

A DANÇATERAPIA COMO RECURSO TERAPÊUTICO EM ADOLESCENTES COM DEPRESSÃO

**Marília Rodrigues da Silva,
Paulo Fernando Machado Paredes,
Patrícia da Silva Taddeo.**

Centro Universitário Fametro - Unifametro.

marilia.silva@aluno.unifametro.edu.br

Título da Sessão Temática: *Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas*

Evento: VII Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

RESUMO

Introdução: A depressão é uma doença psiquiátrica crônica que produz alteração do humor de alta prevalência na população, ocorrendo em diversas fases da vida, inclusive nos adolescentes, causando incapacidades e dificuldades de socialização. **Objetivos:** Verificar a importância da dança como recurso terapêutico na prevenção e tratamento de adolescentes com depressão. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada com artigos publicados entre 2011 e 2019. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas: EBSCO, SciELO e Google Acadêmico. Foram incluídos estudos em português, inglês e espanhol e excluídas revisões de literatura. **Resultados:** Foram encontrados 17 artigos relacionando a dança e a melhora na depressão dos adolescentes, sendo atribuída ao aumento da afetividade, reconhecimento do próprio corpo e seu domínio próprio, controle de níveis hormonais associados à depressão e ansiedade, sociabilidade, aumento da afetividade, conhecimento e domínio próprio, além de controle dos hormônios, gerando bem-estar físico. **Conclusão:** Percebeu-se que a dança é um recurso terapêutico fundamental para a melhora da depressão em adolescentes e que a fisioterapia é de extrema importância nesse processo, ajudando na orientação e evolução dos pacientes.

Palavras-chave: Fisioterapia, dança, adolescentes, depressão e terapia.

INTRODUÇÃO

A Depressão hoje é considerada uma das doenças mais incapacitantes que prevalecem no mundo, acometendo pessoas de diversas idades, gêneros e condições sociais. As dificuldades da doença interferem em todos os setores da vida do indivíduo, seja no trabalho, estudo e relações pessoais. Os altos índices de

diagnóstico da doença têm chamado a atenção dos profissionais de saúde quanto ao estudo mais aprofundado dentro da comunidade científica e a divulgação de debates para a população para viabilizar o combate aos sintomas. Trata-se de um transtorno mental comum, porém, cerca de 800.000 pessoas morrem devido ao suicídio todos os anos, sendo este a segunda principal causa de morte em jovens de 15 a 29 anos (WHO, 2018).

Os sintomas do transtorno depressivo são caracterizados por episódios distintos de pelo menos duas semanas de duração, embora a maioria dos episódios dure um tempo consideravelmente maior, envolvendo alterações nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, e remissões inter episódicas. O diagnóstico baseado em um único episódio é possível, embora o transtorno seja recorrente na maioria dos casos, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, 2014).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2017), a depressão grave é um problema de saúde pública, sendo presente em todas as partes do mundo, alcançando todas as condições sociais, de alta e baixa renda. Nos relatórios divulgados pela OMS, o Brasil está em quinto como maior índice da patologia (5,8%) e também com o maior índice na taxa de ansiedade (9,3%).

A adolescência abrange jovens de 10 a 19 anos, fase da vida que é marcada por inúmeras mudanças, físicas e psicológicas. É nessa fase que o indivíduo começa a construir sua personalidade, ideias, posturas e influências, facilitando também a entrada de diversas dificuldades no desenvolvimento da saúde mental, culminando no surgimento dos transtornos depressivos e de ansiedade (WHO, 2018).

Vale ressaltar algumas especificidades da depressão em adolescentes, como irritabilidade, crises de raiva, instabilidade emocional, explosões e outras alterações comportamentais. Além disso, queixas físicas como cefaleia, fadiga ou dor abdominal são frequentes, podendo resultar em importante impacto negativo no desempenho escolar e no desempenho cognitivo, envolvendo significativo grau de morbidade e mortalidade, além de poder resultar em uso de álcool e outras substâncias psicoativas (ARGIMON et al., 2013).

A depressão na adolescência é uma das principais causas de incapacidades e mortalidade, e estão associadas aos problemas relacionais, de adequação, de reconhecimento da preferência sexual, abusos, desastres,

incapacidade de lidar com as dificuldades da vida (WHO, 2018).

Sabe-se que o diagnóstico de depressão costuma sofrer prejuízo pela presença frequente de comorbidades, pela dificuldade da equipe de saúde em reconhecê-la e pela falta de atenção à saúde mental no sistema de saúde primário. 50% a 60% dos pacientes com depressão não são detectados ou não recebem tratamento adequado e específico, o que revela uma grande deficiência no diagnóstico e no tratamento da depressão na prática geral, apesar da existência de muitos instrumentos que podem ser facilmente utilizados em ambulatórios gerais, tanto para rastreamento quanto para diagnóstico (MOLINA et al, 2012).

No desenvolvimento de um protocolo de tratamento de adolescentes acometido por depressão, é importante trabalhar com o paciente o reconhecimento do próprio corpo, recuperar a autoestima, desenvolver atividades que o ajudem a voltar sua rotina de estudos e hobbies, diminuir a irritabilidade e os pensamentos destrutivos. A fisioterapia, junto com o exercício físico, estuda o movimento humano em todas as suas formas de potencialidades e expressão, tanto nas alterações patológicas, quanto nas repercussões orgânicas e psíquicas, visando preservar, desenvolver, manter ou restaurar a integridade do órgão, sistema ou função (BARBOSA et al., 2013). A prática de exercício físico regular possui uma influência positiva no tratamento da depressão, onde se verifica que os praticantes diminuem significativamente os seus níveis de depressão, aumentando consequentemente a satisfação e a qualidade de vida (LUCAS et al., 2012).

Diante do aumento na incidência de depressão na adolescência, houve um aumento do número de pesquisas voltadas para a temática saúde mental para essa fase e apontam a prática regular de atividade física como medida eficaz na prevenção e recuperação da saúde mental dos indivíduos, melhorando assim, a qualidade de vida daqueles que a praticam regularmente (WAHBA, 2013).

Ao entender que a atividade física é um componente importante na redução dos sintomas depressivos, a dança se torna um recurso fundamental, pois a sua prática expande os horizontes, trazendo sensação de alívio, redução das tensões, além de proporcionar melhorias significativas na saúde física, mental e afetivo-social (WAHBA, 2013). A dança é uma das modalidades de ações de promoção a saúde e redução de agravos relacionados à saúde mental e corporal, pois traz uma boa relação entre corpo e mente, gerando assim, melhora da autoestima, bem-estar, autoimagem, socialização, e a diminuição de transtornos

como a depressão para quem a pratica (LOUREIRO, 2013).

Assim proposto, este trabalho tem por objetivo analisar o uso da dança como recurso terapêutico para o tratamento de adolescentes acometidos com depressão e a atuação da fisioterapia na promoção dessa atividade, favorecendo a redução dos sintomas, na orientação e na evolução das atividades e dos participantes.

METODOLOGIA

Trata-se de um levantamento bibliográfico, onde foram utilizados os descritores: fisioterapia, depressão, adolescentes, dança e terapia. Foram buscados artigos publicados entre 2009 e 2019 no diretório de revistas SciELO, EBSCO e no buscador Google Acadêmico. Os critérios de inclusão foram publicações nos idiomas português, inglês e espanhol que contemplassem a prevenção e a redução de sintomas da depressão tendo a dança como recurso terapêutico e atividade física para os adolescentes. Foram excluídos da pesquisa artigos duplicados, trabalhos apresentados em conferências, pesquisas que não utilizaram adolescentes em sua amostra, estudos que não abordam a temática e artigos que fugiam do tema proposto. Foram escolhidos um total de 18 publicações que incluíssem a dança como recurso no tratamento da depressão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dança traz benefícios comprovados quanto à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, como atividade física. Silva (2015), aponta a dança como uma atividade física que provoca melhor expressividade e autopercepção das emoções e também melhora do bem-estar físico e social. De acordo com Assumpção et al. (2016), a dançaterapia tem efeitos positivos no humor e na redução dos agravos mentais da população adolescente. Além das melhoras fisiológicas relacionadas às questões de capacidade aeróbica e flexibilidade, melhora a capacidade de comunicação do corpo, estabelece conexão dos sentimentos, ajudando a compreender melhor o mundo e as relações pessoais.

Sousa (2011), afirma que existem poucas oportunidades de vivenciar os ritmos de dança de salão, tanto no ambiente familiar quanto escolar, não permitindo dessa forma um relacionamento mais próximo entre os adolescentes, o que prejudica o contato corporal e, que desta forma, não contribui para tomada de

atitudes como o respeito, a demonstração de afeto, o companheirismo, a melhora da autoestima e da confiança, bem como a possibilidade de melhorar as relações interpessoais do grupo.

Seguindo no raciocínio da falta de espaços e oportunidades de atividades físicas, Cureau (2016), levantou dados de que mais da metade dos adolescentes brasileiros, moradores de cidades de médio e grande porte, não atinge a recomendação de pelo menos 300 min/semana de atividade física para promoção da saúde e esse argumento corrobora o de Dias (2015), que a falta de local para se exercitar é ainda um grande obstáculo para a atividades físicas entre os adolescentes, principalmente no grupo de adolescentes de baixo nível socioeconômico.

A partir disso, os jovens que têm a oportunidade de vivenciar a dança como um dos recursos terapêuticos, para a busca de condições melhores de saúde e bem-estar, bem como o aumento do autocontrole, na expressividade dos sentimentos e sociabilidade, contribui, categoricamente, para a diminuição dos sintomas da depressão. O desenvolvimento corporal também auxilia na socialização, expressividade, criatividade e divulgação de emoções. Com a grande contribuição da dança na saúde mental, os adolescentes têm melhores condições de desenvolverem boas relações, rotina saudável e encorajamento (ASSUMPÇÃO, 2016).

São escassos os estudos que comparem as abordagens e percepções dos fisioterapeutas durante a prática da dança ou outra atividade física por adolescentes com algum tipo de transtorno depressivo considerando, ficando como sugestão para estudos futuros e aprofundamento do tema.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se neste estudo que a dança é um componente importante para o tratamento de adolescentes com sintomas depressivos e que favorece o desenvolvimento muscular, coordenação motora, equilíbrio e força física dos praticantes. Apresentamos as manifestações clínicas da depressão na adolescência e seus impactos no desenvolvimento do jovem e na saúde pública e a importância do fisioterapeuta no incentivo e acompanhamento das atividades com dança em grupos. É importante que a prática seja expandida para os adolescentes que se propõe a melhorar e se desprender de amarras, e que, apesar dos achados

positivos, ainda existe a necessidade de pesquisas mais aprofundadas e mais específicas sobre a depressão na adolescência e os benefícios para saúde mental desses adolescentes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5ª ed. Porto Alegre, RS: Artmed. 2014.

ANÍBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, n.9, p. 190-199. 2017.

ARGIMON, I. I., et al. Intensidade de sintomas depressivos em adolescentes através da escala de depressão de Beck (BDIII) **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, 33(85), 354-372. 2013

ASSUMPÇÃO V. D., et al.: Estudo preliminar: Validação do questionário “CDC-Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos. *Psicologia*. 2016;30(2):15-24.

BARBOSA, E. G.; SILVA, E. A. M. Fisioterapia na saúde mental: uma revisão de literatura. **Revista Saúde Física & Mental**, v.3, n.2, 2013.

COUTO I. S. L, et al, Prevalência de sintomas de depressão em estudantes de 11 a 17 anos da rede pública de ensino de Salvador. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, Salvador, v. 15, n. 3, p. 370-374, set./dez. 2016.

CUREAU, F. V. et al. ERICA: inatividade física no lazer em adolescentes brasileiros. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 50, supl. 1, 4s, 2016.

Dias C. N, Pereira E. R.: Hip Hop na ONG: os sentidos produzidos por crianças e adolescentes em oficinas de danças. **Horizonte Científico**. V. 10, Nº 1 2016.

FARENCENA E.Z.P, LIMA I, BERESFORD H. A dança educacional como um valioso meio para o desenvolvimento perceptivo-motor de adolescentes com síndrome de down. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**. 2017;1(2), Ji-Paraná, v.1 n.2 p.1-11, set./out. 2010.

FERREIRA, S.A. et al. Dança na escola: uma contribuição para a promoção de saúde de crianças e adolescentes. **Revista Investigação**, v. 10, p. 55-60, 2010.

LUCAS, C. et al. Exercício físico e satisfação com a vida: Um estudo com adolescentes. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 13, n. 1, p. 78-86, 2012.

LOUREIRO, C., et al. Identificação dos fatores determinantes no desenvolvimento das competências sociais dos adolescentes. **Revista de Enfermagem**, 3(10),79-88. 2013.

LOUREIRO, L. M. et al. "Mental health literacy about depression: a survey of portuguese youth." **BMC psychiatry** vol. 13 129. 7 May. 2013.

MOLINA, M. R. A. L. et al. Prevalência de depressão em usuários de unidades de atenção primária. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 39, n. 6, p. 194-197, 2012.

REIS, B. M.; LIBERMAN, F.; CARVALHO, S. R. Das inquietações ao movimento: um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), a clínica e uma dança. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 22, n. 64, p. 275-284, Mar. 2018.

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

SOUSA, N. C. P., CARAMASCHI, S. Contato corporal entre adolescentes através da dança de salão na escola. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.17 n.4, p.618-629, out./dez. 2011.

WAHBA L. L, Schmitt PS. A criança e a dança: observação clínica em grupo sobre o processo de individuação. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**. 2013;33(85):427-45.

World Health Organization. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. Geneva: World Health Organization, 2017.

WEBER L. D. Relações entre práticas educativas parentais percebidas e a autoestima, sinais de depressão e o uso de substancias por adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. **Revista INFAD de Psicología**, N°1 - Monográfico 1, 2017.