



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2022**

**TURMA: 9B**

## **A DANÇA E A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL**

Aluno: Maria Eduarda Dariva  
Orientador: Jorge Augusto Souza

**Porto Alegre/RS**

**2022**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	3
Objetivo	3
2. METODOLOGIA	4
3. RESULTADOS	5
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7
ANEXOS	8

# 1. INTRODUÇÃO

Muitas ideologias consideram o ser humano constituído por dois elementos distintos e independentes: corpo e mente. Esse ponto de vista defende a ideia de que a mente pode existir independentemente do corpo e que o corpo é incapaz de pensar. Esse tipo de pensamento ainda é muito presente na nossa sociedade e o objetivo deste projeto é mostrar que a dança ajuda a melhorar a mente por meio do aumento dos processos cognitivos (MAGELA MACHADO, 2009).

A dança foi criada pelos primeiros humanos como uma forma de se expressar a partir do movimento. Desenhos encontrados em cavernas fornecem evidências de que homens e mulheres dançam desde os tempos pré-históricos (BEZERRA, 2022). Dançar é um tipo de expressão criativa que usa o corpo como via de expressão; assim como um pintor usa telas e pincéis para criar pinturas, o dançarino utiliza seu corpo da mesma maneira. A dança é uma forma de arte mundial que pode ser realizada em grupos, parcerias ou solitariamente. Ela pode transmitir todas as emoções humanas, incluindo alegria, tristeza e amor.

A dança evoluiu muito através do tempo. O primeiro tipo de dança foi a primitiva; ela é espontânea e é executada por uma comunidade, muitas vezes realizada para comemorar uma cerimônia específica, tais como colheitas ou o início de uma nova estação. Depois surgiu a dança milenar, considerada sagrada, como forma de homenagem aos deuses. A dança passa a ser reconhecida como uma forma de arte na era do Renascimento (sécs. XVI e XVII), com professores capacitados e, principalmente, alunos empenhados em aprender sobre ela. O termo "balletto" surgiu pela primeira vez na Itália. Esse estilo de dança foi introduzido na França com a união da princesa florentina Maria de Médici com Henrique IV, rei da França (1553-1610). O "ballet" foi apresentado pela primeira vez na corte francesa por Marie de Medici (1575-1642). A transição do balé clássico para a dança moderna ocorreu na virada do século XIX para o século XX. Uma das primeiras a romper essa barreira foi Isadora Duncan (1878-1927). As cidades estavam se expandindo e crescendo, portanto, surgiu um tipo de dança não tão tradicional. Por fim, surgiu a dança contemporânea, em que os coreógrafos combinam teatro e dança para se expressarem e contarem suas próprias histórias (BEZERRA, 2022).

A dança também é uma ótima maneira de autoexpressão e de superar a timidez. Outras coisas em que a dança ajuda é com o foco e a memória, já que são pontos essenciais para qualquer tipo de dança (G1, 2012). Todos nós sabemos que a tecnologia facilitou muito o nosso dia-a-dia, então não precisamos mais lembrar datas, números de telefone, nem do caminho para chegar a determinado lugar, pois nossos celulares nos fornecem todas essas informações. Isso está fazendo com que cada vez menos as pessoas usem seus cérebros. Nesse sentido, a dança é uma alternativa melhor para o cérebro do que exercícios como caminhada e corrida, pois, por mais que eles melhorem o fôlego, não exigem nada das funções executivas (IZABELLA, 2016).

A memória é extremamente importante para a saúde mental e é essencial para um bailarino competente. A memória é dividida em três categorias pelos psicólogos: memória sensorial, memória de curto prazo (ou de trabalho) e memória de longo prazo. A memória mais temporária é a memória sensorial, que dura apenas alguns segundos; já a memória de curto prazo é usada para armazenar informações que podem ser valiosas. Por último, a memória de longo prazo pode ser usada para armazenar informações mais críticas que realmente queremos lembrar (MAIA, 2020).

A saúde mental e emocional são importantes para lidar com emoções felizes e tristes. Investir em estratégias que possibilitem o equilíbrio dos processos cerebrais é fundamental para uma existência social mais saudável. Além de ser um determinante da estabilidade corporal, a saúde mental está ligada à qualidade da conexão individual e comunitária. Encontrar escolhas que permitam que essas relações permaneçam harmoniosas é fundamental no cenário atual e a dança pode ser uma delas (SOUZA, 2021).

### **Justificativa**

Por ser um tema novo na pesquisa em dança, o estudo sobre a relação entre dança e neurociência é essencial, principalmente porque a neurociência é um conceito relativamente novo na nossa cultura. É um campo de estudo em crescimento, devido às novas tecnologias que permitem uma melhor compreensão

dos processos cerebrais. Outro fator relevante consiste na necessidade de entender como funciona o processo de obtenção de informações, já que as pessoas se lembram bem de algumas coisas e se esquecem de outras rapidamente. Outro fator que desperta interesse pelo tema é o aumento da expectativa de vida da população, pois as pessoas se preocupam mais em envelhecer com a mente saudável.

### **Objetivo**

O estudo da dança e da neurociência é o foco da pesquisa. O foco principal é investigar os benefícios da dança no bem-estar mental e emocional de seus artistas.

## **2. METODOLOGIA**

Para a realização da pesquisa foi realizado um levantamento bibliográfico por meio de artigos, livros e outros materiais que falam sobre a dança. As palavras-chave utilizadas nos mecanismos de busca *online* foram “dança”, “neurociência”, “saúde emocional”, “memória” e “autoestima”.

### 3. RESULTADOS

A dança é uma atividade física que envolve dar uma série de passos enquanto se ouve música, e qualquer pessoa pode praticá-la, independentemente da idade, agilidade ou forma do corpo. A prática da dança pode ser benéfica para todos, incluindo aqueles que não são fisicamente ativos (MARTINS, 2019). Por meio da dança, que é uma espécie de socialização, é possível conhecer pessoas de outras culturas e origens. Conhecendo novas pessoas, experimentando a liberdade, conhecendo seu corpo e aprendendo novas maneiras de se expressar, a dança incentiva o autocontrole, a cooperação e o respeito pelas outras pessoas (SANTOS, 2009). Existem muitas formas de dança para escolher, incluindo zumba, ballet, dança de salão, k-pop, hip hop, salsa, jazz e flamenco. Se você não tiver certeza do que fazer para quebrar seu estilo de vida sedentário, dançar também é uma ótima maneira de aumentar sua frequência cardíaca e queimar algumas calorias (MARTINS, 2019).

A serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer, relaxamento e bem-estar, é liberada pela atividade física no cérebro. Alterações no humor e na qualidade do sono também são causadas pela liberação desse hormônio (UNIMED, 2019). Ao dançar duas vezes por semana, o cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, pode ser significativamente reduzido. Aqueles que sofrem com ansiedade e depressão podem descobrir que dançar os deixa mais à vontade e alegres (MARTINS, 2019).

A prática de dança em grupo tem ainda mais vantagens, pois as sessões de dança proporcionam momentos de entretenimento e sociabilidade. A dança serve praticamente como terapia para melhorar o bem-estar e a autoestima e ajuda os praticantes a se desprenderem de suas preocupações (MARTINS, 2019). Pessoas mais reservadas podem, primeiramente, achar difícil se libertar, mas, uma vez que o fazem, sua confiança em si mesmas e suas habilidades melhoram. Essa atividade promove o desenvolvimento da memória e da atenção. O hipocampo é uma parte do cérebro que controla a memória, o tempo que as memórias persistem e a consciência da vida – os quais têm um papel na perda de memória em adultos.

Além disso, dançar melhora as conexões sociais e é uma ótima maneira de fazer novos amigos, relaxar, liberar o estresse, a tensão e a tristeza e promover novos relacionamentos. A atividade facilita a saída da adrenalina e das emoções e também promove confiança e clareza mental (Ministério da Saúde, 2018).

A melhor parte da dança é o bom humor, que se soma a todos os benefícios psicológicos e físicos. Sem um sorriso, dançar é praticamente impossível. Enquanto você dança, todo o seu corpo e mente estão focados na atividade física agradável de dançar. A pessoa é capaz de deixar todas as preocupações de lado e se concentrar exclusivamente em se divertir, mesmo que por pouco tempo (SILVA *et al.*, 2012).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com as pesquisas realizadas, é possível concluir que dançar é uma atividade física que envolve dar uma série de passos enquanto se ouve música. É divertido e você pode dançar como quiser e com qualquer tipo de música. A dança estimula o autocontrole, a cooperação e o respeito pelo outro. Também é uma ótima maneira de aumentar sua frequência cardíaca e queimar algumas calorias. Ao dançar duas vezes por semana, o cortisol pode ser significativamente reduzido.

No que diz respeito aos benefícios psicológicos, a dança pode ser usada como terapia para melhorar o bem-estar e a autoestima e ajuda os praticantes a deixar de lado suas preocupações. É uma ótima maneira de fazer amigos, relaxar, liberar estresse, tensão e tristeza e promover novos relacionamentos. Enquanto você dança, todo o seu corpo e mente estão focados na atividade física agradável de dançar, o que facilita a liberação de adrenalina e emoções e promove confiança e clareza mental.



## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUTOR? Só Dança, Dançar faz bem: os benefícios da dança para a mente, 2019, Disponível em: <<https://blog.sodanca.com.br/dancar-faz-bem/>>. Acesso em: 1 de julho de 2022.

UNIFIL. A importância da saúde emocional no seu desempenho, ANO?. Disponível em: <<https://blog.unifil.br/a-importancia-da-saude-emocional-no-seu-desempenho>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

Maia, M. Balé Clássico e o seu cérebro, ANO?. Disponível em: <<https://deixamover.com.br/bale-classico-e-o-seu-cerebro-diferencas-entre-amadores-e-profissionais-neurociencia-danca/>>. Acesso em: 1 de julho de 2022.

Guterman, T. A dança: sentidos e significados, ANO?. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd139/a-danca-sentidos-e-significados.htm>>. Acesso em: 1 de julho de 2022.

Guterman, T. A dança como prática regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida, ANO?. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd166/a-danca-como-pratica-regular-de-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: 1 julho de 2022.

Stefani, H. C. O que é saúde emocional e como ela interfere no seu dia a dia?, ANO? Disponível em: <<https://escoladainteligencia.com.br/blog/o-que-e-saude-emocional-e-como-ela-interfere-no-seu-dia-a-dia>>. Acesso em: 1 julho de 2022.

AUTOR? Dança e teatro podem ser aliados na luta para vencer a timidez, ANO?. Disponível em: <<https://g1.globo.com/globo-reporter/noticia/2012/10/danca-e-teatro-podem-ser-aliados-na-luta-para-vencer-timidez.html>>. Acesso em: 1 julho de 2022.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. A saúde mental e a importância dela na vida das pessoas, ANO?. Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

SALLA, F. Neurociência: como ela ajuda a entender a aprendizagem, ANO?. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/217/neurociencia-aprendizagem>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

GIOVANNA. Dançar faz bem ao corpo, à alma e à mente, ANO?. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/dancar-faz-bem-ao-corpo-a-alma-e-a-mente>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

AUTOR? Importância do cuidado com a mente, ANO?. Disponível em: <<https://souzamaas.com.br/importancia-do-cuidado-com-a-mente/>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

AUTOR? Os benefícios da dança para a saúde mental, ANO?. Disponível em: <<https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/os-beneficios-da-danca-para-saude-mental>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

GAVIOLI, I. L. Anda Esquecido? Vem Dançar!, ANO? Disponível em: <<https://www.dancaempauta.com.br/anda-esquecido-vem-dancar/>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

AUTOR? Saúde Mental, ANO?. Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

MACHADO, G. M. Descartes e a Natureza do corpo e da mente, ANO?. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/psicologia/descartes-e-a-natureza-do-corpo-e-da-mente/>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

BEZERRA, J. História da dança: origem, evolução, tipos e no Brasil, ANO?. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/historia-da-danca/>>. Acesso em: 1 jul. 2022.

AUTOR?. Os hormônios da felicidade, ANO?. Disponível em: <<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/os-hormonios-da-felicidade>>. Acesso em: 1 jul. 2022.