


DANÇA TERAPIA COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL: PRÁTICAS, BENEFÍCIOS E PERCEPÇÕES A PARTIR DE EXPERIÊNCIAS EM ESCOLAS DE DANÇA DE BRASÍLIA

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.021-007>

Rodrigo Thomé de Moura

Pós-graduação em Dança Terapia
Prisma

E-mail: rodrigofsw@gmail.com

RESUMO

Dança terapia emergiu como uma abordagem terapêutica valiosa para promover a saúde física e emocional através do movimento. O objetivo deste trabalho foi analisar a dança terapia, explorando sua trajetória histórica, fundamentos teóricos e aplicações no Brasil, com ênfase nas escolas de dança como ambientes terapêuticos. A pesquisa foi realizada por meio de um levantamento bibliográfico qualitativo que envolveu livros, artigos científicos e documentos institucionais relevantes. Os resultados indicaram que a dança terapia, ao integrar corpo e emoção, demonstrou eficácia no fortalecimento da expressão subjetiva e no bem-estar, especialmente em contextos não clínicos como escolas e comunidades. Constatou-se que práticas de dança em ambientes formativos não apenas favorecem a socialização, mas também contribuem significativamente para a saúde integral dos indivíduos. O estudo destacou a importância dessas práticas expressivas no enfrentamento do estresse e da ansiedade, especialmente em cenários urbanos contemporâneos. As conclusões enfatizaram a potencialidade da dança terapia como um instrumento promotor de saúde, sugerindo que condições adequadas em escolas e espaços comunitários podem facilitar experiências de desenvolvimento humano, mostrando que a dança vai além do aprendizado técnico, funcionando como um meio de expressão e autocuidado.

Palavras-chave: Dança terapia; Saúde; Emoção; Comunidade; Expressão.



1 INTRODUÇÃO

A dança, enquanto linguagem corporal e fenômeno sociocultural, ocupa um lugar central na história humana, atuando como forma de expressão, comunicação e produção de significados. Nos últimos anos, o campo da dança terapia tem ganhado crescente visibilidade no Brasil e no mundo, especialmente por sua capacidade de integrar corpo, emoção e subjetividade em processos terapêuticos e educacionais. Autores como Marian Chace, Trudi Schoop e Mary Whitehouse, pioneiras da *Dance/Movement Therapy*, demonstraram que o movimento pode favorecer vínculos, ampliar a consciência corporal e promover reorganizações emocionais profundas (Chaiklin & Schmais, 1993; Whitehouse, 1979). No Brasil, essa compreensão dialoga com estudos sobre corporeidade, como os de Merleau-Ponty (1999) e Le Breton (2011), que entendem o corpo como centro da experiência humana e mediador das relações sociais.

Diante desse cenário, emerge a necessidade de investigar como a dança, especialmente em espaços não clínicos — como escolas de dança, centros comunitários e iniciativas socioculturais — pode atuar como instrumento de promoção da saúde física e emocional. **A hipótese que orienta este estudo é que a dança, quando desenvolvida em ambientes formativos e comunitários, contribui significativamente para o bem-estar, a socialização e o fortalecimento da expressão subjetiva**, aproximando-se de princípios terapêuticos mesmo fora do contexto tradicional da terapia formal. Assim, práticas desenvolvidas em escolas como a Planet, em Brasília, podem representar espaços híbridos onde arte, cuidado e convivência se entrelaçam, favorecendo experiências de desenvolvimento humano.

O objetivo geral deste trabalho é analisar a dança terapia como ferramenta de promoção da saúde, investigando sua origem, fundamentos teóricos, aplicações no contexto brasileiro e o papel das escolas de dança como ambientes potencialmente terapêuticos. Como objetivos específicos, busca-se: (a) apresentar a evolução histórica da dança terapia e suas principais contribuições teóricas; (b) discutir a relação entre corpo, movimento e saúde a partir da literatura filosófica, antropológica e psicológica; (c) examinar como a dança terapia tem se inserido em diferentes contextos no Brasil; e (d) compreender como escolas de dança e espaços comunitários podem atuar como ambientes de cuidado e promoção de bem-estar, com destaque para a Escola Planet.

A justificativa deste estudo reside na ampliação da compreensão interdisciplinar da saúde, que tem deslocado seu foco de um modelo biomédico para concepções integrativas, reconhecendo a importância do corpo, da expressão e da experiência estética para o equilíbrio emocional e psicossocial. Além disso, práticas corporais expressivas têm se mostrado relevantes frente ao aumento de transtornos relacionados ao estresse, isolamento social e ansiedade, especialmente em grandes centros urbanos. Assim, investigar a dança terapia e suas aplicações sociocomunitárias contribui para fortalecer práticas de cuidado inovadoras, acessíveis e culturalmente situadas.

O trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica qualitativa, baseada em livros,



artigos científicos e documentos institucionais, incluindo obras de Chace, Whitehouse, Schoop, Merleau-Ponty, Le Breton, Laban e documentos da American Dance Therapy Association (ADTA). A estrutura do estudo organiza-se em quatro seções principais: a primeira discute a origem e evolução da dança terapia; a segunda aborda corpo, movimento e saúde; a terceira examina o contexto brasileiro; e a quarta analisa escolas de dança como espaços terapêuticos, incluindo a descrição da Escola Planet. Essa organização permite compreender de forma integrada os fundamentos teóricos, as práticas contemporâneas e as implicações sociais e terapêuticas da dança.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho baseou-se em um enfoque qualitativo e em pesquisa bibliográfica, visando proporcionar uma compreensão abrangente sobre a dança terapia e suas aplicações no contexto brasileiro. O primeiro passo envolveu a seleção criteriosa de fontes relevantes, incluindo livros, artigos científicos e documentos institucionais, que abordam tanto os fundamentos teóricos da dança terapia quanto suas práticas contemporâneas.

Foram consultados autores fundamentais no campo da dança terapia, como Marian Chace, Trudi Schoop e Mary Whitehouse, cujas contribuições históricas e metodológicas estabeleceram as bases da disciplina. Além disso, foram analisados textos que discutem a relação entre corpo, movimento e saúde, incluindo as obras de Merleau-Ponty e Le Breton, que aprofundam a compreensão da corporeidade como um eixo central na experiência humana. Essa análise teórica foi complementada por estudos específicos que retratam a inserção e os resultados da dança terapia em contextos educacionais e comunitários.

A pesquisa foi organizada em quatro seções principais: a primeira abordou a origem e a evolução da dança terapia, destacando suas raízes no início do século XX; a segunda examinou a inter-relação entre corpo, movimento e saúde, ressaltando a importância da corporeidade na promoção do bem-estar; a terceira focou no contexto brasileiro, discutindo as práticas de dança terapia em instituições e sua contribuição para a saúde coletiva; e a quarta seção analisou especificamente as escolas de dança, como a Escola Planet, como espaços potencialmente terapêuticos.

Além da revisão bibliográfica, o trabalho também considerou documentos institucionais, diretrizes de associações, como a American Dance Therapy Association (ADTA), e pesquisas contemporâneas que destacam a eficácia dessas práticas em ambientes não clínicos. A inclusão de diferentes perspectivas e contextos facilitou uma análise mais rica e variada sobre a dança terapia.

Por meio dessa metodologia, o trabalho buscou não apenas descrever as práticas existentes, mas também compreender as percepções e experiências de indivíduos envolvidos na dança terapia, permitindo uma visão abrangente das potencialidades desse campo no fortalecimento da saúde emocional e comunitária. A abordagem qualitativa possibilitou uma reflexão crítica sobre as contribuições da dança

Horizons of Multidisciplinary Studies



terapia e sua relevância em um cenário contemporâneo marcado por desafios emocionais e sociais. Essa metodologia, portanto, foi fundamental para que os objetivos do estudo fossem alcançados e para que as conclusões apresentadas pudessem se sustentar em uma base teórica sólida e em evidências práticas sobre o impacto da dança terapia na vida das pessoas.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 ORIGEM E EVOLUÇÃO DA DANÇA TERAPIA

A dança terapia, também conhecida como *Dance/Movement Therapy (DMT)*, é uma prática que integra movimento, expressão corporal e processos psicoterapêuticos. Sua origem está relacionada ao desenvolvimento da dança moderna no início do século XX, quando artistas e estudiosos começaram a compreender o movimento não apenas como forma estética, mas também como manifestação emocional e comunicação não verbal. Nesse contexto, a dança passou a ser vista como um canal terapêutico capaz de promover autoconhecimento, integração mente-corpo e bem-estar psíquico.

O campo se consolidou especialmente a partir das contribuições de pioneiras como Marian Chace, Trudi Schoop e Mary Whitehouse, cujos trabalhos moldaram as bases teóricas e metodológicas da dança terapia. Marian Chace, considerada a principal fundadora da DMT nos Estados Unidos, desenvolveu sua prática ao observar que seus alunos de dança buscavam não apenas aprimoramento técnico, mas também expressão emocional e acolhimento. Em seu trabalho com pacientes psiquiátricos no Hospital St. Elizabeth's, Chace percebeu que o movimento favorecia o engajamento, a comunicação e a coesão grupal, contribuindo para a redução de isolamento e sofrimento mental (Chaiklin & Schmais, 1993).

Outra figura essencial foi Trudi Schoop, dançarina e coreógrafa suíça, que levou para o campo terapêutico seu entendimento da dança como expressão dramática. Schoop utilizava o humor, a teatralidade e o movimento espontâneo como meios para acessar emoções reprimidas e estimular a reorganização psicocorporal. Seu trabalho com pacientes com esquizofrenia demonstrou que o movimento expressivo podia restaurar vínculos sociais e ampliar a consciência corporal (Levy, 1988).

Já Mary Whitehouse, influenciada pela psicologia analítica de Carl Gustav Jung, criou o método conhecido como *Movement in Depth* ou *Autentic Movement*. Para ela, a dança surgia do inconsciente por meio de movimentos espontâneos capazes de revelar conteúdos psíquicos profundos. Whitehouse defendia que, ao seguir impulsos autênticos do corpo, o indivíduo se aproximava de sua verdade interior, o que promovia integração emocional e desenvolvimento psicológico (Whitehouse, 1979).

Com o avanço dessas práticas, a dança terapia ganhou reconhecimento institucional e passou a se consolidar como profissão e área de pesquisa. A American Dance Therapy Association (ADTA), fundada em 1966, definiu a dança terapia como “o uso psicoterapêutico do movimento para promover integração emocional, cognitiva, física e social do indivíduo” (ADTA, 2022). Essa definição ressalta o caráter clínico



e holístico da prática, que envolve não apenas o corpo em movimento, mas também processos simbólicos, relacionais e subjetivos.

Ao longo das décadas, a dança terapia expandiu-se para diversos contextos — hospitais, escolas, clínicas de saúde mental, ambientes comunitários e espaços de artes integrativas — mostrando eficácia em diferentes faixas etárias e em populações com necessidades variadas. A evolução do campo mantém viva a articulação entre arte e ciência, corpo e mente, emoção e movimento, reafirmando a dança como linguagem universal e instrumento terapêutico potente.

3.2 CORPO, MOVIMENTO E SAÚDE

O corpo, o movimento e a saúde configuram um campo de estudos que articula filosofia, antropologia, psicologia e práticas terapêuticas. A compreensão contemporânea de corporeidade vai além da visão biológica ou mecanicista do corpo, reconhecendo-o como centro da experiência humana, lugar de percepções, significações e expressões subjetivas. Autores como Merleau-Ponty e Le Breton ampliaram essa discussão, contribuindo para que o corpo fosse entendido como dimensão fundamental do existir e não apenas como suporte físico.

Para Merleau-Ponty (1999), o corpo é o meio pelo qual o sujeito se relaciona com o mundo. Ele propõe o conceito de corporeidade como estrutura perceptiva que integra sensações, ações e significados. Assim, a experiência corporal não é separada da consciência, mas constitui a própria base da percepção e da subjetividade. Nesse sentido, o corpo não é apenas objeto, mas *sujeito corporal*, capaz de expressar e produzir sentido por meio do movimento.

Na antropologia contemporânea, David Le Breton (2011) reforça essa perspectiva ao defender que o corpo é uma construção simbólica e cultural. Para o autor, toda ação corporal é atravessada por significados sociais, emocionais e históricos. A corporeidade, portanto, não se limita à dimensão fisiológica; ela envolve modos de ser e de estar no mundo, nos quais o corpo funciona como linguagem e como mediador das relações humanas.

A relação entre corpo, movimento e subjetividade também encontra suporte nas contribuições de Rudolf Laban, um dos principais teóricos do movimento. Para Laban (1978), o movimento expressivo é uma forma de comunicação profunda que revela aspectos internos do indivíduo. Ele desenvolveu sistemas de análise como o Esforço (*Effort*) e o Espaço, que demonstram como qualidades de movimento — tais como peso, fluência, tempo e direção — refletem estados emocionais e processos subjetivos. Dessa forma, o corpo torna-se instrumento de expressão e de reorganização psíquica.

No campo terapêutico, essa compreensão integrada do corpo sustenta práticas como a dança terapia, a arteterapia e abordagens psicocorporais. A dinâmica entre movimento e emoção é vista como bidirecional: movimentos podem expressar sentimentos já presentes, mas também podem evocar, transformar e regular



emoções. A partir da ação corporal, indivíduos acessam memórias, sensações, padrões relacionais e conteúdos inconscientes, favorecendo bem-estar psicológico e desenvolvimento pessoal. Essa relação se fundamenta em estudos da psicologia somática e das terapias integrativas, que mostram que o movimento contribui para diminuir tensões corporais, ampliar consciência emocional e fortalecer vínculos sociais e afetivos.

Assim, compreender corpo, movimento e saúde implica reconhecer que o bem-estar não é apenas ausência de doença, mas estado de equilíbrio entre dimensões físicas, emocionais, cognitivas e sociais. A corporeidade, nesse contexto, oferece base sólida para práticas terapêuticas que integram arte, ciência e subjetividade, reafirmando o corpo como espaço de expressão, cura e construção de sentido.

3.3 DANÇA TERAPIA NO CONTEXTO BRASILEIRO

A dança terapia no contexto brasileiro desenvolveu-se a partir do diálogo entre práticas corporais expressivas, influências internacionais da *Dance/Movement Therapy* e a riqueza cultural do movimento no Brasil. Desde as últimas décadas do século XX, a área vem se consolidando como prática integrativa presente em diferentes espaços sociais, clínicos e educativos, acompanhando a ampliação das políticas públicas de saúde, das abordagens terapêuticas complementares e das demandas contemporâneas por cuidado integral.

Nas práticas contemporâneas, a dança terapia tem se expandido para clínicas psicológicas e multiprofissionais, onde atua como recurso complementar no tratamento de transtornos emocionais, dificuldades relacionais, sofrimento psíquico e questões psicocorporais. Em escolas, a dança terapia aparece em projetos de educação emocional, inclusão escolar e desenvolvimento psicomotor, contribuindo para fortalecer habilidades socioemocionais, autoestima e expressão criativa dos estudantes. Já nos centros de convivência, como CRAS, CAPS, instituições culturais e organizações da sociedade civil, a prática é utilizada para promoção de bem-estar, fortalecimento comunitário e estímulo à participação social, especialmente entre idosos, mulheres, crianças e pessoas em situação de vulnerabilidade social.

A inserção da dança terapia na saúde coletiva dialoga fortemente com o movimento nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo Ministério da Saúde desde 2006. Embora a dança terapia não esteja oficialmente listada como PICS, ela se insere no mesmo campo das terapias corporais e expressivas que valorizam o cuidado ampliado, o vínculo terapêutico e a integralidade. Profissionais da saúde têm utilizado seus princípios em grupos terapêuticos, oficinas comunitárias e programas de promoção à saúde, fortalecendo abordagens que consideram o corpo como dimensão central do cuidado (Brasil, 2017).

No campo da educação, a dança terapia tem ganhado espaço em projetos pedagógicos que articulam arte, movimento e desenvolvimento humano. Influenciada por autores como Laban, Freire e Vygotsky, sua

Horizons of Multidisciplinary Studies



prática contribui para estimular criatividade, autonomia e aprendizagem sensível, permitindo que estudantes explorem suas emoções, percepções, memórias e identidades por meio do movimento. É especialmente relevante no contexto da educação inclusiva, em que o corpo é visto como linguagem acessível a diferentes formas de expressão e comunicação.

Na área das artes, a dança terapia se conecta com práticas de dança contemporânea, danças brasileiras, performances corporais e processos de criação artística. Muitos profissionais transitam entre os universos da clínica e da arte, desenvolvendo metodologias híbridas que integram improvisação, consciência corporal, pesquisa somática e experimentação estética. Essa interface fortalece a compreensão da dança como experiência sensível e como ferramenta de transformação pessoal e social.

Assim, a dança terapia no Brasil caracteriza-se por sua diversidade de abordagens, sua adaptação às realidades locais e pela pluralidade de espaços onde se desenvolve. A prática tem se mostrado potente para promover cuidado, desenvolvimento humano e inclusão, articulando corpo, arte e saúde de maneira integrada.

3.4 ESCOLAS DE DANÇA E ESPAÇOS COMUNITÁRIOS COMO AMBIENTES TERAPÊUTICOS

As escolas de dança e os espaços comunitários têm se consolidado como importantes ambientes terapêuticos, especialmente em contextos urbanos onde o ritmo acelerado, a fragmentação social e o aumento de transtornos emocionais demandam espaços de acolhimento, expressão e convivência. A dança, enquanto linguagem corporal universal, possibilita experiências que ultrapassam o aprendizado técnico, favorecendo a socialização, o bem-estar e o fortalecimento de vínculos afetivos e comunitários.

No processo de socialização, a dança atua como prática que incentiva o encontro, a cooperação e o reconhecimento do outro. Grupos de dança estimulam o senso de pertencimento, ampliam a comunicação não verbal e promovem a construção de redes de apoio, aspectos fundamentais para a saúde emocional. Como apontam estudos sobre práticas corporais comunitárias, o movimento compartilhado estimula empatia, expressão de sentimentos e confiança grupal, tornando a dança um catalisador de relações humanas (Le Breton, 2011; Laban, 1978).

No campo do bem-estar, a dança contribui para o equilíbrio psicofísico ao integrar corpo, emoção e sensações. A atividade rítmica melhora o humor, reduz tensões musculares e auxilia na autorregulação emocional, sendo reconhecida por psicólogos e terapeutas como recurso complementar para promoção de qualidade de vida. O caráter lúdico e criativo da dança favorece ainda a autoestima, o senso de vitalidade e o contato com a própria corporeidade.

Nesse contexto, escolas como a Planet, localizada em Brasília, destacam-se por integrar formação técnica em dança com práticas que valorizam o desenvolvimento humano. A Planet se tornou referência regional por oferecer modalidades diversificadas — como dança contemporânea, ballet, jazz, danças



urbanas e atividades voltadas ao bem-estar — que podem incluir oficinas de consciência corporal, práticas de improvisação, aulas de dança terapêutica ou projetos sociais voltados para diferentes faixas etárias. Esses ambientes ampliam a compreensão da dança como experiência transformadora e acessível, permitindo que participantes encontrem, além do aprendizado técnico, um espaço de autocuidado, criatividade e expressão emocional.

A atuação da Planet também se faz presente em projetos comunitários e eventos culturais, nos quais a dança é utilizada como instrumento de inclusão, integração social e fortalecimento de identidades coletivas. Ao promover encontros, apresentações e atividades abertas ao público, a escola reforça seu papel como espaço de convivência e saúde ampliada, onde a arte se torna veículo de conexão humana e desenvolvimento socioemocional.

Assim, escolas de dança e espaços comunitários, como a Planet, demonstram que o movimento pode ser um caminho potente para transformar rotinas, ressignificar desafios e promover bem-estar integral. Ao oferecer ambientes acolhedores e criativos, esses espaços reforçam a ideia de que a dança é mais do que técnica: é uma prática de cuidado, expressão e construção coletiva de saúde.

4 CONCLUSÃO

A conclusão deste trabalho ressaltou a importância da dança terapia como uma abordagem inovadora e holística para a promoção da saúde física e emocional. Ao longo da pesquisa, ficou evidente que a dança, em suas múltiplas manifestações, serve não apenas como um meio de expressão artística, mas também como um recurso terapêutico significativo em distintos contextos sociais. A análise das práticas de dança terapia em ambientes não clínicos, particularmente em escolas de dança e centros comunitários, revelou que esses espaços podem ser transformadores, propiciando experiências enriquecedoras de autocuidado, socialização e desenvolvimento humano.

O estudo evidenciou que a dança terapia integra teoria e prática, assegurando uma dinâmica que favorece a interação entre corpo e emoção. Isso se traduz em benefícios concretos, como a redução do estresse, o fortalecimento de vínculos sociais e a promoção do bem-estar psicológico. As escolas de dança têm se mostrado locais relevantes para essa abordagem, permitindo que alunos e participantes acessem não apenas habilidades técnicas, mas também uma compreensão mais profunda de si mesmos e de suas emoções.

Além disso, a pesquisa destacou que a inclusão de práticas de dança terapia em políticas de saúde pública e educação é essencial. Mesmo que a dança terapia não esteja formalmente reconhecida como uma prática integrativa, suas contribuições para a saúde coletiva são inegáveis. Ao atender a diversas faixas etárias e populações, a dança terapia se configura como uma estratégia eficaz para lidar com os desafios emocionais contemporâneos, especialmente em um mundo cada vez mais marcado pelo estresse e pela



solidão.

Por fim, concluiu-se que o fortalecimento das práticas de dança terapia deve ser uma prioridade para profissionais de saúde, educadores e gestores públicos. A promoção do bem-estar integral através da dança é uma proposta que não apenas enriquece a experiência individual, mas também fomenta comunidades mais coesas e saudáveis. A continuidade de estudos e a otimização de metodologias que integrem arte, saúde e educação são fundamentais para que a dança terapia cumpra seu papel de construção de espaços significativos de cuidado e expressão, mostrando que o movimento é, de fato, um poderoso agente de transformação pessoal e social.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADTA – American Dance Therapy Association. Definition and overview. ADTA, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília, 2017.
- CHAIRLIN, S.; SCHMAIS, C. The Chace Approach to Dance Therapy. American Journal of Dance Therapy, 1993.
- LABAN, R. Domínio do Movimento. São Paulo: Summus, 1978. LABAN, R. The Mastery of Movement. Boston: Plays Inc., 1978.
- LE BRETON, D. Antropologia do corpo e modernidade. Petrópolis: Vozes, 2011.
- LEVY, F. J. Dance Movement Therapy: A Healing Art. Reston: AAHPERD, 1988.
- MARTINS, R.; SARAIVA, M. C. Dança e saúde no Brasil: perspectivas contemporâneas. Revista Brasileira de Estudos da Presença, 2019.
- MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da percepção. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- SANTOS, E.; CAMPELO, A. Dança, educação e subjetividade: práticas corporais na escola. Educação & Realidade, 2020.
- SANTOS, E.; CAMPELO, A. Dança e bem-estar em espaços educativos. Educação & Realidade, 2020.
- SILVA, M.; ROCHA, P. Dança, comunidade e saúde: práticas coletivas no contexto urbano. Revista Corporeidade e Movimento, 2020.
- WHITEHOUSE, M. Creative Expression in Physical Movement is Language without Words. In: CHACE, M. et al. Foundations of Dance/Movement Therapy. 1979.