocorre nesta prática."

Não se sabe ao certo quando, o por que e de que forma a dança aconteceu pela primeira vez. Existem relatos da dança, por figuras dançantes gravadas em cavernas ainda no período da pré-história (FARO, 1986).

Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver! (TAVARES, 2005, p.93).

Vivendo em constante evolução (derivadas do ballet), as danças populares só evoluíram. Tomando proporções cada vez maiores e alcançando lugares diversos - dos menos aos mais privilegiados - levando com elas: tradições, culturas, estilos de

vida e emoções; sendo essa última resultante dos sentimentos que a dança traduz (HASS, GARCIA; 2006).

Essas relevâncias têm sido trazidas pelos séculos ainda mantendo muitos significados sagrados e agregando outros, passando a ter também significados étnicos e culturais (FARO, 1986).

Garaudy (1980) descreve a dança como forma de expressar e vivenciar - de maneira mais intensa possível - a relação entre o homem com a sociedade, com a natureza e com os deuses. Sendo assim considerada não apenas como arte, mas também como o modo de viver, existir e ver o mundo. Corroborando com esse pensamento, de acordo com Gobbo (2005) a dança traduz nossas expressões e emoções de maneira artística, tornando-se assim, mais uma forma de comunicação entre as pessoas.

Já Barros (2011) explica a dança como uma arte de movimentar o corpo de forma harmônica, por meio de movimentos e ritmos cadenciados. Ainda assim, afirma que se pode dançar até mesmo sem música, tendo em vista que os movimentos podem acontecer independentes ao som que é escutado.

A dança se tornou tão grandiosa que hoje podemos encontrar escolas e faculdades dedicadas ao ensino/reciclagem e até como propagar as suas mais diversas modalidades (FARO, 1986; FREIRE, 2001).

Para Silva e Mazo (2007) a dança é uma arte que se desenvolveu ao passar do tempo, que externaliza sentimentos íntimos através dos gestos e movimentos corporais. Além de ser uma válvula de escape social, é por meio dela que o povo se comunica e se expressa até os dias atuais.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2001) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de

significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios da dança para pessoas com depressão foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Google Acadêmico e SciELO; assim como em sites das instituições da saúde: Instituto Nacional de Saúde Mental, Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde. E como descritores para tal busca, foram utilizados: "Depressão", "Atividade Física", "Benefícios" e "Dança", e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2000 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e em inglês; 4) artigos originais; 5) artigos cruzados.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4. RESULTADOS

4.1. Aspectos fisiológicos e bioquímicos da depressão

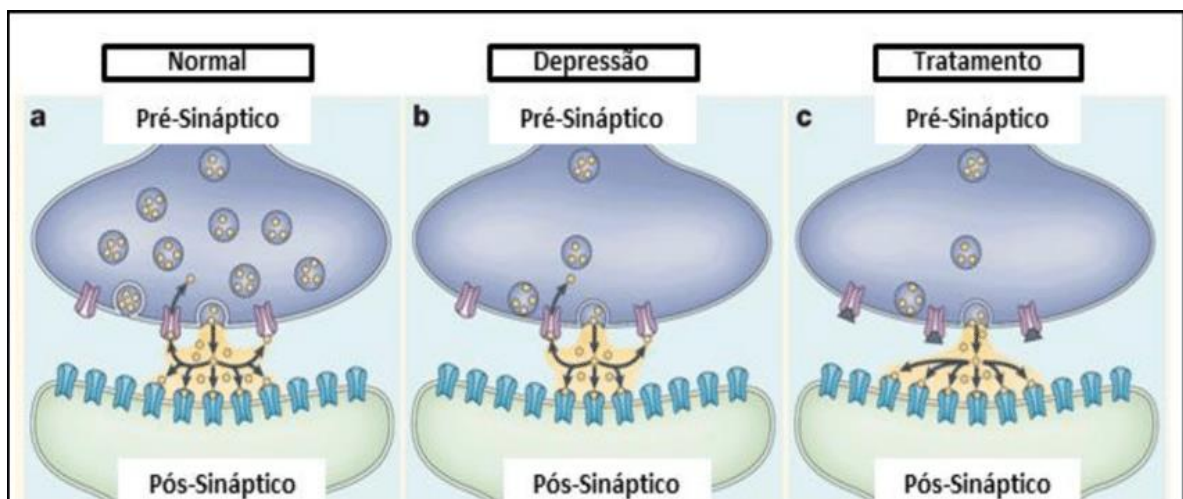
Normalmente, é comum se sentir triste ou deprimido em algum momento da vida, mas geralmente esses sentimentos melhoram com o passar do tempo. Já a depressão (também chamada de transtorno depressivo maior ou depressão clínica) é comum, porém grave. É um transtorno que pode afetar qualquer pessoa e acontecer junto a outras doenças e transtornos mentais; onde essas doenças podem piorar os sintomas da depressão - ocasionalmente os remédios tomados no tratamento dessas enfermidades causam efeitos colaterais e contribuem para os sintomas da depressão - como o contrário também pode ocorrer (NIMH, 2018; NIMH, 2021).

Hall (2016) explica que os neurotransmissores são substâncias químicas sintetizadas e liberadas pelos neurônios, responsáveis pela inibição ou estimulação

de outros neurônios, através das sinapses químicas. Sendo a principal função desses compostos químicos conduzir a homeostase nos sistemas nervosos central e periférico.

Quimicamente, a doença acontece resultante de uma "falha" dos neurotransmissores ou por uma diminuição em que os mesmos são liberados, fazendo com que o sistema nervoso funcione com menos mediadores químicos do que o normal; já que os neurônios receptores acabam capturando menos neurotransmissores. Sendo esses responsáveis pela produção dos "hormônios do bem estar" como a endorfina e serotonina. Por esse motivo é recomendado o uso de medicações antidepressivas - que auxiliam na inibição da recaptação desses neurotransmissores, aumentando o nível dos mesmos na fenda sináptica (Figura 1) - resultando na melhora do indivíduo com depressão (DEPAULO; HORTIZ, 2000; GUYTON; HALL, 1997; JOHNSON, 2000).

FIGURA 1. ASPECTO BIOQUÍMICO DA DEPRESSÃO.



FONTE: Traduzido e adaptado de CASTREN, 2005.

De acordo com Guz (1990) existem "fortes indícios de que fatores genéticos sejam os responsáveis primordiais pelas doenças depressivas em geral", porém, embora admita-se a não existência de provas, conclui-se que "até o momento não existe nada seguramente estabelecido sobre o assunto".

Já segundo Sarris et al. (2014) sabe-se que a depressão é uma doença com causas multifatoriais (genéticas, biológicas e psicossociais) sendo ainda necessário um estudo mais aprofundado sobre as causas da doença.

Os sintomas da depressão alteram a maneira de como você pensa, se sente e lida com atividades do dia a dia, como por exemplo, comer, dormir, trabalhar, etc. Porém, a doença se apresenta de formas diferentes em cada pessoa, onde alguns indivíduos podem apresentar apenas alguns sintomas, enquanto outros indivíduos podem sentir vários. A frequência, o período de duração e a intensidade dos sintomas podem variar dependendo do indivíduo e do estágio da doença (NIMH, 2018).

De acordo com a NIMH são descritos na tabela 1 alguns sintomas mais comuns da depressão.

TABELA 1. SINTOMAS COMUNS DA DEPRESSÃO.

1. Humor triste, ansioso ou “vazio” persistente.
2. Sentimentos de desesperança ou pessimismo.
3. Sentimentos de irritabilidade, frustração ou inquietação.
4. Sentimentos de culpa, inutilidade ou desamparo.
5. Perda de interesse ou prazer em hobbies ou atividades.
6. Diminuição da energia, fadiga ou “desaceleração”.
7. Dificuldade em se concentrar, lembrar ou tomar decisões.
8. Dificuldade para dormir, despertar de manhã cedo ou dormir demais.
9. Alterações no apetite ou alterações de peso não planejadas.
10. Dores físicas ou dores emocionais, dores de cabeça, câibras ou problemas digestivos sem uma causa física clara e que não melhoram mesmo com tratamento.
11. Tentativas de suicídio ou pensamentos de morte ou suicídio.

FONTE: Traduzido e adaptado de NIMH, 2021.

De acordo com o NIMH (2021), o Transtorno Depressivo Maior (TDM) seria uma das formas da depressão. Entretanto, o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) (2014), lida com o TDM como depressão.

Conforme o DSM-IV (1995), o DSM-V (2014), a OMS, CID-10 (1996-1997) e o NIMH (2021) para que a doença seja diagnosticada, é necessário que o indivíduo apresente ao menos cinco sintomas (listados na Tabela 2), todos os dias, quase o dia todo, por no mínimo duas semanas subsequentes.

TABELA 2. SINTOMAS DO TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR.

Crítérios	Sintomas
1	Humor deprimido na grande parte do dia, quase todos os dias.
2	Perda do fascínio, prazer, interesse na maioria, ou todas, atividades cotidianas, quase todos os dias.
3	Perda ou ganho considerável de peso sem estar em período de dieta, ou perda ou aumento do apetite (alterações no apetite), quase todos os dias.
4	Insônia ou hipersonia, quase todos os dias.
5	Agito ou retardo psicomotor (alterações psicomotoras), quase todos os dias.
6	Fadiga ou escassez de energia, quase todos os dias.
7	Sentimentos inapropriados, inutilidade e/ou culpa excessiva, autorrecriminação, que podem resultar em delírios.
8	Perda de concentração, indecisão ou dificuldade em pensar, quase todos os dias.
9	Pensamento contínuo de morte, intenção de suicídio sem planejamento e tentativa suicida.

FONTE: Traduzido e adaptado de DSM-V, 2014 apud DINIZ, J.P.; NEVES, S.A.O; VIEIRA,

M.L., 2020.

Por outro lado, conforme mencionado pela NIMH (2021), a depressão se apresenta de diferentes maneiras em cada indivíduo, de acordo com a idade de cada um (Tabela 3).

TABELA 3. SINTOMAS DA DEPRESSÃO REFERENTES À FAIXA ETÁRIA.

Crianças	Crianças mais velhas e adolescentes	Adultos mais jovens	Adultos de meia-idade	Adultos mais velhos
Podem ficar ansiosas, irritadas, fingir estar doentes, recusar-se a ir à escola, agarrar-se a um dos pais ou temer que um dos pais possa morrer.	Podem ficar de mau humor, se frustrar facilmente, ficar inquietos ou ter baixa autoestima, ter outros transtornos, como ansiedade e transtornos alimentares, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade ou transtorno por uso de substâncias, ter sonolência excessiva (hipersonia) e aumento do apetite (hiperfagia).	São mais propensos a serem irritáveis, queixam-se de ganho de peso e hipersonia e têm uma visão negativa da vida e do futuro. Eles geralmente têm outros transtornos, como transtorno de ansiedade generalizada, fobia social, transtorno do pânico e transtornos por uso de substâncias.	Podem ter mais episódios depressivos, diminuição da libido, insônia no meio da noite ou despertar pela manhã. Eles também podem relatar com mais frequência sintomas gastrointestinais, como diarreia ou constipação.	Podem relatar uma falta de emoções em vez de um humor deprimido. Também são mais propensos a ter outras condições médicas que podem causar ou contribuir para a depressão. Em casos graves, problemas de memória e pensamento (pseudodemência) podem ser proeminentes.

FONTE: Traduzido e adaptado de NIMH, 2021.

4.2. A dança como tratamento auxiliar/alternativo para o os sintomas da doença.

O tratamento da depressão normalmente é relacionado a psicoterapia, tratamento medicamentoso ou ambos. Por outro lado, o plano de tratamento mais assertivo depende das necessidades de cada indivíduo e dos cuidados e métodos do médico responsável. Além disso, é comum durante o tratamento acontecer algumas tentativas e erros, até identificar qual o mais adequado para cada um (NIHM, 2021).

Como mencionado por Abreu e Silva (1977), umas das pioneiras a aderir a dança em trabalhos terapêuticos foi Marian Chace, utilizando o corpo e seus movimentos como instrumento de trabalho da dança para expressar sentimentos internos, com uma linguagem não verbal. Levando em consideração que o homem é um todo integrado, e que realizar esses trabalhos de maneira coletiva auxilia o indivíduo a se conectar com outras pessoas.

Outra precursora na relação entre terapia e dança foi Maria Fux, criadora da Dançaterapia, que tinha como princípio a conexão entre o corpo e a mente, em uma totalidade através da dança. As sessões começavam despertando a confiança no indivíduo, de maneira que o mesmo, se sinta relaxado e seguro. Em sequência era estimulada a consciência corporal, para a realização do aquecimento, que acontecia tanto no chão, quanto em pé. E aos poucos os indivíduos começavam a se deslocar livremente e improvisando pela sala, com total liberdade de criação em conjunto com a música (FUX, 1983).

Wolberg (1988) nos apresenta como tratamento auxiliar da terapia a Dança - Movimento Terapia, sendo executada individualmente ou por grupos, em sessões realizadas em escolas, hospitais e clínicas. Partindo do princípio que, a maneira com que os indivíduos executam os movimentos, revelam conflitos internos e processos mentais.

Segundo o estudo de Koch, Morlinghaus e Fuchs (2007) utilizando elementos artísticos (Dança - Movimento Terapia) como intervenção terapêutica, mostrou uma melhora nos quadros depressivos junto a um aumento da vitalidade dos pacientes.

A dança é um meio de expressão em forma de arte, e não apenas um conjunto de movimentos ritmados; além de se comunicar com movimentos corporais (sem a necessidade de palavras), interagindo com o meio. Sendo a liberdade de criação um elemento de fundamental importância para a dança e um importante ponto quando associado ao trabalho com psicologia (LIMA; NETO, 2011).

Em março de 2017, o Sistema Único de Saúde (SUS) reconheceu como práticas integrativas as danças circulares e a biodança, as tornando serviços oferecidos pelo sistema. Essas práticas além de auxiliar no bem-estar físico, emocional, mental e social, ajudam os participantes na melhora da conscientização corporal, na coordenação motora, na concentração e na memorização (BRASIL, 2018).

É válido salientar que o público feminino se sobressai em relação à procura pela modalidade da dança, não importando se a prática é realizada ao ar livre ou em academias (OLIVEIRA et al., 2020).

NIMH (2018) apresenta algumas sugestões (Tabela 4) que podem auxiliar na melhora da depressão, além dos tratamentos.

TABELA 4. HÁBITOS AUXILIARES AOS TRATAMENTOS DA DEPRESSÃO.

- Tentar ser ativo e fazer exercícios.
- Estabelecer metas realistas para si mesmo.
- Tentar passar tempo com outras pessoas e confiar em um amigo ou parente de confiança.
- Tentar não se isolar e deixar que os outros o ajude.
- Esperar que o humor melhore gradualmente, não imediatamente.
- Adiar decisões importantes, como se casar ou se divorciar, ou mudar de emprego até se sentir melhor. Discuta as decisões com outras pessoas que o conhecem bem e têm uma visão mais objetiva da situação.
- Continuar a educar-se sobre a depressão.

FONTE: Traduzido e adaptado de NIMH, 2018.

4.3. Principais benefícios da dança na qualidade de vida de indivíduos com depressão.

Levando em consideração o aumento pela busca de se praticar atividade física visando um aumento no bem-estar, a dança passa a ser uma grande opção dos indivíduos que almejam um novo estilo de vida, tendo em vista o prazer que essa prática pode proporcionar. Como benefício a quem dança, percebe-se uma melhor disposição na realização das atividades diárias, assim como, a melhora na força muscular, estética corporal e na autoestima (HASS e GARCIA, 2006).

Segundo Leal e Haas (2006) a dança pode ter seis funções: autoexpressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. Um de seus benefícios é o poder da socialização, independente de gênero, idade ou classe social, faz com que todos se sintam bem.

Conforme alguns autores confirmam, a prática regular da dança além de prevenir doenças degenerativas e promover ganho de algumas habilidades, também ajuda na melhora dos aspectos psíquicos, físicos e sociais (RIBEIRO, 1993; NANNI, 1995; MARQUES, 1999; CARLI, 2000).

Como citado por Souza e Metzner (2013) os benefícios da dança são bem amplos, promovendo desde uma melhora na respiração, no controle motor e na resistência cardiovascular, até um fortalecimento emocional – proporcionando melhores relações pessoais.

Corroborando com essa ideia, Szuster (2011) diz que dentre os diversos benefícios da dança, estão a melhora da elasticidade muscular e dos movimentos articulares, a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, de problemas no aparelho locomotor e do sedentarismo. Favorecendo não só esteticamente ao indivíduo que a pratica, também trabalha o lado emocional de seus participantes, ajudando na melhora da autoestima, motivação e autodeterminação de seus praticantes.

Sabe-se que a relação entre o movimento e o corpo atua amplamente nas mudanças físicas ou psicológicas, possibilitando uma melhor qualidade de vida dos indivíduos integralmente; auxiliando a saúde em todos os aspectos, como por

exemplo: a estimulação da circulação sanguínea, melhora da frequência cardíaca e da capacidade respiratória, além do gasto calórico (OLIVEIRA et al. 2020; SILVA e MARTINS, 2012).

Costa, Barroso e Vieira afirmam que a dança sempre proporcionou ao ser humano expressar seus intensos desejos pela busca do autoconhecimento, da felicidade através dos movimentos executados. Entendemos então, que a dança é uma atividade bem completa que trabalha o autoconhecimento, o psicológico, a socialização e o funcionamento do corpo.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas (FLORES, 2002, p.8 apud GOBBO, 2005, p.1).

Oliveira et al. (2020), confirma que assim como outras modalidades, a dança tem eficácia não só fisicamente, mas psicologicamente, aos indivíduos que desejam uma vida mais saudável. Reduzindo os níveis do sedentarismo e das doenças provenientes do mesmo, e ajudando no bom funcionamento do organismo.

O autor ainda menciona que a dança atua como forma de prevenção e de terapia, auxiliando no tratamento e abrandando os sintomas de quadros psicológicos leves ou moderados.

Silva e Martins (2012) associam a dança à uma atividade social, na qual os praticantes podem trocar experiências entre si, e encontram uma sensação de bem estar, o que resulta na melhora de diversas áreas pessoais. Sendo a dança uma forma de linguagem corporal, onde se tem a possibilidade de o indivíduo dialogar com o meio externo, e expor seus sentimentos por meio de gestos, expressões e movimentos, sem a necessidade de traduzi-los em palavras. O que é, na maioria das vezes, um obstáculo para pessoas com depressão.

Ao realizar a dança em seus mais variados ritmos, o participante adquire um pouco de habilidade a cada coreografia, levando em consideração o fato de que a pratica necessita de coordenação motora, agilidade, equilíbrio, concentração e boa memória (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Segundo afirma Dantas (1999 apud SILVA, MARTINS e MENDES, 2012, p.37):

Dança pode ser um bom caminho para melhorar o humor, se divertir, mas especialmente ajudar a amenizar o impacto de algumas doenças da vida moderna. A depressão é uma delas. Na dança há troca de energia você estar em contato com outras pessoas. Quando você movimenta o corpo, naturalmente você muda o estado interno.

Agregando a este pensamento Leal e Haas (2006, apud SILVA, 2008) diz que "A dança é importante, pois proporciona-nos bem estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal". Podemos dizer que a dança causa - ao menos enquanto a atividade é realizada - o esquecimento dos problemas do dia a dia e das próprias limitações, pois o ato de dançar relaxa e muda o foco das preocupações.

Quanto aos benefícios psicológicos da dança, Antunes e Mello (2013 apud OLIVEIRA et al. 2020) mencionam "[...] a melhora do metabolismo cerebral, principalmente relacionado à oferta de neurotransmissores como serotonina, dopamina, betaendorfina e acetilcolina". Percebemos assim a importância da prática da dança em indivíduos com depressão, pois a deficiência desses agentes químicos pode agravar ainda mais os sintomas da doença.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi analisada a dança relacionada ao processo terapêutico, e como observado, a prática além da melhora psíquica, física e social, também previne doenças degenerativas, promove ganho de diversas habilidades, melhorando a qualidade de vida de seus praticantes. Dentre outros benefícios promovidos pela dança estão: a melhora da respiração, da circulação sanguínea, do controle motor, da resistência cardiovascular, memória, fortalecimento emocional, entre outros.

Verificamos que ainda existem poucos estudos sobre a temática escolhida, o que nos causou uma certa limitação, pois em nossa pesquisa foram encontrados poucos artigos específicos ao tema, pois os demais, em sua maioria ninchava o tema a um determinado público alvo ou à uma dança específica.

Sendo assim, recomendamos para trabalhos futuros, a continuidade sobre o tema e um maior aprofundamento da temática relacionada ao COVID-19, considerando o alto número de agravamentos e de novos casos depressivos, após essa pandemia.

REFERÊNCIAS

ABREU E SILVA, N. N. A Dança: uma arte a serviço da terapia **Dissertação de Mestrado**, Universidade de São Paulo, São Paulo. 1977.

BARROS, J. Dança. *In: **Brasil Escola***. 2011 Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/artes/danca.htm>>. Acesso em: 16 maio 2022.

BOTEGA, N.J.; FURLANETTO, L.M.; FRÁGUAS JR., R. Depressão. *In: BOTEGA, N. J. **Prática Psiquiátrica No Hospital Geral**: Interconsulta e emergência*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. cap. 21, p. 294-318. Disponível em: <https://www.academia.edu/42121143/BOTEGA_N_J_Pratica_Psiquiatrica_No_Hospital_Geral_Interconsulta_E_Emergencia>. Acesso em: 22 nov. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. [S. l.], 2018. Eu quero me exercitar. **Dançar faz bem ao corpo, à alma e à mente**. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/dancar-faz-bem-ao-corpo-a-alma-e-a-mente>>. Acesso em: 16 maio 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. [S. l.], 2020. Saúde de A a Z. **Depressão**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>>. Acesso em: 11 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. [S. l.], 2021. **Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existent>>. Acesso em: 14 out. 2021.

CANALE, A.; FURLAN, M.M.D.P. **Depressão**. 2006. Arq Mudi., [S. l.], 2006.

CARLI, S. C. **O idoso e a dança**: aptidão física, auto-imagem e auto-estima. Monografia de especialização. UFSC, Florianópolis. 2000.

CASPERSEN. C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, 1985. 100,2, 126-131. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>>. Acesso em: 24 nov. 2021.

CASTREN, E. Is mood chemistry? **Nat Rev Neurosci**, v. 6, n. 3, p. 241-6, 2005.

COSTA, A.G.M.; BARROSO, M.G.T.; VIEIRA, N.F.C. **A dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes**. s. d.

DEPAULO, J.R.; HORTIZ, L.A. **Understanding Depression**. John Wiley & Sons. 2000.

DEPRESSÃO. *In*: **Dicio**: Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2021. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/depressao/>>. Acesso em: 30 ago. 2021.

DEPRESSÃO. *In*: **Michaelis**: Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. [S. l.]: Melhoramentos, 2021. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/>>. Acesso em: 8 set. 2021.

DINIZ, J.P.; NEVES, S.A.O; VIEIRA, M.L. Ação dos Neurotransmissores Envolvidos na Depressão. **Ensaio**, v. 24, n. 4, p. 437-443, 2020.

DSM-IV. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. **American Psychiatric Association**. 4ed. Porto Alegre: Artes Médicas. 1995.

DSM-V. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. **American Psychiatric Association**. 5ed. 2014. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 9 maio 2022

ETIMOLOGIA de depressão. *In*: VESCHI, B. **Etimologia**: Origem do conceito. [S. l.], 2019a. Disponível em: <<https://etimologia.com.br/depressao/>>. Acesso em: 30 ago. 2021.

ETIMOLOGIA de dança. *In*: VESCHI, B. **Etimologia**: Origem do conceito. [S. l.], 2019b. Disponível em: <<https://etimologia.com.br/danca/>>. Acesso em: 15 nov. 2021.

FARO, A.J. **Pequena História da Dança**. 4ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986. 149 p.

FREIRE, I.M. Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. **SciELO**: Brasil, Santa Catarina, 2001. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ccedes/a/DCrTySKB3KpC9knsrTg7Drf/?lang=pt>>. Acesso em: 29 nov. 2021.

FUX, M. **Dança experiência de Vida**. 4ed. São Paulo: Summus. 1983.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. 4ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GOBBO, D.E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física**. v.2, n.1. Curitiba: UniAndrade. 2005.

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 9ed. Guanabara. 1997.

GUZ, I. **Depressão: O que é, como se diagnostica e trata**. São Paulo: Roca. 1990.

HALL, J.E. Guyton & Hall. **Fundamentos de Fisiologia Médica**. 13ed. Rio de Janeiro: Elsevier, p.1176, 2016.

HASS, A.N; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. Canoas: Ulbra, 2006.

JOHNSON, L.R. **Fundamentos de Fisiologia Médica**. 2ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.

KOCK, S.; MORLINGHAUS, K.; FUCHS, T. The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. **The Arts in Psychotherapy**, 34, 340-349. 2007.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. **O Significado da Dança na terceira idade**, 2006.

LIMA, D.M.; NETO, N.A.S. Danças brasileiras e psicoterapia: um estudo sobre efeitos terapêuticos. **SciELO**: Brasil, Brasília, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/qCWBkV9NZ8h7mnQkJ5bNtS/?lang=pt>>. Acesso em: 16 maio 2022.

MARON, B.J. The paradox of exercise. **New England Journal of Medicine**. 2000; 343(19):1409-1411.

MARQUES, I. **Ensino da dança hoje**: textos e contextos. São Paulo: Cortez, 1999

MARQUES, I. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003.

MINAYO, M.C.S. **Pesquisa Social**. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

NANNI, D. **A dança educação**: princípios, métodos e técnicas. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

NIMH. National Institute of Mental Health. [S. /], 2017. **Homens e Depressão**. Disponível em: <<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression>>. Acesso em: 29 nov. 2021.

NIMH. National Institute of Mental Health. [S. /], 2018. **Depressão**. Disponível em: <<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>>. Acesso em: 28 abr. 2022.

NIMH. National Institute of Mental Health. [S. /], 2020. **Depressão em mulheres: 5 coisas que você deve saber**. Disponível em: <<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-in-women>>. Acesso em: 29 nov. 2021.

NIMH. National Institute of Mental Health. [S. /], 2021. **Depressão**. Disponível em: <<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression>>. Acesso em: 28 abr. 2022.

OLIVEIRA, M.P.S. *et al.* Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências**. v1, n.2. Xingu, 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. [S. l.], 1996-1997. **Classificação internacional de doenças e problemas relacionados à saúde: CID-10**. 3ed. São Paulo: EDUSP.

OMS. Organização Mundial da Saúde. [S. l.], 2014. **Atividade Física**. Folha Informativa Nº 385. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>. Acesso em: 08 set. 2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. [S. l.], 2020. **Depression**. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>>. Acesso em: 08 set. 2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. [S. l.], 2021a. **Depression**. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>>. Acesso em: 08 set. 2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. [S. l.], 2021b. **Physical activity**. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2>. Acesso em: 08 set. 2021.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. [S. l.]. **Depressão**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. Acesso em: 08 set. 2021.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. [S. l.], 2020. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>>. Acesso em: 08 set. 2021.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 10, n. 3, p.49-54, 2002. Disponível em: <<http://200.145.181.3/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>>. Acesso em: 24 nov. 2021.

RIBEIRO, M. G. C. **O idoso, a atividade física e a dança**. Dissertação (Mestrado) – UFRJ, Rio de Janeiro, 1993.

SARRIS, J. *et al.* **Lifestyle medicine for depression**. BMC Psychiatry, v.14, n.1, p.1-13, 2014.

SILVA, N.M. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade**. São Paulo, 2008.

SILVA, R.S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **SciELO: Saúde Pública**, Pelotas, 2006. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csc/2010.v15n1/115-120/>>. Acesso em: 27 nov. 2021.

SILVA, F.J.S.; MARTINS, L; MENDES, C.R.S. **Benefícios da dança na terceira idade**. IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, 2012.

SILVA, A.H.; MAZO, G.Z. DANÇA PARA IDOSOS: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis**, Santa Catarina, p. 25-32, 2007.

SOUZA, J.C.L.; METZNER, A.C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**. Nov; ano VI, n.6, p. 8–13, 2013.

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. Monografia de Bacharel em Educação Física. Porto Alegre, 2011.

TAVARES, I.M. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.

TJDFT - Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. 2019. **Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-aco-es/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/depressao-causas-sintomas-tratamentos-diagnostico-e-prevencao>>. Acesso em: 11 out. 2021.

TOFLER G.H., MITTLEMAN M.A., MULLER J.E., Physical activity and the triggering of myocardial infarction: the case for regular exercise. **Heart**. 1996; 75: 323-325.

Wolberg, L. **The technique of psychotherapy**. Philadelphia: Grune & Stratton. 1988.