

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DA DANÇA E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E QUALIDADE DE VIDA.

Leticia Ancilloti Oliveira Silva¹, Fernando Biccocchi Canova², Danielle Bittencourt da Silva³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: leticiaancillotios@hotmail.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fernandocanova@umc.br
3. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: danibita@umc.br

Área de conhecimento: Ciências da Saúde e Saúde Coletiva.

Palavras Chave: Dança, Ansiedade, Depressão, Qualidade de Vida, Atividade Física.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas no Brasil (ONUBR) a Saúde mental continua sendo uma das questões de saúde global mais negligenciadas. (ONUBR, 2018). CLAUDINO (2004) diz que “vivemos na era da ansiedade. Uma sociedade extremamente ansiogênica, com elevada competitividade, dificuldades relacionais, consumismo, diferenças sociais, injustiça, globalização, etc. Dificilmente um indivíduo não irá sentir ansiedade ao longo de sua vida.” (BERNARDO,2010). A depressão, conhecida como o mal do século XXI segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). De acordo com os dados da OMS 322 milhões de pessoas no mundo sofreram com depressão no ano de 2015. No Brasil 11,5 milhões de brasileiros sofrem com depressão (5,8%), tornando-se assim o país com maior prevalência da doença na América Latina e o segundo maior do mundo, ficando atrás dos Estados Unidos com 5,9% dos casos. Por ser uma atividade alegre e divertida, a dança faz com que a autoestima do praticante seja elevada o que conseqüentemente aumenta sua autoconfiança e diminua gradativamente seu nível de ansiedade, equilibrando os estados emocionais como euforia, tédio, tristeza, alegria, melancolia, prevenindo inclusive doenças como a depressão (VILARTA e GONÇALVES, 2004).

OBJETIVO

Partindo da hipótese de que a dança pode colaborar com a saúde mental e qualidade de vida do praticante, esta pesquisa tem como objetivo relacionar os níveis de ansiedade e qualidade de vida à prática regular da dança.

METODOLOGIA

Participaram deste projeto 60 mulheres de 20 a 40 anos sendo 30 praticantes regular de dança e 30 não praticantes, separadas em Grupo Experimental e Grupo Controle respectivamente. Todos os participantes são alunos de programas de exercícios oferecidos pelo Espaço de Esportes e Lazer da Secretaria Municipal de Cultura, Esportes e Lazer da prefeitura de Guararema, na região do Alto Tietê. Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e os testes utilizados foram: Questionário de anamnese, Teste de qualidade de vida SF-26, Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), e para a aplicação das aulas práticas de dança junto a turma experimental, foram utilizados sala de aula e aparelho de som. Os instrumentos foram aplicados tanto no grupo experimental quanto no grupo controle para fins comparativos intra grupos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os dados obtidos da amostra, foi possível averiguar que de forma geral o Grupo Experimental se encontra na categoria sem ansiedade (4,6) e sem depressão (4,1) estando na metade da média (<8), já o Grupo Controle apresenta praticamente o dobro de ansiedade e depressão em relação ao Grupo Experimental estando na categoria com ansiedade (>8) e sem depressão (<8). O WHOQOL divide os seus resultados por categoria, sendo: (1 até 2,9) necessita melhorar; (3 até 3,9) regular; (4 até 4,9) boa; (5) muito boa. Com relação aos resultados obtidos no teste WHOQOL dos Grupos Controle e Experimental, foi possível notar que o Grupo Controle obteve pontuação média de 2,84, sendo classificado como qualidade de vida com a necessidade de melhorias, já o Grupo Experimental, obteve pontuação média de 3,31 se encontra o resultado total que está na categoria regular (3,31). A dança é um tipo de exercício físico e a sua prática faz com que libere serotonina, que é um neurotransmissor responsável pelo bom humor e melhora do sono como visto anteriormente. Todos esses fatores exercem impactos positivos para diversos transtornos mentais como a ansiedade, depressão. Muitas vezes durante a prática da dança nossa atenção fica focado no que estamos fazendo, concentradas em acertar o passo, o movimento, e assim acabamos esquecendo dos nossos problemas e muitas pessoas o utilizam como uma espécie de “terapia”. De acordo com a literatura e ciência utilizado nesta pesquisa, os resultados foram de acordo com o esperado, pois praticantes de dança estão sempre de uma forma ou de outra fazendo com que seu sistema neural esteja trabalhando mais se comparado a um não praticante, assim evita com que ocorra inibições e diminuições em hormônios relacionados ao bem-estar e trabalho sináptico e isso faz com que seus níveis de ansiedade e depressão sejam menores.

CONCLUSÕES

Foi possível concluir com a comparação dos resultados e referências de outros estudos que a dança tem relação com os níveis de ansiedade e depressão, pois por ser uma atividade alegre e divertida, faz com que a autoestima do praticante seja elevada devido a liberação e regulação de hormônios relacionados ao bem estar e trabalho sináptico, o que conseqüentemente aumenta sua autoconfiança e diminui gradativamente seu nível de ansiedade, equilibrando os estados emocionais, prevenindo inclusive doenças como a depressão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNARDO, Indianara Chinaqui. Investigação do nível de ansiedade e sintomas de depressão em alunos de graduação em odontologia. Piracicaba, SP, 2010.

GONÇALVES, Arginaldo e VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e prática.** Barueri, SP: Monole, 2004.

ONUBR. (2018) Saúde mental   ‘questão negligenciada’, mas chave para alcanç ar objetivos globais.