

RELAÇÕES ENTRE ARTE E SAÚDE: DANÇAS CIRCULARES NA PERSPECTIVA DA PSICOMOTRICIDADE

RELATIONSHIPS BETWEEN ART AND HEALTH: CIRCLE DANCES FROM THE PERSPECTIVE OF PSYCHOMOTRICITY

Renata de Almeida Oliveira

ORCID 0009-0008-2943-2241

Universidade Unigranrio Afya, UNIGRANRIO
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
cultura.renata@gmail.com

Sirlene Maria de Almeida Oliveira

ORCID 0000-0003-3285-5268

Universidade Unigranrio Afya, UNIGRANRIO
Rio de Janeiro, RJ, Brasil
sirlenema@hotmail.com

Resumo. Este artigo apresenta uma revisão bibliográfica que busca analisar as interfaces entre arte, saúde e psicomotricidade a partir da prática das Danças Circulares. Desenvolvida no âmbito da Pós-Graduação em Psicomotricidade da Universidade Cândido Mendes e vinculada ao Laboratório de Estudos em Cultura, Educação, Memória e Arte (LABCEMA/PPGHCA – UNIGRANRIO), a pesquisa tem como objetivo compreender como a Dança Circular pode ser integrada às práticas psicomotoras e às políticas públicas de promoção da saúde. Com base em referenciais teóricos das áreas da psicomotricidade, da educação somática e das práticas integrativas e complementares em saúde, a discussão aponta que a dança, especialmente em sua dimensão coletiva e simbólica, constitui uma ferramenta potente para o desenvolvimento global do sujeito — físico, emocional, cognitivo e relacional. A prática das Danças Circulares, reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), revela-se não apenas como atividade estética e lúdica, mas como estratégia terapêutica capaz de promover bem-estar e favorecer a saúde em diferentes ciclos da vida.

Palavras-chave: Psicomotricidade; Movimento; Corpo; Danças Circulares; Saúde

Abstract. This article presents a literature review aimed at analyzing the interfaces between art, health, and psychomotricity through the practice of Circular Dances. Developed within the Graduate Program in Psychomotricity at Universidade Cândido Mendes and linked to the Laboratory of Studies in Culture, Education, Memory, and Art (LABCEMA/PPGHCA – UNIGRANRIO), the research seeks to understand how Circular Dance can be integrated into psychomotor practices and public health promotion policies. Based on theoretical frameworks from the fields of psychomotricity, somatic education, and integrative and complementary health practices, the discussion suggests that dance — especially in its collective and symbolic dimension — is a powerful tool for the subject's overall development: physical, emotional, cognitive, and relational. The practice of Circular Dances, recognized by Brazil's Unified Health System (SUS), emerges not only as an aesthetic and playful activity but also as a therapeutic strategy capable of promoting well-being and supporting health across different stages of life.

Keywords: Psychomotricity; Movement; Body; Circular Dances; Health.

1. INTRODUÇÃO

A psicomotricidade, enquanto ciência e prática interdisciplinar, revela-se como uma importante ferramenta para o desenvolvimento integral do ser humano ao longo de toda a vida. Tradicionalmente associada à infância, por favorecer aspectos cognitivos, afetivos, sociais e motores, sua abrangência vai muito além do campo educacional. A psicomotricidade atua sobre a totalidade do sujeito, considerando o corpo como dimensão fundante da subjetividade e da relação com o mundo (FONSECA, 2009; DIAS, 2017). Coordenação motora, expressão emocional, linguagem e socialização são domínios que precisam ser continuamente estimulados e ressignificados nas diferentes fases da vida, especialmente em contextos marcados por transformações sociais, culturais e de saúde pública.



Ao promover o movimento como linguagem e como possibilidade de intervenção, a psicomotricidade oferece estratégias que integram atividades de expressão plástica, musical e corporal, criando espaços para a experimentação, a criatividade e o fortalecimento das relações. Jogos simbólicos, ritmos e formas expressivas alimentam o imaginário, a sensibilidade e o desenvolvimento de competências motoras e cognitivas. Na infância, por exemplo, atividades como desenhar, cantar ou dançar não apenas estimulam a motricidade fina ou global, mas também contribuem para o desenvolvimento da linguagem, da autonomia e da autoexpressão. Na velhice, essas mesmas práticas tornam-se aliadas da saúde emocional e física, estimulando a memória, o equilíbrio, a socialização e o senso de pertencimento.

Com base em uma visão ampliada de saúde, a psicomotricidade passou a dialogar cada vez mais com práticas corporais e expressivas que atuam no cuidado integral dos sujeitos. Nesse sentido, a articulação entre psicomotricidade e arte se mostra não apenas possível, mas necessária. A dança, a música, o teatro e outras linguagens artísticas, ao serem incorporadas às práticas psicomotoras, ampliam o repertório sensível dos indivíduos e promovem experiências significativas de cura, pertencimento e aprendizagem. Como enfatiza Bonetti (2015), o corpo em movimento é um corpo que sente, que pensa e que se relaciona — um corpo atravessado por histórias, memórias e afetos que merecem ser acolhidos.

Dentre as práticas corporais integradas à psicomotricidade, a Dança Circular se destaca por sua acessibilidade, por seu caráter coletivo e simbólico e por ser reconhecida como uma Prática Integrativa e Complementar (PICS) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), conforme a Portaria nº 849/2017 do Ministério da Saúde. Criada por Bernhard Wosien e sistematizada como uma dança de roda com forte apelo intercultural, a Dança Circular está fundamentada na valorização da diversidade cultural, da escuta sensível e do movimento partilhado. Sua prática promove não apenas o fortalecimento da corporeidade e da expressão, mas também a construção de vínculos, o desenvolvimento da atenção plena, o estímulo à empatia e a ampliação da consciência de si e do outro (WOSIEN, 2000; OSTETTO, 2018; BONETTI, 2015).

Esse tipo de abordagem amplia os horizontes da saúde pública, indo além da medicalização dos corpos e propondo formas de cuidado baseadas na relação, na escuta e na vivência do corpo em sua dimensão simbólica. A prática da Dança Circular permite que pessoas de diferentes idades, culturas e condições físicas compartilhem o movimento e a escuta do outro em um espaço horizontal, sem hierarquias técnicas ou estéticas. Nesse sentido, ela se aproxima das propostas da psicomotricidade ao favorecer a integração entre corpo e afeto, entre cognição e sensibilidade, entre indivíduo e grupo.

A relevância dessa articulação entre corpo, arte e saúde se evidencia ainda mais no contexto contemporâneo, especialmente após a pandemia da COVID-19, que trouxe à tona questões como o isolamento social, o aumento das dificuldades de aprendizagem, o agravamento de condições emocionais e a fragilidade de redes de apoio. Ao mesmo tempo, o envelhecimento populacional impõe novos desafios às políticas públicas de saúde e bem-estar, exigindo estratégias que sejam, ao mesmo tempo, inclusivas, acessíveis e eficazes. Nesse cenário, a Dança Circular surge como uma proposta que pode ser adotada tanto em ambientes escolares quanto comunitários e terapêuticos, beneficiando diferentes faixas etárias e realidades sociais.

Além disso, a Dança Circular é uma prática que se sustenta em valores profundamente humanistas, como o cuidado, a solidariedade e a escuta. O simples gesto de dar as mãos na roda e dançar em sintonia com os outros simboliza o reconhecimento mútuo e a coabitação de diferenças — princípios fundamentais em tempos de crescente fragmentação social. Como aponta Luciana Ostetto (2018), a roda é espaço de ressonância simbólica e emocional, em que o corpo pode expressar-se livre de julgamentos e reativar potências adormecidas pela lógica da produtividade e da eficiência.

Neste artigo, parte-se da hipótese de que a Dança Circular, quando integrada aos fundamentos da psicomotricidade, representa uma estratégia potente de cuidado e transformação. Trata-se de uma prática que convoca o corpo em sua inteireza e que favorece processos de autorregulação, aprendizagem e sociabilidade. A psicomotricidade, por sua vez, fornece a base epistemológica e metodológica necessária para compreender os efeitos dessas práticas sobre o desenvolvimento humano e para planejar intervenções eficazes em diferentes contextos.

Diante disso, este artigo tem como objetivo refletir, a partir de uma revisão bibliográfica, sobre as possibilidades de integração entre psicomotricidade e Danças Circulares no contexto da promoção da saúde. Para isso, serão mobilizadas contribuições de autoras e autores que se dedicam ao estudo da psicomotricidade (DIAS, 2017; FONSECA, 2012), das Danças Circulares (BONETTI, 2015; OSTETTO, 2018; WOSIEN, 2000), e das políticas públicas de cuidado em saúde integral (BRASIL, 2017; SILVA, 2020). A análise buscará evidenciar que essa prática, além de sua dimensão estética, carrega em si um potencial terapêutico e formativo que a qualifica como estratégia de cuidado e de transformação social.

2. COMPREENDENDO A PSICOMOTRICIDADE E OS ELEMENTOS BÁSICOS DA EDUCAÇÃO PSICOMOTORA

A primeira manifestação do ser humano é o movimento. Desde a vida intrauterina realiza movimentos que são importantes para sua formação estrutural e comportamental. O movimento é a linguagem corporal que traduz a nossa existência. Em cada idade, ele assume características significativas, e a aquisição ou a aparição de determinados comportamentos motores tem repercussões importantes no desenvolvimento da criança. Cada aquisição influencia a anterior, tanto no domínio mental como no motor, através da experiência e da troca com o meio (FONSECA, 1988).

Conforme definição da Sociedade Brasileira de Psicomotricidade (SBP, 1999), a psicomotricidade é a ciência que tem como objeto de estudo o ser humano por meio do seu corpo em movimento e em relação com seu mundo interno e externo, bem como suas possibilidades de perceber, atuar, agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo. Está relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. A psicomotricidade, nesse sentido, inscreve-se como um campo do saber e da prática que articula diversas áreas do conhecimento – como a neurociência, a psicologia, a psicanálise, a educação e a arte – para compreender a complexidade do ser humano em sua dimensão sensível e relacional.

Psicomotricidade, portanto, é um termo empregado para uma concepção de movimento organizado e integrado, em função das experiências vividas pelo sujeito cuja ação é resultante de sua individualidade, sua linguagem e sua socialização (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE). Essa abordagem rompe com visões fragmentadas do corpo e do movimento, propondo uma leitura do desenvolvimento humano como fenômeno integral. Como destaca Maria Aparecida Dias (2017), a psicomotricidade não se limita ao corpo biológico, mas trabalha com o corpo que sente, interage, simboliza e se comunica com o mundo.

Nesse percurso, HAYWOOD e GETCHELL (apud MARQUES et al., 2013) contribuem para a compreensão de que o desenvolvimento motor é um processo sucessivo, contínuo e progressivo, diretamente vinculado à idade cronológica. O ser humano evolui de movimentos simples, inicialmente reflexos e não coordenados, até o domínio de habilidades motoras mais complexas, que exigem maior destreza, controle e organização – competências fundamentais que se mantêm e se adaptam ao longo da vida.

A psicomotricidade, assim, constitui-se como um conhecimento substancial para os campos da saúde e da educação, oferecendo instrumentos teóricos e práticos para promover o

desenvolvimento integrado de habilidades cognitivas, afetivas e motoras em todas as etapas da vida. Seu objetivo central é favorecer a capacidade de interação do sujeito com o meio, por meio da atividade corporal e de sua expressão simbólica.

Essa concepção ganha força em práticas psicomotoras que valorizam a ludicidade, o afeto e a estética. Através de jogos, atividades plásticas, musicais e corporais, a psicomotricidade permite ao sujeito vivenciar prazer, expressar emoções e descobrir possibilidades de ação. Na infância, essas práticas são especialmente significativas, pois ajudam a desenvolver habilidades motoras finas e globais, ampliam o vocabulário e a linguagem, favorecem a socialização e despertam a criatividade.

As primeiras evidências de um desenvolvimento mental normal são as manifestações motoras. Sendo assim, torna-se fundamental realizar avaliações psicomotoras precoces, que permitam conhecer o perfil motor do indivíduo e, a partir disso, planejar intervenções ajustadas à sua realidade e às suas potencialidades. O “perfil” psicomotor representa a qualidade da interação entre o psíquico e o motor no desenvolvimento da criança (FONSECA, 2012; COELHO et al., 2016), sendo determinante tanto para a aprendizagem quanto para a adaptação social.

Conforme BUENO (1998), o desenvolvimento psicomotor caracteriza-se por uma maturação integrada que envolve movimento, ritmo, construção espacial, reconhecimento dos objetos, noção de posição, imagem corporal e linguagem. Tais aspectos, quando estimulados de maneira adequada, favorecem o autoconhecimento, a autonomia e a integração do sujeito ao seu entorno.

É nesse contexto que autoras como Cristina Bonetti (2015) destacam o corpo como território de significados e afetos. Para ela, a psicomotricidade dialoga com a educação somática ao reconhecer o corpo como lugar de experiência e inscrição da subjetividade. A dança, o gesto e o brincar são compreendidos como modos de existir, e não apenas como expressões mecânicas do movimento. Ao ativar sensações e memórias corporais, o trabalho psicomotor contribui para a construção da identidade, para o equilíbrio emocional e para o desenvolvimento de vínculos sociais.

A psicomotricidade deve ser compreendida, portanto, como um campo dinâmico, que atua em diferentes faixas etárias e contextos, contribuindo para a prevenção de dificuldades de aprendizagem, o enfrentamento de bloqueios emocionais e a construção de um corpo vivido, simbólico e relacional. A dança, nesse processo, surge como uma ferramenta de destaque: ao integrar ritmo, corpo e emoção, amplia as possibilidades de expressão e socialização. Entre as diversas modalidades de dança, a Dança Circular ganha centralidade por seu caráter inclusivo, coletivo e terapêutico.

O desenvolvimento motor, ao longo da vida, envolve ganhos e perdas, e sofre influência de aspectos biológicos, ambientais, culturais e afetivos (MANOEL, 2000; POTTER; GREALY; O’CONNOR, 2009). Por isso, a psicomotricidade também contempla os processos de envelhecimento, oferecendo abordagens que favorecem a autonomia e o envelhecimento ativo. A chamada gerontopsicomotricidade busca manter as funções corporais, cognitivas e emocionais do idoso, respeitando suas limitações e potencializando sua qualidade de vida.

Durante o envelhecimento, ocorre uma involução psicomotora, ou retrogênese, em que habilidades adquiridas ao longo da vida são gradualmente perdidas. Essa perda é progressiva: inicia-se pela praxia fina, passa pela praxia global, estruturação espaço-temporal, noção do corpo, lateralização, equilíbrio, até atingir o tônus muscular (BORGES et al., 2010). Conhecer esse processo permite que intervenções psicomotoras sejam desenvolvidas de forma sensível, respeitando o ritmo de cada sujeito e promovendo bem-estar físico e mental.

A base do trabalho psicomotor está nos chamados fatores ou elementos psicomotores, que estruturam a aprendizagem e o desenvolvimento do sujeito. A partir dos estudos de A. R. Luria, reconhecido como pioneiro da neuropsicologia, compreendemos o funcionamento cerebral em

três unidades: atenção e alerta (com bases na tonicidade e equilíbrio); integração sensorial (lateralidade, noção corporal, estruturação espaço-temporal); e execução motora (praxias global e fina). Esses fundamentos sustentam os elementos psicomotores, definidos como:

- Esquema corporal: representação consciente do corpo em movimento, essencial para a identidade e para a organização da ação;
 - Imagem corporal: representação inconsciente e afetiva do próprio corpo;
- Tônus: tensão muscular de base, necessária para o controle postural e a regulação emocional;
- Equilíbrio: capacidade de manter o corpo estável em diferentes situações;
 - Lateralidade: vivência da dominância dos lados do corpo, importante para a coordenação e orientação;
 - Estruturação espaço-temporal: percepção e organização do corpo no tempo e no espaço;
 - Ritmo: ordenação rítmica das ações, fundamental para o movimento coordenado;
 - Praxia global e fina: habilidades motoras amplas e precisas, relacionadas à funcionalidade e à expressão.

A qualidade do perfil psicomotor reflete o grau de organização neurológica do sujeito, impactando diretamente em sua capacidade de aprender, se relacionar e se adaptar ao meio. Por isso, planejar atividades que estimulem esses fatores é essencial em qualquer fase da vida. A psicomotricidade, ao oferecer essas oportunidades, torna-se instrumento de promoção da saúde integral.

A Dança Circular, nesse cenário, aparece como uma das práticas mais eficazes para mobilizar os fatores psicomotores de maneira integrada. Seus movimentos simples e repetitivos, associados à música e ao coletivo, estimulam coordenação, ritmo, equilíbrio e expressão emocional. Ao mesmo tempo, favorecem a empatia, o pertencimento e a cooperação, criando um ambiente favorável ao desenvolvimento afetivo e social. Como destaca Luciana Ostetto (2018), as Danças Circulares produzem deslocamentos simbólicos e emocionais importantes, reconfigurando as formas de estar no mundo e de se relacionar com os outros.

Ao promover vivências sensíveis, rítmicas e coletivas, a Dança Circular articula o corpo com a cultura, a saúde com o afeto, o movimento com o cuidado. Sua inclusão em práticas psicomotoras é, portanto, não apenas recomendável, mas estratégica para o fortalecimento de políticas públicas e ações voltadas à saúde e ao bem-estar integral de crianças, jovens, adultos e idosos.

3. BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DA DANÇA PARA A SAÚDE

Ao longo da história, música e dança estiveram intrinsecamente ligadas à vida humana, configurando-se como expressões culturais fundamentais e como meios de conexão com o outro e com o mundo. Desde as sociedades ancestrais, essas práticas cumprem funções sociais, simbólicas, pedagógicas e terapêuticas. Como destaca Rosa (1990), nas culturas tradicionais, música e dança apareciam sempre juntas, expressando alegrias, rituais, despedidas, colheitas, inquietações coletivas e momentos de celebração ou cura. Elas eram e continuam sendo elementos indispensáveis à vida em comunidade, atravessando os ciclos da existência.

Para Bernhard Wosien, criador das Danças Circulares, essas manifestações corporais acompanham as transições da vida – nascimento, casamento, colheitas, rituais de passagem, morte –, traduzindo em gestos e ritmos aquilo que palavras não alcançam. A dança, portanto, não é apenas movimento; é linguagem simbólica, espiritual e cultural. A prática de dançar em grupo permite acessar camadas profundas da memória e do afeto, ressignificando experiências e fortalecendo vínculos (WOSIEN, 2000).

Com o tempo, esse saber foi sendo transmitido entre gerações e culturas, alcançando espaços diversos como escolas, centros de convivência, eventos comunitários e instituições de

saúde. No Brasil, encontramos a presença marcante da dança e da música em festas populares, celebrações religiosas, brincadeiras infantis e manifestações folclóricas como o Bumba Meu Boi, as Festas Juninas, a Folia de Reis, o Maracatu e o Carnaval. Algumas dessas práticas tornaram-se patrimônio imaterial, reconhecendo-se nelas a potência cultural e os benefícios para a saúde coletiva.

Mais recentemente, com o avanço das pesquisas em saúde integrativa, práticas como a Dança Circular foram reconhecidas legalmente como estratégias complementares de promoção da saúde, constando na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) desde 2017. Essa institucionalização no Sistema Único de Saúde (SUS) reforça o entendimento de que a dança, além de seu valor simbólico e social, possui eficácia comprovada na promoção do bem-estar físico, emocional, mental e espiritual (BRASIL, 2017).

Estudos científicos têm demonstrado os impactos positivos do movimento corporal associado à música na prevenção e no tratamento de diversas condições de saúde, como ansiedade, depressão, dificuldades motoras, dores crônicas e declínio cognitivo. O ritmo musical atua como um mediador potente para o despertar do corpo, a reorganização do tônus, o estímulo à memória e a regulação emocional (OSTETTO, 2018; BONETTI, 2015).

Outro ponto importante é o impacto da dança e da música sobre os estados emocionais e afetivos dos indivíduos, especialmente em contextos de vulnerabilidade psicossocial. Em ambientes com altos índices de estresse, como instituições hospitalares, abrigos ou comunidades em situação de risco, a introdução de práticas expressivas como a Dança Circular pode funcionar como uma estratégia de autorregulação emocional e de reconstrução do sentido coletivo. Hélyda Di Oliveira (2019) ressalta que, ao acessar o corpo por meio da escuta e do ritmo, a dança ativa zonas de silêncio emocional, contribuindo para desbloquear tensões, restaurar vínculos e mobilizar recursos internos de cuidado. Assim, a música e a dança tornam-se, também, práticas de resistência simbólica e reexistência cultural.

Além disso, é fundamental compreender que práticas musicais e dançantes envolvem um saber ancestral que articula arte, espiritualidade e coletividade. Em muitas tradições afro-brasileiras e indígenas, o corpo que dança é também o corpo que cura, o corpo que reza e o corpo que lembra. Ao serem incorporadas em contextos educativos e terapêuticos sob a perspectiva da psicomotricidade, essas práticas contribuem para a valorização de epistemologias do sul, para a descolonização dos saberes e para o reconhecimento da diversidade cultural como dimensão estruturante da saúde integral. A roda, nesse sentido, não apenas organiza os corpos no espaço, mas reintegra o sujeito ao tempo ritual e à sua comunidade simbólica.

No campo da psicomotricidade, a música e a dança ocupam lugar de destaque nas atividades de expressão corporal. A vivência musical ativa o sistema nervoso central, estimula os sentidos e mobiliza o corpo em direção ao prazer, à atenção e ao equilíbrio. As atividades expressivas, como o canto, o uso de instrumentos e a dança espontânea, promovem a integração sensorio-motora, favorecendo o controle postural, o ritmo interno e a comunicação não verbal. A dança, nesse contexto, é mais do que uma atividade estética: é instrumento de autoconhecimento, interação e cuidado.

Para as crianças, a música é um convite natural à brincadeira e ao aprendizado. As cantigas, os brinquedos cantados e as danças de roda favorecem o desenvolvimento da linguagem, da coordenação motora e da criatividade, promovendo também a afetividade e a socialização. Essas experiências são fundamentais na construção de uma relação positiva com o próprio corpo e com o outro, favorecendo o desenvolvimento psicomotor de forma lúdica e significativa.

Desde muito cedo, somos atravessados pela música. Ela embala os primeiros afetos – nas canções de ninar, nas músicas de festa, nas brincadeiras escolares. Com o passar dos anos, essas experiências se transformam em referência emocional, integrando a memória afetiva e dando

suporte à construção da identidade. A musicalidade, quando incorporada às práticas educativas e terapêuticas, estimula a concentração, a audição seletiva, a organização espacial e a imaginação.

As atividades de expressão corporal também merecem destaque. A dança, como forma de movimentação livre e lúdica, possibilita que o corpo se torne linguagem e ponte entre o sujeito e o mundo. Segundo Monteiro (2004), a recreação por meio de práticas psicomotoras integra espírito e corpo, afetividade e energia, indivíduo e grupo, promovendo o equilíbrio e a totalidade do ser.

Para adolescentes e jovens, a dança e a música atuam como canais de expressão emocional e construção identitária. Através delas, é possível canalizar tensões, desenvolver senso de pertencimento e explorar diferentes formas de estar no mundo. Em muitos casos, o envolvimento com essas práticas torna-se também escolha profissional, artística ou ativista, fortalecendo redes de apoio e reconhecimento social.

Entre adultos, a música e a dança funcionam como válvulas de escape diante das tensões do cotidiano, promovendo bem-estar e conexão com o corpo. São momentos de pausa e autorregulação, que auxiliam na prevenção de doenças psicossomáticas, promovem o autocuidado e estimulam o prazer. A prática regular de atividades rítmicas também contribui para a manutenção da saúde cardiovascular, a melhora da postura e o fortalecimento muscular.

Para os idosos, a dança e a música representam um elo fundamental com a vitalidade. Elas oferecem oportunidades de convivência, de movimento consciente e de resgate da autoestima. Em grupos terapêuticos ou em praças públicas, observamos como essas práticas reduzem o isolamento social, melhoram a coordenação, favorecem o equilíbrio e estimulam a memória – aspectos fundamentais para o envelhecimento ativo.

Além disso, a Dança Circular, por seu caráter inclusivo, promove um ambiente seguro e acolhedor para pessoas com diferentes níveis de habilidade motora, incluindo pessoas com deficiência. Sua estrutura rítmica e sua organização em roda permitem que cada participante encontre seu próprio ritmo, sem a necessidade de domínio técnico ou performance. O erro não é motivo de exclusão, mas parte da construção coletiva. Esse aspecto ressignifica o corpo como lugar de pertencimento e não de julgamento.

Assim, podemos concluir que música e dança, mais do que entretenimento ou atividade artística, são ferramentas pedagógicas e terapêuticas de amplo alcance. Elas atravessam o campo da psicomotricidade como mediadoras da saúde integral, pois promovem experiências significativas que mobilizam corpo, mente e emoção. Elas nos convidam ao movimento e ao encontro, resgatando a dimensão sensível do viver.

4. NO PASSO DA DANÇA: UM HISTÓRICO DAS DANÇAS CIRCULARES

As Danças Circulares Sagradas, também conhecidas como Danças dos Povos ou simplesmente Dança Circular, foram idealizadas pelo bailarino e coreógrafo Bernhard Wosien no início do século XX. Wosien, que dedicou sua vida à pesquisa e à prática da dança, encontrou uma expressão autêntica e profunda ao desenvolver essa forma de arte. Em 1976, durante um de seus ensinamentos na comunidade de Findhorn, na Escócia, ele apresentou uma coletânea de danças que havia aprendido e percebeu que sua busca por uma forma corporal mais orgânica e significativa havia chegado ao fim. Ele havia criado uma dança que, de fato, refletia seus sentimentos e a essência do movimento humano. Assim, essa dança passou a ser conhecida como Dança Circular Sagrada.

Para Wosien, as Danças Circulares oferecem benefícios que vão muito além da expressão corporal. Ele acreditava que, ao dançarmos, cultivamos o apoio mútuo, a integração, a comunhão e a cooperação entre os participantes. Esses aspectos, repletos de energia positiva, levaram-no a classificar a prática como "Sagrada", destacando a importância espiritual e comunitária dessa forma de dança. A Dança Circular é, portanto, um meio de conectar as

pessoas, permitindo que elas se sintam parte de algo maior, promovendo um sentimento de unidade e harmonia.

Wosien também sistematizou sua pesquisa sobre danças de roda e em grupo de diversas culturas ao redor do mundo. Ele elaborou uma nova prática que integra vários tipos de danças folclóricas e populares, refletindo a riqueza e a diversidade das tradições dançantes que encontrou em suas viagens. Essa abordagem inclusiva não apenas valoriza a cultura de diferentes povos, mas também mostra como a dança pode servir como uma linguagem universal que transcende barreiras culturais.

Em suas observações, Wosien (2000) reconheceu que as danças são uma forma de meditação e têm efeitos curativos e terapêuticos. Ele notou que os diferentes elementos presentes nas danças de roda—como suas dinâmicas envolventes e o incentivo à expressão individual—ajudam a dissolver tensões, contraturas e inibições. Esses processos facilitam a liberação das energias criativas e organizadoras, promovendo um estado de bem-estar e harmonia tanto no corpo quanto na mente.

Para Wosien (2000), a afirmação “Vida é movimento” resume a essência de sua filosofia. Ele argumentava que, onde as funções do movimento estão perturbadas, isso se reflete diretamente no comportamento e na qualidade de vida das pessoas. Ao longo de sua carreira, colaborou com pedagogos, psiquiatras e educadores, acumulando uma vasta experiência que confirmava a dança como uma ferramenta terapêutica significativa. A dança, segundo ele, não é apenas uma expressão artística, mas também um meio poderoso de cura e desenvolvimento pessoal, evidenciando seu papel fundamental na pedagogia da cura.

Dessa forma, as Danças Circulares Sagradas se estabelecem não apenas como uma prática cultural, mas como um caminho para a saúde integral, oferecendo a todos a oportunidade de se conectar consigo mesmos e com os outros, promovendo um ciclo contínuo de aprendizado e transformação. Consolidando a percepção de Wosien e oferecendo tantos benefícios à saúde mental, física, emocional e espiritual, a Dança Circular foi legalmente reconhecida como prática terapêutica, estando inserida no rol das 29 práticas integrativas e complementares em saúde, regulamentadas pelo Ministério da Saúde e oferecidas à população através do SUS.

A Dança Circular está descrita no Anexo da Portaria GM/MS nº 849 de 27 de março de 2017:

Danças Circulares Sagradas ou Dança dos Povos, ou simplesmente Dança Circular é uma prática de dança em roda, tradicional e contemporânea, originária de diferentes culturas que favorece a aprendizagem e a interconexão harmoniosa entre os participantes. Os indivíduos dançam juntos, em círculos e aos poucos começam a internalizar os movimentos, liberar a mente, o coração, o corpo e o espírito. Por meio do ritmo, da melodia e dos movimentos delicados e profundos os integrantes da roda são estimulados a respeitar, aceitar e honrar as diversidades. O principal enfoque na Dança Circular não é a técnica e sim o sentimento de união de grupo, o espírito comunitário que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam os companheiros. Assim, ela auxilia o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, harmonizar o emocional, trabalhar a concentração e estimular a memória.

As danças circulares podem criar espaços significativos para o desenvolvimento de estados emocionais positivos, tornando-se um recurso importante no contexto de grupos, uma vez que estimulam a cooperação, despertam o respeito ao outro, a integração, a inclusão e o acolhimento às diversidades. A prática tem o potencial mobilizador da expressão de afetos e de reflexões que resultam na ampliação da consciência das pessoas. No círculo trabalha-se o equilíbrio entre o indivíduo e o coletivo, o sentimento de pertinência e do prazer pela participação plena dos processos internos de

transformação, promovendo o bem-estar, a harmonia entre corpo-mente-espírito, a elevação da autoestima; a consciência corporal, entre outros benefícios. (BRASIL, 2017, pág. 3-4)

Esse reconhecimento institucional consolida o que já era vivenciado por diversos grupos no Brasil e no mundo: a Dança Circular, ao mesmo tempo ancestral e contemporânea, promove bem-estar físico, mental, emocional e relacional. Após a experiência inicial em Findhorn, a prática foi se espalhando, sendo incorporada por diferentes coletivos, com variações de passos, músicas e ritmos. A abertura para a diversidade musical e coreográfica ampliou o alcance da prática, tornando-a ainda mais adaptável e acolhedora.

Além da organização clássica, as Danças Circulares também incorporaram músicas contemporâneas de diferentes origens, desde que mantenham cadência e melodia apropriadas para o propósito meditativo e comunitário da roda. Por ser inclusiva, a prática acolhe pessoas de todas as idades e condições físicas. Não é exigida experiência anterior: os passos são simples, circulares e repetitivos, facilitando a participação de todos e valorizando o erro como parte do processo coletivo de aprendizado.

Nesse sentido, Luciana Ostetto (2018) e Solange Morechi da Silva (2020) destacam o potencial da Dança Circular como prática educativa e terapêutica que favorece a escuta sensível, o respeito à diversidade e o fortalecimento da comunidade. A roda, ao mesmo tempo forma e símbolo, expressa a busca por equilíbrio entre individualidade e coletividade. É um espaço de partilha e de acolhimento das diferenças, no qual o corpo é convidado a dançar sua singularidade em consonância com o grupo.

Por isso, a Dança Circular é também um lugar de resistência simbólica frente a uma cultura marcada pela aceleração, pela fragmentação dos vínculos e pela lógica da produtividade. Como aponta Cristina Bonetti (2015), práticas corporais que desaceleram e criam tempo para o encontro e o sentir são fundamentais para a saúde integral. Ao dançar de mãos dadas, os participantes constroem sentidos compartilhados, reorganizam seus ritmos internos e constroem redes de pertencimento.

A figura do “focalizador” cumpre um papel central na mediação da experiência. Esse condutor – que pode ser formado por meio de cursos livres ou processos comunitários – conduz o grupo, explica o sentido das músicas, orienta os passos e compartilha os valores da prática. Ele atua não como autoridade vertical, mas como facilitador da experiência coletiva, permitindo que cada roda se constitua como espaço de cuidado, criação e escuta mútua.

Segundo Almeida (2005), a coletânea de Wosien reuniu danças de diferentes tradições: israelitas, húngaras, gregas, russas, escocesas, indígenas brasileiras, árabes e outras. Com o tempo, a prática expandiu-se para escolas, parques, centros de saúde e instituições públicas e privadas. Hoje, é possível encontrar rodas de Danças Circulares em praças, comunidades terapêuticas, eventos culturais e encontros formativos, acessíveis a crianças, adultos e idosos.

Por seu caráter integrador e sua vocação para a diversidade, a Dança Circular permite aflorar o sentimento de pertença e a criação de vínculos afetivos. Participar de uma roda é mais do que executar movimentos: é acessar um tempo diferente, construir memórias felizes, reorganizar os afetos, redescobrir o corpo e o prazer do convívio. A roda torna-se, assim, espaço de reencontro consigo e com os outros — um movimento que pulsa saúde, afeto e comunidade.

5. CONCLUSÃO

A promoção da saúde, entendida em sua dimensão integral, tem sido um dos principais objetivos das ações implementadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que reconhece a importância de oferecer não apenas tratamentos biomédicos, mas também práticas que considerem o ser humano em sua totalidade — corpo, mente, afetos, cultura, pertencimento. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) representa um avanço



nesse sentido, ao incorporar no campo da saúde pública abordagens fundamentadas na escuta sensível, no cuidado compartilhado e na valorização das experiências subjetivas e coletivas. A Dança Circular, como prática integrante dessa política, configura-se como um exemplo potente de como o corpo pode ser mobilizado como espaço de cuidado e transformação.

O presente artigo teve como objetivo refletir, a partir de uma revisão bibliográfica, sobre as contribuições da Dança Circular na perspectiva da psicomotricidade, com foco na promoção da saúde e do bem-estar. Partimos do reconhecimento da psicomotricidade como um campo interdisciplinar, que articula conhecimentos da neurociência, da psicologia, da pedagogia, da sociologia e das artes do corpo, compreendendo o movimento como uma linguagem que expressa, organiza e ressignifica a experiência humana. Nesse contexto, buscamos demonstrar como a Dança Circular se apresenta como uma prática capaz de ativar dimensões psicomotoras, emocionais e relacionais, oferecendo suporte terapêutico e educativo em múltiplos contextos.

Ao longo do texto, foram recuperados os fundamentos da psicomotricidade a partir de autores como Vitor da Fonseca (2009, 2012), Maria Aparecida Dias (2017) e A. R. Luria, destacando-se os fatores psicomotores essenciais ao desenvolvimento humano e sua relação com o corpo vivido, sensível e simbólico. A partir dessas bases, analisamos como práticas corporais, especialmente aquelas que envolvem ritmo, coletividade e expressão, como a dança, favorecem a construção de vínculos, a organização da lateralidade, o equilíbrio e a consciência corporal — elementos centrais para a aprendizagem, a saúde e a socialização.

Nesse sentido, a Dança Circular representa uma convergência significativa entre arte, saúde e educação. Sua estrutura inclusiva e sua potência simbólica possibilitam experiências de pertencimento, acolhimento e regulação emocional. Ao dançar em roda, de mãos dadas, os sujeitos não apenas compartilham um espaço, mas constroem um tempo coletivo, no qual os afetos circulam, as histórias se entrelaçam e os corpos se comunicam por meio do movimento. Autoras como Cristina Bonetti (2015), Luciana Ostetto (2018), Solange Morechi da Silva (2020) e Hélyda Di Oliveira têm evidenciado a importância dessas práticas na promoção da saúde integral, sobretudo em contextos marcados por isolamento, sofrimento psíquico e fragilização dos laços sociais.

A análise histórica da Dança Circular, especialmente a partir da trajetória de Bernhard Wosien, revelou como essa prática se constituiu como uma pedagogia da escuta e da cura, ao integrar diferentes tradições culturais e ao valorizar a dimensão meditativa e terapêutica do movimento. A frase de Wosien — “Vida é movimento” — não é apenas um lema poético, mas uma síntese de uma filosofia do corpo que reconhece no gesto, no ritmo e na presença compartilhada a base para a construção de uma vida mais saudável, conectada e consciente. Sua proposta, sistematizada a partir de vivências em Findhorn e expandida por grupos e coletivos ao redor do mundo, encontrou no Brasil terreno fértil para florescer em escolas, praças, centros de saúde e universidades.

A presença da Dança Circular no rol das práticas reconhecidas pelo SUS é, portanto, resultado de uma trajetória que alia saberes tradicionais, conhecimento científico e experiências comunitárias. Seu reconhecimento institucional, pela Portaria GM/MS nº 849/2017, demonstra o avanço de uma política pública que valoriza práticas corporais sensíveis e coletivas como estratégias legítimas de cuidado. Essa legitimação, no entanto, também impõe o desafio da formação de focalizadores qualificados e do fortalecimento de políticas locais que garantam o acesso equitativo a essas práticas, respeitando suas origens e princípios éticos.

Além de seu impacto terapêutico, a Dança Circular contribui para a formação de subjetividades mais abertas ao diálogo, à escuta e à convivência. No âmbito educacional, ela pode ser inserida como prática psicomotora que estimula a cooperação, a empatia e a criatividade. Nos contextos de saúde mental, representa um dispositivo de acolhimento e de expressão do sofrimento, promovendo alívio, reorganização interna e pertencimento. Em comunidades, atua como ferramenta de coesão social, memória e valorização cultural.

A relação entre psicomotricidade e Dança Circular também traz à tona a urgência de uma abordagem interdisciplinar e sensível no campo da saúde pública. Mais do que técnicas ou intervenções pontuais, o que se propõe é uma mudança de paradigma: um modelo de cuidado que reconhece a centralidade do corpo, da arte e das relações na construção da saúde coletiva. A psicomotricidade oferece, nesse contexto, um arcabouço teórico e metodológico que favorece a leitura das necessidades individuais e coletivas, possibilitando intervenções mais humanas, contextualizadas e eficazes.

Com base na revisão realizada, é possível afirmar que a Dança Circular, ao ser integrada à prática psicomotora, expande o potencial de ambas as abordagens. Ela amplia os horizontes da psicomotricidade ao incorporar práticas culturais e espirituais, e ao mesmo tempo, encontra nela fundamentos sólidos para seu reconhecimento como prática promotora da saúde. O diálogo entre esses campos não apenas enriquece a compreensão sobre o corpo e o movimento, mas também fortalece ações de cuidado que vão ao encontro das necessidades reais da população.

Por fim, é necessário destacar que práticas como a Dança Circular não devem ser compreendidas como alternativas ou complementares no sentido periférico, mas sim como centrais em uma concepção de saúde que prioriza a escuta, a inclusão, o pertencimento e a autonomia. Em tempos em que o sofrimento psíquico e o adoecimento social ganham novas formas e intensidades, promover espaços de partilha, movimento e expressão torna-se não apenas um recurso terapêutico, mas um compromisso ético com a vida. Assim, reafirma-se a relevância da Dança Circular como prática psicomotora e política de cuidado no SUS, como forma de promover saúde, dignidade e alegria coletiva.

REFERÊNCIAS

Bonetti, Cristina. *Danças circulares: corpo, movimento e processos de subjetivação*. Porto Alegre: Mediação, 2015.

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. *Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências*. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 19 set. 1990.

BRASIL. *Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988*. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – Glossário Temático*. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. 2002. *Política Nacional de Promoção da Saúde* (Documento para discussão).

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. *Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde*. Diário Oficial da União, nº 84, seção 1. Brasília.

Ministério da Saúde. 2006

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. *Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares*. Brasília. Ministério da Saúde. 2017.

Caminada, (1999). E. *História da dança: evolução cultural*. Rio de Janeiro: Sprint.

Faro, A.J. (2004) *Pequena história da dança*. Rio de Janeiro: Ed. Jorge Zahar.

Fonseca, Vitor da. (2009) *Psicomotricidade: filogênese, ontogênese e retrogênese*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Wak Ed.



- Fonseca, Vitor da. (2004) *Psicomotricidade: perspectivas multidisciplinares*. Porto Alegre: Artmed.
- Haywood, K. M., GETCHELL, N. (2004) *Desenvolvimento motor ao longo da vida*. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed.
- Neto, Francisco Rosa. (2009) *Manual de avaliação motora para a terceira idade*. Porto Alegre: Artmed.
- Oliveira, Hélyda Di. *Corpo, ritmo e resistência: danças circulares na saúde coletiva*. Belo Horizonte: Autêntica, 2019.
- Oliveira, Gislene de Campos. (1997) *Psicomotricidade: educação e reeducação num enfoque pedagógico*. Petrópolis. Ed. Vozes.
- OSTETTO, Luciana. *Educação do sensível: práticas corporais e formação humana*. São Paulo: Cortez, 2018.]
- Ramos, R.C.I. (2002) *Danças Circulares Sagradas: uma proposta de educação e cura*. São Paulo: Ed. Triom.
- Salles, Carla. (2007) *A linguagem da música – psicomotricidade e educação musical*. In: ALVES, Fátima. Como aplicar a psicomotricidade – uma atividade multidisciplinar com amor e união. Rio de Janeiro: Wak editora.
- SILVA, Solange Morechi da. *A dança circular como prática de cuidado na saúde mental*. Rio de Janeiro: UFRJ, 2020.
- WOSIEN, Bernhard. *Dança: um caminho para a totalidade*. São Paulo: Triom, 2000.