

Artigo original



Percepções sobre o efeito da dança em pessoas com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade

Percepciones sobre el efecto del baile en personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad

Perceptions about the effect of dancing on people with attention deficit hyperactivity disorder

Ronédia Monteiro Bosque¹ Evelin Canto Rocha² ¹Contato para correspondência. Universidade Federal do Amapá (Macapá). Amapá, Brasil. ronedia@unifap.br²Universidade Federal do Amapá (Macapá). Amapá, Brasil. evelincanto45@gmail.com

RESUMO | OBJETIVO: O presente estudo tem como objetivo compreender as percepções de pessoas diagnosticadas com TDAH sobre os efeitos da dança no seu desenvolvimento integral, explorando os impactos percebidos no bem-estar emocional e social das participantes. **MÉTODO:** A metodologia utilizada foi de caráter descritivo e abordagem qualitativa, através de uma entrevista com dançarinas e ex-dançarinas que possuem diagnóstico de TDAH. **RESULTADOS:** Os resultados apontam impactos positivos e negativos da dança no gerenciamento do TDAH. Dentre os efeitos positivos foram citados: concentração, foco, retenção de informação, superação de desafios, poder de expressão, autoestima, socialização, disciplina, seguir rotina, auxílio na hiperatividade, coordenação e musicalidade. Dentre os efeitos negativos, foram citados a monotonia das aulas e o excesso de concentração, que resulta em cansaço físico e mental. **CONCLUSÃO:** A dança se mostra um caminho terapêutico que abraça a totalidade do ser humano, atendendo as suas diversas necessidades e características, com potencial para melhorias físicas, psicológicas e sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Dançaterapia. Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade. Desenvolvimento Humano.

RESUMEN | OBJETIVO: El presente estudio tiene como objetivo comprender las percepciones de las personas diagnosticadas con TDAH sobre los efectos de la danza en su desarrollo integral, explorando los impactos percibidos en el bienestar emocional y social de las participantes. **MÉTODO:** La metodología utilizada fue descriptiva, transversal y cualitativa, a través de una entrevista a bailarines y exbailarines con diagnóstico de TDAH. **RESULTADOS:** Los resultados indican impactos positivos y negativos de la danza en el manejo del TDAH. Entre los efectos positivos mencionados están: concentración, enfoque, retención de información, superación de retos, poder de expresión, autoestima, socialización, disciplina, seguimiento de una rutina, ayuda con la hiperactividad, coordinación y musicalidad. Entre los efectos negativos mencionados, están la monotonía de las clases y el exceso de concentración, que resulta en cansancio físico y mental. **CONCLUSIONES:** La danza es un camino terapéutico que abraza la totalidad del ser humano, atendiendo sus diversas necesidades y características, con potencial de mejoras físicas, psicológicas y sociales.

PALABRAS CLAVE: Danzaterapia. Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Desarrollo Humano.

ABSTRACT | OBJECTIVE: The present study aims to understand the perceptions of people diagnosed with ADHD regarding the effects of dance on their integral development, exploring the perceived impacts on the emotional and social well-being of the participants. **METHOD:** The methodology used was descriptive, cross-sectional and qualitative, through an interview with dancers and former dancers who have been diagnosed with ADHD. **RESULTS:** The findings indicate positive and negative impacts of dance on the management of ADHD. Among the positive effects cited were: concentration, focus, retention of information, overcoming challenges, power of expression, self-esteem, socialization, discipline, following a routine, help with hyperactivity, coordination and musicality. Negative effects included class monotony and excessive concentration that results in physical and mental fatigue. **CONCLUSIONS:** Dance is a therapeutic path that embraces the totality of the human being, addressing their diverse needs and characteristics, with the potential for physical, psychological and social improvements.

KEYWORDS: Dance Therapy. Attention Deficit Disorder with Hyperactivity. Human Development.



Introdução

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno crônico caracterizado por uma alteração no desenvolvimento do controle que provoca problemas de atenção, impulsividade e agitação motora, podendo contribuir para a baixa autoestima, dificuldades em realizar tarefas cotidianas e na aprendizagem ([American Psychiatric Association \[APA\], 2014](#)). Apesar disso, o TDAH não pode ser classificado como uma condição causal distinta ou uniforme; em vez disso, ele deve ser visto como um espectro multifatorial ([Banaschewski et al., 2024](#)).

A base neurobiológica do TDAH não deve ser negada, entretanto, os padrões problemáticos do comportamento em geral são substancialmente revelados em ambientes com foco no desempenho, que promovem uma crescente competição por empregos e prosperidade em um mundo globalizado. Essa pressão por desempenho, pode explicar e prever a crescente prevalência de diagnósticos de TDAH ([Banaschewski et al., 2024](#)).

Em um período de 20 anos (entre 1997-2016), a prevalência de TDAH aumentou de 6,1% para 10,2% na população mundial ([Xu et al., 2018](#)). Tal fato incidiu também no aumento de casos de TDAH em adultos, que em 10 anos subiu 123%, especialmente nas mulheres ([Chung et al., 2019](#)). Esse aumento de casos de TDAH na população mundial, desencadeou a preocupação com novas abordagens para o tratamento desse tipo de transtorno.

Considerando a complexidade e a diversidade dos fatores que causam o TDAH, o tratamento precisa ser individualizado e adaptado às necessidades específicas de cada pessoa. Para isso, é fundamental uma abordagem multidisciplinar que combine medicamentos com intervenções psicoeducativas e psicoterapêuticas ([Teixeira et al., 2023](#)). Essas intervenções complementares têm sido cada vez mais utilizadas como uma forma de melhorar a qualidade de vida das pessoas com TDAH, bem como a redução da necessidade de medicamentos.

Dentre essas intervenções complementares ao tratamento, destacam-se as atividades físicas e expressivas, dentre elas, a dança. Esta é vista como uma possibilidade de gerar novas percepções sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo, sendo considerada um tipo de terapia que capaz de facilitar transformações

na medida em que amplia nossas possibilidades de percepções, desenvolvendo em quem a pratica, importantes informações sobre si e o ambiente circundante ([Brito et al., 2022](#)). Neste sentido, a dança pode ser uma ferramenta alternativa para auxiliar o indivíduo com TDAH nos aspectos que regem o transtorno, além de incluí-lo de forma dinâmica ao meio social.

Ao adentrar em uma aula de dança, o aluno necessita estar atento aos detalhes, controlar impulsos, trabalhar a memória, criatividade, comunicação e desenvolver expressão corporal, características que podem ser consideradas por muitos como “impossíveis” ao aluno com TDAH. [Oliveira \(2022\)](#) afirma que a pessoa com esse tipo de transtorno apresenta prejuízo no autocontrole, essencial para a regulação emocional, implicações na memória de trabalho (atenção alterada) e a capacidade de manter-se na tarefa (atenção sustentada); entretanto, essas habilidades podem ser aprimoradas e gerenciadas por meio da prática de atividades específicas.

Os estudos sobre dançaterapia para pessoas com transtornos ou deficiências são recentes e apresentam carência de informação acerca da compreensão sobre a influência da dança nos transtornos mentais, tanto em seu tratamento como em âmbito pedagógico, desenvolvimento cognitivo e de inclusão para auxiliar esse indivíduo ([Lisboa et al, 2022](#)). Diante desse cenário, surge o seguinte problema de pesquisa: quais as percepções de pessoas diagnosticadas com TDAH sobre os efeitos da dança no seu desenvolvimento integral?

Neste sentido, a presente pesquisa tem como objetivo compreender as percepções de pessoas diagnosticadas com TDAH sobre os efeitos da dança em seu desenvolvimento integral, explorando os impactos percebidos no bem-estar emocional e social das participantes. Para tanto, utilizou-se uma abordagem metodológica de caráter descritivo, transversal e qualitativo, conduzida por meio de entrevistas com dançarinas e ex-dançarinas que possuem diagnóstico de TDAH.

A relação da dança com o TDAH possui um notório déficit de pesquisas. Dessa maneira, a fim de fortalecer o conhecimento nessa área, a pesquisa foi fundamentada na perspectiva de relevância social com o intuito de auxiliar pessoas que possuem interesse na temática a entenderem melhor essa relação e assim proporem cuidados em saúde adequados para pessoas com TDAH.

Método

O estudo caracteriza-se como de natureza descritiva e caráter qualitativo, por salientar a descrição das características e variáveis de uma determinada população, por meio de uma coleta de dados, na qual a compreensão do fenômeno é analisada a partir das experiências sociais vivenciada (Gil, 2011).

Participantes do estudo

A população do estudo foi constituída por alunos e ex-alunos de cinco instituições de ensino de dança situadas nos dois principais municípios do Estado do Amapá (Macapá e Santana). Inicialmente, buscou-se identificar aquelas que possuíam alunos diagnosticados com TDAH. Para isso, foram realizadas visitas às principais escolas de dança dos municípios mencionados, com o objetivo de localizar os possíveis locais para a realização da pesquisa.

Após encontrar esses participantes, foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: a) ter idade igual ou superior a 18 anos; b) ter diagnóstico de TDAH, com laudo médico; e c) ter no mínimo um ano de experiência com as aulas de dança. Os critérios de exclusão adotados foram: a) indivíduos que não apresentaram o laudo médico apresentado seu diagnóstico fechado ou concomitante de outras condições neurológicas ou psiquiátricas que pudessem interferir nos resultados e aqueles que não consentiram em participar da pesquisa. Ao final, participaram do estudo quatro participantes, do sexo feminino, que praticavam variados estilos de dança, e, para referenciá-las, foram nomeadas de P1, P2 P3 e P4.

Instrumento de coleta de dados

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizada a entrevista semiestruturada, que consiste em uma técnica de coleta de dados na qual o investigador se apresenta frente ao investigado e lhe formula perguntas com o objetivo de obter dos dados que interessam à investigação (Gil, 2011).

A entrevista foi formulada de forma semiestruturada seguindo um roteiro prévio com flexibilidade de incluir novos questionamentos no decorrer dela. O roteiro continha 10 questões e foi organizado em três eixos: a) características e sintomas do TDAH; b) gerenciamento dos sintomas e influência da dança nas experiências cotidianas com o TDAH; e c)

aspectos benéficos e maléficos da dança para a pessoa com TDAH.

Procedimento para a coleta

Para a realização da coleta de dados foram contatadas professoras de cinco escolas de dança com o objetivo de localizar alunos que possuíssem o diagnóstico de TDAH. Obteve-se respostas positivas de duas das escolas, localizadas nas cidades de Macapá e Santana, que indicaram possíveis participantes que enquadravam no perfil pedido na pesquisa. Após o levantamento de participantes aptas para o estudo, foram agendados encontros para apresentação da finalidade do estudo, da natureza das perguntas e da forma como ocorreria o encontro para tal. As entrevistas ocorreram de modo individual.

Análise de dados

Seguindo a perspectiva dos critérios previamente estabelecidos, a forma de análise crítica e reflexiva dos dados escolhida como base foi a proposta de Laurence Bardin (1977), denominada Análise do Conteúdo. Esta técnica apresenta-se como uma análise que atenta a subjetividade ao reconhecer a não neutralidade entre pesquisador e objeto de pesquisa, considerando que a análise também envolve uma interpretação pessoal do pesquisador no momento de descrever sua percepção para discussão. Bardin (1977) denomina seu método como um conjunto de técnicas de análise das comunicações que visa obter indicadores que permitam a inferência do conhecimento relativos às condições de produção/recepção destas mensagens.

Inicialmente, os dados coletados foram transcritos integralmente para garantir a fidelidade das informações. Após o reconhecimento inicial dos dados coletados, cada pergunta e suas respectivas respostas foram descritas e analisadas para identificar semelhanças e diferenças, estabelecer acréscimos à pesquisa, reconhecer aspectos propostos no objetivo do estudo e, por fim, concluir os efeitos identificados da dança para o TDAH.

A partir das falas e respostas das entrevistadas, foram criadas quatro categorias. A categoria "Sobrecarga Emocional" surgiu a partir dos questionamentos sobre a realidade enfrentada, seus sintomas e experiências com o TDAH. Para abordar os meios que as entrevistadas lidam com a realidade exposta

na categoria anterior, surgiu a categoria “Desafios Emocionais por Meio da Dança”. Em relação à forma como lidam com a concentração e o foco durante a dança, surge a categoria “Hiperfoco na Dança”. Por fim, através de questões sobre os impactos benéficos e maléficos da dança para o TDAH, foi criada a categoria “Impactos da Dança”.

Ética em pesquisa

O estudo tomou como base de orientação ética a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que consiste em diretrizes e normas que regulam as pesquisas com seres humanos. Assim, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética da Universidade Federal do Amapá, recebendo a aprovação sob o registro CAAE 84458824.2.0000.0003. Antes da coleta de dados, as participantes foram devidamente informadas sobre os objetivos, procedimentos e riscos do estudo por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi assinado por escrito. Garantiu-se o anonimato e a confidencialidade das informações fornecidas, assegurando que os dados coletados fossem utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e preservando a identidade das participantes.

Resultados e discussão

A entrevista configurou-se como possibilidade de compreensão sobre a prática da Dança inserida no cotidiano de pessoas com TDAH através de quatro dançarinas e ex-dançarinas adultas, com idades entre 18 e 25 anos. As participantes possuem em média dez anos de experiência com as aulas de dança, sendo o ballet, a dança contemporânea, danças urbanas e o jazz dance os estilos praticados.

Dentre as participantes, apenas a P1 não recebe tratamento medicamentoso e/ou terapêutico, em comparação com as participantes P2, P3 e P4 que fazem tratamento.

Sobrecarga emocional

A sobrecarga emocional é caracterizada por situações de crise emocional referentes ao acúmulo de estresse, pressão e experiências intensas, resultando na dificuldade de lidar com tarefas diárias (Silva, 2015).

Nesse contexto, a sobrecarga emocional pode ser desencadeada por vários fatores, como situações estressantes, eventos traumáticos, problemas pessoais ou condições de saúde mental, como é o caso relatado pelas participantes com TDAH.

“Difícil”, “Frustrante” e “As piores possíveis”, esses foram os termos usados pelas entrevistadas ao questionar suas experiências com o TDAH. Os principais sintomas apontados pelas entrevistadas estão relacionados a: sensibilidade a luz e sons, mudanças de humor, desatenção, hiperatividade, ansiedade, baixa autoestima, insônia, problemas de concentração, instabilidade emocional e esquecimento exacerbado. Na vida adulta, os sintomas tendem a se manifestar de forma mais intensa e evidente, principalmente devido ao crescimento das responsabilidades e demandas que o indivíduo precisa administrar, o que pode acarretar dificuldades em áreas acadêmicas, rotineiras, sociais, relacionamentos, atividades diárias e até no controle financeiro (Knecht et al., 2024).

Nas entrevistas, todas as participantes relataram a autocobrança como um fator desafiante para quem apresenta o TDAH, como apontado nas falas abaixo:

“O TDAH sempre pensa que ele é a pior pessoa do mundo pra tudo, no cotidiano e em tudo que ele faça”. (P2)

“A gente carrega um acúmulo de frustração, é sempre tudo dando mais errado do que certo, é 24 horas por dia tu em alerta que vai dar algo errado porque sempre dá, é horrível”. (P2)

Essa autocrítica intensa pode demonstrar um reflexo das dificuldades na vida da pessoa com TDAH, sugerindo que o impacto do transtorno ultrapassa as manifestações comportamentais visíveis. Em sua fala, a expressão “é sempre tudo dando mais errado do que certo” indica um constante acúmulo de frustrações, contribuindo para um estado emocional negativo e para a percepção que inevitavelmente sua vida tem a predominância de eventos ruins. Desse modo, segundo a visão de Safren et al. (2008), o sentimento constante de frustração desenvolve nos adultos com TDAH uma visão negativa de si mesmo e de suas capacidades. Tendem a evitar situações que possam desencadear suas dificuldades e antecipam resultados negativos, junto ao sentimento de culpa, tristeza, ansiedade e raiva. Assim como exemplificado pela P3:

“Esses dias perdi meus óculos, o terceiro já. Não faço ideia de onde ele possa estar, mas vivo com a insegurança de me sentir uma incompetente por conta disso”. (P3)

A insegurança relatada também é constatada pela P1, ao passo que seu cotidiano e responsabilidades no trabalho são afetadas negativamente pelo TDAH, resultando em um sentimento de frustração. Essa constante frustração em cumprir tarefas cotidianas atribuídas como “simples”, bem como a sensação de estar sempre abaixo das expectativas, pode gerar o sentimento de impotência que surge desde a infância com a criação de um histórico de fracassos e desistências movidos pela tendência à distração e à fuga de situações frustrantes, pela inibição e dificuldade de autorregulação (Safren et al., 2008).

“Faço muitas coisas não me permito ficar ociosa (...) Já fiz crochê, jiu-jítsu, MMA, Muay Thai, curso de inglês, costura, ballet e muito mais”. (P3)

Ao ser questionada sobre o motivo estar inserida em variadas atividades em seu cotidiano, incluindo a dança, a participante P3 respondeu que pratica essas atividades para provar para si mesma que não é incompetente. Essa incessante busca por atender às expectativas sociais está relacionada à visão de autoaceitação e autoconfiança, fatores esses que conceituam a autoestima. A autoestima envolve a percepção pessoal sobre quem se é e da sua própria relevância, mesmo considerando as dificuldades pessoais e as demandas relacionadas à interação social e à expressão própria (Oliveira, 2022).

Partindo do conceito de Silva (2015) a autoestima se torna um elemento crucial para lidar com os desafios diários, com o constante sentimento de frustração e autocobrança exacerbada que podem abalar a confiança e a autoaceitação dessas pessoas, resultando numa busca contínua por validação externa. No entanto, ao reconhecer e aceitar suas próprias limitações e, ao mesmo tempo, buscar apoio e compreensão em seu ambiente social, as pessoas com TDAH podem encontrar um equilíbrio que lhes permita enfrentar os desafios com mais tranquilidade e autoconfiança.

Desafios emocionais por meio da dança

Ao serem questionadas com a pergunta “A dança ajudou você a lidar com os desafios emocionais relacionados ao TDAH?”, as participantes responderam de modo positivo. Para P1 e P3, a dança “acalma a mente”, tranquiliza e diminui os variados pensamentos que surgem ao mesmo tempo, assim como se torna o momento em que liberta suas dores e se expressa. Essa habilidade da dança em “tranquilizar a mente” sugere a existência de uma conexão intrínseca entre a atividade corporal e o estado mental, oferecendo um meio de regulação emocional. Como mencionado também pelas participantes P2 e P4:

*“A dança e a música, sempre me mostraram que eu conseguia algo. Acho que para o TDAH ter a certeza de que ele consegue fazer algo é f*** sabe”. (P2)*

“Muitas das vezes eu me sentia realizada quando conseguia gravar alguma coreografia, isso me ajudava até mesmo na questão de autoestima”. (P4)

A dança surge como um possível caminho para ultrapassar as dificuldades do TDAH em reconhecer suas capacidades pessoais, sugerindo um papel indispensável na busca da autoeficácia e autoestima, fatores estes, bastante afetados no indivíduo de modo negativo (Associação Brasileira do Déficit de Atenção - ABDA, 2017). Portanto, os relatos refletem o impacto das atividades artísticas, como uma ferramenta que impulsiona a construção de uma identidade positiva, a autoconfiança e a superação.

Para Ferreira e Jaia (2024), a dança é uma oportunidade de entendimentos da imbricada rede de conexões entre nossos corpos físico, mental, emocional e espiritual, oferecendo aproximações e descobertas de nossas potencialidades emocionais. Muitas vezes, esses corpos citados pelos autores vivem de forma isolada, o que pode gerar conflitos sobre a própria existência humana.

Em relação a este papel terapêutico que a dança possui, todas as participantes afirmaram que as aulas de dança se tornaram momentos de “fuga” e “espaço para liberar energia”. Para elas, a dança representa um recurso para encontrar um momento de

tranquilidade e a oportunidade de externar emoções, pois encoraja na descoberta de movimentos, a exploração de suas possibilidades e emoções (Schneider et al., 2020). Entretanto, para além de um estado de bem-estar, a dança explora o desenvolvimento pessoal e aprendizagem, como abordado pelas participantes P2 e P4 ao ressaltar a dança como o ponto chave para aprender a lidar e gerenciar a ansiedade, autoconfiança e autoestima, e entender sua forma pessoal de aprendizagem.

“Quando danço consigo liberar as emoções que estão dentro de mim, quando eu ia pra aula e não tinha um bom dia aquele era meu momento de terapia, porque no final das contas eu ficava leve e feliz depois de uma aula”. (P4)

A fala destaca como essa forma de expressão pode servir como uma espécie de terapia pessoal, sugerindo que a dança não é apenas uma atividade física, mas também uma manifestação emocional. Esse estado de plenitude que a dança proporciona é vital para oferecer uma maneira única de lidar com as complexidades da vida e alívio emocional através do movimento (Thon & Carmargo, 2012). Principalmente ao se tratar de algum transtorno, a busca por meios que proporcionem lidar de maneiras alternativas com seus desafios internos pode elevar seu autocuidado e autoconhecimento.

Hiperfoco na dança

Uma das características do indivíduo com TDAH é a aptidão para o hiperfoco, sendo a capacidade de permanecer horas hiperconcentrada em determinada atividade, por esse motivo parece mais adequado usar o termo instabilidade de atenção ao invés de déficit de atenção (Barkley, 2011).

Entre as falas das entrevistadas o hiperfoco foi mencionado como algo positivo na prática da dança, elemento que surgiu através do questionamento: “Como você lida com a concentração durante a dança? E como a dança interfere no seu foco?”. As participantes P2 e P3 esclarecem que, apesar de ser desafiador para quem possui TDAH, o estado de hiperfoco auxilia na sua concentração durante a atividade, tornando a prática “viciante”. Durante esse estado, a pessoa se sente totalmente imerso na atividade, enquanto

perde a noção de tempo e espaço, podendo se concentrar intensamente no momento, nos movimentos e na expressão corporal. Em uma aula de dança, o trabalho da concentração na atividade é essencial, então partindo do princípio de Barkley (2011), que apresenta o sintoma de desatenção como algo instável e presente na vida da pessoa com TDAH, o hiperfoco se mostra como um aspecto contribuinte para uma rotina na dança.

No entanto, essa imersão também é colocada como um aspecto negativo para outras áreas de suas vidas, como no cumprimento de responsabilidades cotidianas, na manutenção de relacionamentos ou na gestão do tempo. Isso porque o indivíduo com TDAH apresenta uma tendência em focalizar de forma intensa apenas em assuntos do seu interesse. Segundo Belli (2008), as pessoas com TDAH podem distrair-se facilmente de uma tarefa quando estimuladas por outros fatores, mas têm a capacidade de concentrar-se por períodos prolongados em situações que despertam um alto interesse pessoal ou apresentam novidades. Para o cotidiano, essa capacidade pode colocar outras áreas da vida em segundo plano ou comprometer o desempenho em tarefas que não despertam o mesmo nível de interesse.

Impacto da dança

A dança traz como componente primordial o desenvolvimento integral do indivíduo que a prática, principalmente ao ressaltar a variabilidade de benefícios que consideram todos os aspectos do indivíduo, como o físico, mental e social (Tirintan & Oliveira, 2021).

Sob essa ótica, ao serem questionadas com a seguinte pergunta: “Quais aspectos da dança você acredita que são particularmente benéficos para pessoas com TDAH?”, as entrevistadas mencionaram a concentração, o foco, reter informação, superação de desafios, poder de expressão, autoestima, socialização, disciplina, seguir rotina, auxílio na hiperatividade, coordenação e musicalidade. Segundo elas, esses pontos trazidos em uma aula de dança são essenciais para as pessoas que convivem com o transtorno, auxiliando em outras áreas da vida fora da dança, em seus cotidianos. A experiência pessoal relatada pelas participantes é assertiva:

"A dança me traz paz e me acalma". (P1)

"A dança me ensinou a trabalhar meu psicológico e acreditar que eu conseguia fazer as coisas que eu achava que não poderia". (P2)

"É o lugar onde eu me sinto bem em estar". (P3)

"Me ajudou a lidar com a ansiedade e entender que aprendo por repetição". (P4)

Aqui reside a essência da dança como uma jornada para enfrentar o TDAH. Ela é colocada para além de uma forma de expressão artística somente, como um exercício duplo: físico e mental. Este fato pode ser extremamente benéfico para pessoas com TDAH, possibilitando o desenvolvimento do indivíduo em sua completude social, cognitiva, física e emocional (Sousa, 2016).

As participantes relatam que o envolvimento com a dança pode até mesmo reduzir a gravidade dos sintomas do TDAH pois ela a coloca diante dos seus sintomas como forma de enfrentá-los. Ou seja, a utilização da dança como um recurso da psicoterapia pode facilitar o treino e o desenvolvimento de habilidades sociais imprescindíveis, podendo ser vista como uma maneira de facilitar o exercício das mesmas (Santos, 2019). É sugerido pelas participantes que, sem esse envolvimento e rotina com a dança, os sintomas poderiam ser mais fortes e visíveis.

Em relação a esse último aspecto, quando questionadas sobre como a rotina na dança afeta sua vida com o TDAH, as entrevistadas argumentam que possuir essa rotina é essencial para enfrentar desafios semelhantes na vida cotidiana, como abordado na fala:

"Me ajuda ter um lugar onde eu deposite minha hiperatividade (de comportamento e pensamento), trabalhe a concentração, trabalha disciplina (principalmente com horário), coisas que parecem básicas, mas pra quem convive com o transtorno é crucial". (P2)

A dança surge como um refúgio para canalizar sua hiperatividade, tanto por uma visão comportamental quanto mental. Criar essa sensação de segurança e familiaridade é primordial para o seu bem-estar emocional e mental, além de auxiliar na manutenção de rotinas e tarefas. Como evidenciado no estudo de Monteiro (2014), a pessoa com TDAH possui

dificuldade em seguir uma rotina, em concluir suas obrigações ou mesmo as esquecem, por se dispersarem facilmente com outras atividades, assim, o ponto a ser trabalhado na Dança sobre seguir horários, ter disciplina ou mesmo seguir instruções cotidianas impacta nas atividades diárias dessa pessoa.

Ademais, após serem questionadas sobre as mudanças nos sintomas no período em que ficaram sem participar das aulas e, conseqüentemente, sem seguir uma rotina na dança, as participantes P1, P2 e P4 notaram um aumento em seus sintomas, como déficit de atenção, concentração, hiperatividade e atrasos.

"Os sintomas como hiperatividade e atrasos aumentaram depois que dei pausa na dança". (P2)

Há uma comparação entre o impacto positivo durante a prática da dança e o impacto negativo após uma pausa, destacando a relevância da continuidade dessa atividade. Dentre as participantes, três notaram diferença em seus sintomas após pausarem sua rotina de aula. Ressalta-se que duas delas (P2 e P4) fazem tratamento para o transtorno, e ainda assim, a falta das aulas de dança acabou por desencadear alguns sintomas. Este fato evidencia que a dança se apresenta como um potencial para melhoria de sintomas, além da eficiência no trabalho psicoterápico (Santos, 2019).

A participante P3, porém, relatou não sentir diferença durante sua pausa na dança, entretanto vale ressaltar que ela realiza diferentes tipos de tratamento (medicamentoso e psicoterapêutico). Ao se aprofundar sobre esse quesito, observou-se o constante envolvimento da participante em diversas práticas e atividades artísticas ou físicas. Assim, os aspectos do TDAH foram trabalhados continuamente por meio de outras atividades, justificando a não percepção de mudança em seus sintomas.

É essencial reconhecer que a dança não é a solução completa para todos os desafios associados ao TDAH. Nessa perspectiva, destaca-se a importância de uma abordagem multifacetada para o seu gerenciamento, incluindo a combinação de acompanhamento terapêutico, medicamentos e estratégias complementares (ABDA, 2017), como observado por P4: "Tinham coisas que só a dança não ia suprir".

Há menções a aspectos desafiadores na dança, pois ela coloca frente aos seus sintomas, tira da zona de conforto para enfrentá-los e se torna desafiador manter-se na atividade. O mesmo foco que é buscado em uma aula de dança pode se tornar um obstáculo, já que é fácil se distrair e difícil recompor a concentração. Como na definição da P1 ao colocar a concentração como uma "sensação de carregar uma grande pedra com todos os músculos do corpo ao mesmo tempo".

Estar exercitando continuamente essa concentração pode se tornar cansativo. Assim, partindo da visão de [Estanislau](#) e Bressan (2014) os professores devem conhecer técnicas e estratégias para auxiliar esses aspectos do indivíduo com TDAH a terem melhor desempenho e minimizar as suas dificuldades.

Deve-se levar em consideração também o cansaço que resulta de uma rotina intensa, como refletido por P4, que por conta de utilizar muito esforço físico nas aulas de dança, ao final da aula, sente-se bastante cansada, desregulando seu sono. No TDAH, as alterações do sono são comuns e se manifestam através de dificuldades em estabelecer uma rotina para dormir, despertares irregulares e sonolência durante o dia ([Castro](#) & Lima, 2018).

Além disso, outros aspectos também foram relevantes, como abordado pela P3, que pontua que, embora a rotina na dança traga um sentimento de conforto, é necessário evitar a monotonia. [Mattos](#) (2015) menciona que indivíduos inquietos terão dificuldade em permanecer em uma mesma atividade. Para eles, a necessidade de inovação constante na atividade é crucial para manter o interesse e a motivação.

A dança pode exercer um impacto emocional significativo. Enquanto para muitos ela traz paz e acalma a mente agitada, para outros pode trazer uma autocobrança intensa, como mencionado:

"Afeta positivamente na maior parte do tempo (...), mas também traz uma autocobrança, sendo necessário saber gerenciar isso para não afetar negativamente o emocional". (P1)

Diante disso, é indispensável uma gestão cuidadosa desse aspecto para evitar que a dança se torne uma fonte adicional de estresse. É preciso que a prática da dança seja uma atividade espontânea e prazerosa, evitando padrões de competitividade, a fim de evitar que se transforme em algo que possa gerar pressão ou ansiedade ([Thon](#) & Camargo, 2012).

É importante observar como essa dança está sendo repassada e o ambiente está atento às questões do TDAH. Uma aula de dança deve ter aspectos motivadores, dinâmicos, apresentando uma linguagem simples e objetiva, repetindo o conteúdo quantas vezes for necessário e relembrando para fixar as informações ([Bertol](#) & Santos, 2022). Mostra-se relevante essa compreensão e auxílio externo dos professores, colegas, família, para compreender seus limites e formas mais adequadas de inserir a pessoa com TDAH, como explicado pela participante:

"Depois que tive coragem de falar para as pessoas o que eu tinha, muitas estiveram mais atentas a mim, respeitando e entendendo mais o que acontecia comigo quando os sintomas estavam mais aflorados". (P2)

Em suma, encontrar equilíbrio na prática da dança para aqueles com TDAH é essencial. Faz-se necessário reconhecer e valorizar os benefícios terapêuticos da dança, ao mesmo tempo em que se desenvolvem estratégias para lidar com os desafios específicos que o TDAH apresenta. Seja procurando aulas adaptadas, aprendendo técnicas específicas ou simplesmente abraçando a improvisação de movimento, a dança pode se tornar não apenas uma forma de expressão artística, mas também uma ferramenta valiosa para lidar com os altos e baixos do TDAH.

Considerações finais

Por meio das evidências, foi possível compreender as percepções de bailarinas e ex-bailarinas diagnosticadas com TDAH sobre os efeitos da dança no seu desenvolvimento integral, que incluem melhorias físicas, psicológicas e sociais, além de fornecer uma plataforma para expressão emocional positiva, sendo fundamental no gerenciamento dos sintomas do TDAH.

No entanto, relacionar o TDAH com a Dança é uma iniciativa que enfrenta desafios significativos, particularmente em relação à escassez de estudos específicos que abordam a relação entre TDAH e a dança como terapia complementar. Essa limitação compromete a possibilidade de confrontar e validar os resultados obtidos neste estudo com pesquisas anteriores, dificultando a construção de um referencial mais robusto. A falta do laudo diagnóstico também se caracterizou como uma limitação no estudo que minimizou o número de participantes. Por essas lacunas, é importante destacar a necessidade de ampliar estudos que investiguem a eficácia da dança como terapia complementar para o TDAH.

Compreender o TDAH como um espectro multifatorial torna-se necessário para pensar em abordagens que possam abranger todos os fatores que influenciam esse tipo de transtorno. Por conseguinte, os impactos e efeitos que a dança pode exercer no indivíduo com TDAH foram considerados, segundo a percepção da maioria das participantes do estudo, como significativo para seu desenvolvimento humano. Isso requer reconhecer não apenas os benefícios potenciais, mas também os desafios e limitações, garantindo assim que a dança seja utilizada de forma apropriada e benéfica para aqueles que vivenciam o TDAH, se mostrando um caminho terapêutico que abraça a totalidade do ser humano, atendendo às suas diversas necessidades e características.

Contribuições dos autores

Os autores declararam ter feito contribuições substanciais ao trabalho em termos da concepção ou desenho da pesquisa; da aquisição, análise ou interpretação de dados para o trabalho; e da redação ou revisão crítica de conteúdo intelectual relevante. Todos os autores aprovaram a versão final a ser publicada e concordaram em assumir a responsabilidade pública por todos os aspectos do estudo.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

Indexadores

A Revista Psicologia, Diversidade e Saúde é indexada no [DOAJ](#), [EBSCO](#) e [LILACS](#).



EBSCO



Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5ª ed.). Artmed.
- Associação Brasileira do Déficit de Atenção. (2017). *Leis municipais e estaduais sobre TDAH*. <https://tdah.org.br/>
- Banaschewski, T., Häge, A., Hohmann, S., & Mechler, K. (2024). Perspectives on ADHD in children and adolescents as a social construct amidst rising prevalence of diagnosis and medication use [Perspectivas sobre o TDAH em crianças e adolescentes como um construto social em meio ao aumento do diagnóstico e do uso de medicação]. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1289157. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1289157>
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Barkley, R. A. (2011). *Vencendo o TDAH adulto*. Artmed.
- Belli, A. A. (2008). *TDAH, e agora?: a dificuldade da escola e da família no cuidado e no relacionamento com crianças e adolescentes portadores de transtorno de déficit de atenção/hiperatividade*. Sts.
- Bertol, R., & Santos, V. X. (2022). *Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade*. Repositório Institucional UNINTER. <https://repositorio.uninter.com/handle/1/927>

- Brito, R. M. M., Germano, I. M. P., & Bonfim, Z. A. C. (2022). Quem dança seus males espanta: Processos terapêuticos em práticas grupais de dança e movimento. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 22(2). <https://doi.org/10.12957/epp.2022.68654>
- Castro, C. X. L., & Lima, R. F. (2018). Consequências do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na idade adulta. *Revista Psicopedagógica*, 35(106), 61–72. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862018000100008
- Chung, W., Jiang, S.-F., Paksarian, D., Nikolaidis, A., Castellanos, F. X., Merikangas, K. R., & Milham, M. P. (2019). Trends in the prevalence and incidence of attention-deficit/hyperactivity disorder among adults and children of different racial and ethnic groups [Tendências na prevalência e incidência do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade entre adultos e crianças de diferentes grupos raciais e étnicos]. *JAMA Network Open*, 2(11), e1914344. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.14344>
- Estanislau, G. M., & Bressan, R. A. (Orgs). (2014). *Saúde mental na Escola: o que os educadores devem saber*. Artmed.
- Ferreira, A. D., & Jaia, P. (2024). A dança no processo terapêutico: Trânsitos do universo de si para o autoconhecimento e libertação dos nódulos emocionais. *Revista Pensar a Prática*, 27, e73920. <https://doi.org/10.5216/rpp.v27.73920>
- Gil, A. C. (2011). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (6ª ed.). Atlas.
- Knecht, L., Sganderla, S., Mecabô, G., Ferreira, A. F., & Horvath, B. S. (2024). Neurociência do TDAH: Revisão sobre o tratamento e implicações clínicas. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(10), 3306–3330. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p3306-3330>
- Lisboa, A. N. D., Sousa, A. R. P., Teixeira, M.S.S., Silva, M.A.S., Bezerra, T.A., Probo, A.M.P. (2022). *Dança: uma ferramenta aliada à inclusão e ao tratamento de pessoas com transtornos mentais*. Digital Editora.
- Mattos, P. (2015). *No mundo da lua: Perguntas e respostas sobre transtorno do déficit de atenção com hiperatividade em crianças, adolescentes e adultos* (16ª ed.). ABDA.
- Monteiro, B. C. C. (2014). TDAH: Proposta de tratamento clínico para crianças e adolescentes através da terapia cognitivo-comportamental. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2(1), 101–108. https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/1345
- Oliveira, M. L. T. (2022). Os impactos dos sintomas do TDAH no adulto. *Rebena – Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem*, 4, 26–46. <https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/41>
- Safren, S. A., Perlman, C. A., Sprich, S., & Otto, M. W. (2008). *Dominando o TDAH adulto: Guia do terapeuta*. Artmed.
- Santos, S. F. (2019). A dança enquanto recurso psicoterápico provedora de mudanças biopsicossociais. *Revista Psicologia & Saberes*, 8(11), 350–359. <https://revistas.cesmac.edu.br/psicologia/article/view/850>
- Schneider, A. S., Lima, G. G. O., Silva, R. A., & Souza, S. R. (2020). Aplicabilidade e benefícios da dançaterapia como prática de cuidado em saúde: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7), e400974008. <https://doi.org/10.33344/rsd-v9i7.4009>
- Silva, A. A. (2015). *Autismo: Sobrecarga emocional numa perspectiva crítica sobre a responsabilidade social, pedagógica e familiar* [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Pernambuco]. Repositório UFPE. <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/41281>
- Sousa, Â. M. (2016). *Benefícios da dança no desenvolvimento integral de um indivíduo com síndrome de Down* [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Leiria]. Repositório Institucional do Instituto Politécnico de Leiria. <https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2408/1/Tese%20Angela%20Sousa.pdf>

- Teixeira, M. E. M., Santos, A. D. M. S., & Mesquita, L. S. A. M. (2023). Os efeitos da terapia manual em pacientes com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): Uma revisão sistemática. *Revista Foco*, 16(10). <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3069>
- Thon, B. M., & Camargo, M. I. S. (2012, outubro). *Contribuições da psicologia corporal ao ensino da dança* [Apresentação de trabalho]. XVII Encontro Paranaense & XII Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, Curitiba, PR, Brasil. https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2012/THONBarbara-CAMARGO-Maria-Isabel-Contribuicoes-da-psicologia-corporal-danca.pdf
- Tirintan, M. M., & Oliveira, R. C. (2021). Os impactos da experiência da dança em sua relação com a saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 31(1), e310117. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310410>
- Xu, G., Strathearn, L., Liu, B., Yang, B., & Bao, W. (2018). Twenty-year trends in diagnosed attention-deficit/hyperactivity disorder among US children and adolescents, 1997–2016 [Tendências de vinte anos no diagnóstico de transtorno de déficit de atenção/hiperatividade entre crianças e adolescentes nos EUA, 1997–2016]. *JAMA Network Open*, 1(4), e181471. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.1471>