

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA PESSOAS COM DIAGNÓSTICO DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE

CAETANO, RAFAELA

RESUMO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal compreender quais são os benefícios da dança para praticantes que apresentam diagnóstico de depressão e ansiedade. Enfocou os seguintes aspectos: A dança sendo como uma forma de se comunicar e expressar sentimentos e ações, gerando diversas sensações como, alegria e bem-estar sendo utilizada como atividade física importante para adquirir qualidade de vida. Segundo a OMS (2018), a depressão é uma doença que causa alterações emocionais e na disposição do indivíduo, ocasionada por traumas físicos e mentais, fazendo desencadear sintomas que se não forem tratados podem mudar de maneira negativa a realidade de tal. Outra doença de ordem emocional é a ansiedade, que é caracterizada como uma preocupação e medo do que pode ou não acontecer levando as mais variadas manifestações comportamentais, atrapalhando no desenvolvimento cognitivo, social e emocional do sujeito. Conclui-se, nesta investigação que, a dança pode ser um dos recursos pelo quais as pessoas vêm tratando a até diminuindo os níveis de depressão e ansiedade pelo fato de ser uma arte motivadora e que traz prazer, contribuindo com outros inúmeros benefícios para a saúde física e mental de seus praticantes.

PALAVRAS-CHAVE: Dança. Depressão. Ansiedade.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo deste estudo é compreender quais os benefícios da prática da dança para pessoas com diagnóstico de depressão e ansiedade.

Iniciamos com a definição de dança:

A dança é considerada, para todos os povos, em todos os tempos, um meio de comunicação e expressão. Este se materializa através dos movimentos dos corpos, organizados em sequências significativas e de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica (PETO, 2000, p.35 *apud* BARBOSA, 2014, p.28).

Segundo Lima (2004), a depressão pode ser entendida como um sentimento de vazio emocional, apresentada tanto quanto um sintoma, em que principal fator é a tristeza ou quanto há uma síndrome ou transtorno, em que se apresenta um conjunto de sintomas que aparecem juntos, incluindo a tristeza, a perda de

interesse em atividades que antes eram prazerosas, alterações no sono, apetite, sentimento de desvalia, entre outros.

Para Batista e Oliveira (2005), a ansiedade é um sentimento que tende a preparar as pessoas para situações de perigo, sendo de ordem fisiológica, em que as manifestações geram agitação, hiperatividade e movimentos precipitados e de ordem cognitiva, onde atenção é redobrada a possíveis acontecimentos.

Neste contexto, quais os benefícios da dança para a vida de pessoas com depressão e ansiedade?

Para Dantas (1999 *apud* SILVA; MARTINS e MENDES, 2012, p.37 *apud* MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016, sem página):

Dança pode ser um bom caminho para melhorar o humor, se divertir, mas especialmente ajudar a amenizar o impacto de algumas doenças da vida moderna. A depressão é uma delas. Na dança há troca de energia você estar em contato com outras pessoas. Quando você movimenta o corpo, naturalmente você muda o estado interno.

A dança permite encontrar sensações de alegria e bem-estar, dando estímulos físicos e mentais para quem a pratica, elevando a autoestima, motivação, autodeterminação e ainda prevenir o indivíduo de possíveis doenças.

Para atingir o objetivo deste estudo, a seguir serão apresentadas a metodologia e as bases teóricas.

2 METODOLOGIA

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura. Para isso, foram selecionados artigos nacionais obtidos no site Scielo e Google Acadêmico e livros impressos. Os artigos e livros foram publicados entre os anos de 1991 e 2019. As palavras-chave utilizadas no idioma português foram Dança, Depressão e Ansiedade.

3 BASES TEÓRICAS

3.1 Dança

A dança sempre esteve presente na vida do ser humano, em todos os tempos e povos, ela foi a primeira manifestação de comunicação do homem, que segundo Sborquia (2002) até mesmo antes de fazer seus instrumentos e armas de caça, polir pedras, construir abrigos, entre outros, o homem já batia os pés e as mãos para se comunicar, se expressar até mesmo se aquecer na época das cavernas.

Se antes o homem dançava para se relacionar com o outro e com o ambiente, para pedir chuva, sol, para a cura de doenças e outros diversos acontecimentos, até mesmo na hora da morte, afirma Diniz (2010) que a dança é a arte que acompanhou todo o processo de evolução humana, passando pelo conteúdo escolar, nas aulas de Educação Física, chegando até as academias, em que se traz consigo um grande interesse e busca pela qualidade de vida através da prática da dança.

Rodrigues (2018, p.23) afirma que “ A dança é uma das expressões artísticas mais antigas do mundo”, presente antes da existência de uma língua que fosse compartilhada e era parte da vida como agradecimento, pedidos para proteção, celebrações entre outros. A autora também destaca a dança como uma forma de comunicação entre as pessoas.

Com o passar dos anos e com as grandes mudanças na sociedade, a dança se tornou mais que um meio de expressão, ela passou a ser uma grande opção por muitas pessoas como atividade física prazerosa que gera disposição para enfrentar as atividades do dia-a-dia, que para Hass e Garcia (2006) proporciona diversos benefícios, mudando o estilo de vida de quem a pratica.

De acordo com Rodrigues (2018, p.28), foi durante o século XVIII que se estabeleceu “um movimento de reconstrução das danças, sobretudo o balé [...]”, que atendia apenas aos nobres naquela época. A autora ainda afirma que a passagem da dança moderna para a dança contemporânea aconteceu entre 1940 e 1950.

Silva e Viana (2016), que estudavam a dança na escola mas que seus benefícios podem ser aplicados a outros contextos, explicam que ela pode

desenvolver não somente a melhora em aspectos físicos/motores, mas também psicológicos, uma vez que ajuda no desenvolvimento pessoal de cada um, envolvendo os participantes entre si, solucionando problemas presentes em seu cotidiano, possibilitando melhoria no comportamento social.

Além desses benefícios proporcionados pela dança, destacamos as considerações de Rodrigues (2018, p.35):

Em suma, a multiplicidade de criar a dança e movimentar o corpo está em constante transformação. O corpo, seu principal instrumento, configura-se como um potente e múltiplo meio de expressar diversas intencionalidades. Nos dias atuais, a dança contemporânea intenta impactar, impressionar e refletir novos olhares perante a arte e os espetáculos. Todavia, em inúmeras civilizações danças antigas são preservadas e novas danças são reformuladas de acordo com as mudanças culturais que se apresentam. Portanto, a história da dança está sempre em metamorfose.

Castro, Brito e Rodrigues (2019) afirmam que a dança atravessa séculos, passa por diferentes culturas e gerações. Os autores argumentam que por meio dos movimentos corporais contamos histórias e expressamos sentimentos e emoções.

3.2 Depressão

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), a depressão é uma doença que tem sido frequente em todo o mundo, afeta milhares de pessoas e é uma das grandes causas de morte por suicídio. Cuche e Gerárd (1991) definem a depressão como uma doença de caráter físico e mental, pode aparecer quando o indivíduo passa por mudanças e/ou é submetido a se adaptar a uma nova realidade, mas não consegue.

Para Kutcher *et al.* (2014), a depressão é um diagnóstico muito mais complexo do que estar triste ou para baixo, pois esses são estados emocionais passageiros em que se retorna em seu estado normal após algum acontecimento negativo; já na depressão o quadro de tristeza é mais duradouro, podendo trazer muitos prejuízos, mudando a maneira de ser e de viver da pessoa.

Assim a depressão causa mudanças no estado de ânimo e nas respostas emocionais do indivíduo, tal comportamento pode se converter e desencadear problemas sérios de saúde (OMS, 2018).

Afirmam Kutcher *et al.* (2014), que são muitos os fatores que podem levar a depressão, a questão genética pode desempenhar um papel importante e de grande relevância, uma vez que, crianças que apresentam caso depressivo entre os pais, tem mais chances de obterem a doença. Mas dentre os fatores também estão as vivências de situações estressantes, como traumas, bullying, perdas, negativismo, criticismo excessivo sobre si, problemas familiares, entre outros, que colaboram e elevam as chances de se desenvolver a depressão.

Segundo Kutcher *et al* (2014) o diagnóstico é feito através de uma cuidadosa avaliação em relação aos sentimentos, pensamentos e principalmente do comportamento do indivíduo; na infância essa avaliação depende exclusivamente dos pais, pois a criança apresenta uma certa dificuldade para expressar o que sente. Já na idade mais adulta a própria convivência costuma ser uma boa ferramenta de avaliação. Além disso, Cuche e Gérard (1991) explicam que a depressão pode apresentar os mais diversos sintomas que surgem de formas distintas de acordo com a personalidade e com a história que cada um carrega.

Para Kutcher *et al.* (2014), os sintomas se manifestam de várias maneiras, onde o humor é deprimido e ocorre uma elevada perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas, o indivíduo passa por várias alterações no apetite, no sono, na atividade psicomotora, grande diminuição de energia, desenvolvendo dificuldades de raciocínio, concentração ou indecisão crônica, em que a pessoa tem grande sentimento de culpa, de desvalia e pensamentos constantes sobre a morte.

O tratamento da depressão visa uma busca pela melhora dos sintomas apresentados, através de estratégias de modo a recuperar a possibilidade da pessoa viver bem e da forma que gostaria, fazendo-se uso de uma mudança de hábitos e uma psicoeducação tendo a participação de profissionais da saúde mental, seja através de psicoterapias e/ou com medicamentos, estimulando a pessoa sempre exercícios físicos, sono regular e uma dieta equilibrada, reduzindo dessa maneira as chances de depressão (KUTCHER *et al.*, 2014).

3.3 Ansiedade

A ansiedade é definida como um estado emocional que leva a um mal-estar físico e psicológico, desencadeando diversas manifestações comportamentais e está relacionada com vivências passadas, situações traumatizantes, estressantes e dolorosas, que traz consigo um excesso de planejamento em relação ao que virá, uma preocupação com momento futuros que podem ou não acontecer, influenciando a trazendo complicações no desenvolvimento cognitivo, social e emocional do indivíduo (SILVA, 2007).

Para Silva (2007), a ansiedade faz parte da vida normal das diversas experiências humanas, mas que passa a ser patológica quando se torna desproporcional com a possível situação desencadeante ou também ela pode não ter um objeto específico que se faz presente. Os transtornos de ansiedade são os mais frequentes entre a população geral, e seus sintomas podem ser encontrados durante algum período da vida de qualquer pessoa.

Segundo Kutcher *et al.* (2014), estruturas cerebrais interagem em um delicado equilíbrio de algumas substâncias químicas como os neurotransmissores serotonina e dopamina que regulam o processamento de informações, que quando sofrem desequilíbrio pode levar a diversas respostas ansiosas como a preocupação excessiva, pensamentos de situações negativas, diversos sintomas físicos, entre eles a palpitação e comportamentos que afetam o dia a dia do indivíduo.

O diagnóstico e tratamento devem serem feitos por um profissional da saúde mental, podendo o tratamento contar tanto com a psicoterapia, quanto por medicamentos. A psicoterapia pode ser um bom caminho no controle de pensamentos negativos sobre si mesmo, além de ser uma forma de demonstrar sentimentos ruins sobre as capacidades do indivíduo, sendo tão eficaz como os medicamentos que servem para regular os neurotransmissores responsáveis pela ansiedade (KUTCHER *et al.*, 2014).

3.4 Os benefícios da dança para pessoas com diagnóstico de depressão e ansiedade

A dança é uma atividade física que traz diversos benefícios para quem a pratica, gera sensações de bem-estar, se passa a ter mais motivação, autoestima

e autodeterminação, além de favorecer com sua prática a melhora estética, a melhora na elasticidade, em movimentos articulares, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares (MARBÁ; SILVA e GUIMARÃES, 2016).

Para Velarta e Gonçalves (2004), ocorre uma grande procura pela dança nas academias, sendo um dos motivos o fato de as pessoas estarem acima do peso ideal e por ser um meio de alcançar resultados desejados. Além disso, a dança é uma das atividades que mais pode proporcionar ao indivíduo alegria e diversão, considerando o fato de muitas pessoas iniciar a prática por ser algo descontraído e divertido contribuindo ao combate a depressão, sendo essa, uma doença que tem afetado a saúde e qualidade de vida de várias pessoas atualmente.

Segundo Nazaré Oliveira *et al.* (2011), a atividade física regular, sendo ela esportes, exercícios físicos, as danças, entre outros, é o melhor suporte na prevenção de doenças e promoção da saúde, uma vez que está relacionada positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos, respostas emocionais frente ao estresse, fazendo a redução em níveis leves e moderados de depressão e ansiedade além também de trazer o aumento da criatividade e memória, a capacidade de concentração ser ampliada, não abrindo espaço para comportamentos neuróticos.

A maioria dos indivíduos que apresentam quadros depressivos e ansiosos tem estados de desânimo, não se sentem motivados, evitam passar por situações que lhe causam danos e desconfortos, situações estas que para pessoas que não sofrem desses quadros tem uma visão de uma situação normal. A prática de alguma atividade física pode não parecer segura, pois gera insegurança em relação a si mesmo, porém quando o indivíduo tem um primeiro contato com a dança, essa pode dar a oportunidade de conhecer capacidades de si próprio, mostrando que existem adaptações e maneiras diversas de se sentir diferentes sensações que antes não lhe era capaz de sentir por medo (CONNOR, 2000 *apud* ARAÚJO, 2019).

Segundo Hass e Leal (2006, *apud* SILVA, 2008), a dança também tem um grande caráter socializador seja em par ou sozinho, sendo velho ou criança, independente do sexo, é uma atividade que traz satisfação pessoal, a pessoa que dança esquece dos seus problemas diários, incluindo suas limitações. Desse modo pode se chegar a velhice com uma melhor saúde e disposição.

A dança ainda pode ser vista como um dos principais meios de expressão emocional, possibilita transmitir tudo aquilo que sente, gera assim a elevação do humor, fator que é muito afetado e enfraquecido em pessoas diagnosticadas com depressão e ansiedade (AIPERT, 2011 *apud* FREITAS, 2019).

Dançar é uma das atividades aeróbicas grande influenciadora para um autoconhecimento, e é através dela que se busca uma facilidade para lidar com problemas do dia a dia, mudando a autoestima desde crianças até a terceira idade (FREITAS, 2019).

A maioria dos diagnósticos de depressão e ansiedade tem como o principal tratamento o uso de medicamentos que controle ou amenize as mudanças nos comportamentos, porém afirmam Santos, (2016) *apud* Araújo e Sousa, (2019) que esses antidepressivos na maioria das vezes podem agir com efeitos colaterais, como alteração no sono, no apetite e até mesmo o efeito reverso da prática da atividade física, como o mau humor.

Segundo Araújo e Sousa (2019) além de ser um método natural, a atividade física que também se encaixa a dança é um dos caminhos mais acessíveis e prazerosos para o combate a depressão, que traz grandes resultados.

Com isso será apresentado o resultado de um estudo voltado a dança para idosos, mas que também pode ser aplicado a outras idades.

Melo *et al.* (2017) realizaram uma pesquisa com 51 idosos de 60 a 85 anos, idade média de 66,33 anos (+/- 6.89), praticantes de dança de salão nem Belo Horizonte, sendo 62,7% do sexo masculino e 37,3% do sexo feminino. A frequência das aulas era três vezes na semana, tendo duração de 60 minutos.

Os autores utilizaram o Minimental (FOLSTEIN; FOLSTEIN; MCHUGH, 1975) para checar se existia comprometimento cognitivo e o Inventário de Beck, que foi validado para a língua portuguesa (CUNHA, 2001), para avaliar o nível subjetivo de depressão, além de perguntas para determinar o perfil dos participantes quanto a quesitos como escolaridade, idade, sexo, estado civil, histórico de depressão na família, etc.

De acordo com Melo *et al.* (2017), os dados foram coletados antes do início da prática de dança e os participantes foram organizados considerando-se o tempo de prática de 12 a 84 meses e acima de 85 meses. Para a verificação da normalidade dos dados foi utilizado o teste Schapiro-Wilk. Ainda segundo os autores:

Para análise do perfil da amostra, foi utilizada uma estatística descritiva. Testes Wilcoxon e Friedman foram utilizados entre a depressão e as diversas variáveis independentes envolvidas. Para todos os procedimentos, foi utilizado o pacote estatístico SPSS18, versão Windows e foi adotada uma significância de $p < 0,05$ (MELO *et al.* 2017, p. 68)

Os resultados obtidos na pesquisa dos autores Melo *et al.* (2017) foram que os sujeitos estão propícios à depressão mesmo fazendo parte do grupo que pratica dança de forma regular, uma vez que a depressão é uma doença de processo multifatorial e nem sempre a dança sozinha pode ser capaz de evitar.

A conclusão dos autores foi que apesar da dança não combater separadamente no tratamento da depressão, por ser um processo que depende de diversos outros fatores, ela pode ser uma variável de extrema importância para a diminuição dos níveis de depressão em idosos, exigindo um tempo maior de prática, sendo esta regular, reduzindo os sintomas e as possibilidades dos estados mais graves como reação suicida.

Conforme Rodrigues (2018, p.68), a dança vai além de uma atividade física para os idosos, pois possibilita a inclusão social desses indivíduos, proporcionada pela “estimulação do corpo e da socialização do idoso”. Ainda segundo a autora, entre os benefícios da dança estão: vida mais ativa, disposição, saúde, “propiciando autonomia, socialização, comunicação, momentos de lazer e diversão, expressão corporal e psicológica, percepção e conhecimento dos movimentos do corpo, diminuindo o estresse, a ansiedade e a depressão.”

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta revisão bibliográfica foi compreender quais os benefícios da prática da dança em pessoas que apresentam depressão e ansiedade. Muitos estudos de campo trazem a questão da dança para os idosos, não foi fácil encontrar referências que falassem de outras idades, mas os resultados também valem para as mesmas.

A dança é um meio de comunicação e de expressão desde a época dos povos passados através dela os seres humanos vêm se manifestando podendo ser

aplicada a sua prática a diversos contextos, como uma atividade física, melhorando aspectos físicos e psicológicos, que traz consigo saúde e satisfação pessoal.

A depressão, por sua vez, é uma doença que tem afetado grande parte das pessoas, sendo que os acontecimentos do dia a dia podem mudar a realidade do indivíduo que devido a medo e trauma não consegue se adaptar causando mudanças no comportamento e nas respostas emocionais, gerando sérios problemas de saúde.

No que se diz respeito à ansiedade, sabe-se que ela está relacionada com diversas situações que causam traumas e muita preocupação com o que está por vir, influenciando negativamente o estado emocional e mal-estar físico do indivíduo.

Como professor de Educação Física, este estudo contribui para se desenvolver atividades físicas como a dança, de modo que proporcione diversão e bem-estar para os milhares de indivíduos que sofrem com tais problemas, possibilitando disposição, a autoestima, a socialização e satisfação consigo mesmo e com o outro.

Portanto, conclui-se que a dança como atividade física presente diariamente na vida de indivíduos com depressão e ansiedade aliada com bons hábitos, pode contribuir de forma satisfatória na diminuição aos sintomas trazendo sensações de alegria e disposição, sendo esses fundamentais para uma vida saudável.

5 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, V.H de Lima, SOUSA, Gabriel Lopes de. **Exercício físico e depressão: Uma revisão Bibliográfica.** Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Curso de Educação Física. Trabalho de conclusão de curso. Brasília-DF, 2019.

ARAÚJO, B.G da Silva. **Efeitos do exercício físico sobre os sintomas de ansiedade e depressão em mulheres.** Universidade Federal do Rio Grande do Norte; Escola Multicampi de ciências médicas. Residência Multiprofissional em atenção básica. Caicó, 2019.

BARBOSA, Fernanda Poschi. **A relação da dança com a qualidade de vida de mulheres que tiveram câncer de mama.** Trabalho de conclusão de curso de licenciatura em dança da escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2014.

BATISTA, Marcos Antonio e OLIVEIRA, S.M. da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic: revista da Vetor Editora**, v. 6, nº 2, São Paulo, dez. 2005.

CASTRO, Oséias Guimarães de; BRITO, Bonine John Giglio; RODRIGUES, Caroline da Silva Rodrigues. **Metodologia da dança** [recurso eletrônico]. Revisão técnica: Erik Menger Silveira. Porto Alegre: SAGAH, 2019.

CUCHE, Henry; GERARD, Alani. **Não aguento mais: guia para compreender e combater a depressão.** Campinas, SP: Papirus, 1991. 208p.

DINIZ, Thays Naig. **História da dança-SEMPRE.** Seminários de Pesquisa em Ciências Humanas. 2010. Educação Física Licenciatura-GEPEF/LAPEF-UEL.

FREITAS, Francislane Bonfim. **Benefícios psicológicos da prática da dança em pessoas com diagnóstico de ansiedade e depressão:** Revisão bibliográfica. Monografia apresentada ao curso de Psicologia da Universidade Federal do Maranhão para obtenção do título de Psicólogo. São Luís – MA, 2019.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança.** Canoas: Ed. ULBRA, 2006.

KUTCHER, Stan et al. Transtornos do humor - depressão e transtorno bipolar. In: ESTANISLAU, Gustavo M. BRESSAN, Rodrigo A. (Orgs.). **Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber.** Porto Alegre: Artmed, 2014. 277p.

LIMA, Dênio. Depressão e doença bipolar na infância e adolescência. **Jornal de Pediatria**, vol. 80, nº 2 (supl), 2004.

MARBÁ, R.F; SILVA, G.S; GUIMARÃES, T.B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, Pub 3, Fevereiro, 2016.

MELO, Cristina Carvalho de; COSTA. Varley Teoldo da; BOLETINI, Tatiana Lima; FREITAS. Vinicius Gomes de; COSTA, Israel Teoldo da; ARREGUY, Agnes VASCONCELOS; NOCE, Franco. A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. **Revista de Psicologia del Deporte**, Vol 27, Suppl 1, pp. 67-73, 2017. Disponível em: https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2018v27n4/revpsidep_a2018v27n4p67.pdf. Acesso em: 22/04/2020.

NAZARÉ OLIVEIRA, E.; AGUIAR, R. C de; OLIVEIRA de Almeida, M. T; et al. Benefícios da Atividade Física para a saúde mental. **Saúde Coletiva**, vol. 8, núm.50. Editorial Bolina, São Paulo, Brasil. 2011, p. 126-130.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Depresión**. 22 Marzo de 2018. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression> Acesso em: 28/10/2019

PINTO, Nádía Maria Silva. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas na terceira idade**. Itapetininga, SP, 2008.

RODRIGUES, Michele Caroline da Silva. **Dança** [recurso eletrônico]. Revisão Técnica: Marcelo Guimarães Silva. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

SBORQUIA, Silvia Pavesi. **Dança no contexto da Educação Física: os (Des)Encontros entre a formação e a atuação profissional**. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. 2002. 119p.

SILVA, Nádía Maria. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas as terceira idade**. Itapetininga, SP. 2008

SILVA, A.B da; VIANA, J.B dos Reis. Dança no contexto escolar: Uma revisão bibliográfica sobre seus benefícios motores, sociais, culturais, cognitivos e artísticos. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano-** Vol. 6, n.2, p. 54-64 – Abril/Junho,2016.

SILVA, Manuel Ferreira da. **Formação sobre a Hidrofobia a Docentes de Natação.** Dissertação de Mestrado. Beja, 2007.

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