

Ao DANÇAR, dá para se CURAR?



Créditos: Isabelle Nahara Canal e Francine Meneghetti

Alunos: Francine Meneghetti

Keila Mariana Henz

Sophia Vitória Dresch

Turma: 5º ano

Professora orientadora: Maria Angélica Steffen de Castro

Co-orientadora: Cristiane Böttcher

Bom Princípio

2025

Título da pesquisa: Ao dançar, dá para se CURAR?

Autores:

Orientadora: Maria Angélica Steffen de Castro

Co-orientadora: Cristiane Böttcher

Contatos: e-mail mariaangelicasteffen@gmail.com /
ejanchieta@gmail.com cristianeboettcher153@gmail

Telefone: 01551998922368

Escola: Escola Municipal de Ensino Fundamental José de Anchieta

DEDICATÓRIA

Dedicamos esta pesquisa para todas as crianças, jovens, adultos e famílias em geral que buscam uma forma de amenizar seus sentimentos, emoções relacionadas a frustrações, tristezas, sofrimentos ocasionados pelas vivências e experiências do cotidiano. E que podem buscar na dança uma oportunidade de expressão, de cura e transformação, prevenindo doenças como depressão, ansiedade, transformando sua vida, tornando-a mais leve e feliz.

“ Dançar é muito mais do que movimentar o corpo. É expressar, com emoção, o que há no coração.”

Maria Angélica S. de Castro

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus que nos intui na realização desta pesquisa, aos familiares dos alunos do quinto ano e demais famílias da comunidade escolar que nos auxiliaram nas entrevistas, realização das atividades e também à todos os colegas, professores e funcionários da Escola Municipal de Ensino Fundamental José de Anchieta que nos apoiaram e incentivaram durante a realização deste trabalho.

“ Não há ensino sem pesquisa e pesquisa sem ensino.”

Paulo Freire

RESUMO

O projeto “Ao dançar dá para se curar?” foi desenvolvido pelos alunos do 5º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental José de Anchieta, situada em Bom Fim Alto, Bom Princípio/RS. A ideia surgiu em uma aula de Artes, a partir da leitura de um texto sobre dança, despertando o interesse da turma em investigar como essa prática artística pode contribuir para a saúde física e mental. Com o objetivo de analisar como a dança pode ser incorporada ao cotidiano escolar e familiar como estratégia de cuidado com a saúde integral, o projeto utilizou a metodologia da pesquisa-ação, envolvendo estudantes, professores e familiares. Entre as atividades, destacam-se: aplicação de questionário online, oficinas semanais de dança, rodas de conversa com profissionais da área, escuta de relatos de cura e uma pesquisa bibliográfica. Os resultados revelaram que 91,9% dos participantes acreditam fortemente que a dança promove benefícios à saúde física e emocional, e 98,4% a consideram uma forma de terapia. A maioria também reconheceu seus efeitos positivos sobre ansiedade, depressão, coordenação motora, imunidade e bem-estar, estes resultados confirmam a hipótese de nossa pesquisa. A vivência nas oficinas permitiu compreender que, ao dançar, o corpo libera hormônios como dopamina, serotonina e endorfina, responsáveis pela sensação de prazer e equilíbrio emocional. Além disso, a dança melhora o condicionamento físico, favorece a concentração e promove alívio de sintomas de estresse e tristeza. Conclui-se que a dança, além de expressão artística, é um recurso terapêutico acessível e eficaz. O projeto demonstrou que ela pode ser integrada ao ambiente escolar como uma ferramenta de cuidado com a saúde, promovendo bem-estar e qualidade de vida para crianças, famílias e toda a comunidade.

Palavras-chave: dança; saúde física; saúde mental; terapêutico; pesquisa-ação.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	8
1.1 SITUAÇÃO	8
1.2 JUSTIFICATIVA	8
1.3 TEMA	9
1.4 DELIMITAÇÃO DO TEMA	9
1.5 PROBLEMA	9
1.6 HIPÓTESES	9
1.7 OBJETIVO GERAL	10
1.8 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
2. METODOLOGIA	16
3. RESULTADOS ESPERADOS	20
4.1 ANÁLISE DE DADOS	20
4. CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	24

1. INTRODUÇÃO

O projeto de pesquisa-ação foi realizado com os alunos do quinto ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental José de Anchieta, localizada no Bom Fim Alto, Bom Princípio. Ele tem como tema de pesquisa a dança e como ela pode contribuir para a melhora de nossa saúde física e mental.

1.1 SITUAÇÃO

Este tema surgiu a partir de uma aula de artes referente às modalidades de dança, onde cada um relatou as músicas que gosta e como se sente ao dançar, quando surgiu o questionamento se a dança auxilia na nossa saúde.

1.2 JUSTIFICATIVA

O projeto de pesquisa surgiu numa aula de artes quando estudamos um texto sobre a dança, conversamos sobre o tema e na conversa surgiu um questionamento se a dança, além de ser uma forma de expressão poderia de alguma forma ajudar na melhora da nossa saúde física e mental.

1.3 TEMA

Dança / Saúde física e mental

1.4 DELIMITAÇÃO DO TEMA

A dança como ferramenta de cuidado para a saúde física e mental;

1.5 PROBLEMA

De que forma a dança pode auxiliar na saúde física e mental?

1.6 HIPÓTESE

Ao dançar conseguimos nos manter no momento presente, o que muitas pessoas não estão conseguindo devido ao excesso de stress do dia-a-dia, evitando doenças como ansiedade e depressão.

1.7 OBJETIVO GERAL

Descobrir de que forma a prática da dança pode auxiliar a comunidade escolar e familiar do Bom Fim Alto no cuidado com a saúde física e mental .

1.8 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

O projeto tem como objetivos específicos:

1. Investigar como a dança pode contribuir para o bem-estar físico e emocional das pessoas.
2. Identificar se e como a comunidade local utiliza a dança como forma de expressão ou alívio emocional.
3. Promover momentos de prática da dança na escola como forma de experimentar seus efeitos.

REFERENCIAL TEÓRICO

“O conhecimento exige uma presença curiosa do sujeito em face do mundo. Requer uma ação transformadora sobre a realidade. Demanda uma busca constante. Implica em invenção e reinvenção.”

Paulo Freire

Cada vez mais, necessitamos de uma educação com um novo olhar voltado para a realidade e os interesses de nossos educandos, para que estes se sintam protagonistas de suas ações, tenham um olhar crítico, questionador diante de suas vivências e busquem soluções para os problemas que os cercam. É esse olhar que nos instiga à realização deste projeto de pesquisa, buscando alternativas para a nossa cura física e o equilíbrio emocional por meio da prática da dança.

Conforme Santos (1994), os olhares sensíveis e atentos possibilitam a reflexão acerca da realidade. Para ele, isso quer dizer que a compreensão do conjunto da sociedade humana permite às pessoas a capacidade de agir no presente, possibilitando tomar consciência para construir um futuro. Perceber o que está acontecendo, o que a maioria das pessoas está passando, suas dificuldades e os desafios que estão vivendo possibilita uma ação de transformação dessa realidade em busca de mudanças para a construção de uma nova sociedade.

Para a realização deste projeto de pesquisa, buscamos em diferentes fontes o que já foi descoberto sobre o tema dança e como ela pode auxiliar no equilíbrio da saúde física e emocional.

Descobrimos que a dança, além de ser uma expressão artística e cultural, atualmente já tem sido reconhecida e vem sendo usada como uma prática terapêutica muito importante e eficiente na promoção da saúde física e mental.

Estudos indicam que a dança pode contribuir significativamente para o bem-estar psicológico, auxiliando na redução do estresse, da ansiedade, da depressão, além de melhorar a qualidade de vida dos praticantes.

Ao realizar os movimentos corporais, o indivíduo toma consciência do seu próprio corpo, se dando conta de suas capacidades e limitações. Ele passa a reconhecer-se como alguém apto, capaz, integrante de um grupo, o que pode auxiliá-lo no equilíbrio das emoções, prevenindo e podendo curar problemas emocionais decorrentes de emoções não reconhecidas e expressas.

Durante a realização desta pesquisa, buscamos conhecer algumas das muitas modalidades de dança existentes. Tivemos o relato de vida e experiência de uma bailarina profissional do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, Fernanda Martiny, além de uma roda de conversa e vivência com membros do Grupo de Danças Folclóricas Alemãs “Meine Freunde”, de Bom Princípio, Rio Grande do Sul. Descobrimos que, independentemente do ritmo ou da música utilizada na prática da dança, todas as formas contribuem para o desenvolvimento do nosso corpo físico, para o autocontrole e o autoconhecimento corporal e emocional, permitindo que expressemos livremente nossas emoções, tomando consciência delas e da importância de sua liberação para nossa cura.

Quando dançamos, nosso cérebro desencadeia reações químicas, liberando os hormônios dopamina e endorfina, o que nos deixa mais felizes e com uma sensação de prazer, fazendo com que expressemos nossos sentimentos e emoções por meio do movimento do corpo. Ao manter o corpo em movimento, sentimos bem-estar, uma sensação de leveza e, ainda assim, mantemos o corpo físico mais saudável, evitando o sedentarismo, que pode ocasionar doenças.

São muitos os benefícios que a prática da dança traz para quem a realiza. Ela pode contribuir para a regulação do humor, o equilíbrio das emoções, a socialização e a integração na sociedade, prevenindo futuros problemas psíquicos e emocionais. A dança pode ser usada como terapia complementar ao tratamento de problemas mentais, sendo um instrumento eficaz na promoção da qualidade de vida dos indivíduos.

Além dos benefícios mentais, a dança também promove melhorias na saúde física. A prática regular de dança pode melhorar a força, a agilidade, a resistência aeróbica, o equilíbrio, a coordenação e a flexibilidade, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, especialmente entre os idosos.

A Dança Movimento Terapia (DMT) é uma abordagem psicoterapêutica que utiliza o movimento como processo terapêutico, promovendo a integração emocional, social, cognitiva e física do indivíduo. Segundo a American Dance Therapy Association, a DMT é baseada na premissa de que o corpo e a mente estão interligados, e que o movimento pode refletir e influenciar o estado emocional do indivíduo.

Portanto, a dança pode ser considerada uma ferramenta terapêutica eficaz, capaz de promover a saúde física e mental dos indivíduos. Integrar a dança em programas de saúde e bem-estar pode proporcionar benefícios significativos para a qualidade de vida das pessoas.

A dança, enquanto linguagem do corpo e manifestação artística, tem sido amplamente reconhecida como uma prática com potencial terapêutico. Autores de diferentes áreas, como a psicologia, a terapia ocupacional, a arte e a filosofia, defendem seus benefícios para o bem-estar físico e emocional.

Segundo María Fux (2002), dançarina e criadora da Dançaterapia, “a dança é um caminho que nos ajuda a encontrar o movimento mais verdadeiro do nosso corpo, aquele que está conectado com a nossa emoção e com a nossa essência”. Dessa forma, o ato de dançar ultrapassa a técnica: trata-se de um processo de escuta interna, de aceitação de si e do outro, promovendo integração corporal e equilíbrio emocional.

Em seu livro *O poder da dança*, Dr. Peter Lovatt usa a descrição feita por Jaques D'Ambroise, um famoso bailarino e coreógrafo, que define a dança da seguinte forma: “Dançar é sua pulsação, seus batimentos cardíacos, sua respiração. É o ritmo da sua vida. É a expressão no tempo e no movimento, na felicidade, na alegria, na tristeza e na inveja.” (Lovatt, *apud* Ambroise, 2023, p.39). Com isso, o autor nos mostra que a dança faz parte da nossa vida e que a vida é um constante movimento, com altos e baixos, dependendo de nós dar o ritmo e o movimento para a nossa autocura e autoconhecimento e a dança é uma ferramenta eficaz para isso.

Portanto, use o poder transformador da dança em sua vida. Busque a expressão e a cura de qualquer emoção. Movimente-se. Viva com mais alegria e leveza no coração. Todos somos capazes de dançar e de buscar na dança uma forma de se curar.

2. METODOLOGIA

Este projeto iniciou-se em vinte e um de março de dois mil e vinte e cinco e tem como previsão de término em julho de dois mil e vinte e cinco. Foi realizado pelos alunos do quinto ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental José de Anchieta na comunidade de Bom Fim Alto da cidade de Bom Princípio.

Tratou-se de um projeto de pesquisa-ação, pois houve a cooperação conjunta de todos os segmentos da escola: famílias, estudantes e professores. Teve como procedimentos as ações a seguir:

Este projeto foi desenvolvido por meio de etapas práticas e de investigação que ajudaram a compreender a dança, como forma de bem-estar e expressão emocional. As ações metodológicas seguirão as etapas abaixo:

1. Inicialmente, foram realizadas pesquisas em vídeos e materiais pedagógicos que tratam sobre os benefícios físicos e emocionais da dança.
2. Foi criado um Google Formulário para investigar, junto às famílias da comunidade escolar, se possuíam dificuldades em relação às emoções e se utilizavam a dança como forma de alívio emocional.
3. Os dados coletados pelo formulário foram organizados e transformados em gráficos, facilitando a leitura e compreensão das informações.
4. Foram realizados momentos de conversa com profissionais da dança (como ballet, zumba, dança alemã) para compreender a relação entre dança e bem-estar.
5. Semanalmente foram organizadas oficinas de dança na escola, com participação dos alunos e das demais turmas, a fim de experimentar, na prática, os efeitos da dança no corpo e nas emoções.
6. Os alunos criaram um logotipo para representar o projeto e participaram da organização de um festival de talentos, incentivando a expressão corporal por meio da dança.

7. Ao final do projeto, as aprendizagens e experiências foram compartilhadas com a criação de um perfil no Instagram, com conteúdos relacionados ao tema e ao processo vivido.

MESES	DIAS	O QUE FIZEMOS
Março	21	Escolha do tema do projeto, que ficou definido como Dança;
	25	Delimitação do tema do projeto a partir do tema maior decidindo de forma coletiva o que queremos descobrir sobre a dança e foi decidido que pesquisaremos sobre: Dança/saúde física e mental;
Abril	04	Elaboração coletiva da justificativa do tema do projeto e registro da justificativa no caderno de campo;
	11	Em grupos elaboração do problema de pesquisa e das hipóteses do projeto;
	22	Elaboração do objetivo geral da pesquisa e das perguntas sobre o que queremos pesquisar;
	25	De forma coletiva realização da elaboração dos objetivos específicos da pesquisa;(o que faremos durante a pesquisa);
	29	Elaboração das perguntas sobre a dança que queremos pesquisar e registro das mesmas no caderno de campo;
Maio	05	Envio das etapas já produzidas do projeto ao COMITÊ DE ÉTICA;
	06	Votação e escolha do título do projeto que ficou definido como: Ao dançar, dá para se CURAR?
	08	Elaboração de um questionário no google forms para ser enviado para as famílias com questões sobre a saúde mental e a dança;
	13	Continuação da pesquisa na INTERNET e outras fontes como livros e revistas sobre o tema da dança e saúde; Realização de resumos e registros no caderno de campo das descobertas;
	16	Criação de um desenho para que se torne o logo que represente o projeto;
	20	Assistir vídeos envolvendo o tema do projeto e realizar a síntese dos mesmos com o que aprenderam e registrar no caderno de campo;
	23	Elaboração de grupos para ministrar as coreografias que serão proporcionadas num momento semanal de dança

		com as outras turmas, definição de como serão esses encontros;
	10	Elaboração de questões a serem feitas no encontro online com a bailarina Fernanda Martiny;
Junho	12	Participar de uma conversa online com a bailarina profissional Fernanda Martiny do Teatro Municipal do Rio de Janeiro tratando sobre o tema dança/saúde física e mental.
	13	Início da Oficina de Dança para as turmas do turno da manhã da escola e contraturno;
	16	Envio do Google Forms para as famílias da comunidade escolar do Bom Fim Alto; Solicitação do estudo das etapas do projeto pelos alunos interessados para a definição e escolha dos representantes da MIP;
	19	Criação de um perfil no Instagram para a divulgação das aprendizagens e descobertas ao longo da pesquisa.
	20	Continuação da oficina de dança para as demais turmas do turno da manhã e contraturno da escola.
	24	Participação de uma roda de conversa com o Grupo de Danças Alemãs Meine Freude sobre o tema do projeto e aprendizagem de coreografias alemãs;
	25	Análise, tabulação e construção de gráficos a partir das entrevistas enviadas para as famílias. Registro das conclusões no caderno de campo;
	01	Ensaio das falas para a apresentação na MIP;
Julho	03	Revisões gerais e finalização do projeto para a apresentação na MIP;
	04	Participação de um momento de zumba com a educadora física Luciana Böttcher;
	07	Finalização e envio do banner do projeto para impressão na gráfica; Ensaio das falas do projeto em sala para seu aprimoramento.
	08	Gravação de um clip da música composta para o projeto e postagem na página do Instagram;
	09	Ensaio das falas do projeto, revisão e finalização da pasta de documentos;
	10	Ensaio das falas do projeto e revisão das escritas do caderno de campo.
	11	Apresentação dos resultados da pesquisa para os colegas de escola;

3. RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se com a realização desta pesquisa, que possamos adquirir um maior conhecimento sobre os benefícios da dança para a saúde física e mental e possamos usufruir dos mesmos fazendo da dança uma forma de melhoria, reflexão e cura das emoções não expressas. E da mesma forma, possamos divulgar esses conhecimentos e aprendizagens para a comunidade em geral.

4.1 ANÁLISE DE DADOS

A análise de dados foi feita através de um questionário via google forms , com as famílias dos educandos do quinto ano da comunidade do Bom Fim Alto. A partir da aplicação de um questionário com 62 participantes, foi possível observar percepções significativas sobre a relação entre a dança e o bem-estar físico e emocional. Os resultados do questionário, mostram um entendimento coletivo bastante positivo sobre o papel da dança como prática terapêutica.

A maioria dos que responderam o questionário, (87,1%) já ouviu falar que a dança pode auxiliar na cura do corpo ou da mente, demonstrando que essa ideia está presente no senso comum. Além disso, 91,9% afirmaram acreditar fortemente ou ao menos um pouco que a dança pode beneficiar a saúde física e emocional.

Outro dado relevante é que mais da metade dos participantes (51,6%) já usou a dança, ou conhece alguém que a utilizou, como forma de aliviar ou superar questões emocionais. Isso indica que a dança não é vista apenas de maneira teórica, mas também como prática vivida por parte da comunidade.

Quanto à experiência direta com a dança, 59,7% afirmaram nunca ter dançado, enquanto 24,2% já dançaram no passado e 16,1% ainda praticam atualmente. Apesar da maioria nunca ter dançado, é interessante notar que o sentimento em relação à dança é da maioria é positivo. Quando perguntados sobre como se sentem ao dançar ou assistir a uma dança, 46,8% relataram emoções de felicidade e 40,3%

disseram sentir-se mais leves e conectados com o presente. Apenas 12,9% declararam não sentir nada.

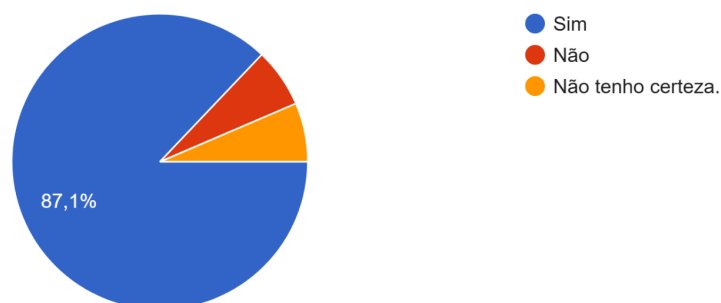
Outro dado de destaque é que 98,4% dos participantes acreditam que a dança pode ser considerada uma forma de terapia, evidenciando seu reconhecimento como prática que vai além da expressão corporal, atuando diretamente na saúde emocional e física, respondendo ao nosso problema e confirmando nossa hipótese de pesquisa.

Por fim, quando questionados sobre os possíveis benefícios da dança, 72,6% apontaram que “todas as opções estão corretas”, reconhecendo sua contribuição no combate à depressão, controle emocional, prevenção de doenças neurológicas e fortalecimento do sistema imunológico. Esse resultado reforça a visão holística da dança como ferramenta completa de promoção da saúde.

Em síntese, os dados obtidos demonstram que, mesmo entre os que não dançam com frequência, existe uma valorização clara da dança como prática de cuidado, expressão e equilíbrio. Esse resultado, destaca o potencial da dança para ser cada vez mais incorporada em espaços educativos, terapêuticos e sociais, ajudando na saúde e promoção de uma melhor qualidade de vida.

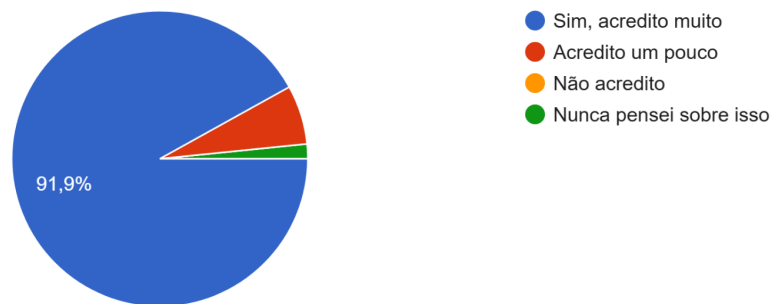
1. Você já ouviu falar que a dança pode ajudar na cura do corpo ou da mente?

62 respostas



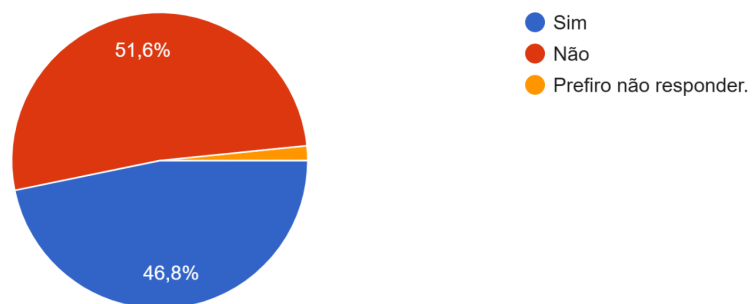
2. Você acredita que a dança pode ajudar na nossa saúde física ou emocional?

62 respostas



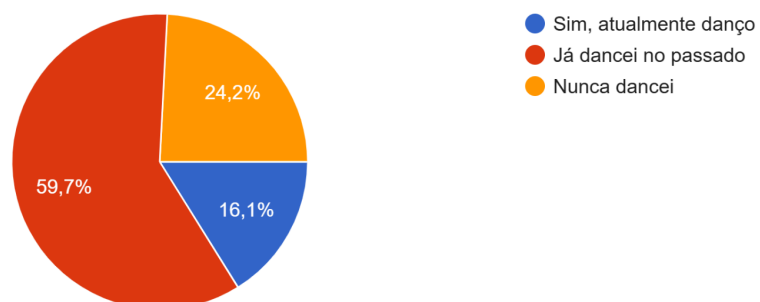
3. Você ou alguém da sua família já usou a dança como uma forma de se sentir melhor ou se curar de algo emocional?

62 respostas



4. Você já participou de alguma aula ou atividade de dança?

62 respostas



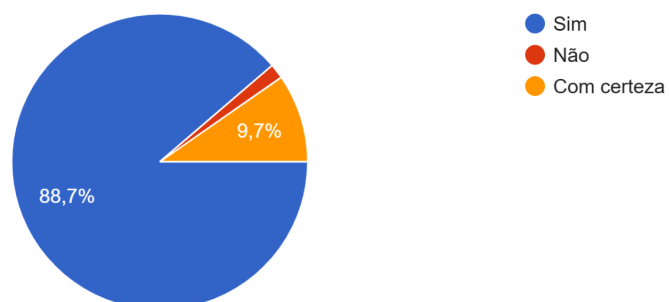
5. Como você se sente quando dança (ou quando vê alguém dançando)?

62 respostas



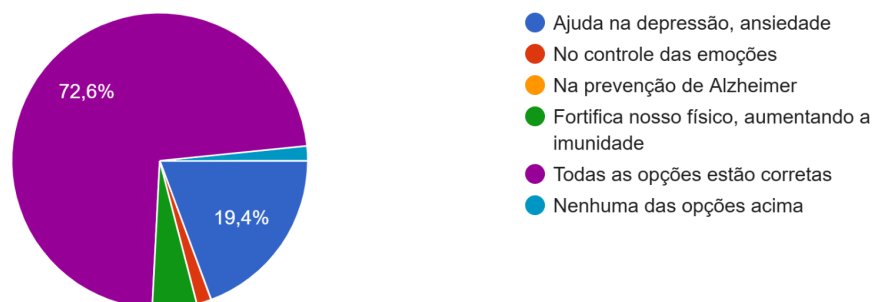
6. Você acha que a dança pode ser uma forma de terapia?

62 respostas



7. Na sua opinião, quais benefícios a dança pode trazer para as pessoas?

62 respostas



4. CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o desenvolvimento do nosso projeto de pesquisa, concluímos que a dança, além de ser uma forma rica de expressão corporal, é também um poderoso meio de cura para os sentimentos e emoções. Ela se revela como uma grande aliada no cuidado com o bem-estar e a saúde física e mental, confirmando, assim, nossa hipótese e objetivo de investigação.

Quando movimentamos nosso corpo, o cérebro reage quimicamente, liberando hormônios como a dopamina e a endorfina, responsáveis por sensações de prazer e felicidade. Ao dançar, experimentamos o bem-estar, a leveza e mantemos nosso corpo mais ativo, prevenindo o sedentarismo e, conseqüentemente, diversas doenças.

A prática da dança proporciona inúmeros benefícios: contribui para o equilíbrio emocional, melhora o humor, estimula a autoestima, favorece a socialização e a integração social, além de prevenir possíveis distúrbios psíquicos e emocionais.

Fisicamente, a dança também promove melhorias significativas: fortalece a musculatura, aumenta a agilidade, resistência aeróbica, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade. Esses ganhos são especialmente valiosos na promoção da qualidade de vida, sobretudo entre os idosos.

No livro *O Poder da Dança*, o pesquisador Peter Lovatt cita o bailarino Jaques D'Ambroise, que afirma:

“Dançar é sua pulsação, seus batimentos cardíacos, sua respiração. É o ritmo da sua vida. É a expressão no tempo e no movimento, na felicidade, na alegria, na tristeza e na inveja.”(Lovatt, *apud* Ambroise, 2023, p.39)

Essa citação reforça que a dança está presente no cotidiano humano é um reflexo da vida em movimento. Cabe a nós escolher o ritmo que queremos dar à nossa caminhada. A dança se torna, assim, uma ferramenta poderosa de autoconhecimento e autocura.

Como diz o ditado: “*Quem dança seus males espanta.*” Dance, movimente-se, viva com leveza. Expresse suas emoções e permita que sua essência, alma e coração encontrem na dança o seu melhor ritmo.

Não há regras ou idade para dançar. Basta ouvir o corpo, seguir o ritmo e permitir-se curar em cada passo.

REFERÊNCIAS

SANTOS, Milton. ***Técnica, espaço, tempo: globalização e o meio técnico-científico.*** São Paulo: Hucitec, 1994.

FREIRE, Paulo. ***Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.*** Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LOVATT, Peter. ***O poder da dança: a ciência e a arte de se tornar mais forte, mais esperto e mais feliz.*** Prefácio de Carlinhos de Jesus. 1. ed. São Paulo: Agir, 2023.

FUX, María. ***Dança, experiência de vida.*** Buenos Aires: Paidós, 2002.