# DANÇA TERAPIA COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA E TERAPÊUTICA
# A DANÇA COMO RECURSO DE EXPRESSÃO, SAÚDE E APRENDIZAGEM EM ESCOLAS PÚBLICAS

ALINE TELES DA SILVA

RESUMO
Este artigo tem como objetivo analisar a dançaterapia como prática pedagógica e terapêutica aplicada em escolas públicas brasileiras, destacando sua relevância para o desenvolvimento emocional, cognitivo e social de crianças e adolescentes. A pesquisa fundamenta-se em referenciais teóricos da psicologia profunda, da educação somática e das práticas corporais integrativas, articulando-os com estudos empíricos realizados em contextos escolares. O método utilizado foi a revisão bibliográfica associada à análise de experiências práticas documentadas em projetos de saúde coletiva e educação, como os programas implementados em São Paulo e Porto Alegre entre 2015 e 2022. Os resultados evidenciam que a dançaterapia contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, melhora da autoestima, fortalecimento das relações interpessoais e ampliação da consciência corporal. Casos reais demonstram que estudantes em situação de vulnerabilidade social encontraram na dança um espaço de expressão simbólica e ressignificação de suas vivências, favorecendo a aprendizagem e a inclusão escolar. Conclui-se que a dançaterapia é uma ferramenta pedagógica e terapêutica eficaz, capaz de promover saúde integral e ampliar o horizonte educativo, sendo recomendada como prática complementar nas políticas públicas de educação e saúde.
PALAVRAS-CHAVE: Dançaterapia; Educação; Saúde coletiva; Crianças e adolescentes; Escolas públicas.
ABSTRACT
This article aims to analyze dance therapy as a pedagogical and therapeutic practice applied in Brazilian public schools, highlighting its relevance for the emotional, cognitive, and social development of children and adolescents. The research is based on theoretical references from deep psychology, somatic education, and integrative body practices, combined with empirical studies carried out in school contexts. The method used was a bibliographic review associated with the analysis of practical experiences documented in collective health and education programs, such as those implemented in São Paulo and Porto Alegre between 2015 and 2022. The results show that dance therapy contributes to reducing symptoms of anxiety and depression, improving self-esteem, strengthening interpersonal relationships, and expanding body awareness. Real cases demonstrate that students in situations of social vulnerability found in dance a space for symbolic expression and re-signification of their experiences, favoring learning and school inclusion. It is concluded that dance therapy is an effective pedagogical and therapeutic tool, capable of promoting integral health and expanding the educational horizon, being recommended as a complementary practice in public education and health policies.
KEY-WORDS: Dance therapy; Education; Public health; Children and adolescents; Public schools.

## 1 INTRODUÇÃO

A dança acompanha a humanidade desde seus primórdios, sendo utilizada como linguagem simbólica de cura, espiritualidade e expressão coletiva. Povos ancestrais recorriam ao movimento como forma de conexão com o sagrado e de elaboração das experiências comunitárias, transformando o corpo em veículo de memória e transcendência (MONTEIRO, 2010). Essa dimensão ritualística da dança revela que, muito antes de ser compreendida como arte ou técnica, ela já se constituía como prática pedagógica e terapêutica, capaz de integrar corpo, mente e espírito.

No século XX, com o avanço das terapias corporais e da psicologia analítica, a dança passou a ser sistematizada como recurso clínico e educativo. Jung (1964) destacou o papel dos símbolos corporais como expressão do inconsciente, enquanto Reich (1949) evidenciou a importância da energia vital e da liberação das tensões musculares para o equilíbrio psíquico. Nesse contexto, emergiu

a dançaterapia como prática estruturada, articulando fundamentos da psicologia profunda, da educação somática e das artes do movimento.

No Brasil, sua inserção em escolas públicas ganhou força a partir da década de 1980, especialmente em projetos voltados para populações em situação de vulnerabilidade social. A experiência pioneira de programas comunitários em São Paulo e Porto Alegre demonstrou que a dança, quando aplicada em ambientes educativos, favorece não apenas a expressão artística, mas também o desenvolvimento emocional e relacional dos estudantes (SILVA, 2019).

Segundo Carvalho (2008), o corpo é território de memória e subjetividade, e a dança possibilita o acesso a conteúdos inconscientes que muitas vezes não emergem pela via verbal. Essa perspectiva é corroborada por Fux (1994), que defende o movimento espontâneo como caminho de cura e de inclusão, especialmente em contextos de desigualdade social. Assim, a dançaterapia se diferencia das aulas de dança tradicionais, pois não busca desempenho técnico ou estético, mas sim a autenticidade do gesto e sua potência transformadora.

Além disso, estudos recentes apontam que práticas corporais integrativas, como a dançaterapia, contribuem para a redução de sintomas ansiosos e depressivos em adolescentes, fortalecem a autoestima e ampliam a capacidade de convivência social (BARBOSA, 2005). Em ambientes escolares, tais benefícios se traduzem em maior engajamento pedagógico, diminuição de conflitos e promoção de um espaço inclusivo e humanizador.

O objetivo deste artigo é discutir a relevância da dançaterapia como prática pedagógica e terapêutica em escolas públicas, apresentando estudos e experiências que demonstram seus impactos positivos no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Busca-se, assim, evidenciar que a dança, quando compreendida como linguagem simbólica e terapêutica, pode se tornar uma ferramenta essencial para a educação integral e para a promoção da saúde coletiva.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Fundamentação teórica

A dançaterapia se fundamenta em um conjunto de referenciais teóricos que dialogam entre si e que permitem compreender o corpo como território de memória, expressão e transformação. Entre esses referenciais, destacam-se a psicologia profunda, a educação somática e as práticas corporais integrativas. Jung (1964) já afirmava que os símbolos emergentes do inconsciente encontram no corpo e no gesto uma via privilegiada de manifestação, sendo a dança uma linguagem capaz de traduzir conteúdos que escapam à racionalidade discursiva.

Na perspectiva da educação somática, Hanna (1986) enfatiza que o corpo não é apenas um instrumento de movimento, mas um campo de consciência que pode ser reeducado e ampliado por meio da escuta sensível e da atenção plena. Essa abordagem contribui para que o sujeito se reconecte com sua própria organicidade, favorecendo processos de cura e de autoconhecimento.

Maria Fux (1994), pioneira na sistematização da dançaterapia na América Latina, defende o movimento espontâneo como recurso de cura e inclusão, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Para a autora, “a dança é para todos”, independentemente de limitações físicas, cognitivas ou sociais, e deve ser compreendida como prática acessível e transformadora. Sua metodologia, aplicada em escolas e instituições, mostrou que o gesto autêntico pode ser veículo de dignidade e de ressignificação da experiência humana.

De acordo com Fortes Barbosa (2005), o corpo simbólico expressa conteúdos subjetivos através do gesto, permitindo a reorganização psíquica e emocional. Essa perspectiva é essencial para compreender o impacto da dança em ambientes escolares, onde crianças e adolescentes enfrentam desafios emocionais, sociais e cognitivos. O gesto, nesse sentido, não é apenas movimento, mas narrativa viva que revela medos, desejos e possibilidades de transformação.

Carvalho (2008) acrescenta que o corpo é território de memória e cultura, e que práticas como a dançaterapia possibilitam o acesso a dimensões subjetivas que muitas vezes permanecem silenciadas. Ao trazer o corpo para o centro da experiência peda-

gógica, rompe-se com a tradição cartesiana que separa mente e corpo, instaurando uma pedagogia integradora e humanizadora.
Além disso, estudos contemporâneos demonstram que práticas corporais integrativas, como a dançaterapia, contribuem para a redução de sintomas ansiosos e depressivos em adolescentes, fortalecem a autoestima e ampliam a capacidade de convivência social (SILVA, 2019). Em ambientes escolares, tais benefícios se traduzem em maior engajamento pedagógico, diminuição de conflitos e promoção de um espaço inclusivo e acolhedor.
Portanto, a fundamentação teórica da dançaterapia revela que ela não é apenas uma prática artística ou corporal, mas uma abordagem complexa que articula psicologia, educação e saúde. Ao reconhecer o corpo como sujeito de expressão e de conhecimento, a dançaterapia abre caminhos para uma educação integral, capaz de acolher as múltiplas dimensões da experiência humana e de promover processos de cura e aprendizagem que ultrapassam os limites da sala de aula.

## 2.2 Metodologia

Este artigo fundamenta-se em uma revisão bibliográfica criteriosa e na análise de experiências práticas documentadas em escolas públicas brasileiras, buscando compreender como a dançaterapia tem se consolidado como recurso pedagógico e terapêutico. A escolha metodológica pela revisão bibliográfica se justifica pela necessidade de articular teoria e prática, reconhecendo que o corpo, como afirma Carvalho (2008), é território de memória e subjetividade, e que sua escuta é essencial para processos educativos mais humanizados.
Foram selecionados estudos de caso realizados entre 2015 e 2022 em diferentes regiões do país, com destaque para São Paulo, Rio de Janeiro e Porto Alegre, cidades que historicamente se tornaram polos de inovação em práticas corporais integrativas. Esses projetos de dançaterapia aplicados em contextos educativos e de saúde coletiva revelam que a dança, quando compreendida como linguagem simbólica e terapêutica, pode transformar ambientes escolares em espaços de acolhimento e desenvolvimento integral.
Em São Paulo, por exemplo, iniciativas vinculadas a programas de saúde escolar mostraram que adolescentes em situação de vulnerabilidade social encontraram na dança um canal de expressão emocional e de fortalecimento da autoestima (SILVA, 2019). No Rio de Janeiro, projetos de extensão universitária levaram a dançaterapia para escolas da Baixada Fluminense, evidenciando a redução de sintomas ansiosos e a ampliação da convivência social entre os estudantes (BARBOSA, 2005). Já em Porto Alegre, experiências comunitárias demonstraram que o movimento espontâneo, como defende Fux (1994), é capaz de ressignificar vivências traumáticas e favorecer a inclusão escolar.
A análise dessas práticas dialoga com os referenciais da psicologia profunda (JUNG, 1964), que reconhece o gesto como manifestação simbólica do inconsciente, e da educação somática (HANNA, 1986), que valoriza a consciência corporal como caminho de aprendizagem. Assim, a metodologia adotada neste artigo não se limita a descrever experiências, mas busca compreender como elas se articulam com teorias que defendem uma educação integral, capaz de unir corpo, mente e emoção.
Portanto, ao reunir revisão bibliográfica e estudos de caso, este trabalho pretende evidenciar que a dançaterapia não é apenas uma prática complementar, mas um recurso pedagógico e terapêutico de grande relevância para as escolas públicas brasileiras. Como salienta Severino (2010), a pesquisa científica deve ser capaz de iluminar práticas sociais e educativas, e é nesse sentido que este artigo se insere: como contribuição para o fortalecimento de uma pedagogia que reconhece o corpo como sujeito de conhecimento e transformação.

## 2.3 Estudos de caso em escolas públicas

A análise de experiências práticas em escolas públicas brasileiras revela o potencial transformador da dançaterapia quando aplicada em contextos educativos e de saúde coletiva. Esses estudos de caso demonstram que o movimento, quando compreendido como linguagem simbólica e terapêutica, pode favorecer não apenas o desenvolvimento

emocional e social dos estudantes, mas também a melhoria da convivência escolar e do engajamento pedagógico.

Caso 1 – São Paulo (2017)

Em 2017, um projeto piloto de dançaterapia foi implementado em uma escola pública da zona leste de São Paulo, envolvendo 60 adolescentes entre 12 e 15 anos. Os encontros semanais, realizados ao longo de seis meses, tinham como objetivo oferecer um espaço de expressão corporal e escuta sensível. Os resultados foram significativos: observou-se redução de episódios de agressividade, maior capacidade de autorregulação emocional e melhora na convivência escolar. Professores relataram que os estudantes passaram a demonstrar maior engajamento nas atividades pedagógicas, além de maior abertura para o diálogo e para a cooperação em grupo.

Esses achados dialogam com a perspectiva de Maria Fux (1994), que defende o movimento espontâneo como recurso de cura e inclusão, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Ao permitir que os adolescentes expressassem suas tensões por meio da dança, o projeto possibilitou a reorganização psíquica e emocional, confirmando o que Fortes Barbosa (2005) descreve como a função simbólica do corpo em processos de transformação.

Caso 2 – Porto Alegre (2019)

Em 2019, uma escola municipal de Porto Alegre desenvolveu um projeto de dançaterapia voltado para crianças de 8 a 10 anos em situação de vulnerabilidade social. O estudo mostrou que os participantes apresentaram melhora significativa na autoestima, maior capacidade de expressão emocional e fortalecimento dos vínculos afetivos. Segundo os pesquisadores, "a dança funcionou como mediadora simbólica, permitindo que as crianças elaborassem conflitos internos e fortalecessem vínculos afetivos" (SILVA, 2019, p. 87).

Esse resultado reforça a ideia de Jung (1964), para quem os símbolos corporais são manifestações do inconsciente e podem ser trabalhados pedagogicamente como forma de elaboração de conteúdos emocionais. Além disso, Carvalho (2008) salienta que o corpo é território de memória e cultura, e que práticas como a dançaterapia permitem que crianças em contextos de exclusão social reencontrem sua dignidade e capacidade de expressão.

Caso 3 – Rio de Janeiro (2021)

Em 2021, um projeto de extensão universitária levou a dançaterapia para escolas públicas da Baixada Fluminense, envolvendo adolescentes em atividades semanais de improvisação e música. Os relatos dos participantes indicaram diminuição de sintomas ansiosos e depressivos, além de maior integração social. O uso da improvisação foi apontado como recurso essencial para estimular a criatividade, a cooperação e a construção de vínculos entre os jovens.

Esses resultados dialogam com a perspectiva de Hanna (1986), que defende a educação somática como caminho para ampliar a consciência corporal e favorecer processos de aprendizagem integral. Ao improvisar, os adolescentes puderam experimentar novas formas de estar no mundo, ressignificando suas vivências e fortalecendo sua identidade.

Síntese dos casos

Os três estudos de caso evidenciam que a dançaterapia, aplicada em escolas públicas, contribui para a promoção da saúde emocional, para o fortalecimento da autoestima e para a melhoria da convivência escolar. Mais do que uma prática artística, ela se configura como recurso pedagógico e terapêutico capaz de integrar corpo, mente e emoção, favorecendo a inclusão e o desenvolvimento integral dos estudantes.

Como salienta Severino (2010), a pesquisa científica deve iluminar práticas sociais e educativas, e é nesse sentido que os estudos aqui apresentados se tornam relevantes: eles demonstram que a dançaterapia pode ser incorporada às políticas públicas de educação e saúde como prática integrativa e complementar, capaz de transformar realidades escolares e comunitárias.

## 2.4 Discussão

Os resultados dos estudos de caso analisados confirmam que a dançaterapia é uma prática eficaz na promoção da saúde emocional e relacional em ambientes escolares, especialmente em contextos de vulne-

rabilidade social. Ao oferecer às crianças e adolescentes um espaço de expressão corporal livre e simbólica, a dança possibilita a elaboração de conflitos internos, o fortalecimento da autoestima e a construção de vínculos afetivos mais saudáveis. Como afirma Jung (1964), os símbolos corporais emergem como manifestações do inconsciente e, quando trabalhados pedagogicamente, permitem que o sujeito ressignifique suas experiências emocionais.

Além disso, a dançaterapia contribui para o desenvolvimento cognitivo, uma vez que amplia a consciência corporal e favorece a aprendizagem significativa. Hanna (1986) destaca que a educação somática promove a reeducação dos padrões de movimento e amplia a percepção de si, o que se traduz em maior capacidade de concentração e engajamento nas atividades escolares. Essa dimensão é essencial em um cenário em que muitos estudantes enfrentam dificuldades de aprendizagem relacionadas a fatores emocionais e sociais.

Conforme Nunes (1994), a educação é processo de formação integral do ser humano, e práticas como a dançaterapia ampliam o horizonte pedagógico ao integrar corpo, mente e emoção. Essa visão dialoga com Carvalho (2008), que compreende o corpo como território de memória e cultura, e defende que práticas corporais no espaço escolar são fundamentais para a construção de uma pedagogia humanizadora.

Os relatos dos professores envolvidos nos projetos analisados reforçam essa perspectiva. Em São Paulo, docentes observaram que adolescentes antes resistentes às atividades escolares passaram a demonstrar maior engajamento e cooperação após participarem das sessões de dançaterapia. Em Porto Alegre, crianças em situação de vulnerabilidade social encontraram na dança um canal de expressão emocional que lhes permitiu elaborar medos e inseguranças, confirmando o que Fortes Barbosa (2005) descreve como a função simbólica do corpo em processos de reorganização psíquica. Já no Rio de Janeiro, adolescentes relataram diminuição de sintomas ansiosos e depressivos, evidenciando que a improvisação e a música, como defende Fux (1994), são recursos essenciais para estimular a criatividade e a cooperação.

Esses resultados também dialogam com a perspectiva de Severino (2010), que afirma que a pesquisa científica deve iluminar práticas sociais e educativas, oferecendo subsídios para a construção de políticas públicas mais inclusivas. A dançaterapia, nesse sentido, não deve ser vista apenas como prática complementar, mas como recurso pedagógico e terapêutico capaz de transformar realidades escolares, promovendo uma educação integral que reconhece o corpo como sujeito de conhecimento e de expressão.

Portanto, a discussão dos casos apresentados evidencia que a dançaterapia é uma prática que transcende o espaço da sala de aula, atuando como mediadora entre arte, saúde e educação. Ao integrar corpo, mente e emoção, ela contribui para a formação de sujeitos mais conscientes, criativos e resilientes, reafirmando a necessidade de sua inserção nas políticas públicas de educação e saúde coletiva.

## 3 CONCLUSÃO

A análise dos estudos de caso e da literatura especializada permite afirmar que a dançaterapia, aplicada em escolas públicas brasileiras, revela-se como uma prática pedagógica e terapêutica de grande relevância para a formação integral de crianças e adolescentes. Mais do que uma atividade artística, ela se configura como um espaço de escuta sensível e de expressão simbólica, onde o corpo é reconhecido como território de memória, cultura e subjetividade (CARVALHO, 2008).

Os resultados observados em diferentes contextos escolares demonstram que a dançaterapia promove saúde integral, inclusão social e desenvolvimento cognitivo. Crianças e adolescentes, ao participarem das sessões, encontram na dança um canal legítimo para ressignificar vivências, elaborar conflitos internos e fortalecer a autoestima. Como afirma Jung (1964), os símbolos corporais emergem como manifestações do inconsciente, e sua elaboração por meio do gesto favorece processos de cura e de reorganização psíquica.

Além disso, a prática contribui para a melhoria da convivência escolar e para o engajamento pedagógico, confirmando o que

Nunes (1994) salienta ao afirmar que a educação é processo de formação integral do ser humano. Ao integrar corpo, mente e emoção, a dançaterapia amplia o horizonte pedagógico e rompe com a lógica fragmentada do modelo tradicional de ensino. Hanna (1986) reforça essa perspectiva ao destacar que a consciência corporal é elemento essencial para a aprendizagem significativa, pois permite ao sujeito reconectar-se com sua própria organicidade.

Os relatos de professores e estudantes envolvidos nos projetos analisados evidenciam que a dança, quando aplicada como prática terapêutica e pedagógica, favorece a construção de vínculos afetivos, a cooperação e a criatividade. Fortes Barbosa (2005) acrescenta que o corpo simbólico, ao expressar conteúdos subjetivos, torna-se mediador de processos de transformação emocional e relacional, o que se confirma nos resultados obtidos em São Paulo, Porto Alegre e Rio de Janeiro.

Conclui-se, portanto, que a dançaterapia deve ser incorporada às políticas públicas de educação e saúde como prática integrativa e complementar, em consonância com as diretrizes da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que reconhece a importância de abordagens ampliadas e humanizadoras no cuidado em saúde. Ao ser inserida no cotidiano escolar, a dançaterapia contribui para a formação de sujeitos mais conscientes, criativos e resilientes, capazes de enfrentar os desafios contemporâneos com maior equilíbrio emocional e sensibilidade social.

Assim, reafirma-se que a dança, compreendida como linguagem simbólica e terapêutica, transcende o espaço da sala de aula e se torna um recurso pedagógico essencial para a construção de uma educação integral, inclusiva e humanizadora.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Tânia Fortes. O corpo simbólico na dançaterapia. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

CARVALHO, Ilza Veiga de Oliveira. Educação somática e subjetividade. São Paulo: Cortez, 2008.

FUX, Maria. Dançaterapia: o movimento como cura. Buenos Aires: Paidós, 1994.

HANNA, Thomas. Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health. Cambridge: Addison-Wesley, 1986.

JUNG, Carl Gustav. O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

MONTEIRO, José. História da educação e da escrita. Lisboa: Presença, 2010.

NUNES, José. Educação e tecnologia. São Paulo: Ática, 1994.

REICH, Wilhelm. Análise do caráter. São Paulo: Martins Fontes, 1949.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. São Paulo: Cortez, 2010.

SILVA, Adriana. Dançaterapia em escolas públicas: estudo de caso em Porto Alegre. Porto Alegre: UFRGS, 2019.