**Benefícios que a dança proporciona no corpo e na mente**

Giovanna Granai RA: 321230328

Nicole de Oliveira Onofrio RA: 321230278

NS1311 – Administração - SBC

Já parou para pensar o que acontece no seu corpo quando você está se movimentando? Você consegue identificar e sentir com clareza o quão prazeroso é o momento da dança?



Figura 01: Pessoas dançando <https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/13224043-as-pessoas-ouvem-musica-e-danca-personagens-na-festa>

Ao mexer o corpo, principalmente no momento da dança, são liberados os comumente chamados de “hormônios da felicidade”, como serotonina e endorfina, causando uma sensação de bem-estar, vitalidade e satisfação. Isso proporciona uma diminuição da ansiedade naquelas pessoas que possuem esse quadro, assim como melhora o humor e a interação social.

Quando uma pessoa possui um quadro de ansiedade, sua mente tende a se preocupar mais com o futuro do que com o presente e isso acaba gerando angústia, medo e muitas vezes causa uma paralisia no indivíduo, impedindo que ele saia do lugar e consiga enxergar o lado positivo daquela situação. Nesse contexto, a dança favorece o equilíbrio entre mente e corpo, fazendo com que o indivíduo consiga acalmar a mente através dos movimentos realizados pelo corpo. Isso proporciona uma elevação na autoestima, algo que muitas pessoas possuem como um obstáculo, e encontram na dança uma melhor forma de se enxergar, fortalecendo a sua relação intrapessoal e consequentemente, a relação com as outras pessoas, de forma interpessoal.

Segundo os cientistas Santana e Silva, os benefícios que a dança pode trazer não se limitam apenas ao exercício físico, mas ela também acarreta mudanças na mente e no estado emocional. A concentração necessária para executar os movimentos e a presença da música levam a uma mente mais aberta e à eliminação de pensamentos negativos. Essa combinação resulta em uma sensação de prazer após a atividade, o que pode melhorar significativamente a qualidade de vida. Portanto, dançar não é apenas uma atividade física, mas também uma maneira de cuidar da saúde mental e emocional.

**REFERÊNCIAS**

CASTRO, Daniela Llpoard. O aperfeiçoamento das técnicas de movimento em Dança. 2007. Escola de Educação Física | Universidade Federal do Rio Grande do Sul | UFRGS.

GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. 2009.

THON, Bárbara Machuca; CAMARGO, Maria Isabel Saczuk. Contribuições da psicologia corporal ao ensino da dança. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85- 87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano. com.br/artigos. Acesso em: 17 set. 2014.