

A DANÇA COMO ALIADA DA MULHER NO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE

TEODORO, Rakel de Cassia1

Orientadora: MONTEBUGNOLI, Norma Ornelas2

RESUMO

Atividade física é definida como qualquer movimento corporal gerador de gasto energético, voluntário, produzido pelos músculos esqueléticos. A ciência comprova que, os exercícios diminuem a carga de adrenalina liberada pelo nervosismo, e permite que a mulher aprimore aspectos cognitivos e afetivos, passando a ter uma relação mais estreita com seu corpo, pois vai adquirindo maior consciência corporal. Assim, a dança, mais especificamente, pode ser uma atividade física aliada ao tratamento do Transtorno de Ansiedade, desde que praticada regularmente e sem a preocupação de ser competitiva, sendo uma forma terapêutica de aliviar o estresse, e uma melhor qualidade de vida. O objetivo do estudo foi evidenciar o quanto a dança pode ser benéfica ao bem-estar físico e emocional da mulher, inibindo possíveis sintomas hormonais como das principais causas do Transtorno de Ansiedade. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura, usando acervos de cunho científico no desenvolvimento do estudo em pauta. Verificou-se assim, que o a prática da dança libera hormônios geradores de prazer, sendo eles; dopamina, endorfina e serotonina, que inibem a disforia ocasionada por outro hormônio chamado cortisol que quando liberado de forma repentina, pode prejudicar o sistema imunológico, a produção de células, sobretudo neuronais, gerando sensação de estresse, inquietação e tristeza, sintomas que definem o Transtorno de Ansiedade. Por esse motivo a dança é uma grande aliada a esses portadores, pois além de servir como antídoto hormonal, no ponto de vista fisiológico, também contribui para o exercício autoestima, autoimagem, dando vasão à subjetividade de maneira bastante assertiva.

PALAVRAS-CHAVE

Mulher; Hormônio; Dança; Ansiedade

1. INTRODUÇÃO

Estudos comprovam que o risco de mulheres desenvolverem Transtorno de Ansiedade é significativamente maior se comparado ao homem. Além disso, pesquisas indicam que ansiedade atrelada ao gênero feminino se manifesta com maior gravidade de sintomas, e maior prejuízo.

A justificativa mais bem aceita pela ciência perante a tendência de mulheres desenvolverem transtorno de ansiedade estão atreladas aos fatores genéticos e a influência exercida pelos hormônios sexuais femininos.

Este artigo procura rever a literatura que aborda a questão, pois comprovadamente o exercício da dança é um gatilho liberador de hormônios, e pode ser um grande contribuinte para inibição do citado transtorno, uma vez que, dançar pode propiciar positivamente a melhoria da

1 Graduação em Educação Física (Licenciatura), FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré/SP – Avaré/SP - 18700-902 - Brasil – raket.teodoro01@gmail.com

2 Orientadora Professora Titular da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré- Avaré/SP 18700-902 – Brasil - Mestrado em Ciências da Motricidade pela UNESP – Rio Claro – normacatib@gmail.com

saúde física e emocional. Com isso, muitos praticantes apresentam ao longo do tempo menores sintomas de problemas físicos, relacionados à saúde psicológica e maior vitalidade.

A dança pode ser uma grande aliada de pessoas tímidas, pois contribui com o exercício da consciência corporal, a partir disso verifica-se um aumento da autoestima, da confiança em si mesmo e nas suas capacidades. Esta atividade é capaz de promover também o desenvolvimento do raciocínio, da atenção e da memória. Quando se dança, a adrenalina e o cortisol presentes no organismo começam a ser gastos pela aceleração do metabolismo, fazendo com que seu corpo crie novos hábitos, diminuindo futuras crises. Isso ocorre devido a liberação dos hormônios endorfina, dopamina e serotonina, que são responsáveis por gerar sensação de prazer, relaxamentos e sono. Com isso, pretende-se investigar se a Dança pode de fato ser aliada da mulher no Tratamento de Ansiedade?

A pesquisa foi por meio de revisão de literatura, com utilização de obras literárias como artigos, dissertações, entre outras fontes acadêmicas, que pudesse fundamentar o trabalho, fornecendo respaldo acerca dessa temática, conforme menciona (RICHARDSON, 2010). O objetivo do estudo foi evidenciar o quanto a dança pode ser benéfica ao bem-estar físico e emocional da mulher, inibindo possíveis sintomas hormonais como das principais causas do Transtorno de Ansiedade, com intuito de incentivar as mulheres na prática da dança.

No primeiro momento foi falado sobre o benefício que a dança tem como complemento em um tratamento de ansiedade para mulheres, deixando claro que é uma ajuda extra para essa doença, pois não pode ser curada apenas com uma atividade física, mas praticando e tomando os medicamentos corretamente pode ser muito benéfica a essas mulheres. Já no segundo momento, a pesquisa abordará os hormônios que são ativados em relação a prática da dança, evidenciando o quando ativa o lado prazeroso das mulheres praticantes, podendo mostrar o porquê a dança é uma boa aliada de mulheres com transtorno de ansiedade. E no terceiro momento serão citados os motivos pelo qual a mulher pode gerar o Transtorno de Ansiedade, como: rotina transtornada.

2. O COTIDIANO DA MULHER EXIGE CUIDADO E ATENÇÃO COM A SAÚDE E BEM-ESTAR

Embora parte da sociedade esteja buscando igualar homens e mulheres em direitos e deveres, culturalmente a mulher ainda é majoritariamente responsabilizada pelo trabalho doméstico, pela educação dos filhos, e a rotina atribulada faz parte da vida da mulher moderna. Tantas responsabilidades geram um desgaste físico e emocional que nem sempre é fácil de gerenciar.

Segundo a Organização das Nações Unidas – ONU, os transtornos ansiosos atingem 30% das mulheres e 19% dos homens. Alguns distúrbios, como síndrome do pânico, fobias e estresse pós-traumático são de duas a três vezes mais frequentes em mulheres que em homens.

A psicóloga, Queiroz (2017), em seus estudos afirma que as razões para a predominância de alguns transtornos psiquiátricos em mulheres são complexas. As circunstâncias da vida, como a sobrecarga de trabalho, a dependência econômica ou emocional, a violência doméstica e o cansaço, por exemplo, são fatores de risco para desenvolver quadros de depressão, ansiedade e estresse. Além disso, mulheres são mais afetadas aos efeitos hormonais, que também influenciam as emoções diretamente. Os hormônios sexuais, como o estrogênio e a progesterona, participam dos mecanismos de produção e liberação de diversos neurotransmissores, responsáveis pelo humor e pelo comportamento.

A mesma autora, ainda afirma que hoje a mulher tem menos tempo para cuidar da própria saúde e menos tempo para o lazer, e que não há uma cultura no Brasil de cuidado com a saúde mental de forma preventiva.

A saúde física da mulher é melhor cuidada, na maioria dos casos, especialmente pela necessidade dos exames ginecológicos anuais, embora segundo a Sociedade Brasileira de Oncologia – SBCO, menos da metade das mulheres fazem exames ginecológicos preventivos

(49%). Porém, a saúde mental, que é tão importante quanto a física, acaba sendo negligenciada.

Com relação a esse respeito, não foram encontrados números referentes à saúde mental preventiva.

Por toda vida, fatores sociais e fisiológicos tendem influenciar diretamente a saúde física e mental do gênero feminino. Uma série de mudanças pode ser provocada em seu cotidiano. Entre os fatores internos, os hormônios femininos são os principais responsáveis em equilibrar as reações de humor, sendo substâncias essenciais para manter a saúde feminina e, se estão em falta, podem prejudicar o sono, o humor, a menstruação e alterar o peso. Os ovários são responsáveis pela produção dos já citados estrogênio e progesterona.

Evidências de vários estudos têm revelado que mulheres com Transtorno de Ansiedade relatam frequentemente a piora dos sintomas no período pré-menstrual, período de grande oscilação hormonal feminina aumenta. Um estudo de McLeod comparou mulheres somente com Transtorno de Ansiedade, e síndrome pré-menstrual (SPM) e relatou que mulheres com Transtorno de Ansiedade e SPM tinham mais sintomas do que controles durante ambas as fases do ciclo menstrual e durante o período pré-menstrual. (KINRYS E WYGANT, 2005 p.20)

Se tratando do gênero masculino os hormônios são liberados de forma diferente. A distribuição é constante durante todo o mês e oscila muito pouco com o passar da idade. Diariamente e regularmente a liberação hormonal acontece e durante a rotina masculina não existe uma resposta hormonal perante alterações emocionais.

Essa liberação de hormônios é diária e regular durante toda a vida e ciclos masculinos. Exceto em situações de estímulos, onde há uma maior necessidade da ação hormonal. Na rotina masculina, não há justificativa para alterações de humor ou inchaços, por exemplo. Essa instabilidade é uma característica feminina (SANTOS, 2013 p. 02)

Vale ressaltar, que diante das alterações hormonais exclusivamente femininas, mulheres costumam passar por fases distintas, orgânicas e emocionais todos os meses, com características próprias e visíveis.

2.1. Hormônios e ansiedade

Tanto os hormônios femininos quanto a ansiedade têm a oscilação como regra. A oscilação hormonal feminina acontece mensalmente e isso é normal, porém fatores podem desequilibrar a produção dessas substâncias, e os problemas desencadeados são diversos.

Desde muito cedo a mulher sofre oscilações hormonais mensalmente, liberando estrogênio e progesterona, porém a queda excessiva das taxas dos hormônios citados no período pré-menstrual pode gerar desde tristeza até a ansiedade propriamente dita.

As glândulas adrenais produzem um hormônio chamado cortisol, quando a pessoa passa por uma situação de estresse. Este hormônio pode ter ação em várias outras partes do corpo. Assim, o desequilíbrio entre o cortisol e os demais hormônios pode resultar em efeitos devastadores no corpo, tanto o excesso, quanto a falta do cortisol, podem promover doenças.

Quando se fala em hormônios, temos uma vasta quantidade de moléculas, que estão interligadas intimamente. Diante disso, torna-se importante evidenciar que o equilíbrio é essencial para a manutenção da perfeita saúde.

A Tensão pré-menstrual - TPM é classificada como uma síndrome, e a ansiedade não é um sintoma raro nesse caso. Além deste sintoma, corrobora Santos (2013), ao ressaltar também há tristeza, irritabilidade, inchaço, dor nas mamas, cólicas intensas, dor em membros inferiores entre outros.

3. A DANÇA COMO ALIADA DA MULHER NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE

Historicamente as primeiras manifestações de dança se deram desde os primórdios da civilização, como forma de aplacar os deuses em rituais religiosos, celebrando e divinizando a natureza e os diferentes momentos de sua vida. Com o passar dos tempos, esse movimento foi tomando diferentes contextos, históricos e culturais apresentando diferentes peculiaridades onde as mesmas se apresentam, de acordo com sua época, corroboram (FARO, 2011)

Atualmente a dança é uma das manifestações artístico-cultural muito popular e acessível a diferentes camadas da sociedade. A dança retrata idéias, necessidades de toda uma época e juntamente a grande necessidade do ser humano de se movimentar e extrapolar a sua essência e de transcender sua existência em evasões positivas e cheias de significados e emoções nos acontecimentos de sua vida (NANNI, 1989). Assim, pode-se enfatizar que o corpo não é ao menos não exclusivamente um processo fisiológico, e sim uma importante ferramenta da qual o homem dispõe para expressar-se, experienciar o mundo e a si próprio, bem como atuar e conferir significado à concretude do universo, menciona (LE BRETON, 2009).

Quando dança livremente a pessoa tem a oportunidade de expressar emoções por intermédio de seus movimentos, algo que nem sempre é possível fazer através de palavras. Assim consegue se libertar de tensões, descarregar negatividades e transmitir sua essência de forma livre e natural, sem bloqueios.

A relação entre exercícios físicos e saúde mental tem sido estudada desde o século 20, quando a população mundial passou a sofrer diversas mudanças comportamentais. Antigamente, as atividades físicas eram praticadas no dia a dia, na caça, na produção agrícola ou nas idas à cidade, por exemplo.

Atualmente, a sociedade acaba passando por muitas mudanças de hábitos, como o sedentarismo, alimentações inadequadas, falta de tempo para atividade física, entre outros fatores diários. A dança, pode ser efetivamente eficaz ao ser humano que o pratica, uma vez, que, torna-se necessário conseguir descarregar diferentes emoções, frustrações, o estresse acumulado pelo excesso de cobranças.

Para tanto, pode-se citar que exercício da dança possibilita o relaxamento do corpo, levando a uma sensação de bem-estar, o que, está associado à liberação de serotonina pelo organismo. Outro fator que pode estar associado à prática de dança é a própria defesa do organismo, proporcionado ao mesmo, o entendimento de que essa prática torna-se grande aliada ao sistema imunológico na luta contra doenças como a depressão e a ansiedade.

Depressão e ansiedade podem estar relacionadas a transtornos de imagem, que têm causas mais mentais que físicas. Nosso cérebro enxerga no espelho um reflexo do que não somos. Ao dançar, nosso corpo libera serotonina e endorfina, como vimos anteriormente, hormônios que dão uma sensação de bem estar muito grande e, conseqüentemente, nos ajudam no processo de aceitação e amor próprio (OTTO, 2019 p. 02)

Na obra *A linguagem do Movimento Corporal*, Brikman (1989) afirma que, cada movimento dançado deve ser realizado visando garantir que a relação corpo, mente e afeto estruturando um “espaço de plasticidade permanente”, fazendo com que o movimento seja transformado em uma força capaz de tornar o corpo cada vez mais consciente e capaz de promover maturidade interior, segundo a autora enfatiza que essa prática visa atingir o domínio da consciência do movimento, aprimorando assim a consciência do indivíduo de forma integral diante sua mente e seu corpo.

Se tratando do mecanismo fisiológico, menciona Leite (2000), a dança proporciona a melhora a circulação do sangue devido o aumento do volume sanguíneo e a modificação na distribuição do fluxo sanguíneo, aumentando a circulação nos membros superiores e inferiores,

otimizando a atividade dos músculos devido ao aumento do tônus e da resistência muscular, acelerando o metabolismo, propiciando a contração de vasos capilares.

Diante desse fato, vale ressaltar a eficiência da prática da dança, a qual pode favorecer a melhoria da atividade respiratória com aumento da capacidade funcional dos pulmões, além disso garante melhor desempenho no trabalho, da aceitação de sua própria imagem, aumento da sensação de bem-estar, do apetite, melhora do sono, e ainda reduz a ansiedade e a depressão, garantindo assim benefícios psicológicos a si mesmo e ao meio em que vive, segundo Ferreira (2013, p. 01), enfatiza em seus estudos que “como o corpo é o instrumento da própria existência, ter consciência de suas possibilidades facilita a comunicação com o mundo”

Assim, a prática da dança é uma grande motivadora da socialização e rompe o isolamento. A subjetividade humana, sobretudo da mulher, que porta um organismo tão complexo, quando estimulada pela dança é capaz de obter melhor assimilação e domínio dos limites do corpo, e da identidade.

A atividade física proporciona qualidade de vida, disposição, melhora do sono, pois o cérebro libera várias substâncias como a endorfina, substâncias bioquímicas analgésicas, ou seja, analgésico natural, que tem sua produção no organismo potencializada com as atividades físicas, as catecolaminas, que são um grupo de substâncias presentes na adrenalina e noradrenalina, a dopamina que dão sensação de prazer, e a serotonina, responsável por diminuir a ansiedade, ajudando a aliviar a dor e no controle das emoções, atuando na prevenção de patologias cardíacas e respiratórias (PORTAL G1, 2017).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante a pesquisa apresentada e os objetivos aqui propostos, pode verificar que a dança é uma atividade que proporciona essencialmente positiva tanto para a saúde física quanto emocional. Esta, como explicitado, se caracteriza como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, sendo uma atividade física que além do prazer proporcionado ao se praticar, favorece vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida, inibindo problemas relacionados a saúde mental, principalmente a ansiedade, foco principal do estudo.

Além desses benefícios ressaltados evidenciados a prática da dança, a qual é capaz de promover uma terapia motivacional, fato esse, comprovado pelos dados da pesquisa. Mas, desde que a prática da dança seja uma atividade prazerosa, espontânea e periódica diante orientação tanto física quanto psicológica, acredita-se que a dança pode transformar a mulher como indivíduo e também para toda uma sociedade, dando espaço para o corpo e o emocional liberarem bons fluidos.

Reitera-se assim, que a dança de forma consciente ou inconsciente, deve gerar prazer, mudança de estado psíquico para então melhorar a vida e a diminuição da ansiedade. Cabe a cada praticante da dança utilizar a expressão em todos os aspectos de sua vida, podendo espalhar a felicidade de dançar por onde passar.

5. REFERÊNCIAS

BRIKMAN, L. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1989

FARO, A. J. **Pequena História da Dança**. 7° ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

FERREIRA, C. Dançar pode aliviar estresse e ansiedade. *Jornal Oline Bonde*, São Paulo/SP. 2013. Disponível em: www.bonde.com.br/saude/corpo-e-mente/dancar-pode-aliviar-estresse-e-ansiedade-269222.html. Acesso em: 29 outubro 2019

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento?. Cambridge, **Rev. Bras. Psiquiatr.** Vol. 27, 2005.

LE BRETON, D. **As paixões ordinárias: antropologia das emoções**. Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

LEITE, P. F. **Fisiologia do Exercício, Ergometria e Condicionamento Físico**. 4ª ed. São Paulo: Ed. Robe – 2000

MIRANDA, M. L. J. de A dança como conteúdo específico nos cursos de educação física e como área de estudo no ensino superior. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 3-13 jul./dez, 1994.

NANNI, D. A dança como veículo de expressão e comunicação: uma visão holística. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 41-45, jan, 1989.

OTTO, I. Como a dança pode ser uma aliada no tratamento de depressão e ansiedade. 2019. Disponível em: www.capricho.abril.com.br/vida-real/como-a-danca-pode-ser-uma-aliada-no-tratamento-de-depressao-e-ansiedade. Acesso em: 28 outubro 2019

QUEIROZ, F. Depressão, ansiedade e estresse são mais prevalentes em mulheres. *Blog Estar Saúde Mental*. 2017. São Paulo/SP. Disponível em: www.estarsaudemental.com.br/ansiedade-estresse. Acesso em: 01 novembro 2019

RICHARDSON, R. J. et al. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

SANTOS, E. Hormônios causam alterações físicas e emocionais nas mulheres. *Nota Ministério da Saúde. Esplanada dos Ministérios - Bloco G Brasília / DF*. 2013. Disponível em:

www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/32969-hormonios-causam-alteracoes-fisicas-e-emocionais-nas-mulheres-diz-especialista. Acesso em: 01 novembro 2019