



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
FACULDADE DE DANÇA**

MARLENE DE NAZARÉ MOREIRA

**CORPO E AFETO: O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES SOCIAIS
E AUTONOMIA DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA POR MEIO DA DANÇA
E PRÁTICAS SOMÁTICAS**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
FACULDADE DE DANÇA

MARLENE DE NAZARÉ MOREIRA

**CORPO E AFETO: O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES SOCIAIS
E AUTONOMIA DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA POR MEIO DA DANÇA
E PRÁTICAS SOMÁTICAS**

Monografia apresentada ao Departamento de Dança da
Universidade Federal de Viçosa, como parte das
exigências para a conclusão do Curso de Licenciatura
em Dança.

ORIENTADOR(A): Evanize Kelli Siviero Romarco

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, que me acompanhou e me sustentou ao longo de toda esta caminhada. Por Sua graça, fui capaz de superar inúmeros desafios; Ele me deu forças para ultrapassar cada barreira, guiando-me sempre na direção do cuidado, respeito, da ética e comprometimento, sem perder de vista o amor, a afetividade, o aprendizado e a evolução. Chegar até aqui não é apenas um feito acadêmico, mas uma experiência de transformação. Deus, gratidão!

Agradeço à minha família e seu apoio incondicional, à minha irmã Cida por sempre enviar os anjos para me auxiliarem, mesmo quando ela estava precisando deles, e por me ensinar que a felicidade é encontrada em poucas coisas. Estou aprendendo. Ao meu irmão “Padrin passarim”, Dede, eu era só uma criança e me ensinava suas técnicas avançadas de como acertar um asulejo e ouvia minhas mil histórias a grande maioria era mais que inventadas eram sonhos muitas hoje realidade. e você sempre falava: “Léu é fera”, acrescentando; seja uma fera feroz e não uma fera ferida. Aos meus sobrinhos, que tanto amo, por compreenderem minhas ausências, por escutarem minhas broncas filosóficas e sempre apoiarem meus sonhos, mesmo os meio malucos. Aos meus pais, de quem sinto tanta falta, minha mãe, que me ensinou a ler, ao meu pai, por me ensinar a contar, quando ambos nem mesmo foram à escola. Mãe, estou aqui me formando também na UFV, mais um sonho realizado, e tem mais por vir, tá?

Com muito carinho e gratidão, quero dedicar um agradecimento especial aos meus amigos, aqueles que tenho o privilégio de chamar de anjos. Sou grata com a sorte de ter os melhores ao meu lado. Vocês são únicos, incomparáveis em todos os sentidos. A cada um de vocês, minha eterna gratidão, pois fazem parte da minha história de maneira essencial. A confiança que depositam em mim, os empurrões generosos que me deram, são os alicerces fundamentais para eu continuar minha jornada. Vocês são anjos alguns inclusive tem asas.

Aos meus queridos clientes e parceiros de trabalho, expresso minha sincera gratidão pela confiança e pelo incentivo ao meu trabalho. A compreensão de cada um de vocês diante dos desafios dos últimos anos, especialmente nesta fase final da minha graduação, é um sinal claro de que estou trilhando o caminho certo. Me sinto privilegiada por fazer parte da vida das pessoas tão especiais com quem aprendo tanto e evoluo tanto.

Agradeço de coração a todo o corpo docente do Departamento de Artes e Humanidades, à equipe de apoio e aos meus colegas, que, ao longo de todo esse percurso, não só compartilharam seus conhecimentos acadêmicos, mas também proporcionaram trocas enriquecedoras, experiências e gestos de carinho e em meio aos desafios, apoios

incondicionais nos momentos de maiores dificuldades. Cada um de vocês foi essencial nesta jornada. Em especial, quero expressar minha imensa gratidão à minha orientadora, Evanize, que acreditou no meu potencial e guiou este projeto com um olhar atento, e sensível e necessário. Eva, com sua orientação, aprendi mais do que técnicas – nossas trocas permitiram que eu avançasse e pudesse refletir sobre inúmeras situações que vão além da vida acadêmica e profissional. E, adiante, mesmo quando os caminhos pareciam incertos, você acreditou e me incentivou a ir além; dedicação e confiança foram indissociáveis deste trabalho, quanto orgulho!.

À Anna Favezani, com sua generosidade e sabedoria, que mesmo de forma virtual nos alcançou, apoiou, inspirou e incentivou nosso trabalho, nos dando o privilégio de contribuir como avaliadora desta banca. Anna, que felicidade ter você como parceira deste projeto. Gratidão!

Ao Adriano de Souza, meu mestre e amigo, faltam palavras para expressar minha gratidão. Foi ele quem me apresentou ao universo da inclusão, ensinando-me não apenas com palavras, mas com atitudes que tocaram profundamente meu ser. Sua dedicação, paixão pela causa e olhar atento foram supervisionais e fundamentais para a minha construção enquanto profissional e ser humano. Agradeço também à equipe de voluntários do Corpo Afeto, aos apoiadores e a cada pessoa que, de alguma forma, contribuiu para este projeto. Vocês tornaram este trabalho ainda mais especial e, sem o empenho e a dedicação de todos, ele não teria a profundidade e a beleza que carrega. A cada um de vocês, meu mais sincero e afetuoso agradecimento.

Por fim, agradeço imensamente ao grupo ALCATEA, à comunidade CORPO AFETO, às pessoas do grupo da inclusão e seus familiares. Esse projeto foi inspirado nos tantos desafios que vocês enfrentam diariamente, feito com imenso carinho para todos vocês, e foi incrível tudo o que vivi com vocês, o quanto cresci e aprendi. A cada passo, a cada vivência de encontro, corpo e afeto.

“No mover do corpo, a dança se revela e o autoconhecimento floresce. O afeto encontra morada, o cuidado se transforma em gesto. Corpo, afeto, dança e saúde se entrelaçam em um universo de possibilidades.”

Eu acredito que posso voar . (Lene Moreira)

RESUMO

A inclusão de pessoas com deficiência exige práticas que favoreçam sua participação ativa em diversos contextos sociais, culturais e educacionais. A dança, como forma de expressão corporal, proporciona uma via para a interação social e a expressão emocional, enquanto as práticas somáticas favorecem o autoconhecimento e o fortalecimento da autonomia. Este estudo, com base em intervenções práticas de 12 meses (2023-2024) e pelo relato de experiência teve como objetivo refletir sobre o impacto da dança e das práticas somáticas no desenvolvimento das habilidades sociais e da autonomia de pessoas com deficiência. Como resultado observou-se maior independência na escolha de movimentos e parceiros durante as atividades grupais, evidenciando avanços na tomada de decisões e na confiança pessoal. As práticas também promoveram empatia, apoio mútuo e fortalecimento dos laços sociais, destacando o papel da dança como meio de comunicação não verbal e expressão emocional. Além disso, os participantes integraram as vivências corporais em suas rotinas, incluindo práticas de autocuidado e interação familiar, como massagens e exploração de movimentos com música em casa. Esses resultados indicam que a combinação de dança e práticas somáticas pode ser uma abordagem eficaz para promover inclusão social, autoestima e qualidade de vida. A experiência reforça a relevância de metodologias inclusivas no contexto educacional e terapêutico, evidenciando o potencial transformador do corpo como ponto de partida para mudanças individuais e coletivas.

Palavras-chave: Dança; Pessoas com Deficiência; Práticas Somáticas; Inclusão; Autonomia; Interações Sociais.

ABSTRACT

The inclusion of people with disabilities requires practices that promote their active participation in various social, cultural, and educational contexts. Dance, as a form of body expression, provides a pathway for social interaction and emotional expression, while somatic practices foster self-awareness and the strengthening of autonomy. This study, based on 12 months of practical interventions (2023–2024) and experience reports, aimed to reflect on the impact of dance and somatic practices on the development of social skills and autonomy in people with disabilities. The results showed greater independence in choosing movements and partners during group activities, highlighting progress in decision-making and personal confidence. The practices also promoted empathy, mutual support, and strengthened social bonds, underscoring the role of dance as a means of non-verbal communication and emotional expression. Furthermore, participants incorporated bodily experiences into their routines, including self-care practices and family interactions, such as massages and exploring movements with music at home. These findings indicate that the combination of dance and somatic practices can be an effective approach to promoting social inclusion, self-esteem, and quality of life. The experience reinforces the relevance of inclusive methodologies in educational and therapeutic contexts, highlighting the transformative potential of the body as a starting point for individual and collective change.

Keywords: dance; people with disabilities; somatic practices; inclusion; autonomy; social interactions.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Participantes dos Corpo Afeto em aula	31
Figura 2 - Participante realizando massagens no projeto e em casa com um dos cuidadores...	34
Figura 3 - Confraternização na pizzaria entre participantes e cuidadores.....	35
Figura 4 - Participante em contato com a bola de Pilates.....	36
Figura 5 - Participantes em relaxamento.....	38
Figura 6 - Texturas nas bacias.....	39
Figura 7 - Participantes dançando em roda.....	40
Figura 8 - Participantes do Corpo Afeto em uma rampa de madeira.....	41

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 A Dança, o corpo e a deficiência.....	13
2.2 Dança, inclusão e habilidades sociais	16
3. METODOLOGIA	21
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	26
4.1 Corpo e Afeto: as contribuições da dança e práticas somáticas para o desenvolvimento das habilidades sociais e autonomia das pessoas com deficiência.....	28
4.2 Explorando a eficácia da Dança e Somática como áreas de inclusão social: estratégias, benefícios e impactos transformadores	37
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERÊNCIAS	43

1. INTRODUÇÃO

A inclusão de pessoas com deficiência em contextos sociais e culturais exige práticas inovadoras que promovam o desenvolvimento de competências sociais e a autonomia. Nesse sentido, a dança e as práticas somáticas emergem como áreas poderosas, capazes de potencializar a comunicação, a interação social e a expressão emocional, além de fortalecer a autoestima e a confiança dos participantes (Diniz, 2017).

Dessa maneira, este trabalho se propõe a refletir sobre o impacto dessas abordagens no desenvolvimento de habilidades sociais e na promoção da autonomia de pessoas com deficiência. A pesquisa fundamenta-se na observação de um programa de intervenção prática que integra a dança e a somática, com o objetivo de fortalecer o autoconhecimento, facilitar a interação social em ambientes colaborativos e contribuir para a inclusão de seus participantes.

Ao explorar a relação entre corpo e mente, as práticas somáticas ampliam o autoconhecimento e promovem a autoestima, enquanto a dança, como expressão criativa e meio de interação, fomenta a comunicação não verbal e a convivência em grupo. Essa integração, portanto, justifica a escolha dessas práticas como elementos centrais para promover o desenvolvimento de habilidades essenciais à vida social e oferecer uma contribuição mais efetiva ao processo de inclusão.

Diante disso, percebe-se que a relação entre práticas somáticas, inclusão e desenvolvimento de habilidades sociais pode se mostrar um campo fértil para a construção de novos paradigmas no que diz respeito à participação ativa de pessoas com deficiência na sociedade. Ainda de acordo com Cavalcanti (2018), a educação somática consiste em utilizar o aprendizado sensório-motor de forma que o indivíduo consiga desenvolver um maior controle frente aos seus padrões neuromusculares e processos fisiológicos. Ainda segundo a definição do autor, o termo “somática” refere-se ao fato de que esse aprendizado ocorre com base na experiência direta e pessoal do próprio corpo.

A partir de tal definição, compreende-se que as práticas somáticas, ao envolverem a consciência corporal e a percepção sensorial, têm o potencial de transformar a forma como o indivíduo se relaciona consigo mesmo e com o outro, bem como uma melhor compreensão das dinâmicas sociais que envolvem o corpo e a comunicação. Nesse contexto, a dança proporciona um espaço para a expressão criativa e espontânea, permitindo que os participantes explorem diferentes formas de se comunicar sem a necessidade de palavras, o que é particularmente valioso para pessoas com deficiência não verbal ou outras limitações.

No âmbito do desenvolvimento de habilidades sociais, as práticas somáticas podem

desempenhar um papel fundamental ao propiciar a construção de uma comunicação não verbal eficaz. A interação por meio de gestos, posturas e movimentos permite que os indivíduos se conectem uns com os outros sem depender exclusivamente da verbalização. Para pessoas com deficiência, essa forma de comunicação se torna particularmente relevante, uma vez que rompe barreiras e facilita a inclusão de pessoas que, de outra forma, poderiam se sentir marginalizadas em contextos sociais tradicionais. A dança, com sua capacidade de evocar emoções e sentimentos, também proporciona um meio eficaz de expressão, permitindo que os participantes se comuniquem de maneira autêntica e expressiva, sem a necessidade de palavras.

As práticas somáticas, quando integradas à dança, favorecem ainda uma abordagem inclusiva que valoriza a singularidade de cada corpo. Essa abordagem não se limita a um modelo padronizado de movimentos ou de comportamentos, mas busca atender às particularidades de cada indivíduo, respeitando suas limitações e estimulando suas potencialidades. A inclusão, portanto, não deve ser vista apenas como a presença física de pessoas com deficiência em ambientes sociais ou culturais, mas como um processo que envolve o reconhecimento e o valor das experiências e capacidades individuais de cada pessoa. Nesse sentido, as práticas somáticas e a dança tornam-se áreas de conhecimento poderosas para promover uma verdadeira inclusão, ao valorizar as individualidades e as subjetividades de cada um.

A inclusão social por meio da dança e das práticas somáticas também é um tema de debate teórico relevante. Autores, como Sennett (2003), destacam a importância da inclusão como um processo que deve ser integrado ao cotidiano e às práticas sociais, e não apenas como uma meta isolada. Nesse sentido, a dança pode ser vista como uma prática social que não só promove a inclusão, mas também a transformação das relações interpessoais e das dinâmicas de grupo. A dança, enquanto prática cultural e artística, tem o potencial de desafiar normas e estereótipos relacionados às pessoas com deficiência, promovendo uma nova percepção de seu corpo e de suas capacidades. A inclusão, portanto, se configura como uma estratégia para ressignificar a participação das pessoas com deficiência em diversos contextos, tornando-a uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos.

Outros autores como Goffman (1963) e Foucault (1979), discutem as questões da normalização e da exclusão social, apontando como os indivíduos com deficiência frequentemente são marginalizados e vistos sob a ótica da deficiência e não da potencialidade. Esses debates teóricos são essenciais para compreender a dinâmica das práticas de inclusão, pois ajudam a identificar os mecanismos que perpetuam a exclusão e a discriminação. A partir dessas reflexões, é possível criar estratégias que, além de promover a inclusão, busquem

transformar a visão social sobre as pessoas com deficiência, enxergando-as como sujeitos ativos e capazes de contribuir de forma significativa para a sociedade.

Tendo isso em vista, as práticas somáticas e a dança oferecem um caminho promissor para o desenvolvimento de habilidades sociais e a promoção da autonomia das pessoas com deficiência. A integração de tais práticas em programas de inclusão pode contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, onde todos têm a oportunidade de participar de maneira plena e ativa, bem como para o desenvolvimento de uma maior autonomia das pessoas com deficiência. A articulação entre teoria e prática, somada a uma visão crítica e transformadora da inclusão, possibilita a criação de ambientes mais acolhedores e acessíveis, onde a diversidade é valorizada e respeitada.

O presente estudo visa, portanto, colaborar para o campo das discussões sobre inclusão, dança e práticas somáticas, no sentido de discutir seus potenciais efeitos no desenvolvimento das habilidades sociais e autonomia de pessoas com deficiência, e tem como objetivo geral analisar um conjunto de práticas corporais somáticas e de dança visando a facilitação de habilidades sociais e autonomia para as pessoas com deficiência, e como específicos analisar o impacto da dança e da educação somática no desenvolvimento de habilidades sociais e autonomia em pessoas com deficiência; explorar a eficácia de programas de dança e somática, para a inclusão social e, identificar as melhores práticas e estratégias para implementar essas abordagens de forma eficaz.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Para Sertori (2019b), a dança pode ser entendida como uma expressão corporal que se materializa em um corpo-espaco específico, guiada por uma temporalidade diferente do tempo cronológico e linear, envolvendo gestos e ações de corpos que integram dimensões física, biológica, sensível, subjetiva e psíquica, em constante transformação. Ainda de acordo com o autor,

Portanto, compreender a corporeidade na dança sob essa perspectiva, amplia a visão podemos pensar que, junto dessa instabilidade sentida, provocada e instaurada no (e pelo) sujeito que dança, materializa-se também uma “travessia do corpo” para estados, energias, ritmos e fluxos de imagens-pensamentos-sentimentos expandidos, diferentes daqueles experienciados no cotidiano, em situações normativas e automatizadas, por exemplo. (Sertori, 2019b, p. 161).

A dança, enquanto experiência sensível e expressiva, possibilita novas formas de percepção e vivência do corpo, deslocando-o para estados e ritmos diferenciados daqueles experienciados no cotidiano (Sertori, 2019a). Esse deslocamento não se restringe a um plano meramente estético ou coreográfico, mas está profundamente ligado à própria estruturação da corporeidade e da identidade do sujeito em movimento. Para indivíduos com deficiência física e mobilidade reduzida, a dança pode atuar como uma ferramenta de transformação, promovendo impactos positivos em diversos aspectos corporais, emocionais e sociais.

O conceito de corporeidade abrange a vivência sensível do corpo no espaço e no tempo, compreendendo-o como um campo de experiência e significado (Merleau-Ponty, 1999). Em pessoas com deficiência física, a dança pode ampliar a percepção corporal, permitindo que o indivíduo explore suas possibilidades de movimento e desenvolva uma relação mais integrada com o próprio corpo. A prática da dança, portanto, favorece a ampliação dos sentidos e a construção de uma nova consciência corporal.

A dança também promove impactos fisiológicos significativos. Estudos sobre movimento e reabilitação indicam que a prática regular de atividades motoras adaptadas pode contribuir para a melhoria da mobilidade, do tônus muscular e da coordenação motora. A exploração de diferentes qualidades de movimento, ritmos e espaços na dança possibilita o desenvolvimento da flexibilidade, da força e da estabilidade corporal, elementos essenciais para a autonomia e qualidade de vida de indivíduos com limitações motoras.

Para além dos benefícios físicos, a dança se configura como uma prática de expressão subjetiva e emancipação emocional. O ato de dançar permite a vivência de estados sensoriais

expandidos, muitas vezes não acessíveis nas rotinas cotidianas (Sertori, 2019a). Esse aspecto está relacionado à dimensão simbólica e afetiva do corpo em movimento, que possibilita novas formas de comunicação e interação social. Como destaca Sheets-Johnstone (2011), a dança é um meio através do qual sentimentos e memórias são articulados, ressignificados e compartilhados. Assim, a dança pode ser vista como uma ferramenta de subjetivação, promovendo autoestima, bem-estar e pertencimento.

A partir da perspectiva filosófica da corporeidade, podemos compreender o corpo como um todo integrado, onde o movimento reverbera tanto internamente quanto externamente. Esse conceito está presente nos estudos de Laban (1978), que enfatiza que todo movimento expressa estados internos e, ao mesmo tempo, se projeta no espaço ao redor. Para pessoas com mobilidade reduzida, a dança não se resume ao deslocamento físico, mas também à experiência do gesto, da intencionalidade e da conexão com o ambiente e com outros corpos. Dessa forma, a dança se torna uma prática capaz de desafiar limites impostos pelo olhar normativo e expandir as possibilidades expressivas do indivíduo.

A dança, quando abordada a partir de uma perspectiva inclusiva e sensível às particularidades de cada corpo, pode ser um espaço potente para a reconfiguração da experiência corporal, promovendo autonomia, expressão e bem-estar. Os impactos da dança no corpo de uma pessoa com deficiência física e mobilidade reduzida vão além das transformações físicas e motoras, alcançando dimensões emocionais e subjetivas que contribuem para a ampliação do ser. Assim, compreendemos que a dança não é apenas um meio de movimento, mas um campo de experiência e ressignificação do corpo e de suas possibilidades.

Nesse panorama, compreende-se que a dança, enquanto prática corporal e terapêutica, torna-se uma poderosa área de conhecimento para o desenvolvimento de habilidades sociais, favorecendo a expressão criativa e a ampliação da consciência corporal. Por meio do movimento, nos permite explorar emoções, conectar-se com o próprio corpo e com o ambiente ao redor, além de promover o autoconhecimento e o fortalecimento de vínculos interpessoais.

Assim, ao integrar corpo, mente e emoção, a dança se afirma como uma linguagem universal que possibilita não apenas a expressão artística, mas também o equilíbrio emocional e o bem-estar integral, tornando-se valiosa em contextos educativos, terapêuticos e sociais. Tendo isso em vista, buscou-se explorar nesta seção as relações entre a dança, educação somática e inclusão que embasaram nossas análises.

2.1 A Dança, o corpo e a deficiência

A Constituição Federal de 1988, foi um marco importante ao reconhecer os direitos das pessoas com deficiência e estabelecer a base para políticas públicas voltadas para a acessibilidade e a igualdade de oportunidades, possibilitando que o país avançasse em suas políticas para a inclusão de pessoas com deficiência. Em 2015, a Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146) consolidou esses direitos, abrangendo aspectos como acessibilidade em espaços públicos, educação inclusiva e proteção social.

Apesar dessas conquistas legais, refernte as leis enfrentam obstáculos. Estudos revelam que barreiras arquitetônicas, atitudes negativas e falta de recursos adequados ainda limitam a participação plena das pessoas com deficiência (Sassaki, 2006). A resistência cultural e a falta de compreensão sobre a verdadeira inclusão social muitas vezes perpetuam a marginalização e o isolamento social. Assim, é crucial explorar e aprimorar práticas que possam facilitar a inclusão de maneira mais significativa e prática.

Para promover uma mudança efetiva no cenário de inclusão de pessoas com deficiência (PCD), é necessário adotar uma abordagem multifacetada que envolve a revisão e o aprimoramento das políticas públicas, a capacitação contínua de profissionais, a transformação cultural e a promoção da participação ativa dessas pessoas na sociedade. mas não é suficiente. Embora o Brasil tenha avançado legalmente, com a criação de leis como a Lei Brasileira de Inclusão (LBI), a implementação dessas normativas ainda enfrenta diversos obstáculos, como barreiras arquitetônicas e atitudes negativas.

Um dos primeiros passos para mudar esse cenário é o aperfeiçoamento das políticas públicas. A legislação existente garante direitos importantes, mas sua implementação ainda enfrenta desafios, especialmente no que diz respeito à infraestrutura acessível e à adaptação de espaços públicos e privados. Para que a inclusão seja efetiva, é necessário não apenas garantir que as leis sejam cumpridas, mas também investir na adequação dos ambientes para que as pessoas com deficiência possam participar plenamente da sociedade, seja na educação, no trabalho ou no lazer Além da implementação das políticas públicas, uma cultura também é necessária. O estigma em torno das pessoas com deficiência, que ainda persiste em muitas áreas da sociedade, impede que elas sejam vistas como cidadãos plenos, com direito a participar de todas as dimensões sociais. As barreiras mais sutis, como os preconceitos e a falta de sensibilização, muitas vezes são mais difíceis de detectar, mas não menos problemáticas. A construção de uma cultura inclusiva exige uma transformação no modo como a deficiência é percebida e abordada pela sociedade. A promoção de uma visão que valoriza a diversidade humana.

A educação, enquanto um dos principais instrumentos de transformação social,

desempenha um papel fundamental nesse processo. A inclusão educacional precisa ser vista não apenas como a adaptação dos conteúdos ou a presença física do aluno com deficiência, mas também como um processo que envolve a adaptação do currículo, a formação dos professores e a construção de um ambiente escolar que favorece a participação de todos. Nesse sentido, a formação continuada dos educadores é crucial. Em muitas escolas, embora a inclusão de pessoas com deficiência tenha sido renovada formalmente, a falta de preparação dos profissionais ainda resulta em práticas pedagógicas que não favorecem o pleno desenvolvimento dos alunos (Mantoan, 2003). Portanto, a capacitação contínua de todos os envolvidos não apenas em programas ou instituições, mas principalmente na vida, ou seja inclusão para todos com respeito, dignidade e empatia.

No contexto do mercado de trabalho, embora existam políticas de cotas e incentivos para a contratação de pessoas com deficiência, as empresas ainda enfrentam desafios significativos em relação à adaptação de seus ambientes e à criação de uma cultura inclusiva. As pessoas com deficiência frequentemente enfrentam barreiras invisíveis, como a falta de compreensão por parte de colegas e superiores, o que pode resultar em um ambiente de trabalho excludente e desmotivador. O investimento em treinamentos sobre diversidade e inclusão no ambiente corporativo, bem como a implementação de programas de mentoria e de suporte, são ações que podem contribuir para a promoção de um ambiente de trabalho inclusivo e acolhedor (Sasaki, 2006).

A transformação do cenário atual exige a ampliação das ações afirmativas, o fortalecimento das políticas públicas e, principalmente, a mudança das atitudes e percepções que ainda limitam a participação plena dessas pessoas. A partir dessa construção coletiva, será possível garantir que as pessoas com deficiência ou outra característica diversa sejam reconhecidas e valorizadas em sua totalidade, justiça, respeito, e equidade e empatia.

Para Castro e Carmo (2013) existe um discurso dicotômico sobre o corpo que reforça a diferença entre um corpo hegemônico adotado como padrão e idealizado perfeito e o corpo com deficiência, do idoso, ou o infantil, por exemplo, como sendo os imperfeitos. Esse caráter de normalidade acarreta numa invisibilidade da pessoa com deficiência e limita as possibilidades de contribuição que a dança pode oferecer ao seu desenvolvimento como indivíduo ativo e autônomo. Integrar e aceitar diferenças é extremamente relevante em diversas propostas; em Dançaterapia pelo método desenvolvida pela María Fux, que foi receptiva às particularidades corporais e culturais de seus alunos (Lima, 2016). Lima e Raymond (2018) destacam que María Fux parte da premissa que todos os seres humanos possuem um potencial criativo e positivo, independentemente das suas limitações físicas, cognitivas ou psicológicas.

2.2 Dança, inclusão e habilidades sociais

A dança se configura como uma prática inclusiva, que pode ser adaptada a diferentes necessidades e capacidades dos indivíduos. A utilização de movimentos corporais para expressão e interação favorece o desenvolvimento de novas percepções corporais e habilidades sociais em uma ampla gama de contextos, como escolas, comunidades e ambientes terapêuticos, podendo ser incorporada em programas de intervenção social, educacional e políticas públicas de assistência básica.

As danças de salão e ritmos populares são especialmente eficazes na promoção da interação social, pois exigem coordenação, trabalho em equipe e respeito pelas diferenças. Esse tipo de prática contribui para a construção de laços sociais e para a superação de barreiras comunicacionais e emocionais, elementos essenciais para a inclusão e integração dos indivíduos em contextos sociais e culturais. As dinâmicas de dança em grupo, ao envolverem trocas constantes entre os participantes, favorecem a criação de vínculos e a sensação de pertencimento, aspectos que estão diretamente relacionados ao desenvolvimento da autoestima e à melhoria do bem-estar emocional.

Além disso, a dança tem sido amplamente utilizada em terapias corporais para o desenvolvimento de habilidades de autonomia e de resolução de conflitos. Nessa perspectiva, conforme argumenta Ribeiro (2017), a prática de movimentos e a vivência de situações colaborativas durante as aulas de dança proporcionam uma oportunidade para os indivíduos refletirem sobre suas próprias emoções, reações e atitudes em relação ao outro. Esses processos de introspecção, aliados à interação em grupo, favorecem o aprimoramento da autoconfiança e a capacidade de lidar com situações de estresse e desafios sociais, aspectos centrais para o desenvolvimento de habilidades sociais duradouras.

A capacidade da dança de promover a inclusão e de fortalecer o desenvolvimento de habilidades sociais também está diretamente ligada ao seu caráter lúdico e dinâmico. A diversão e o prazer envolvem os participantes, criando um ambiente onde o aprendizado se dá de forma natural e prazerosa. A dança, quando utilizada em contextos educativos ou terapêuticos, cria um espaço seguro onde os indivíduos podem se expressar sem medo de julgamento, o que facilita a abertura para novas experiências e para o desenvolvimento de habilidades interpessoais.

Outro aspecto relevante é a contribuição da dança para a melhoria da comunicação não verbal, uma habilidade social crucial para o fortalecimento das relações interpessoais e do

estímulo da autonomia. Os gestos, expressões faciais e posturas corporais assumem papel central nas dinâmicas de dança em grupo, favorecendo a leitura e compreensão das informações e das intenções do outro, sem que seja necessário o uso de palavras. Esse aprimoramento na comunicação não verbal é um dos principais mecanismos pelos quais a dança contribui para o fortalecimento das habilidades sociais, especialmente em indivíduos com dificuldades de comunicação ou que enfrentam barreiras emocionais e sociais.

A interação social promovida pela dança vai além da simples convivência entre os participantes, envolvendo também a negociação de papéis, o compartilhamento de experiências e a aprendizagem colaborativa. As práticas de dança, especialmente em pares ou grupos, exigem que os participantes se adaptem às necessidades do outro, respeitando o espaço e a dinâmica do grupo. Essa interação dinâmica, baseada na troca e no aprendizado mútuo, contribui para a construção de uma rede de apoio social que fortalece as habilidades de trabalho em equipe e cooperação, essenciais para a vida em sociedade.

Além disso, a dança pode atuar como um meio de expressão emocional, permitindo que os indivíduos se conectem com suas emoções e com o que acontece em seu ambiente social de maneira mais profunda. Conforme observam Oliveira e Tirintan (2021), a prática da dança facilita a expressão de sentimentos que nem sempre são verbalizados, oferecendo uma válvula de escape para as emoções reprimidas. Essa liberação emocional, aliada à socialização proporcionada pela dança, favorece a construção de um ambiente mais empático e respeitoso, onde a comunicação interpessoal pode ser mais fluida e eficaz.

As aulas de dança oferecem oportunidades para os participantes aprenderem a lidar com diferenças de opinião e postura de maneira construtiva, além de ajudarem a criar estratégias para lidar com os desafios da convivência em grupo. Esse aprendizado é particularmente importante em contextos educacionais e comunitários, onde a convivência entre indivíduos com diferentes perfis e experiências exige habilidades de mediação e negociação. Além disso, ao abordar as contribuições da Dança enquanto área de conhecimento, verifica-se que a proposição de projetos educativos em dança em comunidades carentes e voltados para as pessoas com deficiência tem colaborado para a superação de fronteiras e para os deslocamentos necessários ao rompimento de uma visão mecanicista e reducionista do processo de educação em dança e inclusão, muito embora ainda precise avançar na efetivação dessas práticas.

Por fim, as evidências empíricas apontam que, quando a dança é incorporada a diferentes contextos, pode melhorar significativamente o desenvolvimento tanto de novas percepções corporais quanto das habilidades sociais dos participantes, impactando positivamente sua qualidade de vida. Diante disso, concorda-se com Ribeiro (2017), que os programas de

intervenção baseados em dança não só fortalecem as habilidades interpessoais dos indivíduos, mas também contribuem para a melhoria da autonomia, da percepção corporal e da capacidade de se relacionar de maneira saudável em diferentes contextos sociais. Assim, a dança se consolida como uma prática integradora e transformadora, essencial para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, e, dada sua relevância, tenciona-se a refletir sobre as suas possíveis contribuições para o desenvolvimento das habilidades sociais e princípio da autonomia das pessoas com deficiência.

A Dançaterapia foi um método difundido por Maria Fux. Apesar de ter no nome do método a palavra ‘terapia’, Fux (2004) não concebe seu método como. A artista acredita que, apesar de utilizar métodos criativos que promovem mudanças, seu trabalho não é psicológico ou clínico. Lima e Raymond (2018) destacam que Maria Fux adota o termo ‘terapia’ de maneira pessoal, como um processo de mudança ou transformação pessoal. Ademais, Fux não delimita seu trabalho dentro de campos como ‘terapia’ e ‘educação’. A artista reconhece que tanto a educação quanto a terapia envolvem um processo de dar e promover mudanças, mas evita reduzi-las a categorias rígidas, preferindo tratá-las como partes de um todo integrado. Fux (2004) acredita na relação entre o corpo, a psique e o movimento como elementos de transformação pessoal, mas que não tem a intenção de substituir ou imitar práticas psicológicas formais.

Fux (2004) valoriza a autonomia e capacidades inatas das pessoas, fazendo com que a dançaterapia funcione como um estímulo para que cada indivíduo explore e desenvolva seus próprios recursos. Essa visão inclusiva destaca a capacidade transformadora da dançaterapia como algo inerente a todos. Além do mais, Lima e Raymond (2018) salientam que Maria Fux não vê seus alunos como “doentes”, mas como indivíduos plenos com potencialidades criativas. Diferentemente de terapias formais, a prática de Fux não inclui diretivas de conduta ou intervenções específicas com foco em sintomas. Em vez disso, ela oferece um espaço para que os alunos descubram e expressem suas próprias capacidades de maneira livre.

Fux (2004) enfatiza que o corpo e o movimento possuem uma linguagem própria, distinta da verbal, sugerindo que as experiências corporais podem acessar dimensões de forma única. Viriato *et al.* (2014) destacam que Maria Fux combina elementos artísticos, educacionais e terapêuticos em sua prática, criando um método que utiliza a dança como um meio para promover bem-estar e transformação pessoal. Além de que, através do movimento e estímulo sensorial, sua abordagem incentiva os indivíduos a se conectarem consigo mesmos, permitindo que explorem suas emoções, limitações e potencialidades de maneira livre e criativa. A improvisação, característica central dessa abordagem, auxilia os participantes a compreender e

gerenciar suas emoções, fortalecendo a autonomia emocional e social, favorecendo o desenvolvimento da consciência corporal, essencial para o conforto consigo mesmo e para interações seguras.

Lima e Raymond (2018) destacam que a María Fux reconhece a especificidade de cada indivíduo e a utiliza como base para a criação e o aprendizado na dança. Essa abordagem rejeita a padronização e promove a expressão única de cada corpo, o que faz refletir sobre a importância das diferenças em um contexto coletivo. Segundo Lima (2016), a dançaterapia por María Fux ao integrar pessoas de diferentes idades e condições em um mesmo espaço, rompe com categorias que segregam e promovem um ambiente de igualdade e diversidade. A filosofia artística de María desafia as noções tradicionais de “normalidade” e “diferença”. Para ela, todos são diferentes de alguma forma, e é essa diversidade que enriquece o processo criativo e humano. A exclusão, portanto, não encontra espaço em sua metodologia. A Dançaterapia, nesse sentido, não se torna apenas uma prática artística, mas também um espaço de inclusão, transformação e encontro humano.

Dessa forma, percebe-se que a Dançaterapia por María Fux se destaca ao buscar o desenvolvimento humano por meio do corpo, da expressão e da criatividade, sem se posicionar como substituta de abordagens psicológicas ou médicas. Essa confusão frequente reflete como práticas artísticas, especialmente aquelas que promovem bem-estar ou mudanças pessoais, são frequentemente associadas ao campo das terapias formais. O que pode ocorrer devido ao impacto positivo que essas práticas podem ter sobre o emocional e psicológico das pessoas.

As práticas somáticas também contribuem para a regulação emocional, permitindo a identificação e o controle de respostas emocionais em contextos sociais. Além disso, a consciência corporal adquirida aprimora habilidades motoras como coordenação, equilíbrio e percepção espacial, facilitando tanto atividades cotidianas quanto interações sociais. As práticas somáticas exploram a interdependência entre corpo-mente, desempenhando um papel essencial na construção da autonomia corporal e social. Quando integradas à dança, essas práticas ampliam a consciência corporal e emocional, facilitando interações sociais mais equilibradas e autênticas.

A dança também estimula a autoestima, fortalecendo a confiança e a capacidade de comunicação, fundamentais para relações interpessoais saudáveis. Além disso, possui implicações terapêuticas, auxiliando na reabilitação de indivíduos com limitações físicas ou cognitivas. A autonomia funcional também é impactada pela prática da dança. Movimentos coreografados melhoram a coordenação motora, equilíbrio e percepção espacial, promovendo mobilidade e independência em atividades diárias (Warburton; Bredin, 2006). Ademais, a

possibilidade de personalização das práticas contribui para a autoconfiança, essencial no processo de autonomia (Oliveira; Costa, 2020).

Por fim, a dança promove autonomia emocional e social ao permitir que indivíduos explorem suas capacidades em um contexto coletivo. Em atividades grupais, a cooperação e o respeito são fortalecidos, criando espaços para o aprendizado de normas sociais e a construção de relações interpessoais (Matos; Silva, 2019). Essa integração entre corpo, mente e ambiente social torna a dança e as práticas somáticas campos poderosos para o desenvolvimento da autonomia em seus aspectos físicos, emocionais e sociais.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa e exploratória, com um caráter descritivo. O foco principal é investigar os efeitos da dança e das práticas somáticas no desenvolvimento das habilidades sociais e autonomia de pessoas com deficiência. A pesquisa se desenvolve a partir de um relato de experiência, no qual foram observados os resultados do programa de intervenção, denominado *Corpo Afeto*, com a participação ativa de indivíduos com deficiência.

Conforme explicam Bogdan e Biklen (1991), a investigação qualitativa está:

[...] continuamente a questionar os sujeitos de investigação, com o objetivo de perceber “aquilo que *eles* experimentam, o modo como *eles* interpretam as suas experiências e o modo como *eles* próprios estruturam o mundo social em que vivem (Psathas, 1973). Os investigadores qualitativos estabelecem estratégias e procedimentos que lhes permitam tomar em consideração as experiências do ponto de vista do informador. O processo de condução de investigação qualitativa reflecte uma espécie de diálogo entre os investigadores e os respectivos sujeitos [...]. (Bogdan; Biklen, 1991, p.51).

Dessa forma, apreende-se que a pesquisa qualitativa se constrói a partir do sujeito e sua forma de compreensão e apreensão da realidade em que vive, bem como dos sentidos que esse sujeito constrói e o modo como interpreta sua posição no mundo. Ainda considerando o caráter exploratório da pesquisa, Selltiz *et al.* (1967, p. 63, *apud* Gil, 2002, p. 41), esclarece que as pesquisas exploratórias são muito utilizadas por pesquisadores que se preocupam com a atuação prática e que essas pesquisas:

[...] têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado. Na maioria dos casos, essas pesquisas envolvem: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que "estimulem a compreensão". (Selltiz *et al.*, 1967, p. 63, *apud* Gil, 2002, p. 41).

De acordo com o autor e tendo em vista a flexibilidade desse tipo de pesquisa, as pesquisas de caráter exploratório podem assumir diferentes formas, tais como a forma de pesquisa bibliográfica ou de estudo de caso Selltiz *et al.* (1967, p. 63, *apud* Gil, 2002, p. 41), ou ainda, como na presente pesquisa de relato de experiência.

Conforme explicam Mussi, Flores e Almeida (2021), o Relato de Experiência (RE), trata do registro das experiências vivenciadas pelo pesquisador, oriundas de pesquisas, ensino,

projetos de extensão universitária, entre outras, sendo definido por esses autores como

[...] um tipo de produção de conhecimento, cujo texto trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), cuja característica principal é a descrição da intervenção. Na construção do estudo é relevante conter embasamento científico e reflexão crítica. (Mussi; Flores; Almeida; 2021, p. 65).

Diante de tal definição, os autores complementam que o RE trata-se de uma descrição realizada por um autor ou uma equipe sobre uma vivência profissional, seja ela bem-sucedida ou não, mas que ofereça elementos para discussão, troca de ideias e proposição de melhorias, especialmente no cuidado à saúde; não deve ser superficial e tampouco se caracterizar por uma discussão excessivamente bibliográfica, mas deve conter os aspectos tanto positivos quanto negativos da experiência de forma a contribuir para o progresso da construção do conhecimento e da ciência (Mussi; Flores; Almeida, 2021).

Para Daltro e Faria (2029), o RE:

[...] é uma modalidade de cultivo de conhecimento no território da pesquisa qualitativa, concebida na reinscrição e na elaboração ativada através de trabalhos da memória, em que o sujeito cognoscente implicado foi afetado e construiu seus direcionamentos de pesquisa ao longo de diferentes tempos. Isso posto, conjugará seu acervo associativo agindo processualmente, tanto em concomitância com o evento, como trazendo o produto processado pelas elaborações e em suas concatenações, e, finalmente, apresentará algumas das suas compreensões a respeito do vivido. (Daltro; Faria, 2029, p. 29).

Dessa forma, o RE constitui-se, além de uma simples descrição de uma experiência vivida, como uma modalidade de redação crítica-reflexiva. Essa perspectiva destaca seu caráter processual e interativo, no qual o pesquisador não apenas narra os acontecimentos vivenciados, mas também os interpreta e ressignifica à luz de suas elaborações teóricas e práticas. Assim, o RE permite, portanto, uma aproximação mais profunda com o objeto de estudo, possibilitando compreender não apenas o que foi vivido, mas também como e por que essas vivências geraram aprendizagens e reflexões (Mussi; Flores; Almeida, 2021). Além de mostrar-se como uma modalidade metodológica particularmente relevante em pesquisas que envolvem processos educativos, práticas sociais e experiências subjetivas, uma vez que valoriza a singularidade dos contextos e das experiências geradoras de aprendizagem nos indivíduos.

A escolha do relato de experiência como abordagem metodológica para a presente pesquisa justifica-se, portanto, pela natureza prática e subjetiva do fenômeno estudado e por permitir uma análise detalhada e contextualizada das vivências e aprendizagens dos participantes a partir das intervenções realizadas, possibilitando o enfrentamento crítico-

reflexivo da experiência e a análise dos processos que promovem o desenvolvimento de habilidades sociais e a autonomia de forma mais autêntica e contextual.

O projeto *Corpo Afeto* foi realizado ao longo de um período de 18 meses (2022-2024), com a participação de um grupo de pessoas com e sem deficiência, que se engajaram em práticas de dança e somática. Participaram da pesquisa diversas pessoas, sendo selecionados, ao longo dos últimos 12 meses, os membros que integraram a presente pesquisa para este TCC, O grupo foi composto por oito pessoas com deficiência intelectual, três das quais apresentavam síndrome de Down, e quatro homens, sendo três com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e um com síndrome de Down.

Observou-se que os participantes enfrentaram dificuldades nas interações sociais, motricidade e cognição, características comuns às deficiências que apresentavam. Essa constatação ressalta a necessidade de uma abordagem que promovesse não apenas a participação ativa de todos, mas também uma sensibilidade especial diante das singularidades de cada um. Além disso, o grupo contou com a participação de dois idosos: um senhor de aproximadamente 70 anos e uma senhora de 72. Ambos apresentavam dificuldades para sentar ou levantar do chão, o que exigia a adaptação das atividades, o que também trouxe desafios específicos devido à heterogeneidade dos participantes. Identificar as potencialidades e limitações de cada um foi um desafio contínuo, exigindo o desenvolvimento de estratégias inclusivas que não apenas envolvessem os participantes, mas também gerassem prazer e motivação para que todos fizessem parte do projeto. Essa diversidade de experiências e necessidades tornou essencial a criação de atividades personalizadas que permitissem uma verdadeira integração, respeitando as especificidades de cada pessoa, promovendo um ambiente inclusivo e de troca.

As atividades propostas envolviam o apoio mútuo dentro do grupo, além do uso de bolas de pilates e outros recursos. Com o passar do tempo, alguns participantes passaram a se mover com mais facilidade. Quando isso não era possível, as atividades foram adaptadas para cadeiras de rodas, permitindo que os participantes se movimentassem dentro de suas possibilidades. Foram incentivados a superar seus limites, sempre respeitando suas próprias condições físicas.

Cabe destacar ainda que esta pesquisa faz parte de um estudo maior intitulado: “O cuidado de si e do outro pela dança: vivências corporais e dançantes voltadas aos cuidadores de pessoas com e sem deficiência”, com apoio PIBIC/CNPq (2023/2024). O projeto de pesquisa foi submetido ao comitê de ética da UFV, e os voluntários assinaram termo assentimento livre e esclarecido, elaborado no primeiro mês do estudo (CAAE: 14372319.8.0000.5153).

A participação dos envolvidos na pesquisa se deu de forma voluntária e sua captação

contou com o apoio de instituições como a APAE de Viçosa-MG e de Teixeiras onde foram feitas as primeiras apresentações do projeto. As aulas e intervenções foram realizadas no Departamento de Artes e Humanidades (DAH/UFV), em 2 encontros semanais de 1h30min de duração cada, entre setembro a dezembro de 2023 e fevereiro a maio de 2024, totalizando 104 encontros.

Ao longo dos encontros foram coletados dados contínuos, que incluem observação participante, registros de campo, vídeos, entrevistas, *feedback* dos participantes e possíveis indicadores de melhoria nas habilidades sociais e na autonomia. Esses dados foram essenciais para possibilitar a construção de uma visão detalhada da evolução dos envolvidos ao longo da intervenção e a avaliação em cada fase do processo. A análise de conteúdo foi utilizada para categorizar as observações, com ênfase nos aspectos de interação social e da autonomia.

Conforme explicam Marconi e Lakatos (2003), a observação participante caracteriza-se pela interação direta do pesquisador com a comunidade ou grupo estudado, de forma a incorporar-se às suas atividades cotidianas e assumir uma posição semelhante à de um membro do grupo. Esse envolvimento permite ao pesquisador compreender profundamente o sistema de referência dos participantes e vivenciar suas experiências, bem como aproximar observador e observado, colocando-os no mesmo lado, com o intuito de que o observador vivencie o que os integrantes do grupo vivenciam e compreenda suas perspectivas a partir de dentro.

No entanto, cabe destacar que essa metodologia apresenta desafios significativos, especialmente no que diz respeito à manutenção da objetividade, uma vez que o observador participante pode exercer influência sobre o grupo, ser afetado por preferências pessoais ou sofrer impactos do choque entre seu próprio quadro de referência e o dos participantes (Marconi; Lakatos, 2003). Dessa maneira, de forma a enfrentar esses desafios, adotou-se posturas e estratégias que possibilitassem minimizar as influências pessoais e assegurassem a qualidade dos dados coletados. Pode-se destacar o estabelecimento de uma relação ética e de confiança com o grupo; reflexão contínua e sistematizada através de registros de campo sobre as diferentes perspectivas, tendo em vista separar as interpretações pessoais dos dados efetivamente observados; e, utilização de técnicas complementares, como entrevistas semiestruturadas e gravações em vídeos dos encontros tendo em vista fortalecer a objetividade e a credibilidade dos resultados.

Os dados coletados foram submetidos à próxima etapa, a análise de conteúdo, a qual conforme Bardin (2011), é uma técnica que permite a sistematização e interpretação das informações obtidas, com o objetivo de identificar padrões, categorias e significados subjacentes nos dados coletados. Nesse contexto, as informações provenientes da observação

participante, dos registros de campo, dos vídeos e das entrevistas foram submetidas a uma análise criteriosa, envolvendo etapas como a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados.

A pré-análise consistiu na organização e leitura flutuante do material para identificar os aspectos mais relevantes relacionados às habilidades sociais e à autonomia dos participantes. Em seguida, as informações foram classificadas e baseadas nas interações sociais observadas, compartilhada pela equipe e registrada em diário de bordo. Os planos de aula eram programados e revisados pela equipe, de uma maneira integrativa com outras propostas. Afim de buscarmos facilitar e voltar o olhar para os indicadores de autonomia e habilidades sociais, permitindo uma abordagem detalhada e sistemática do objeto de estudo.

Além disso, a análise de conteúdo viabilizou a triangulação dos dados coletados, proporcionando uma compreensão mais ampla e consistente do fenômeno investigado. Conforme destaca Bardin (2011), essa metodologia permite não apenas descrever os dados, mas também interpretá-los criticamente, possibilitando uma análise que vá além da superfície dos eventos observados. Dessa forma, a análise de conteúdo complementou a observação participante, oferecendo uma base sólida para a interpretação qualitativa das mudanças nas habilidades sociais e na autonomia dos indivíduos investigados.

Por fim, destaca-se que a pesquisa foi devidamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, atendendo às diretrizes éticas e legais. Todos os participantes, ou seus responsáveis legais, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como uma declaração específica de autorização para uso de imagens. Garantiu-se que os nomes dos participantes fossem omitidos em todas as divulgações, e as imagens e fotos utilizadas fossem empregadas exclusivamente para os fins acadêmicos e científicos do estudo, respeitando plenamente o direito à privacidade e à dignidade dos envolvidos.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A pesquisa sobre a Dança ultrapassa fronteiras culturais, desempenhando um papel fundamental como expressão artística em diversas regiões e para variados públicos. A Dança, como uma linguagem corporal que integra movimento e expressão emocional, facilita um contato íntimo consigo mesmo, enriquecendo a compreensão da consciência corporal e do autocuidado. Dessa forma, o projeto 'Cuidado de Si e do Outro' surgiu da colaboração entre a autora, a estudante Marlene Moreira, e a professora orientadora, Evanize Romarco.

Iniciado em abril de 2022, o projeto foi concebido como uma extensão e pesquisa com o objetivo de trabalhar a dança, destacando o cuidado de si e do outro. Com duas propostas principais – promover vivências dançantes que favorecessem a saúde e o bem-estar dos participantes, por meio de técnicas e improvisações inspiradas na Educação Somática, Danças Terapêuticas e outras abordagens afins, além de analisar os benefícios dessas práticas para o bem-estar dos cuidadores de pessoas com e sem deficiências – o projeto rapidamente ganhou forma e potencial para ampliar suas atividades. A partir disso, surgiu uma perspectiva integrativa e holística, envolvendo a dança, a saúde e a inclusão de pessoas com deficiência.

Com o tempo, percebeu-se que a principal ênfase do projeto estava na importância das práticas para o(a) cuidador(a), que frequentemente negligencia seu próprio bem-estar em prol do cuidado de outros. No entanto, as idealizadoras, com vasta experiência em inclusão e diversidade, se questionaram: 'E se essa dança e essas práticas pudessem favorecer os princípios da autonomia e das habilidades sociais das pessoas com deficiência?'. Acredita-se que a Dança, as práticas Somáticas e as Danças Terapêuticas oferecem uma poderosa via de transformação pessoal por meio da expressão simbólica, sendo aplicáveis a todos os indivíduos.

Em abril de 2023, o projeto passou a ser uma comunidade com potencial para vir a se tornar um programa na Univecidade Federal de Viçosa, o projeto hoje é denominado 'Corpo Afeto', inspirado nas vivências do grupo. Assumiu, então, um caráter transversal, envolvendo diferentes áreas da dança e práticas somáticas, além de outras abordagens complementares, como a Dançaterapia de Maria Fux, forró, aromaterapia, jogos, brincadeiras, desenvolvimento sensorial e psicomotor, e técnicas voltadas para autonomia, independência e o desenvolvimento das habilidades sociais. A pesquisa, intitulada 'Corpo e Afeto: O Desenvolvimento das Habilidades Sociais e Autonomia de Pessoas com Deficiência por Meio da Dança e Práticas Somáticas', visa destacar a relevância dessas práticas.

Desde sua idealização, o programa tem como foco a inclusão e a diversidade, explorando como a dança pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades e o bem-estar

de grupos diversos, que incluem ou não pessoas com deficiência. Mas também, contribuiu para a saúde e bem-estar de seus participantes. As aulas foram planejadas com esse propósito, adaptadas às necessidades dos participantes, com especial atenção àqueles com mobilidade reduzida, oferecendo suporte para o uso de cadeira de rodas ou bengalas, quando necessário.

De acordo com Mantoan (2003), a integração de pessoas com diferentes necessidades e a adaptação de recursos são fundamentais para o sucesso de práticas inclusivas. Com o tempo, muitos participantes passaram a se mover com mais facilidade, evidenciando a importância das atividades físicas adaptadas. Esse planejamento dinâmico permitiu ajustes contínuos nas aulas para garantir a inclusão e o respeito pela diversidade de corpos, formas de ser e necessidades.

O contato entre os participantes, que incluíam diferentes faixas etárias, gêneros e condições físicas, propiciou um ambiente de aprendizado mútuo, gerando transformações tanto no nível individual quanto coletivo. O desenvolvimento de competências sociais, como comunicação e cooperação, foi evidente. A diversidade no grupo favorece o aprendizado e a superação de barreiras interpessoais, promovendo o respeito às diferenças e a redução de estigmas. Alguns participantes, inicialmente mais tímidos, tornaram-se mais comunicativos, enquanto outros, mais agitados, aprenderam a gerenciar sua energia de forma construtiva.

As aulas para a coleta de dados tinham várias etapas, com o objetivo de promover a integração dos participantes, estimular os benefícios das práticas para a saúde, bem-estar e autocuidado, bem como de maximizar o desenvolvimento de suas habilidades sociais e autonomia, este último foco desta pesquisa. As etapas foram:

1. **Ambientação:** apresentação da pesquisa e objetivos, criando um espaço de confiança e abertura.
2. **Despertar do Corpo:** sessões iniciais de alongamento e aquecimento, com foco na percepção do próprio corpo.
3. **Consciência Corporal:** exercícios de movimento para fortalecer a percepção corporal e explorar diferentes formas de movimento e autonomia.
4. **Dançar/Movimentar e Interagir:** dinâmicas de dança em grupo e de Dançaterapia que promovem a interação social e a colaboração.
5. **Encerramento:** roda de compartilhamento, com reflexão sobre os avanços, desafios e resultados da intervenção.

As etapas do processo descritas foram fundamentais para garantir que os participantes se sentissem progressivamente mais integrados e confiantes ao longo da intervenção. Cada fase

foi cuidadosamente estruturada para promover um desenvolvimento contínuo e integral das habilidades sociais e autonomia dos envolvidos. A ambientação, por exemplo, foi uma etapa essencial para estabelecer um vínculo de confiança entre os participantes e facilitadores, criando um ambiente seguro e acolhedor que favorecesse a abertura e a participação ativa. A consciência corporal e o despertar do corpo consistiram em etapas de preparação física e mental que permitissem aos participantes se conectarem mais profundamente consigo mesmos, proporcionando uma base sólida para as dinâmicas subsequentes de dança e movimento e da Dançaterapia.

A etapa de dançar e interagir foi planejada com o objetivo de ampliar repertório de movimento e favorecer interação social, bem como fortalecer as habilidades de socialização e o despertar do afeto mútuo. O encerramento, por sua vez, teve como objetivo não apenas promover a reflexão sobre o processo vivido, mas também proporcionar um espaço de autoavaliação e reconhecimento dos próprios avanços, promovendo a troca de experiências entre os participantes. Nesse momento, foram empregadas ainda técnicas de meditação guiada, relaxamentos e momentos de pausa.

Assim, a estruturação dessas etapas foi essencial para permitir que cada fase contribuísse para o desenvolvimento das habilidades dos participantes e proponentes e uma jornada de crescimento, tanto individual quanto coletivo.

Logo no início das atividades e embasados pelos instrumentos de coleta de dados, já era possível observar mudanças significativas no comportamento dos participantes com deficiência. Por exemplo, pessoas que inicialmente demonstravam dificuldade em interagir com os outros ou em se deitar no chão para relaxar ou manipular objetos começaram, aos poucos, a confiar e a realizar essas ações com mais segurança, outros que possuíam dificuldades psicomotoras, como por exemplo, estender ou flexionar alguma parte do corpo, desequilíbrio corporal, dificuldades de orientação espacial e na locomoção, começaram a apresentar melhorias em tais aspectos, o que nos levou a refletir sobre as possíveis contribuições do programa, para as pessoas com deficiência.

4.1 Corpo e Afeto: as contribuições da dança e práticas somáticas para o desenvolvimento das habilidades sociais e autonomia das pessoas com deficiência

Durante as aulas, como mencionado anteriormente, trabalhou-se elementos fundamentais que atenderam às necessidades do estudo, promovendo tanto o desenvolvimento das habilidades sociais quanto o emocional dos participantes. Nesta seção será analisado, a

partir dos dados coletados, como o conjunto de práticas corporais somáticas e de dança facilitaram o desenvolvimento de habilidades sociais e de autonomia para as pessoas com deficiência. Contudo, como este é um relato de experiência, a partir deste momento, os dados serão referenciados em primeira pessoa.

Para isso, me apoiei nos planos de aula realizados e nos registros escritos das observações, tendo como base alguns aportes teóricos, como o de Laban (1978), que aborda conceitos como espacialidade, direção, peso e fluência, integrando-os de forma prática ao movimento. A escolha desse autor se justifica pelo fato de oferecer uma abordagem sistematizada para o estudo do movimento humano, proporcionando ferramentas práticas e teóricas para explorar o corpo em movimento de forma consciente e integrada. Isso é especialmente relevante para pessoas com deficiência, uma vez que favorece a conscientização corporal e a expressão pessoal, promovendo tanto o autoconhecimento, quanto a interação com o outro.

Ao todo foram realizadas 104 encontros, em duas turmas, com cerca de 12 alunos com deficiência (Figura 1), em espaço cedido pelo Departamento de Dança da Universidade Federal de Viçosa. A estrutura das aulas seguiu a estrutura como apresentada na introdução deste capítulo, a saber: i) ambientação; ii) despertar do corpo; iii) consciência corporal; iv) dançar/movimentar e interagir e v) encerramento.

Figura 1 - Participantes dos Corpo Afeto em aula



Fonte: De autoria própria.

Na sequência discutirei os tópicos, trazendo as percepções desses cinco momentos a partir da minha experiência, tendo como base os referenciais citados e como foco de análise as habilidades sociais e a autonomia, priorizando uma aula ou outra quando necessário.

i) Ambientação

A ambientação foi um elemento crucial para criar um espaço seguro e acolhedor, possibilitando que os participantes se conectassem com as práticas propostas. Segundo Laban (1978), o ambiente exerce influência direta sobre o movimento, servindo como um estímulo para o corpo responder criativamente. Dessa forma, a escolha de materiais sensoriais como bolas, folhas, plásticos, pedras e areia, entre outros, foi estratégica, pois despertou a curiosidade dos participantes e promoveu uma interação rica com diferentes texturas e temperaturas. Essas escolhas proporcionaram uma vivência multissensorial, essencial para o desenvolvimento psicossocial e motor.

O uso de materiais diversificados também contribuiu para atender às necessidades individuais e coletivas, respeitando os limites e capacidades de cada participante. Conforme Fux (2011), a simplicidade dos recursos pode ser um elemento poderoso na inclusão, pois possibilita que pessoas com diferentes níveis de habilidade encontrem formas de expressão no movimento. Por exemplo, trabalhar com água e texturas específicas ajudou os participantes a relaxar e experimentar novas sensações, ampliando sua percepção corporal e estimulando a criatividade no movimento.

Além disso, a preocupação com o clima e o conforto dos participantes refletiu a intenção de criar um ambiente propício para a aprendizagem. Laban (1978) destaca que fatores externos, como temperatura e luminosidade, são parte integrante da experiência corporal. Essas adaptações promoveram um espaço onde os participantes se sentiam acolhidos e dispostos a explorar novos movimentos, o que também impactou positivamente suas interações sociais e emocionais.

ii) Despertar do corpo

O despertar corporal, implementado no início de cada aula, foi essencial para trazer os participantes ao momento presente e conectar corpo e mente. Laban (1978) afirma que a fluência do movimento e a respiração são fundamentais para alcançar um estado de presença corporal. As práticas iniciais, que incluíam exercícios de respiração, ajudaram a criar um

momento de concentração e autocuidado, permitindo que os participantes se acalmassem e estivessem mais atentos às experiências propostas e o momento presente. Falas como já me “sinto mais leve” ou momentos de emoção fazem parte de alguns depoimentos.

A preparação inicial também serviu como uma ponte para os próximos momentos da aula, introduzindo movimentos leves que aqueciam o corpo gradualmente. Segundo Fux (2011), a introdução de movimentos simples, mas significativos, ajuda a despertar a consciência do corpo no espaço, facilitando a transição para atividades mais complexas. Essa prática foi especialmente eficaz em dias em que alguns participantes chegavam agitados ou desmotivados, criando uma base de equilíbrio emocional para o restante da aula.

Por fim, o despertar corporal não apenas preparava os participantes para a aula, mas também promovia o autoconhecimento e a auto-observação. Laban (1978) argumenta que esses momentos iniciais criam uma conexão interna essencial para a expressão criativa. Essa abordagem fortaleceu a autonomia dos participantes, incentivando-os a desenvolver maior controle sobre suas emoções e ações, como, por exemplo, o participante que denominarei de *Corpoafeto 3*, com deficiência de Síndrome de Down e outras comorbidades, que ao chegar às aulas do projeto apresentava comportamentos desafiadores, tais como agitação excessiva, linguagem e atitudes agressivas e dificuldade de manter a concentração e coerência nas atividades que não lhe despertavam o interesse.

Tais atitudes, modificaram o grupo, pois geravam distrações entre os colegas, dificultavam a manutenção do foco coletivo e exigiam adaptações por parte da equipe para assegurar a participação equitativa de todos os envolvidos. Contudo, por meio das estratégias de auto-observação, orientação e propostas adequadas, desenvolvidas durante e após as ambientações, foi possível observar a minimização desses comportamentos de forma que houve uma melhoria tanto na sua capacidade de interação social em espaços públicos e familiares, quanto de concentrar-se e realizar as atividades propostas de forma mais colaborativa e participativa.

iii) Consciência corporal

O planejamento das aulas seguia propostas progressivas, utilizando práticas somáticas para incentivar o autoconhecimento e o cuidado com o corpo e a consciência corporal. Para Laban (1978), o movimento consciente é uma ferramenta para explorar os limites e as possibilidades do corpo, enquanto Fux (1996) enfatiza a importância de práticas que promovam a auto aceitação e o cuidado. Durante as aulas, atividades, como, manobras de massagem,

ajudaram os participantes a lidar com dores, cansaço e estresse, promovendo uma relação mais saudável com o próprio corpo. Alguns depoimentos traziam o seguinte comentário: “nem sabia que estava doendo aqui” ou “nossa estava com dor e me sinto mais aliviada”.

Além disso, as práticas de consciência corporal incentivaram a autonomia dos participantes, pois ensinaram técnicas simples de autocuidado, que foram aplicadas fora das aulas em suas casas, como mostra a figura 2. O uso de bolinhas de massagem em casa, a respiração, formas de abaixar e levantar, entre outros contribuíram para o bem-estar do participante e em interações familiares tornando-se parte do cotidiano dos participantes. Esse impacto evidencia como a consciência corporal pode ser um meio para integrar hábitos saudáveis e fortalecer a conexão consigo, com os outros.

Figura 2 - Participante realizando massagens no projeto e em casa com um dos cuidadores



Fonte: De autoria própria.

A abordagem da consciência corporal também trouxe benefícios psicossociais, pois ao compreender melhor seus corpos e sentimentos os participantes se tornaram mais confiantes em interações sociais ou mesmo em perceber e às vezes em se expressarem. Laban (1978) destaca que a consciência do movimento amplia a percepção do ambiente e das relações interpessoais, um aspecto observado nos relatos de participantes que afirmaram sentir-se mais tranquilos e seguros em diferentes contextos sociais.

Como exemplo, destaco uma das atividades externas do projeto, na qual realizou-se uma confraternização em uma pizzaria (Figura 3) em que foi possível verificar, no que se refere a melhoria nas interações sociais e afetivas, na mobilização de atitudes e comportamentos autônomos e, ainda, propiciou o engajamento de familiares e amigos não participantes do grupo, corroborando com as possibilidades e perspectivas de interação social e inclusão que o estudo preconiza.

Figura 3 - Confraternização na pizzaria entre participantes e cuidadores



Fonte: De autoria própria.

iv) Dançar e interagir

A dança e a interação em grupo foram elementos centrais para o desenvolvimento de habilidades sociais e motoras dos participantes. Segundo Laban (1978), o movimento coletivo cria uma dinâmica de troca e empatia, fortalecendo as relações interpessoais. Durante as aulas, atividades que envolviam movimentos coordenados em grupo estimularam a colaboração e o apoio mútuo, permitindo que os participantes superassem desafios como o medo, desequilíbrio, insegurança, comportamentos inadequados, comunicação ao interagir com os outros.

Neste momento, destaco a vivência da participante *Corpoafeto* 4, que inicialmente apresentava insegurança e resistência face ao trabalho e manipulação de uma bola de Pilates (Figura 4). Contudo, com o tempo, à medida que se familiarizou com a bola e recebeu estímulos direcionados para a execução autônoma das atividades, demonstrou progressiva adaptação e segurança. A partir dessa evolução, passou a realizar os movimentos propostos de maneira independente e de forma segura, evidenciando maior confiança e autonomia sempre que interagia com a bola de Pilates.

Figura 4 - Participante em contato com a bola de Pilates



Fonte: De autoria própria.

Fux (1983) argumenta que a dança é uma linguagem universal capaz de unir pessoas de diferentes habilidades e experiências. Isso ficou evidente nas aulas, onde a diversidade do grupo se transformou em um fator positivo para o aprendizado coletivo. Participantes que inicialmente demonstravam resistência ou timidez passaram a se engajar ativamente, fortalecendo vínculos sociais e desenvolvendo maior confiança em suas capacidades motoras e expressivas.

Atendendo às propostas sugeridas no planejamento das aulas, foi trazido vários momentos de diálogos a fim de conhecer e aprofundar nos aspectos socioculturais dos participantes. Para isso, apresentou-se e propôs-se em algumas vivências a partir de estilos de dança e manifestações culturais populares diversas, como forró, dança contemporânea e samba, e de diferentes meios de comunicação como o rádio, no intuito de explorar os conhecimentos dos participantes sobre essas danças, estimular suas habilidades comunicacionais e de interação e promover diálogos e debates sobre outros temas importantes como o racismo. Durante as atividades, indaguei aos participantes sobre seus conhecimentos e estimei o diálogo sobre o assunto. Em um desses momentos, a participante *Corpoafeto 5*, com deficiência intelectual e que normalmente não se manifestava muito, nos surpreendeu ao adotar uma postura comunicativa ao expressar o seu gosto pelo rádio e seu hábito de ouvir música.

Em outro contexto, a participante em questão por meio da interação via *WhatsApp*, nos enviou fotos e mensagens de uma viagem que realizou para uma cidade histórica, mencionando o quanto as aulas do projeto a haviam feito compreender melhor o espaço na qual estava inserida e fez sentido para aquela viagem. Tal interação serviu de evidência de que não somente a atividade era produtora de sentido, como também estava colaborando para o desenvolvimento de significados e para a melhoria da interação verbal dessa participante.

O depoimento da mãe da participante *Corpoafeto 4*, com Síndrome de Down, sobre o gosto da sua filha por novela nos inspirou na criação de uma aula temática envolvendo rádio e telenovela. A primeira parte da aula focou no manuseio de um rádio analógico, onde os participantes receberam instruções para ligar, desligar e trocar estações. A atividade buscava estimular a percepção auditiva e emocional, explorando as reações a músicas, ruídos, notícias e comerciais, além de promover reflexões sobre as sensações corporais e emocionais desencadeadas pelas diferentes interações com o rádio. Na segunda etapa, a aula abordou a telenovela, com a disponibilização de roupas e tecidos para incentivar a expressão e interação. Espontaneamente, alguns participantes começaram a se vestir com os tecidos enquanto dançavam, integrando as vivências de rádio e interpretação em um momento coletivo. Esse movimento demonstrou autonomia, criatividade, confiança e habilidades sociais, evidenciando o impacto positivo das atividades no grupo.

Tais atividades proporcionaram, além do desenvolvimento das habilidades sociais e autonomia, momentos de alegria e espontaneidade - elementos essenciais para o bem-estar emocional. Para Laban (1978), o movimento expressivo não só melhora as habilidades motoras, mas também promove a liberação emocional e a criatividade. Essa abordagem integrou aspectos técnicos e sociais, resultando em um ambiente inclusivo onde os participantes se sentiam valorizados e encorajados a se expressar livremente.

v) Encerramento

O encerramento das aulas foi planejado para integrar as experiências vividas durante as práticas e promover um estado de equilíbrio físico e emocional. Laban (1978) destaca que a conclusão de um processo de movimento é essencial para consolidar as aprendizagens e preparar o corpo para retornar ao cotidiano. Assim, o momento final das aulas foi dedicado a reflexões e atividades de relaxamento (Figura 5) que ajudaram os participantes a internalizar os benefícios das práticas realizadas.

Figura 5 - Participantes em relaxamento



Fonte: De autoria própria.

Esse momento final também foi uma oportunidade para avaliar as percepções dos participantes, promovendo um espaço de escuta e troca. O encerramento foi planejado de forma a respeitar as necessidades individuais e coletivas, garantindo que todos saíssem em um estado positivo. Para Laban (1978), um fechamento cuidadoso é essencial para que o movimento deixe uma impressão duradoura, impactando positivamente o corpo e a mente. Esse aspecto foi observado nos relatos dos participantes, que relataram sair das aulas com uma sensação de tranquilidade e bem-estar, prontamente aplicáveis em outros contextos de suas vidas.

4.2 Explorando a eficácia da Dança e Somática como áreas de inclusão social: estratégias, benefícios e impactos transformadores

Nesta seção, é explorada a eficácia do programa de dança e somática para a inclusão social e, identificar as melhores práticas e estratégias para implementar essas abordagens de forma eficaz, tendo em vista os objetivos específicos deste estudo. O programa de dança e práticas somáticas oferecido aos participantes desta pesquisa mostrou eficácia para a inclusão social, especialmente por sua capacidade de integrar aspectos físicos, emocionais e sociais. Laban (1978) destaca que o movimento é uma forma de comunicação universal que transcende barreiras culturais e linguísticas, permitindo que indivíduos de diferentes contextos se conectem e expressem suas vivências. Esse potencial foi observado na experiência analisada, onde

práticas baseadas na dança promoveram um ambiente inclusivo, proporcionando aos participantes um espaço para desenvolverem autonomia e fortalecerem seus vínculos sociais.

Uma das estratégias mais eficazes identificadas na implementação desse programa foi a criação de um ambiente seguro e acolhedor, que respeitasse as necessidades e capacidades individuais. Fux (2011) enfatiza que a simplicidade dos recursos, como, por exemplo, balões, plumas, elástico, bambolê, barbantes e etc, facilitam as atividades na dançaterapia. O uso de materiais sensoriais variados, como texturas e elementos naturais, como representado na Figura 6, ampliou as possibilidades de participação e engajamento, tornando a prática acessível para os participantes do programa, independente dos diferentes níveis de habilidade e experiência.

Figura 6 - Texturas nas bacias.



Fonte: De autoria própria.

Além disso, a progressão gradual das atividades, começando com movimentos simples e avançando para formas mais complexas, como a realização de movimentos de acordo com a sensação que eles tiveram ao experienciar as diferentes texturas em partes do corpo como mãos, pés e rosto, como mostrado na Figura 6, demonstrou ser uma prática eficaz. Laban (1978) argumenta que o aprendizado motor é melhor assimilado quando ocorre de maneira progressiva

e conectada à experiência corporal. Essa abordagem não apenas facilita a adaptação dos participantes às atividades, mas também estimula a confiança e a superação de barreiras físicas e emocionais, essenciais para um processo inclusivo de qualidade.

A integração entre dança e somática foi um dos elementos mais relevantes para o sucesso do programa. A prática somática, que se concentra na percepção e no autocuidado, serviu como base para a expressão criativa através da dança. Segundo Fux (1983), essa abordagem promove a aceitação do corpo e a valorização das diferenças individuais, aspectos essenciais para criar um ambiente inclusivo. Durante a experiência, a consciência corporal permitiu que os participantes reconhecessem seus próprios limites e encontrassem formas autênticas de expressão, fortalecendo sua autoestima e autoconfiança.

Outro aspecto essencial foi o papel do facilitador em criar conexões significativas entre os participantes. Além de mediar as interações entre esses e a equipe de maneira humanitária, discreta e natural. Laban (1978) sugere que o professor ou mediador tem um papel fundamental em estimular a colaboração e o respeito mútuo no grupo. Ao propor atividades que incentivassem a cooperação, como danças em roda e movimentos sincronizados (Figura 7), o facilitador promoveu um senso de comunidade e pertencimento entre os participantes, contribuindo diretamente para a inclusão social.

Figura 7 - Participantes dançando em roda



Fonte: De autoria própria.

A avaliação contínua e o encerramento reflexivo das atividades também foram identificados como boas práticas para implementar programas de dança e somática. Esses momentos permitiram que os participantes compartilhassem suas experiências e refletissem

sobre os aprendizados adquiridos. Para participantes que não utilizavam a comunicação verbal, os *feedbacks* foram observados por meio de expressões faciais, gestos, linguagem corporal e reações emocionais. Esses sinais incluíam sorrisos, olhares direcionados, movimentos de entusiasmo, como balançar o corpo ou bater palmas, e até comportamentos de aproximação ou interação com os objetos e outros participantes. Essas manifestações foram essenciais para compreender como essas pessoas se relacionavam com as atividades propostas, permitindo ajustes nas intervenções e estratégias de inclusão. Dessa forma, mesmo sem o uso da fala, suas respostas foram consideradas valiosas para avaliar o engajamento e o impacto das atividades.

Além dos benefícios individuais, propostas como essas também têm um impacto significativo no contexto coletivo. A experiência revelou que a inclusão social não é apenas uma questão de integração, mas também de transformação mútua. Laban (1978) sugere que a dança em grupo cria uma energia compartilhada que transcende as diferenças individuais, promovendo empatia e compreensão. Essa dinâmica foi claramente observada nas interações entre os participantes, que passaram a demonstrar maior apoio e sensibilidade uns com os outros (Figura 8).

Figura 8 - Participantes do Corpo Afeto em uma rampa de madeira



Fonte: De autoria própria.

Por fim, a implementação eficaz de programas de dança e somática requer uma abordagem planejada e sensível às realidades dos participantes. Isso inclui a formação continuada dos facilitadores, a adaptação das práticas às necessidades específicas do grupo e a avaliação constante das estratégias aplicadas. A experiência analisada reforça a importância de programas inclusivos para promover a inclusão social, a autonomia e o bem-estar coletivo, destacando seu potencial transformador na educação e na sociedade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência realizada evidenciou avanços na autonomia e nas interações sociais dos participantes. Observou-se maior autonomia para escolher que movimento realizar em determinados momentos da aula e com quem desejar dançar nos momentos de dança em grupo. Como Laban (1978) pontua, o movimento é uma forma de comunicação que transcende as palavras, criando um espaço onde as relações podem ser fortalecidas. Isso foi perceptível nas práticas em grupo, que promoveram empatia e apoio mútuo, além de incentivarem os participantes a desafiar seus limites e explorar novas possibilidades.

Fux (2004) reforça que a dança permite a expressão de emoções, sentimentos e do potencial criativo único de cada um, o que contribuiu para que os participantes se sentissem mais confiantes e conectados com o grupo. Essa abordagem inclusiva foi fundamental para criar um ambiente acolhedor e motivador, onde as diferenças individuais foram valorizadas e integradas. Além disso, a autonomia foi reforçada por meio de práticas de autocuidado e consciência corporal, que os participantes levaram para além das aulas, incorporando-as em suas rotinas e interações familiares, como a massagem entre os familiares e a exploração de movimentos quando colocavam uma música no ambiente doméstico.

De um ponto de vista investigativo, a experiência destacou a importância de práticas pedagógicas que unam aspectos técnicos, sociais e emocionais no desenvolvimento humano. A integração de métodos somáticos e dançantes proporcionou resultados amplos, evidenciando como o corpo pode ser um ponto de partida para transformações individuais e coletivas. Esses achados reforçam a relevância de abordagens inclusivas e sensíveis no contexto educacional, especialmente para populações com necessidades diversas.

A experiência vivida ao longo deste estudo reflete o potencial transformador da dança e das práticas somáticas no desenvolvimento de habilidades sociais, autonomia e independência de pessoas com deficiência. A combinação dessas práticas proporciona uma abordagem terapêutica eficaz para a promoção da inclusão social, o fortalecimento da autoestima e a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

Os resultados obtidos nesta experiência abrem caminhos para novas investigações que possam aprofundar a compreensão sobre a relação entre práticas somáticas, dança e desenvolvimento humano, especialmente no contexto da inclusão social e da autonomia de pessoas com deficiência. Estudos futuros poderiam examinar os impactos a longo prazo dessas práticas na vida cotidiana dos participantes, investigando como as habilidades sociais e a autonomia adquiridas se mantêm e evoluem com o tempo. Além disso, seria relevante explorar

a adaptação dessas práticas para outros grupos populacionais, como idosos, crianças em situação de vulnerabilidade ou pessoas com outras necessidades específicas.

Por fim, seria importante investigar como a formação de educadores e facilitadores em práticas somáticas e dança pode contribuir para a implementação dessas abordagens em contextos educativos e terapêuticos, promovendo uma educação mais inclusiva e sensível às diferenças. Essas direções reforçam a relevância de pesquisas que integrem corpo, mente e sociedade, destacando o potencial transformador da dança e das práticas somáticas no desenvolvimento humano e na construção de uma sociedade mais inclusiva e equitativa.

REFERÊNCIAS

Livros

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. *Investigação Qualitativa em Educação*. Uma introdução à teoria e aos métodos. Portugal: Porto Editora LTDA, 1991.

CAVALCANTI, E. L. D. *O lúdico e avaliação da aprendizagem: relações e diálogos possíveis*. In: CLEOPHAS, M. G.; SOARES, M. H. F. B. (org.). *Didatização lúdica no ensino de química/ciências*. São Paulo: Livraria da Física, 2018. p. 103-115.

DINIZ, M. *Inclusão de pessoas com deficiência e/ou necessidades específicas: Avanços e desafios*. São Paulo: Autêntica, 2017.

FOUCAULT, M. *Vigiar e punir: História da violência nas prisões*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1979.

FUX, M. *Dança, experiência de vida*. São Paulo: Summus 1983.

FUX, M. *Danzaterapia, fragmentos de vida*. Buenos Aires: Lumen, 1998.

FUX, M. *Formação em Dançaterapia*. São Paulo: Summus, 1996.

FUX, M. *Ser dançaterapeuta hoje*. São Paulo: Summus, 2011.

FUX, M. *Qué es la Danzaterapia, preguntas que tienen respuestas*. Lumen: Buenos Aires, 2004.

GIL, A. C. *Como elaborar um projeto de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOFFMAN, E. *Estigma: Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada*. Rio de Janeiro: LTC, 1963.

LABAN, R. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MANTOAN, M. T. *INCLUSÃO ESCOLAR: O que é? Por quê? Como fazer?* São Paulo: Moderna, 2003.

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da Percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SASSAKI, R. K. *Inclusão: Construindo uma sociedade para todos*. São Paulo: Editora FTD, 2006.

SELLTIZ, C. et al. *Métodos de pesquisa nas relações sociais*. São Paulo: Herder, 1967.

SERTORI, G. *O corpo da dança: entre liberdade, expressão e pensamento*. Porto Alegre: Movimento, 2019a.

SENNETT, R. *Carne e pedra: o corpo e a cidade na civilização ocidental*. Rio de Janeiro: Record, 2003

SHEETS-JOHNSTONE, M. *The Primacy of Movement*. Amsterdam: John Benjamins Publishing, 2011.

Artigos em periódicos

CASTRO, F. C. D. de; CARMO, C. E. O. Conferência corpos (im)perfeitos na performance contemporânea. *Dança: Revista do Programa de Pós-Graduação em Dança*, v. 2, n. 2, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/2317-3777danca.v2i1.8455>. Acesso em: 20 jan. 2025.

LIMA, D. M. de. María Fux: a dança como perspectiva de vida. *Revista EIXO*, Brasília, v. 5, n. 1, jan./jun. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.19123/eixo.v5i1.326>. Acesso em: 27 jan. 2025.

LIMA, D. M. de.; RAYMOND, C. A Danzaterapia de María Fux: tecendo encontros com o campo da educação som ática. *Repertório*, n. 31, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/download/26802/17290/102704>. Acesso em: 27 jan. 2025.

MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista Práxis Educacional*, v. 17, n. 48, p. 60-77, out./dez. 2021. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/apraxis/v17n48/2178-2679-apraxis-17-48-60.pdf>. Acesso em: 5 jan. 2025.

SERTORI, R. H. V. O corpo da dança: entre liberdade, expressão e pensamento. *IDE São Paulo*, v. 41, n. 67/68, dez. 2019b. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ide/v41n67-68/v41n67-68a17.pdf>. Acesso em: 5 jan. 2025.

TIRINTAN, M. M, OLIVEIRA, R. C. Significados de corpo e saúde para adultos praticantes de dança. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 24, 2021. DOI: 10.5216/rpp.v24.61413. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/feff/article/view/61413>. Acesso em: 6 fev. 2025.

VIRIATO, R. H. *et al.* Contributions of dance therapy to the emotional aspect of people with physical disabilities in a rehabilitation program. *Acta Fisiátrica*, v. 21, n. 2, p. 66–70, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20140015>. Acesso em: 27 jan. 2025.

WARBURTON, D.; NICOL, C.; BREDIN, S. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>. Acesso em: 10 jan. 2025.

Trabalhos acadêmicos e outros

TAVARES, M. F. A linguagem da dança no ensino da arte: vivências de dançaterapia no método María Fux. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Artes Visuais, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Goiás, 2018. Disponível em:

<http://repositorio.ifg.edu.br/handle/prefix/238>. Acesso em: 20 jan. 2025.