

EXTENSÕES DA DANÇA COMO PONTES PARA A EDUCAÇÃO: PROMOÇÃO DE VITALIDADE, INTEGRAÇÃO, BEM-ESTAR E ENERGIA (VIBE)

Rosária Helena Ruiz Nakashima¹
Marcos Moreira Lira²
Madson Pinto dos Santos³

RESUMO

O projeto de extensão *VIBE: Vida em Movimento* parte do princípio de que a promoção da saúde mental e do bem-estar é uma necessidade urgente na sociedade contemporânea. Iniciado em março de 2025, concluído em julho de 2025, promoveu aulas de dança na Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT) e em duas escolas estaduais de Araguaína-TO, buscando articular universidade e comunidade por meio da linguagem corporal. Os resultados parciais indicam que a dança, enquanto linguagem artística e expressiva, favorece a expressão emocional, a socialização e o alívio do estresse, especialmente em contextos acadêmicos marcados por pressões e rotinas intensas. Fundamentado nas contribuições de Henri Wallon (2008), que afirma que “do ato motor à representação houve transposição [...] que se tornou esquematização mental” (p. 224), o projeto reconhece o movimento como base para a construção do pensamento, reforçando a aprendizagem integral. A metodologia adotada inspira-se nos Círculos de Cultura de Paulo Freire (2017a), promovendo uma abordagem dialógica, em que corpo e voz dos/as participantes são reconhecidos como fontes legítimas de saber. Dialogando ainda com a arte-educação de Ana Mae Barbosa (1995), especialmente sua abordagem triangular, a ação valoriza o fazer artístico, a leitura do corpo e a contextualização cultural da experiência, compreendendo a dança como linguagem educativa e humanizadora. As vivências proporcionaram leveza, diversão e momentos de cuidado de si e cuidado emocional, evidenciando que a dança vai além do movimento estético: atua como espaço de acolhimento e expressão afetiva. O conhecimento gerado nesses contextos mostrou-se processual e humanizado, reafirmando a dança como prática educativa que fortalece intersecções entre saúde, sensibilidade, arte e comunidade.

Palavras-chave: Arte-educação, Dança, Bem-estar, Extensão universitária.

¹ Doutorado em Educação USP. Docente do Colegiado de Licenciatura em História e do Programa de Pós-Graduação em Estudos de Cultura e Território (PPGCult) da Universidade Federal do Norte do Tocantins – UFNT. Coordenadora do Projeto VIBE: Vida em Movimento, rosaria.nakashima@ufnt.edu.br

² Doutorando do Programa de Pós-graduação em Estudos de Cultura e Território (PPGCult) da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), marcos.lira@ufnt.edu.br

³ Doutorando do Programa de Pós-graduação em Estudos de Cultura e Território (PPGCult) da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT). Coordenador Pedagógico do Escola Estadual Norte Goiano/TO, madson.santos@professor.to.gov.br



INTRODUÇÃO

A dança, como linguagem cultural e narrativa corporal, constitui-se em espaço de criação simbólica, revelando identidades, memórias e pertencimentos. Para além de prática artística, assume também papel educativo e comunitário, fortalecendo vínculos e resistências culturais. Nesse contexto, surgiu o Projeto VIBE⁴: Vida em Movimento, financiado pelo Edital FLORESÇA/UFNT 2024 e desenvolvido entre março e julho de 2025. A proposta promoveu práticas artísticas e culturais em duas escolas públicas de Araguaína (TO), consolidando a relação entre a universidade e a comunidade escolar.

O projeto se fundamentou na abordagem triangular de Ana Mae Barbosa (1995) — ver/ler, contextualizar e fazer artístico —, aplicada de forma integrada e dialógica. Inspirado na leitura atualizada dessa proposta (Barbosa, 2018 *apud* Fonseca; Gonçalves-Maddox, 2022), o VIBE desenvolveu práticas que refletiram o “zig-zag” da aprendizagem viva, pautada na contextualização, no diálogo e na conscientização freiriana.

Com base também nas contribuições de Henri Wallon (2008), reconhecemos o movimento como elemento estruturante do pensamento e da interação social, destacando, conforme Galvão (1995), o papel da cultura e da linguagem no desenvolvimento intelectual. Assim, reafirmamos a arte como linguagem educativa e promotora de bem-estar, fortalecendo a formação integral de sujeitos e uma educação mais sensível, participativa e humanizadora.

METODOLOGIA

A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e participante, fundamentada na concepção de extensão universitária como prática dialógica, envolvendo estudantes do Ensino Médio de duas escolas públicas de tempo integral em Araguaína (TO). As ações ocorreram semanalmente, às sextas-feiras, com práticas de *jazz dance*, ritmos, forró e *k-pop*, reunindo 40 estudantes (15 do Centro de Ensino Médio Castelo Branco e 25 do Colégio Estadual Cívico-Militar Domingos da Cruz Machado), abrangendo duas realidades socioculturais. Além disso, houve a participação

⁴ O nome VIBE significa Vitalidade, Integração, Bem-estar e Energia, valores que orientaram as ações do projeto. Este contou com o apoio financeiro da PROEX/UFNT, por meio do Edital FLORESÇA n.º 002/2024



de alunas no evento *Korea Pop & Day*, realizado na UFNT, que simbolizou a culminância do projeto, fortalecendo vínculos com a universidade e evidenciando seu valor pedagógico e sociocultural.

Para a geração de dados, foram utilizados círculos de cultura, entrevistas individuais com estudantes e entrevistas com representantes das gestões escolares. Nos círculos de cultura, “o diálogo deixa de ser uma simples metodologia ou uma técnica de ação grupal e passa a ser a própria diretriz de uma experiência didática (...)” (Brandão, 2018, p. 81), reafirmando a centralidade da troca de saberes e da aprendizagem como processo coletivo e reflexivo. As entrevistas individuais possibilitaram aprofundar percepções e sentimentos dos(as) participantes, enquanto as entrevistas com gestores ofereceram uma visão institucional sobre os impactos e a relevância do projeto.

Assim, com uma postura investigativa, inspirada na reflexividade e na triangulação dos dados, para análise procuramos organizá-los em “categorias analíticas emergentes, que são as que surgem no desenvolvimento da pesquisa e podem ser oriundas tanto da leitura bibliográfica como do processo de coleta de dados” (Oliveira; Mota Neto, 2011 *apud* Mota Neto, 2016, p. 40). Esse processo revelou três categorias de análise que serão discutidas a seguir: regulação das emoções, autoestima e autoconfiança, e integração social com a UFNT.

DANÇA E REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES

No Projeto VIBE, a dança manifestou-se como linguagem de comunicação e coparticipação, integrando emoção, pensamento e expressão. Essa compreensão dialoga com Freire (2017b), para quem a educação é um ato comunicativo entre sujeitos, permeado por dimensões afetivas e cognitivas. Compreendemos que dançar tornou-se forma de encontro e diálogo, permitindo aos/às jovens expressar sentimentos, refletir sobre si e sobre o mundo.

As(os) participantes⁵ revelaram a função reguladora da dança sobre as emoções, destacando seu papel no enfrentamento da ansiedade, do estresse e da timidez:

“A dança me ajuda muito [...] às vezes o meu estresse, às vezes a minha ansiedade [...] quando tenho umas recaídas bem fortes, a dança me ajuda muito” (CCB – GS, 2025).

⁵ Para preservar o anonimato dos(as) participantes, optamos por identificá-los(as) apenas pelas iniciais de seus nomes. Utilizamos também a sigla da escola de origem: CCB (Centro de Ensino Médio Castelo Branco) e CCM (Colégio Estadual Cívico-Militar Domingos da Cruz Machado).



“Eu era muito tímida [...] quando comecei a dançar, fiquei mais solta, mais social” (CCB – LS, 2025).

“O jazz ajuda bastante no relaxamento [...]” (CCB – MC, 2025).

“A dança ajudou bastante, me manteve bem distraída e bloqueou meus pensamentos negativos e o estresse” (CCM – WL, 2025).

Esses relatos evidenciam que o corpo em movimento se transforma em meio de expressão e reorganização emocional, reforçando o que Wallon (*apud* Correia, Fernando e Lopes, 2013) define como integração entre emoção e ação, em outras palavras, a dança como oportunidade de equilíbrio entre sentir, pensar e agir. A gestão escolar também reconheceu esses impactos:

“A dança mexe com o intelecto, o ritmo [...] mães relataram que as filhas mudaram em casa, ficaram mais comunicativas e animadas” (CCB – Gestão W, 2025).

“O projeto mostra que, com a dança, eles aprendem a lidar melhor com sentimentos” (CCB – Gestão R, 2025).

Essas observações dialogam com a proposta de Wallon (Mrech, 2010), que compreende o desenvolvimento humano de forma multidimensional, articulando razão e emoção, corpo e pensamento, indivíduo e sociedade. A dança, enquanto prática educativa e sensível, tornou-se mediadora de emoções e relações, promovendo equilíbrio afetivo, autoconhecimento e fortalecimento dos vínculos sociais e familiares.

CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA E DA AUTOCONFIANÇA

No Projeto, a dança mostrou-se espaço de fortalecimento da autoestima e da autoconfiança, permitindo aos(às) estudantes superar a timidez, ressignificar sentimentos e encontrar novas formas de expressão.

“Antes eu tinha muita vergonha [...] mas depois da dança eu perdi um pouco essa timidez e consegui me expressar melhor” (CCB – YC, 2025).

“Minha autoestima tava lá embaixo [...] mas depois eu fiquei melhor, mais alegre, mais agitada” (CCB – SL, 2025).

Essas vivências confirmam o que Nanni (2005) destaca sobre a dança como prática que favorece o autoconhecimento e a consciência corporal, integrando corpo, emoção e ambiente sociocultural. Galvão (1995), ao comentar Wallon, também reforça



que o desenvolvimento da afetividade e da confiança pessoal são indissociáveis das práticas que possibilitam experiências de expressão e interação coletiva, como é o caso da dança. Por meio do movimento, os(as) jovens redescobriram sua vitalidade e confiança, expressando sentimentos de alegria e pertencimento:

“Antes eu estava cabisbaixa [...] depois que descobri as aulas, fiquei muito animada [...] a dança desperta um sentimento muito bonito” (CCM – EN, 2025).

“Eu era muito tímida, mas depois que entrei no projeto, me soltei um pouco” (CCM – WV, 2025).

Em sintonia com Wallon (*apud* Correia; Fernando; Lopes, 2013), emoção e movimento aparecem como dimensões indissociáveis na formação da personalidade, e a autoestima como construção entre corpo, afeto e cognição. A gestão escolar reforça essa percepção:

“Têm alunas que tinham muita timidez, mas hoje conseguem se apresentar. Muda, melhora a autoestima e ajuda também na escola” (CCB – Gestão W, 2025).

“Os alunos melhoraram aspectos cognitivos e da autoestima [...] o desenvolvimento tem sido muito importante” (CCM – Gestão A, 2025).

Essa transformação dialoga com Freire (2017a), ao compreender a dança como prática de liberdade, que rompe com a educação bancária e desperta o sujeito criador e consciente de seu valor. Também se articula à abordagem do zig-zag de Ana Mae Barbosa (2018), pois o fortalecimento da autoconfiança ocorreu no fazer (experimentar e se apresentar), no apreciar (ser reconhecido) e no contextualizar (pertencer a uma comunidade cultural). Como já destacamos, Barbosa (2018, p. 8, *apud* Fonseca; Gonçalves-Maddox, 2022, p. 154–155) reconhece que “a metáfora do triângulo já não corresponde mais à sua estrutura. Nos parece mais adequado representá-la pela figura do zigue-zague, pois os professores nos têm ensinado o valor da contextualização tanto para o fazer como para o ver”.

INTEGRAÇÃO SOCIAL, APROXIMAÇÃO COM A UFNT E AMPLIAÇÃO CULTURAL

As evidências geradas demonstram que a dança favoreceu a integração social e a aproximação entre escolas e UFNT, fortalecendo vínculos afetivos e culturais. As



vivências revelam o impacto dessa relação na ampliação dos horizontes dos(as) estudantes e na criação de um sentimento de pertencimento:

“Eu me senti muito honrada, muito feliz por estar visitando e apresentando na UFNT” (CCB – NM, 2025).

“Eu me senti leve, conheci novas amigas. Foi incrível ter essa sensação!” (CCB – SL, 2025).

“[Antes de participar do evento] A universidade para mim era só estudar [...] mas agora vejo que ela mostra várias outras coisas. Me imagino estudando lá” (CCB – GS, 2025).

Esses relatos ilustram o que Nanni (2005) descreve como a dança enquanto “fenômeno de grupo”, que promove socialização, trocas simbólicas e construção de laços comunitários. O contato com novos estilos — como o *k-pop* e o *jazz dance* — ampliou repertórios culturais e despertou novas projeções de futuro:

“[A UFNT] Eu achava que era uma coisa mais muito assustadora, né, pelo fato das aulas e tal. Mas lá é bem calmo, não tem essa visão ruim que projetei na minha cabeça. (...) Na verdade, eu sempre tive esse pensamento de estudar lá” (CCM – EN, entrevista - junho de 2025).

“As aulas de jazz abrem possibilidades de carreira e ampliam a visão sobre as artes” (CCB – MC, 2025).

A gestão escolar destacou o valor da parceria com a UFNT, reconhecendo o caráter formativo e transformador da extensão:

“Essa parceria aproxima a faculdade dos nossos alunos [...] muitos têm dúvidas sobre o futuro, e o Projeto os motiva” (CCB – Gestão W, 2025).

“Os alunos participam, conhecem a universidade e entendem que o aprendizado não acaba aqui” (CCM – Gestão A, 2025).

De acordo com Freire (2017b), a extensão universitária deve ser compreendida como comunicação, e não transmissão de saberes, ou seja, um processo dialógico no qual universidade e comunidade aprendem mutuamente. Essa visão é reafirmada pela Resolução CNE/CES nº 7/2018, que define a extensão como prática transformadora e socialmente referenciada. Logo, o Projeto VIBE concretizou o princípio freireano de educação libertadora e comunicativa, transformando a dança em um espaço de diálogo, convivência e criação coletiva.



Portanto, a dança operou como mediadora de socialização, pertencimento e ampliação cultural, reafirmando a extensão como ponte entre o conhecimento acadêmico e a vida comunitária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto VIBE evidenciou que a dança, além de sua dimensão estética, é uma prática educativa, cultural e humanizadora, promotora de saúde mental, pertencimento e vitalidade no ambiente escolar. Ao articular corpo, emoção e pensamento (Wallon), vivência artística e contextualização cultural (Barbosa) e aprendizagem dialógica (Freire), o projeto reafirmou a extensão universitária como espaço de diálogo e construção coletiva do conhecimento.

As narrativas dos(as) participantes mostraram que a dança favoreceu a regulação emocional, o fortalecimento da autoestima e a ampliação cultural, promovendo bem-estar e integração social. A participação em atividades na UFNT consolidou-a como território de convivência e inspiração, aproximando-a das comunidades escolares.

Segundo Freire (2017b), a educação não é transferência de saber, mas comunicação e criação conjunta de sentidos, onde universidade e escola aprendem mutuamente. Embora o recorte temporal limite a análise de impactos duradouros, os resultados indicam a relevância de práticas artísticas contextualizadas, que dialoguem com as culturas juvenis e ampliem horizontes acadêmicos.

Assim, ao transformar a dança em linguagem educativa e espaço de cuidado coletivo, o VIBE reafirma a extensão universitária como prática dialógica e transformadora, fortalecendo a formação integral dos(as) estudantes e os vínculos entre escola, comunidade e universidade.

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho contou com o apoio financeiro da PROEX/UFNT, por meio do Edital FLORESÇA n.º 002/2024, e do PPGCULT/UFNT, via Edital n.º 018/2025 – Financiamento de ações acadêmicas no país – Docentes. Agradecemos aos programas pelo incentivo e suporte às ações acadêmicas e culturais do Projeto VIBE.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Ana Mae. Arte-educação pós-colonialista no Brasil: aprendizagem



triangular. **Comunicação e Educação**, São Paulo, v.2, p. 59 a 64, jan./abr. 1995.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **Círculo de cultura**. In: STRECK, Danilo R; REDIN, Danilo, ZITKOSKI, Jaime José. Dicionário Paulo Freire. 4. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 243, p. 49-50, 19 dez. 2018.

CORREIA, Ana Luísa; FERNANDO, Catarina; LOPES, Hélder. **Dança e emoções**. 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/344058255_Danca_e_Emocoos. Acesso em: 31 ago. 2025.]

FONSECA, Annelise Nani da; GONÇALVES-MADDOX, Cleberson Diego. Insubmissão por meio da Abordagem Triangular: uma prática educativa crítica, freiriana. **Revista Debates Insubmissos**, Caruaru, PE, v. 5, n. 16, p. 151-179, jan./abr. 2022.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 63. ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2017a.

FREIRE, Paulo. **Extensão ou Comunicação?** 18. ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2017b.

GALVÃO, Izabel. **Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

MOTA NETO, João Colares da. **Por uma pedagogia decolonial na América Latina: reflexões em torno pensamento de Paulo Freire e Orlando Fals Borda**. Curitiba: CRV, 2016.

MRECH, Leny Magalhães. Entre a Psicologia e a Educação. **Revista História da Pedagogia**. São Paulo: Editora Segmento, 2010.

NANNI, Dionísia. O ensino da dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da auto-estima do educando. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 45-57, jan./fev. 2005. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2950900>. Acesso em: 31 ago. 2025.

WALLON, Henri. **Do ato ao pensamento: ensaio de psicologia comparada**. Petrópolis: Vozes, 2008.

