

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CAMILLE STEPHÂNI DE ARAÚJO SEVERGNINI

**DANÇA, SAÚDE MENTAL E ENSINO FUNDAMENTAL: uma revisão sistemática da
produção acadêmica no período de 2019 a 2024**

Vitória
2025

CAMILLE STEPHÂNI DE ARAÚJO SEVERGNINI

**DANÇA, SAÚDE MENTAL E ENSINO FUNDAMENTAL: uma revisão sistemática da
produção acadêmica no período de 2019 a 2024**

Trabalho de conclusão de curso realizado no curso
de Licenciatura em Educação Física, no Centro de
Educação Física e Desportos da Universidade
Federal do Espírito Santo.

Orientadora: Dra. Ileana Wenetz
Coorientadora: Dra. Erineusa Maria da Silva

Vitória
2025

CAMILLE STEPHÂNI DE ARAÚJO SEVERGNINI

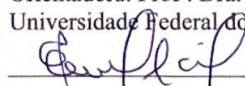
**DANÇA, SAÚDE MENTAL E ENSINO FUNDAMENTAL: uma revisão sistemática da
produção acadêmica no período de 2019 a 2024**

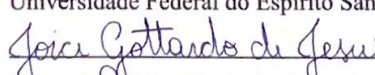
Trabalho de conclusão de curso apresentado, no Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Data da aprovação 26/08/25.

COMISSÃO EXAMINADORA


Orientadora: Prof.^a Dra. Ileana Wenz
Universidade Federal do Espírito Santo


Co-orientadora: Prof.^a Dra. Erineusa Mª da Silva
Universidade Federal do Espírito Santo


Banca: Ms. Joice Gottardo de Jesus


Banca: Dra. Rosely Mª da Silva Pires

Vitória

2025

AGRADECIMENTOS

Esse trabalho de conclusão de curso representa uma realização muito importante para mim. Todo o percurso até aqui foi essencial para a minha formação como pessoa e profissional e em todo momento até aqui estive cercada de pessoas que me auxiliaram durante todo esse percurso e processo de formação.

Agradeço à minha orientadora Erineusa Maria da Silva (ano de 2024) e atual co-orientadora, que desde o início acreditou que eu fosse capaz de desenvolver esse estudo e me auxiliou imensamente com muito cuidado e atenção. Também agradeço à minha atual orientadora Dra Ileana Wenez por ter me acolhido durante o período de Pós-doc da minha orientadora.

Agradeço as professoras Rosely Maria da Silva Pires e Joice Gottardo de Jesus por gentilmente terem aceito participar da banca de apresentação do meu Tcc e pelas suas generosas contribuições ao trabalho.

Agradeço também aos meus pais, Flávia e Evandro Severgnini, minha família e amigos, que me apoiaram desde o princípio a realizar os meus sonhos, me dando condições para isso, me acompanhando e em cada etapa importante e estando sempre dispostos e me ajudar no que fosse preciso.

Agradeço ao meu namorado, João Pedro, por todo apoio e por ser a minha inspiração diária para seguir nessa trajetória acadêmica.

Agradeço aos meus amigos do curso, em especial às minhas amigas Patrícia, Anna Thereza, Nina e Adryelle e ao Richard, que foram essenciais para que eu pudesse enfrentar as dificuldades vividas durante esse processo, além de torná-lo mais fácil, leve e divertido. Em especial, quero destacar a amizade formada ao longo desses 4 anos com a Adryelle, que esteve comigo praticamente todos os dias e foi o meu suporte e a minha companheira para todos os momentos alegres e difíceis. Sem você, esse processo seria muito mais difícil. Obrigada por todos os dias que estivermos juntos, nos apoiando imensamente.

Por fim, agradeço a Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), por me proporcionar a experiência de realizar a minha formação em um espaço incrível, cercada de professores que servirão de exemplo para mim.

Grata a todos/as!

RESUMO

Este trabalho discute a importância da dança para a saúde mental dos/as estudantes do ensino fundamental. Diante do número grande de crianças e adolescentes que são transpassados diariamente com problemas como ansiedade e depressão, buscamos entender como a prática da dança pode interferir nessa realidade, atuando de forma significativa e trazendo possibilidades de melhorias na saúde mental dos/as praticantes. O objetivo geral da pesquisa foi compreender qual o potencial da dança para a saúde mental de alunos/as do Ensino Fundamental, com base na produção da área da educação física no período de 2019 a 2024. Trata-se de uma pesquisa sistemática de revisão bibliográfica, com base em produções voltadas para essa área de estudo. A busca se utilizou dos seguintes descritores: Dança, Saúde Mental, Escola, Ensino Fundamental e Educação Física. Verificou-se que a dança, à luz das pesquisas encontradas na revisão realizada, pode ser vista como uma prática capaz de contribuir para o bem-estar dos/as praticantes e como consequência, melhorar os aspectos relacionados à sua saúde mental. Conclui-se que a dança é uma atividade pedagógica eficaz no processo do auxílio dos problemas relacionados à saúde mental das crianças e dos/as adolescentes.

Palavras chave: Dança, Saúde Mental, Escola, Educação Física e Ensino Fundamental.

ABSTRACT

This work discusses the importance of dance for the mental health of elementary school students. In light of the large number of children and adolescents who are daily confronted with issues such as anxiety and depression, we sought to understand how the practice of dance can influence this reality, acting in a meaningful way and bringing possibilities for improvements in the mental health of its practitioners. The general objective of the research was to understand the potential of dance for the mental health of elementary school students, based on the production in the field of physical education between 2019 and 2024. This is a systematic bibliographic review, based on works focused on this area of study. The search used the following descriptors: Dance, Mental Health, School, Elementary Education, and Physical Education. It was found that dance, in light of the research identified in the review, can be seen as a practice capable of contributing to the well-being of its practitioners and, consequently, improving aspects related to their mental health. It is concluded that dance is an effective pedagogical activity in assisting with problems related to the mental health of children and adolescents.

Keywords: Dance, Mental Health, School, Physical Education, Elementary Education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REVISÃO DA LITERATURA	10
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	29

1 INTRODUÇÃO

A dança é um meio de expressão corporal e linguagem capaz de transmitir ideias, emoções e sentimentos. Ela permeia a vida humana e está presente em várias áreas do cotidiano, desde os nossos primeiros meses de existência. Desse modo, podemos dizer que a dança é uma forma de linguagem em nossa cultura, sendo um meio de comunicação com o mundo, por meio de seus movimentos, expressões corporais e gestuais.

Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a dança aparece como conteúdo proposto em diversas fases da educação escolar, fazendo parte do processo de ensino e aprendizagem dos/as alunos/as (Brasil, 2018). Desse modo, torna-se de extrema importância a sua implementação ativa nas aulas de educação física, uma vez que ela pode trazer aspectos positivos à vida das crianças e dos/as adolescentes, refletindo também em sua vida adulta. Com isso, torna-se indispensável a discussão a respeito da implementação da dança nas escolas, buscando os modos como ela pode ser abordada, e as formas que ela pode agir na saúde mental dos/as adolescentes.

Os problemas relacionados à saúde mental quase sempre estiveram presentes na sociedade, entretanto, ficaram mais evidentes ao longo dos últimos anos. De acordo Manguiera *et al.*, (2020), com a chegada da pandemia de COVID-19 em 2019, o cotidiano das pessoas sofreu uma série de mudanças drásticas (como por exemplo o isolamento social), ocasionando em um aumento expressivo do nível de estresse e ansiedade da população, aumentando o risco de transtornos mentais agudos e crônicos.

Com as tecnologias presentes em nossa sociedade, desde a infância, onde crianças começam a ter acesso aos dispositivos eletrônicos, muitas pessoas desenvolvem dificuldades para se relacionarem no mundo verdadeiro, físico. Crianças e adolescentes, por exemplo, passam grande parte do dia nas redes sociais, recebendo um número exagerado de diferentes informações, que são atualizadas quase que constantemente, contribuindo também para o aumento da ansiedade.

Apesar da grande importância de meios de melhorarem a saúde mental das crianças e adolescentes, é possível perceber que o trabalho pedagógico com a dança não está presente de forma atuante na escola, especificamente no ensino fundamental e nas aulas de Educação Física dessa etapa escolar, sendo deixada constantemente de lado e aparecendo só em momentos específicos, como em festas ou apresentações (Brasileiro, 2006). Assim, podemos observar que a dança geralmente é utilizada apenas com a finalidade de a dança pela dança, e

não a dança para outros tipos de benefícios às crianças e aos/as adolescentes presentes no âmbito escolar. É importante destacar que, em muitos casos, o primeiro contato das crianças com a dança acontece na escola. Contudo, esse conteúdo nem sempre recebe um trabalho pedagógico adequado ou continuidade nas etapas seguintes de ensino. Por isso, torna-se essencial garantir que crianças e adolescentes tenham acesso à dança no ambiente escolar, considerando que nem todos têm condições de participar dessa atividade fora dele.

Ademais, cabe ressaltar a importância da saúde mental ser tratada na escola. Desse modo, é importante que não só os/as professores, como também todo o corpo escolar, tenha conhecimento acerca desse assunto para assim, promover, no ambiente escolar, práticas que possam garantir que os/as alunos/as tenham o acesso a atividades que potencializem a vida destes, em suas experiências e vivências no meio social que estão inseridos.

Durante a minha vida, sempre tive muito contato com a área da dança, porém fora da escola. Entretanto, por meio desse contato, percebi como a dança pode ser capaz de auxiliar a promoção da saúde mental, uma vez que quando o indivíduo está inserido nela, é possível que em determinados momentos, ele deixe de lado os problemas da vida pessoal e se concentre quase que exclusivamente na prática em que ele está realizando. A partir dessa percepção, iniciei uma reflexão sobre como a dança pode auxiliar os/as alunos/as, caso ela esteja presente na escola, possibilitando que eles tenham acesso à dança como uma prática corporal que contribua significativa e beneficentemente, com a saúde mental dos/as estudantes.

Esse é um assunto de grande importância e que pode ser trabalhado nas escolas, uma vez que, a partir do conhecimento sobre essa temática, os/as alunos/as podem identificar seus sentimentos e sensações, dando maior possibilidade de busca por métodos que possam auxiliá-los. Torna-se importante também que o corpo docente escolar saiba sobre o tema para, quando possível, identificar nos/as alunos/as atitudes que possam indicar a necessidade de atenção acerca do assunto.

Assim, esse estudo pode contribuir de forma significativa para a área da educação física, uma vez que a partir dessa análise, poderemos entender o trabalho pedagógico com a dança no contexto da saúde mental na escola. Nessa reflexão trarei informações e conhecimentos que poderão ser compartilhados com os/as professores/as e que estes possam pensar, desenvolver e implementar modificações nas suas práticas pedagógicas na escola, de forma a trazer benefícios para os/as estudantes. Entender a saúde mental das crianças e adolescentes e como ela se faz presente, ou não, nas escolas, é uma peça fundamental para que a equipe docente possa iniciar uma intervenção direta no espaço escolar.

Desse modo, essa pesquisa é necessária para entendermos a importância da dança ser inserida na vida de crianças e adolescentes na escola e, principalmente, como ela pode auxiliar na saúde mental dos/as estudantes. Podemos observar que é um conteúdo que é pouco utilizado pelos/as professores/as da educação física. Na concepção de Santos (2021), os/as professores/as utilizam de outras práticas corporais mais “comuns” na escola, como os esportes apelidados de “quarteto fantástico” (vôlei, futsal, handebol e voleibol), deixando outros conteúdos de fora do currículo escolar, mesmo estando inseridos na Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Com base nas ideias apresentadas anteriormente, o objetivo dessa pesquisa é compreender qual o potencial da dança para a saúde mental de alunos/as do Ensino Fundamental, com base na produção da área da educação física no período de 2019 a 2024, além de entender os desafios da implementação da dança, no ensino fundamental e compreender a importância da dança na saúde mental dos/as estudantes dessa etapa de ensino.

2 REVISÃO DA LITERATURA

O Ensino Fundamental é a etapa escolar que se inicia no primeiro ano e finaliza no nono ano (contendo, assim, nove anos de duração), atendendo alunos/as da faixa etária de 6 à 14 anos, aproximadamente. De acordo com a Lei de diretrizes e bases da educação nacional (LDBEN), Lei n. 9394/96, o ensino fundamental precisa ser ofertado de forma obrigatória e gratuita, independente da idade do estudante, sendo obrigatório que os pais matriculem as crianças a partir de 7 anos de idade, no ensino fundamental. De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), durante o período do ensino fundamental, as crianças e adolescentes estão passando por uma fase de diversas mudanças em sua vida. Essas mudanças estão relacionadas à aspectos físicos, cognitivos, afetivos, sociais, emocionais, entre outros (Brasil, 2018). Com isso, torna-se de extrema importância que nas escolas, os/as estudantes encontrem atividades que possibilitem que esse processo formativo aconteça de forma eficaz e benéfica à sua formação.

A BNCC traz para a área da Educação Física seis unidades temáticas a serem trabalhadas no ensino fundamental, sendo elas: jogos e brincadeiras, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura. Nessa pesquisa, buscaremos compreender as relações existentes entre a dança e a saúde mental, na etapa do ensino fundamental.

De acordo com a BNCC, “A dança se constitui como prática artística pelo pensamento e sentimento do corpo, mediante a articulação dos processos cognitivos e das experiências sensíveis implicadas no movimento dançado” (Brasil, 2018, p.195). Concomitantemente a esse pensamento, Oliveira (2017) traz em seu texto a visão de que a dança serve como um meio de linguagem e de comunicação corporal. Por meio dela, o homem pode expressar seus hábitos, costumes, sentimentos, emoções, afetividades, entre outros.

Ainda, de acordo com o Coletivo de Autores (1992):

Considera-se a dança uma expressão representativa de diversos aspectos da vida do homem [e das mulheres]. Pode ser considerada como linguagem social que permite a transmissão de sentimentos, emoções da afetividade vivida nas esferas da religiosidade, do trabalho, dos costumes, hábitos, da saúde, da guerra etc. (Coletivo de Autores, 1992, p.58).

Com base no trecho citado, podemos entender a dança como um meio de demonstração não apenas de sentimentos, mas também dos acontecimentos que permeiam o cotidiano e a vida humana. Conversando com essa ideia, Brikman (1989, *apud* Oliveira, 2017, p. 10) destaca que “[...] a dança é considerada como a linguagem do corpo na sua essência, ou

seja, uma articulação harmônica dos movimentos que possibilitam o desenrolar de uma imagem, ideia ou sentimento.”

Com base nos conhecimentos trazidos anteriormente pelos autores Oliveira (2017), Coletivo de Autores (1992) e Brickman (1989), podemos perceber a dança como forma de expressão e linguagem, sendo uma prática que pode transmitir, por meio dos movimentos, emoções e sentimentos vivenciados pelas crianças e adolescentes. Além disso, por meio da sua movimentação, ela pode contribuir para a promoção da saúde física e mental dos/as estudantes, uma vez que ela traz diversos aspectos positivos, como a melhoria da autoestima, autoconfiança e autoconhecimento, contribuindo para a melhora do bem-estar dos/as participantes.

Diante disso, surgem questionamentos acerca da importância da dança como prática a ser utilizada nas escolas. De acordo com Ashish Bollimbala (*apud* Ferreira, 2024, p. 2169):

Um estudo examinou 12 semanas de terapia de movimento de dança em adolescentes com depressão leve. Os resultados sugeriram que a terapia de movimento de dança demonstrou melhorias positivas nos sintomas como somatização, transtorno obsessivo-compulsivo, sensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, ideação paranoide e psicoticismo.

Diante desse estudo, percebemos alguns dos efeitos positivos que a dança pode trazer, influenciando diretamente em sensações percebidas pelas pessoas que dela se beneficiam.

A respeito da presença, ou não, da dança na escola, a Câmara de vereadores do Rio de Janeiro aprovou no dia 16 de outubro de 2024, a Lei nº 8.604/2024, que determina a dança como uma disciplina da grade curricular, sendo necessário sua inserção em todas as escolas municipais da cidade do Rio de Janeiro. O autor da lei descreve a dança como uma forma de expressão corporal e, por tanto, uma disciplina importante de ser trabalhada nas escolas.

De acordo com Ferreira (2009, *apud* Pereira, 2021, p.11) “[...] Ao longo da história a dança foi associada também ao universo pedagógico como forma de educação. Na educação a dança está direcionada para o desenvolvimento global da criança e do adolescente, favorecendo todo tipo de desenvolvimento que eles precisam”.

Com base nesses estudos e políticas, já podemos inferir sobre o grande número de benefícios que a dança pode proporcionar a crianças e adolescentes quando desenvolvida nas escolas de forma contínua, atuando significativamente na sensação de bem-estar e, conseqüentemente, na saúde mental dos/as estudantes.

Ademais disso, é preciso que os/as professores/as saibam como utilizar a dança como conteúdo nas escolas, uma vez que, nesse ambiente, a técnica poderá ser ensinada e vivenciada, entretanto os movimentos perfeitos não precisam ser exigidos dos/as estudantes ou utilizada como forma de avaliação. No ambiente escolar, a dança cabe ser tratada como mais uma das culturas e práticas corporais do universo das práticas e culturas tratadas pelas disciplinas de Educação Física, educação artística e dança (LDBEN, 1996) e, por tanto, ser atribuída como uma forma de expressões de experiência do sensível por meio de suas movimentações.

Junto a essa perspectiva, o Coletivo de Autores (1992) traz a concepção de que:

Para o ensino da dança, há que se considerar que o seu aspecto expressivo se confronta, necessariamente, com a formalidade da técnica para sua execução, o que pode vir a esvaziar o aspecto verdadeiramente expressivo. Nesse sentido, deve-se entender que a dança como arte não é uma transposição da vida, senão sua representação estilizada e simbólica. Mas, como arte, deve encontrar os seus fundamentos na própria vida, concretizando-se numa expressão dela e não numa produção acrobática (p. 58).

Ou seja, a escola precisa estar preparada para ofertar a dança como forma de expressão. A técnica pode estar presente nas aulas (entendendo que passos simples já podem ser considerados técnicas de cada estilo de dança), mas não é necessário ser vista como o eixo principal. Cabe ao/a professor/a compreender também outros aspectos e estimular as demonstrações de emoções e experiências.

Ademais, pensando na implementação da dança na escola, Silva (2013), entende que:

A questão não é que a dança não está presente na escola; o grande problema é como a dança se apresenta na escola e como ela é tratada na/pela escola. A dança é vista como entretenimento e atividade apenas e não como um conhecimento que pode contribuir para a formação humana, tendo em vista a gama de elementos com possibilidades educativas que ela pode proporcionar. Utiliza-se muito pouco pedagogicamente a dança na escola, e isso precisa ser revertido pelas mãos dos professores, seja de Educação Física, seja de Educação Artística.

Compartilhando dessa ideia, Oliveira (2017, p.15) traz a reflexão de Vederi (2009), que considera que “[...] o ensino da dança na escola vai além de apresentações em festas comemorativas, a qual tem uma função pedagógica de proporcionar aos alunos oportunidades para que descubram o seu interior, permitindo a expressão de sentimentos e promovendo a ampliação da sensibilidade”. Esse pensamento conversa com os autores Ferreira (2009), Pereira (2021) e Ferreira (2024), além do Coletivo de Autores (1992), trazendo a dança como forma de expressão e não apenas como uma reprodução de movimentos ensinados pelo professor/a e repetidos pelos/as alunos/as. Desse modo, podemos entender como os/as

professores/as podem contextualizar a dança de forma que seja positiva e benéfica às crianças e adolescentes.

Por sua vez, a BNCC traz a dança como uma unidade temática, que: “[...] Explora o conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias [...]” (Brasil, 2018, p. 218). Além disso, ela indica a utilização da dança voltada para o conhecimento e a valorização de diferentes culturas e significados da dança. Somado a isso, a BNCC traz competências e habilidades a serem trabalhadas com os/as estudantes durante o processo de formação escolar. Dentre as competências descritas, destacamos a número oito, que afirma que durante as etapas de ensino, o estudante pode “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas” (p. 10).

No campo da saúde, Gaino *et al.*, (2018) traz informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), em que, de acordo com a autora, a saúde não se resume apenas na presença ou não de uma doença e sim, um conjunto de bem-estar físico, mental e social. Ou seja, para uma pessoa poder ser considerada saudável, não é suficiente ela apenas não apresentar um quadro de doença, como pensado em dados períodos da história social. A saúde não é apenas a falta de problemas físicos, psicológicos e/ou emocionais, mas sim um conjunto de fatores que contribuem para o bem-estar, em que o indivíduo se sente bem consigo mesmo.

Pensando nessas questões, foi possível observar durante a pandemia de Covid-19, originada na China que chegou ao Brasil no ano de 2020, um número crescente de crianças e adolescentes que estavam enfrentando problemas relacionados à saúde mental, como ansiedade e depressão. Como citado por Aydogdu (2020)

Assim como os adultos, as crianças viram suas rotinas serem alteradas durante a pandemia, com a necessidade de fazer o distanciamento (família e amigos), ausentar-se da interação da escola, dos passeios e das brincadeiras ao ar livre. Essas mudanças trouxeram consequências negativas para a saúde mental infantil com risco de repercussões em outras fases da vida (p. 2-3).

Dessa forma, percebemos como há uma forte influência do ambiente escolar na vida de crianças e adolescentes, quando, no contexto da pandemia, as crianças precisavam passar várias semanas em casa, sem contato com a escola, colegas e atividades.

Conversando com esse pensamento apresentado por Aydogdu, Paula *et al.*, (2016) conforme citado por Pereira (2021, p.3), traz a seguinte reflexão: “[...] o fator emocional e saúde mental interferem diretamente por toda vida do indivíduo, enfatizando que se os problemas mentais não forem prevenidos ou tratados na adolescência, podem trazer

problemas futuros irreversíveis.” Assim, podemos observar que é de extrema importância a atuação ativa na prevenção e no combate à problemas relacionados à saúde mental, para que essa situação não se agrave futuramente.

Trazendo para o âmbito escolar, podemos nos perguntar por que a escola precisa estar ciente sobre os aspectos relacionados à saúde mental? Qual a importância e relevância desse assunto ser tratado nas escolas? Como a escola pode auxiliar os/as alunos/as, direta ou indiretamente? Tomando como base esses questionamentos, Garcia (2016) traz informações importantes acerca da saúde mental a ser tratada nas escolas. De acordo com o autor:

[...] os professores e a família possuem condição privilegiada, pois desde que (a escola) se tornou obrigatória para todas as crianças e jovens brasileiros, esse ambiente passou a ser um local privilegiado de grande concentração de estimulação longitudinal e de grande impacto sobre todos os aspectos da vida (p. 1).

Sabemos que as crianças e adolescentes passam grande parte do seu dia nas escolas, aumentando a importância do ambiente escolar estar devidamente organizado e preparado para o desenvolvimento de atividades que possam atuar na prevenção e no combate de fatores que podem influenciar negativamente a saúde dos/as estudantes.

Com base nas questões apresentadas acima, é possível entender a relação da dança com a saúde mental. A dança se apresenta como uma forma de expressar sentimentos interiores e permite uma comunicação por meio dessa linguagem. Quando inserido na dança, o indivíduo pode se desprender do mundo externo, esquecendo momentaneamente problemas e conflitos, trazendo consequentemente, a sensação de bem-estar emocional. Como já mencionado, no mundo em que estamos inseridos hoje, onde somos cercados por milhares de informações através dos meios digitais, essa conexão com a prática é extremamente benéfica a melhora da ansiedade, uma vez que há possibilidades de nos concentrarmos nos movimentos que estão sendo realizados, diminuindo o número de informações que recebemos todos os dias.

A partir dessa análise, podemos compreender a importância da dança ser desenvolvida na escola com crianças e adolescentes de forma contínua. No ambiente escolar, pode haver visões extremistas sobre a dança, onde um lado a enxerga como uma prática que precise ser executada visando a técnica, ou seja, o/a professor/a ensina e o estudante apenas reproduz. Por outro lado, outros profissionais podem acreditar na dança apenas como uma atividade lúdica, que não possui benefícios ou finalidades.

Diante dessa concepção, torna-se de extrema importância que sejam realizados estudos acerca desse tema para que assim, a escola possa iniciar o processo de utilização da dança

como uma prática corporal capaz de contribuir com uma série de benefícios às crianças e aos adolescentes inseridos nesse meio.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O objetivo deste estudo foi compreender as relações entre dança e saúde mental no contexto escolar. Para tal, realizamos uma pesquisa bibliográfica, que de acordo com Creswell (2010): “Compartilha com o leitor os resultados de outros estudos que estão intimamente relacionados àquele que está sendo realizado.” (p. 51). Além disso, segundo Gil (2012):

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas (p. 50).

A pesquisa foi realizada por meio das plataformas google acadêmico, Scielo e CAPES/MEC utilizando os seguintes descritores: Dança, Saúde Mental, Escola e Ensino Fundamental e Educação Física. Inicialmente o período utilizado para as buscas foi de 2014 a 2024, pois entendemos que o intervalo de 10 anos garante uma boa representação das produções acadêmicas. Ao realizar as buscas com todos os descritores e utilizando o período 2014-2024 (dez anos) foram encontrados, ao total, aproximadamente 18 mil resultados. Utilizando os descritores “dança” e “saúde mental”, foram encontrados aproximadamente 21 mil resultados. Ao buscar pelos descritores “dança” e “escola”, foram encontrados 40 mil resultados.

Diante de um volume tão grande de resultados, após essa pesquisa inicial, realizamos uma nova busca, diminuindo o período para 2019-2024 e filtrando para serem encontrados apenas artigos de revisão. Nessa nova busca, utilizando todos os descritores “Dança; Saúde Mental; Escola; Ensino Fundamental; Educação Física” foram encontrados 213 resultados. Utilizando os descritores “Dança; Ensino Fundamental” foram encontrados 647 resultados. Utilizando “Dança; Saúde Mental; Escola” foram encontrados 459 resultados. A partir dessa pesquisa, foram analisados os resultados que realmente tivessem ligação com o tema da revisão, além de apresentarem a escola em seu conteúdo, descartando todos os trabalhos que não abordassem essa temática. Diante de toda a busca, combinando diferentes descritores, e determinando o período desejado, foram selecionados 4 trabalhos para a realização desta revisão.

Pesquisando pelos descritores “Dança; Saúde Mental; Escola; Ensino Fundamental; Educação Física”, foi selecionado o trabalho de Ferreira (2024) sendo “Os benefícios fisiológicos e psicológicos das danças e seus efeitos em crianças e adolescentes: uma abordagem na educação física escolar” e Sant’Helena (2021) com “A dança nas aulas de

Educação Física escolar: uma revisão narrativa”. Pesquisando por “Dança; Ensino Fundamental” foram selecionados os autores Paiva, Gadelha e Santos (2024) com “Aspectos limitadores para o ensino da dança nas aulas de Educação Física”. Apesar desse trabalho não ser um artigo de revisão, obtivemos ele como resultado por meio da busca com o filtro para artigos de revisão. Diante disso, decidimos por mantê-lo no trabalho em razão da presença de elementos importantes para a discussão. Já realizando a busca por “Dança; Saúde Mental; Escola” foi selecionado os autores Silva, Lima, Boaventura e Viana (2024) com o estudo “Benefícios fisiológicos e psicológicos da dança em crianças e adolescentes: Uma revisão integrativa”

Todos esses resultados foram obtidos através do Google Acadêmico. Os buscadores Scielo e CAPES/MEC não tiveram resultados para os descritores no período utilizado para a pesquisa. Isso pode indicar uma produção acadêmica escassa envolvendo os descritores “dança” e “saúde mental”, relacionados ao campo escolar escola, mais precisamente, do ensino fundamental.

Os critérios de exclusão foram os seguintes: fora do período de análise (2019 - 2024); trabalhos que não tivessem relação com a escola. Durante a produção do projeto, foram analisadas as diversas fontes encontradas, buscando que elas se voltassem para o tema em questão, que é a relação entre dança e saúde mental, na escola, mais precisamente, no ensino fundamental.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

AUTOR	TÍTULO	ANO	PALAVRA-CHAVE	PERIÓDICO/LOCAL	METODOLOGIA
PAIVA, Thalisney Souza de GADELHA, Jhonatan Gomes SANTOS, Angelita Pereira dos	Aspectos limitadores para o ensino da dança nas aulas de Educação Física	2024	Dança, educação física, ensino e avaliação educacional.	Revista Contemporânea https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3747	Análise Qualitativa de Conteúdo.
FERREIRA, Francisco Wagner Freitas	Os benefícios fisiológicos e psicológicos das danças e seus efeitos em crianças e adolescentes: uma abordagem na educação física escolar.	2024	Educação Física, dança, benefícios	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14944	Revisão bibliográfica
SANT'HELENA, Débora Pastoriza	A dança nas aulas de Educação Física escolar: uma revisão narrativa	2021	Dança, Educação Física, Escola.	Científica Digital https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/a-danca-nas-aulas-de-educacao-fisica-escolar-uma-revisao-narrativa	Revisão narrativa com abordagem qualitativa
SILVA, Iago Santarém da LIMA, Luis Henrique da Silva BOAVENTUR	Benefícios fisiológicos e psicológicos da dança em crianças e adolescentes: Uma revisão integrativa	2024	Dança; Fisiologia; Psicologia Cognitiva; Criança; Saúde do Adolescente	Sociedade de Pesquisa e Desenvolvimento (Research, Society and Development). https://www.re	Revisão integrativa

A, Alessandra Bárbara César de Freitas				searchgate.net/ publication/38 7425060_Bene- fícios_fisiologi- cos_e_psicolo- gicos_da_danc- a_em_crianças _e_adolescent- es_Uma_revis- ão_integrativa	
--	--	--	--	---	--

O primeiro texto “Aspectos limitadores para o ensino da dança nas aulas de Educação Física” de Paiva, Gadelha e Santos (2024) tem como objetivo identificar quais os fatores que impedem a aplicação de dança na Educação Física escolar. Trata-se de um estudo do tipo descritivo e de natureza qualitativa, ancorado na Análise Qualitativa de Conteúdo e no método *Snow Ball*, realizado em 2022 com docentes de Rio Branco – AC por meio de questionário semiestruturado. A análise revelou seis categorias principais: desenvolvimento integral do indivíduo; dificuldades na prática docente; valorização cultural; preconceito de gênero; paradigma tecnicista/esportivista; e uso da dança para além da Educação Física. Entre os obstáculos apontados estão a falta de aptidão dos professores, o preconceito contra meninos, estereótipos ligados aos esportes e a restrição da dança a eventos festivos, apesar de seu potencial para promover saúde, desenvolvimento físico, psicossocial e expressão criativa.

Já o segundo texto, “Os benefícios fisiológicos e psicológicos das danças e seus efeitos em crianças e adolescentes: uma abordagem na educação física escolar”, de Ferreira (2024), é uma revisão que busca examinar os efeitos da dança no contexto escolar. O autor destaca que a atividade física regular é fundamental para a saúde, e que a dança, por envolver coordenação motora, música e ativação cerebral, contribui para o desenvolvimento de habilidades como resiliência, disciplina e determinação. Para crianças, a prática favorece a coordenação, o equilíbrio e as habilidades motoras, sendo uma alternativa segura e divertida para manter a forma física. Além disso, promove autoestima, respeito próprio e autoconfiança, com reflexos positivos no desempenho acadêmico e na saúde emocional. A dança também melhora a aptidão cardiovascular, a resistência, ajuda na perda de peso e favorece o desenvolvimento físico geral, especialmente importante para crianças em crescimento.

O terceiro texto, “A dança nas aulas de Educação Física escolar: uma revisão narrativa”, de Sant’Helena (2021), discute os múltiplos benefícios da dança para o ser humano, abrangendo aspectos psicológicos, cognitivos e motores, como coordenação, equilíbrio, flexibilidade, resistência e agilidade. A autora destaca que a inserção da dança nas

aulas de Educação Física é uma ferramenta lúdica capaz de promover melhorias cognitivas e afetivo-sociais nas crianças. Além disso, ressalta a necessidade de uma abordagem pedagógica contextualizada, que vá além da mera reprodução de movimentos, tornando o processo de ensino-aprendizagem mais significativo, atraente e prazeroso. A Educação Física escolar, segundo a autora, possui recursos suficientes para incorporar a dança como conteúdo, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos.

Por fim, o texto “Benefícios fisiológicos e psicológicos da dança em crianças e adolescentes: Uma revisão integrativa de Silva, Lima, Boaventura e Viana (2024) é uma revisão integrativa que analisou artigos publicados nas últimas duas décadas em bases como PubMed, MEDLINE e Web of Science. O estudo investigou os benefícios fisiológicos e psicológicos da dança em crianças e adolescentes, além de identificar os tipos de dança e metodologias aplicadas. Os resultados indicam que a dança é uma alternativa eficaz às atividades físicas tradicionais, beneficiando tanto indivíduos saudáveis quanto aqueles com comprometimentos clínicos. Os autores defendem que a modalidade seja reconhecida como estratégia de promoção da saúde, com suporte político e financeiro, e incorporada às políticas públicas para ampliar seu alcance e impacto na qualidade de vida.

Iniciando a discussão, Ferreira (2024) afirma que “A atividade física regular é considerada um dos fatores mais importantes para o estilo de vida, para a manutenção de uma boa saúde e para o aumento da expectativa de vida” (p. 2165). Além disso, “a Atividade Física (AF) desempenha um papel crucial na promoção da saúde, oferecendo benefícios amplamente reconhecidos, como a melhoria da aptidão cardiovascular, saúde fisiológica e psicológica[...]” (Silva *et al.*, 2024, p. 2). Ainda, de acordo com Ferreira (2024)

O envolvimento em AF regular é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes. O período de crescimento e desenvolvimento em jovens é um momento em que experiências sociais e psicológicas negativas podem afetar o desenvolvimento cognitivo, intelectual e racional (p. 2167).

Ferreira (2024) acrescenta que “[...] a dança ainda precisa ser reconhecida como alternativa viável de atividade física, podendo estar associada a adaptações físicas, cognitivas e sociológicas positivas para crianças” (p. 2167). Diante do exposto percebemos que para Ferreira a dança é considerada uma atividade física. Sem dúvidas que o é. Além dessa concepção, a dança pode ser uma forma de expressão artística, prática terapêutica ou manifestação cultural. Na escola a dança, tratada como conhecimento da Educação física, tem uma dimensão de prática corporal cultural ou poderíamos dizer, nas palavras de Moraes (2010), uma verdadeira arte corporal. No entanto, entendemos que a dança na escola, mesmo

com um escopo focado na cultura e na expressão corporal, pode, ao mesmo tempo, servir a objetivos terapêuticos.

Também Silva *et al.*, (2024) percebe a dança como uma atividade física com potenciais terapêuticos. O autor expressa que a atividade física é essencial durante a infância e adolescência, que são períodos de desenvolvimento do sujeito. Diante dessas considerações, entende a necessidade da prática das atividades físicas, principalmente para as crianças e adolescentes, que estão em fase de formação social, emocional e cognitiva.

Corroborando o autor Sant’Helena (2021) afirma a infância como um tempo importante para o desenvolvimento da dança, pois segundo a autora “A infância é uma fase em que há a formação da criança, em que ela começa a criar sua personalidade, entender suas vontades e compreender o crescimento do seu corpo.”

Vemos que todos os autores Sant’Helena (2021), Ferreira (2024) e (Silva *et al.*, 2024) consideram que diante das diversas atividades presentes na sociedade, a dança tem grandes potencialidades em relação à melhoria da saúde mental dos/as jovens. Com isso, a dança é um conteúdo importante a ser tratado na escola. Especificamente, no ensino fundamental, onde os/as estudantes transitam entre a fase da infância e da adolescência, fase importante para lidarmos com prevenção e ações relacionadas à saúde mental. A esse respeito, Sant’Helena (2021) afirma que:

O ensino fundamental tem um papel essencial para um bom desenvolvimento da criança de forma integral, ou seja, capaz de criar raízes que irão perpetuar benefícios por toda sua vida. Pensando nesta proposta é que a dança na escola vem se colocar em pauta como mais uma ferramenta à disposição para o Ensino Fundamental através de suas práticas pedagógicas (p. 16).

Diante disso, começamos a pensar a respeito da prática da dança nas aulas de educação física no ensino fundamental e nas aulas de educação física. Paiva *et al.*, (2024) afirma que a dança é capaz de auxiliar os/as estudantes a descobrirem a sua linguagem corporal e, conseqüentemente, poderá auxiliá-los no processo de ensino e aprendizagem. Esse reconhecimento da linguagem corporal é essencial para a saúde mental dos/as alunos/as, pois favorece a autoestima e a autopercepção, aspectos fundamentais para o bem-estar no contexto escolar.

Essa perspectiva dialoga com Ferreira (2024, p. 2167) ao afirmar que: “A dança oferece benefícios pessoais e independentes para os participantes.” Ainda, segundo o autor: “Outros benefícios incluem definir e consolidar a imagem corporal; iluminando o ego; proporcionando alívio da tensão física, ansiedade e agressão, enquanto diminui a confusão cognitiva e cinestésica”. Ademais, somado a isso, de acordo com Silva *et al.*, (2024) a dança

reduz a ansiedade, alivia tensões físicas e auxilia o processo de interações sociais, além de contribuir para o bem-estar geral.

Conversando com Paiva *et al.* (2024), Ferreira (2024) e Silva *et al.*, (2024), Sant’Helena (2021, p. 14) apoiada em Aranha (2006), afirma que “[...] a arte do movimento promove uma completa interação do indivíduo, além de desenvolver as formas individuais e coletivas de expressão, de criatividade, de espontaneidade, concentração e autodisciplina.”

Seguindo essa compreensão, Paiva *et al.*, (2024, p. 5) discorre a respeito da relação da dança com a escola. De acordo com o autor:

A Dança como instrumento para a educação possibilita ao aluno, desenvolver um pensamento crítico e ativo em relação ao contexto o qual se insere, e organiza padrões de qualidade de vida habitual, através da competência do seu corpo da expressividade e dos seus movimentos.

Essa reflexão acerca de si mesmo e suas emoções é fundamental para que o adolescente entenda seus sentimentos, emoções e sensações e saiba identificá-los, sendo uma estratégia importante para a prevenção de problemas relacionados à saúde mental e quando entendemos que muitos/as estudantes passam grande parte do seu dia nas escolas, torna-se essencial que esse trabalho relacionado a saúde mental seja abordado no ambiente escolar. Além disso, a consciência emocional no contexto escolar contribui diretamente para a identificação e prevenção de problemas como a ansiedade. Ademais, Paiva *et al.*, (2024) ressalta que:

A dança como conteúdo da educação física escolar permite que o aluno se conheça melhor, que melhore o comportamento, traz uma melhor consciência do corpo, ajuda na melhoria das atitudes e tomadas de decisões perante o cotidiano, quebra preconceitos, melhora a integração, a comunicação e, principalmente, favorece a expressividade, além de resgatar valores (p. 13)..

Concomitantemente, Ferreira (2024) traz a ideia de que “Participar da dança ajuda os adolescentes a desenvolver habilidades essenciais para a vida, como resiliência, disciplina e determinação. Ensina-os a persistir em seus objetivos, apesar do fracasso e da adversidade” (p. 2165). Todos os benefícios, juntos, podem ser aliados à manutenção do bem-estar do praticante, que está diretamente relacionado com a sua saúde mental.

De acordo com Silva *et al.*, (2024) a dança contribui para melhorias do pensamento convergente e em problemas de baixo autoestima, fatores relacionados à saúde mental. Com isso, reduz significativamente esses problemas quando comparado a outros métodos, chegando à conclusão de que a dança pode ser um forte aliado na assistência da saúde mental das crianças e adolescentes.

Nesse sentido, percebemos que a dança se apresenta como uma atividade física positiva. À luz do que os autores indicam, podemos entender que é extremamente importante o trabalho pedagógico com este conteúdo de forma sistematizada no currículo escolar. Diante disso, podemos pensar como a dança pode ser inserida na escola e quais as possibilidades do trabalho em sala de aula, com os/as estudantes.

Segundo Sant’Helena (2021), “Desde 1997 a dança passou a fazer parte dos PCNs (Parâmetros Curriculares Nacionais) como conteúdo a ser trabalhado na escola, nas disciplinas de Arte e Educação Física ao qual incluíram, pela primeira vez na história do país, a dança em seu rol de disciplinas” (p. 15).

O ensino da dança está incluído em outros documentos da educação, como a BNCC e a LDB. Apesar de a dança já ser reconhecida pelas normativas da educação e da educação física como um conteúdo importante a ser trabalhado, ela ainda não se faz presente de forma significativa nas escolas como já tratado pela autora Brasileiro (2006).

Sant’Helena (2021) reafirma a importância da dança nas aulas de educação física escolar e a quase ausência desse conteúdo nas aulas. De acordo com a autora

A inserção da dança nas aulas de Educação Física se torna essencial, trazendo benefícios, como o aprimoramento das habilidades básicas e no desenvolvimento corporal das crianças. Porém, infelizmente, a dança escolar é apenas utilizada em eventos festivos ou como atividade extracurricular na maioria das instituições de ensino (p. 14).

Paiva *et al.*, (2024) apoiando-se em Gasparai (2005) afirma que há algumas resistências para que a dança seja pouco tratada como conteúdo das aulas. Dentre essas dificuldades, o autor apresenta que professores/as não se sentem seguros para dar dança nas aulas de educação física devido ao pouco contato que tiveram com a dança durante a graduação, tornando-se restrito e insuficiente para o conhecimento do conteúdo. Além disso, “Outra resistência relacionada a dança e seu ensino nas aulas de educação física, é o fato de que ainda existe o preconceito em relação ao gênero, pois ainda é visto como algo específico somente para mulheres” (p. 6). Ou seja, além dos desafios encontrados pelos/as professores/as para trazer a dança para o ambiente escolar, ainda há dificuldades por parte dos/as estudantes em aceitarem essa proposta. Complementando essa compreensão, uma pesquisa realizada por Brasileiro (2006) apontou que a dança, na escola, geralmente é utilizada com fins comemorativos.

Entretanto, Sant’Helena (2021) entende que:

[...] a dança na escola não é a arte do espetáculo, é educação através da arte, que tem suma importância para alcançar os objetivos da Educação, um deles sendo o desenvolvimento dos aspectos afetivo e social, portanto esta prática propicia às

crianças grandes mudanças internas e externas, no que se refere ao seu comportamento, na forma de se expressar e pensar (p. 17).

Ou seja, é essencial que a dança não seja usada como uma simples apresentação e sim ser vista como um conteúdo fundamental para o desenvolvimento dos/as estudantes. Entendemos que o trabalho com a dança nas aulas de Educação Física escolar precisa ser planejado de forma pedagógica, compreendendo que o/a estudante aprender a reprodução da técnica de maneira perfeita não seria o objetivo da aula e sim, a movimentação corporal junto à expressão gestual e consequentemente, tornando-se uma atividade agradável e prazerosa para o praticante. Podemos entender, desse modo, que é possível que o professor apresente a técnica aos estudantes, porém ela não pode ser o objetivo exclusivo da aula.

Além disso, Sant’Helena (2021, p. 13) traz a concepção de que “[...] a inserção da dança nas aulas de Educação Física é considerada efetiva para as crianças como uma ferramenta lúdica proporcionando a melhora cognitiva e afetivo-social.” E ainda, pensando na dificuldade da presença da dança nas aulas de educação física, a autora traz possibilidades para que essa presença seja feita de forma positiva. A autora defende que para que a dança seja utilizada de forma benéfica nas aulas de Educação Física, é importante que ser implementada nos anos iniciais de formação dos/as estudantes, auxiliando no desenvolvimento e na socialização das crianças e dos/as adolescentes.

Sobre a questão da presença positiva da dança na escola, Silva *et al.*, (2024) entende que:

A dança, durante o exercício, deve ser agradável, segura e proporcionar sensações de alegria aos participantes. A elevada adesão e a facilidade de integração tornam as intervenções com dança uma alternativa sustentável e versátil para o aumento da atividade física (p. 6-7).

Essa perspectiva dialoga com Ferreira (2024), na medida que o autor afirma que:

Um exercício aceitável deve ser agradável, divertido, seguro e fazer com que os participantes se sintam felizes. A alta taxa de participação e a facilidade de aceitação e execução tornaram as intervenções de dança uma alternativa sustentável e flexível de mediador para aumentar a atividade física (p. 2168).

Ferreira (2024) apresenta dados de estudo que examinou durante 12 semanas de terapia de dança, com adolescentes com depressão leve. Os resultados mostraram avanços positivos em sintomas de depressão, ansiedade e outros relacionados à saúde mental. Diante disso, compreendemos que avanços obtidos no contexto das aulas de dança podem refletir positivamente em outras áreas da vida, favorecendo aspectos sociais e emocionais. Isto inclusive em aulas com escolares.

Complementando esse pensamento, de acordo com Bolimballa (2019 *apud* Ferreira 2024)

Além dos benefícios da função executiva de aprimoramento da dança, a dança tem se mostrado vantajosa no desenvolvimento do pensamento convergente. O pensamento convergente está associado ao processo de resolver problemas e encontrar uma solução para o mesmo (p. 2171)

O fato de a dança não estar presente, de forma significativa, nas aulas de educação física tem suscitado pesquisas no campo da educação física. Segundo Brasileiro (2006), que estudou essa questão junto aos/as professores/as em sua dissertação de mestrado, algumas são as alegações. Uma delas é a formação que segundo alegam é frágil durante a graduação, que em diversos momentos torna-se enfraquecida. A autora, diz que muitos/as professores/as não sentem confiança para desenvolver um trabalho com dança em suas aulas, devido a sua formação inicial, que não o aproximou das possibilidades e as formas que esse conteúdo pode ser desenvolvido no âmbito escolar. E também cita a questão de gênero como um impedidor, como o faz os autores Paiva *et al.*, (2024).

Fato é que os/as professores/as ainda tem uma noção de que ensinar dança na escola tem relação direta com o ensinar passos técnicos, não raro, os do ballet clássico, considerado por muitos como “a dança”. Como se a dança se resumisse ao ballet clássico.

Diante disso, podemos pensar em quais alternativas são viáveis para mudar essa realidade do afastamento da dança das escolas e/ou das aulas de Educação Física. Entendo que durante a formação do/a professor/a, é essencial que ele tenha o contato com a prática de forma aprofundada tendo em vista que muitos/as estudantes chegam à graduação sem ter tido contato anteriormente com esse conteúdo em sua formação escolar. Assim, se esse/a professor/a em formação que não teve contato com a dança, não tiver uma vivência próxima com essa atividade, será difícil que ele tenha condições de trabalhá-la futuramente com seus/as estudantes.

Torna-se necessário que a formação inicial do/a professor/a lhe dê possibilidades de conhecimento da prática, de experimentá-la e vivenciá-la entendendo também a forma que ele poderá trabalhá-la no âmbito escolar. Entendo que para que o profissional tenha possibilidades de realizar o trabalho com os diversos conteúdos da Educação Física, é necessário que a sua formação lhe proporcione essa experiência e conhecimento de forma significativa e positiva.

Ademais, é importante compreender que muitos/as professores/as que estão atuando nas escolas, podem não ter tido uma formação inicial significativa, pensando na dança. Diante disso, entendo que os/as professores/as precisam estar em constante mudança, modulando as suas ações em relação à realidade dos/as estudantes, da escola, dos meios em que eles estão inseridos e também das necessidades atuais.

Dessa forma, torna-se fundamental que os sistemas de ensino ofereçam formação continuada, garantindo que quem não teve essa experiência durante a sua graduação, possa ter condições de conhecer novas possibilidades. A formação continuada pode ser um meio de despertar interesse nos/as professores/as pela prática, de modo a mudar a realidade das escolas e dos/as estudantes, uma vez que esse conteúdo venha a ganhar mais espaço na disciplina de Educação Física.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise dos textos discutidos, podemos perceber que os/as autores/as abordam acerca de temas que perpassam a presença da dança na escola nas aulas de educação física e no ensino fundamental e as suas possibilidades para a saúde mental.

Percebemos que Silva *et al.* (2024), e Sant’Helena (2021) conversam entre si quando defendem a importância da infância no desenvolvimento das crianças e dos/as adolescentes. Os/as autores/as defendem que é nesse momento que podem começar o processo de intervenções que irão auxiliar essa fase da vida. Dentre essas possibilidades, está a prática da dança.

Sant’Helena (2021) traz discussões importantes a respeito da dança na escola, o meio em como ela pode estar presente como um conteúdo a ser trabalhado na educação física e também a sua importância, especificamente, no Ensino Fundamental. Em decorrência a todos esses pontos tratados pela autora, ela foi citada diversas vezes no presente trabalho, diante da grande afinidade com a temática pesquisada.

Ferreira (2024) e Silva *et al.*, (2024) também se complementam quando retratam a importância de saber como conteúdo que é indispensável que qualquer conteúdo a ser trabalhado, precisa ser agradável e seguro, sendo fundamental que os participantes se sintam felizes e confortáveis com a prática que estão experienciando. Ainda, os afirmam que esses são pontos cruciais para a aceitação, pelos praticantes, da intervenção com a dança.

Apesar de Ferreira (2024) trazer benefícios da dança que podem influenciar diretamente na melhoria da saúde mental dos/as praticantes, percebemos a visão centralizada na ideia de “dança” como atividade física, distanciando-se da concepção da dança como um meio de expressão corporal ou linguagem. Essa perspectiva dialoga com Silva *et al.*, (2024), que também destaca a dança como uma atividade física que, de acordo com o autor, apresenta diversas possibilidades para melhorias de sintomas como a ansiedade.

Em contrapartida, Sant’Helena (2021) acredita na dança como uma forma de expressão corporal, podendo inclusive ser usada como meio de comunicação e linguagem através dos movimentos do corpo. A autora ressalta de forma incisiva essa visão da dança como algo além da atividade física, trazendo um olhar mais sensível com a dança para o sujeito.

Em concordância, Paiva *et al.*, (2024) também traz reflexões acerca da dança como expressão e linguagem, porém, ainda traz também a ideia de dança como atividade física.

Sant’Helena (2021) e Silva *et al.*, (2024) concordam sobre o afastamento da dança como conteúdo nas escolas e aulas de Educação Física. Os autores retratam dificuldades

encontradas, pelos/as professores/as e estudantes, para que a dança esteja na escola. Dentre as empecilhos relatados pelos autores, destacamos o distanciamento dos/as próprios/as professores/as com a temática e a falta de contato com a dança durante a graduação.

Diante das informações e reflexões citadas anteriormente, podemos compreender de forma mais direta qual o potencial da dança para a saúde mental de alunos/as do Ensino Fundamental. Também, foi possível refletir sobre a importância da dança para a saúde mental dos/as estudantes e conhecer os desafios do trabalho pedagógico nessa etapa de ensino.

Entendo que a dança pode ser uma grande aliada nas escolas, de modo a contribuir com a formação do sujeito em diversos âmbitos. Vemos que a dança apresenta benefícios que são importantes para a saúde das pessoas e mais especificamente das crianças e dos adolescentes. Diante das reflexões dos autores, vejo como a dança pode ser uma prática significativa (apesar de entender que as experiências são diferentes para cada pessoa) que em determinados contextos, pode afastar o/a praticante do mundo real, afastando-o dos problemas exteriores e da grande quantidade de informações que são repassadas a todo momento, dando-o a oportunidade de vivenciar a prática.

Durante o processo de pesquisa deste projeto, houve dificuldades em encontrar trabalhos que versassem sobre o tema em voga, considerando os descritores utilizados nos buscadores. Foram encontrados, em maior quantidade, produções que trabalharam com esses temas de forma separada, exemplo: dança e saúde mental; dança e escola e saúde mental e escola.

Assim, percebo a falta de produções acerca da dança como meio de prevenção e combate à problemas relacionados à saúde mental das crianças na escola, principalmente na etapa do ensino fundamental. Acredito que essa realidade está diretamente ligada à falta da dança nas escolas. Uma vez que os profissionais da Educação Física não têm segurança ou conhecimento para trabalhar com esse conteúdo em sala de aula, a produção acadêmica também é desfavorecida, tornando-se escassa.

Com isso, vejo que pesquisas relacionadas a esse tema são indispensáveis, para que os/as profissionais que atuam na área escolar tenham a possibilidade de se aprofundarem mais nessa temática e, conseqüentemente, aproximando-a das escolas.

REFERÊNCIAS

- AYDOGDU, A. L. F. **Saúde mental das crianças durante a pandemia causada pelo novo coronavírus: revisão integrativa.** *Journal Health NPEPS*, v. 5, n. 2, 1 dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/4891/3779>. Acesso em: 15 jul. 2025.
- BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB.** Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/70320/65.pdf>. Acesso em: 17 set. 2024.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-em-tempo-integral/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal.pdf. Acesso em: 15 set. 2024.
- BRASILEIRO, L. T. **O conteúdo “dança” nas aulas de educação física: temos o que ensinar?** *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 6, p. 45–58, 2006. DOI: 10.5216/rpp.v6i0.56. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/pef/article/view/56>. Acesso em: 14 ago. 2025.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto.** 3. ed. Tradução: Magda Lopes. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- FERREIRA, F. W. F. **Os benefícios fisiológicos e psicológicos das dança e seus efeitos em crianças e adolescentes: uma abordagem na educação física escolar.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 7, p. 2165–2174, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i7.14944. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14944>. Acesso em: 16 set. 2024.
- GAINO, L. V.; SOUZA, J. D.; CIRINEU, C. T., TULIMOSKY, T. D. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo.** *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)*, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108–116, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso. acessos em 15 ago. 2025. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.
- GARCIA, J. M. **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber.** *Psico-USF*, v. 21, p. 423–425, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/zz3fYhKgF9QtNhmYXSVYfJD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2024.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2012.
- MANGUEIRA, L. F. B.; NegreirosR. A. M.; DinizM. de F. F. M.; de SousaJ. K. **Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: uma revisão narrativa.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 11, p. e4919, 27 nov. 2020.

MORAES, A. C.. *Conhecimento e metodologia do ensino da dança*. 1. ed. Vitória, ES: Universidade Federal do Espírito Santo, NEAB, 2010. v. 1. 47 p.

OLIVEIRA, A. A. M. **Os benefícios da prática da dança na escola**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Anhanguera Educacional, Leme, 2017. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/26408/1/ANDERSON%20ADONIS%20MARQUES%20OLIVEIRA_1763752_assignsubmission_file_TCC%20-%20Final.pdf f. Acesso em: 13 set. 2024.

PAIVA, T. S. de; GADELHA, J. G.; SANTOS, A. P. dos. Aspectos limitadores para o ensino da dança nas aulas de Educação Física. *Revista Contemporânea*, [S. l.], v. 4, n. 4, p. e3747, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV4N4-062>. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3747>. Acesso em: 8 ago. 2025.

PEREIRA, J. C. **Dança escolar e a promoção da saúde mental em adolescentes**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2021. Disponível em: <http://177.66.14.82/bitstream/riuea/3996/1/Dan%c3%a7a%20escolar%20e%20a%20promo%c3%a7%c3%a3o%20da%20sa%c3%bade%20mental%20em%20adolescentes.pdf>. Acesso em: 13 set. 2024.

SANT'HELENA, D. P. **A dança nas aulas de educação física escolar: uma revisão narrativa**. In: *Dança, saúde e educação: diálogos contemporâneos numa perspectiva de humanização*. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/a-danca-nas-aulas-de-educacao-fisica-escolar-uma-revisao-narrativa>. Acesso em: 15 jul. 2025.

SANTOS, O. H. R. D. **Educação Física escolar e o “quarteto fantástico”: afinidade ou comodismo?** *Revista Educação Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, 30 mar. 2021. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/21/10/educacao-fisica-escolar-e-o-quarteto-fantastico-afinidade-ou-comodismo>. Acesso em: 14 de ago. 2025

SILVA, E. M. da. *Oficina de docência em dança*. 2013 Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, Núcleo de Educação Aberta, [s.d.].

SILVA, I. S. da; LIMA, L. H. da S.; BOAVENTURA, A. B. C. de F.; VIANA, J. A. **Benefícios fisiológicos e psicológicos da dança em crianças e adolescentes: uma revisão integrativa**. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 13, n. 12, p. e183131247835, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i12.47835. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/47835>. Acesso em: 4 ago. 2025.