

CORPO QUE RESISTE, CORPO QUE CRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM OFICINA DE DANÇATERAPIA COM MULHERES

BODY THAT RESISTS, BODY THAT CREATES: AN EXPERIENCE REPORT ON A DANCE THERAPY WORKSHOP WITH WOMEN

Anna Rita Oliveira França¹

Gisele Ariadne Ferreira Valério²

Ivanilson Sebastião da Silva Filho³

Jacksyanne Manuela Monteiro Santos⁴

Resumo: O presente trabalho relata a experiência da oficina intitulada “Corpo que Resiste, Corpo que Cria”, realizada com alunas de graduação em Caruaru, Pernambuco. O objetivo foi proporcionar um espaço de acolhimento coletivo e escuta emocional por meio da dançaterapia, visando mitigar o estresse acadêmico e fortalecer os vínculos de sororidade institucional. A fundamentação teórica ancora-se na perspectiva da saúde integral, utilizando princípios da dançaterapia e da educação somática, que compreendem o corpo como território de experiência e produção de conhecimento. Metodologicamente, trata-se de um relato de experiência qualitativo e descritivo. A intervenção foi estruturada em cinco etapas sequenciais: acolhimento, aquecimento consciente, movimentos de resistência, exploração criativa e roda de partilha final. A coleta de dados ocorreu via observação participante e sistematização de depoimentos. Os resultados indicam que o ambiente universitário frequentemente sobrecarrega o psiquismo feminino, gerando

tensões somatizadas. No entanto, a vivência permitiu que as participantes deslocassem a narrativa de vulnerabilidade para um lugar de potência e autonomia. Conclui-se que práticas corporais integrativas são ferramentas eficazes de resistência ética e política, contribuindo para a preservação da dignidade feminina e para a construção de espaços acadêmicos mais humanizados e acolhedores.

Palavras-chave: dança terapia; saúde da mulher; ensino superior; saúde mental; educação somática.

Abstract: This study reports on the experience of the workshop titled "Body That Resists, Body That Creates," conducted with undergraduate female students in Caruaru, Pernambuco. The objective was to provide a space for collective support and emotional listening through dance therapy, aiming to mitigate academic stress and strengthen bonds of institutional sorority. The theoretical framework is anchored in the perspective of comprehensive health, utilizing

¹ Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden. E-mail: annafranca031@gmail.com

² Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden. E-mail: giselelval@gmail.com

³ Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden. E-mail: ivanilsonsl1@gmail.com

⁴ Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden. E-mail: jacksyanne.monteiro21@gmail.com



principles of dance therapy and somatic education, which conceive the body as a territory of experience and knowledge production. Methodologically, this is a qualitative and descriptive experience report. The intervention was structured into five sequential stages: welcoming, conscious warm-up, resistance movements, creative exploration, and a final sharing circle. Data collection occurred through participant observation and the systematization of testimonies. The results indicate that the university environment frequently overburdens the female psyche,

generating somatized tensions. However, the experience allowed participants to shift the narrative of vulnerability into a locus of power and autonomy. It is concluded that integrative bodily practices are effective tools of ethical and political resistance, contributing to the preservation of female dignity and the construction of more humanized and welcoming academic spaces.

Keywords: *dance therapy; women's health; higher education; mental health; somatic education.*

1. INTRODUÇÃO

A promoção da segurança, da saúde e da dignidade das mulheres consolidou-se como uma das pautas mais urgentes na esfera pública brasileira contemporânea. Os elevados índices de violência de gênero e feminicídio evidenciam a persistência de desigualdades estruturais que impactam diretamente a saúde, a segurança e a qualidade de vida das mulheres. Dados do Conselho Nacional de Justiça indicam crescimento expressivo dos processos relacionados ao feminicídio nos últimos anos, reforçando a necessidade de estratégias integradas de prevenção e proteção (CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA, 2026). Em resposta a esse cenário, diferentes iniciativas governamentais vêm sendo implementadas com o objetivo de fortalecer políticas públicas voltadas ao enfrentamento da violência contra a mulher, a exemplo do Pacto Brasil de Enfrentamento ao Feminicídio (MINISTÉRIO DAS MULHERES, 2026).

Para além das manifestações explícitas de violência, mulheres também convivem cotidianamente com formas sutis de opressão que atravessam seus corpos, emoções e modos de existir. Pressões relacionadas aos padrões estéticos, à sobrecarga de responsabilidades, à produtividade constante e às desigualdades de gênero produzem impactos significativos na saúde mental feminina, contribuindo para o desenvolvimento de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico (MEDEIROS et al., 2025). Nesse contexto, torna-se fundamental ampliar estratégias de cuidado que contemplem não apenas a dimensão biológica, mas também os aspectos subjetivos, emocionais e relacionais da experiência humana.



No ambiente universitário, essas demandas frequentemente se intensificam. A exigência por desempenho acadêmico, associada às responsabilidades pessoais e sociais, pode favorecer o distanciamento da própria identidade e da percepção das necessidades corporais e emocionais. A exposição prolongada a tais agentes estressores gera consequências físicas e psicológicas que impactam diretamente o bem-estar das graduandas (MEDEIROS et al., 2025).

Diante dessa realidade, este trabalho relata a experiência da oficina intitulada “Corpo que Resiste, Corpo que Cria”, desenvolvida pela Liga Acadêmica de Dançaterapia da Unifavip Wyden para alunas de graduação. Fundamentada nos princípios da dançaterapia e da educação somática, a intervenção objetivou proporcionar um espaço de acolhimento coletivo e escuta emocional por meio do movimento corporal, buscando mitigar o estresse acadêmico, fortalecer vínculos de sororidade e favorecer processos de autonomia, cuidado e ressignificação da experiência feminina no contexto universitário.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O cuidado à saúde da mulher, sob a ótica da integralidade, pressupõe a compreensão do corpo como um território atravessado por dimensões políticas, sociais e afetivas, superando o modelo biomédico tradicional centrado apenas na patologia (MEDEIROS et al., 2025). No âmbito da Saúde Pública, o acolhimento exige práticas que rompam com lógicas puramente patologizantes e foquem na integralidade do sujeito por meio de respostas transversais (MINISTÉRIO DAS MULHERES, 2026). A dançaterapia insere-se nesse contexto como um recurso integrativo que utiliza o movimento psicoterapêutico para promover a integração emocional, física e social do indivíduo. Essa prática facilita a reconexão com o corpo e o fortalecimento da autoestima permitindo que a mulher resgate sua potência criativa frente às pressões produtivistas do meio acadêmico (AZEVEDO et al., 2022).

A fundamentação desta experiência também se apoia nos princípios da educação somática, que define o corpo enquanto experiência viva e fonte legítima de conhecimento. Segundo essa abordagem, o soma é o corpo subjetivo percebido do ponto de vista do próprio indivíduo, distinguindo-se da visão externa do corpo como objeto. Nesse sentido, o aprendizado

fundamenta-se na sensação e na percepção consciente dos limites e potencialidades motoras, validando a experiência de "dentro para fora" como o caminho para a autonomia (BOLSANELLO, 2005). Práticas somáticas em dança permitem que as participantes identifiquem hábitos sensório-motores enrijecidos e ressignifiquem sua relação com o espaço coletivo (VILELA, 2013). O uso dessas técnicas favorece o alívio de tensões cotidianas e promove o bem-estar por meio de expressões que valorizam a subjetividade como ferramenta de cuidado (SCHNEIDER et al., 2020).

A articulação entre a dançaterapia e a educação somática configura uma estratégia de resistência ética e política necessária para o enfrentamento das violências simbólicas. Ao explorar movimentos que simbolizam o resistir e o criar, a oficina utiliza o corpo como instrumento de manutenção e prevenção em saúde mental. Essa perspectiva alinha-se à ética do cuidado ao transformar o sofrimento em processos de autonomia e fortalecimento identitário dentro da universidade. Dessa forma, o movimento corporal deixa de ser um mero exercício físico para tornar-se uma ferramenta de emancipação humana e preservação da dignidade no cenário da saúde pública.

3. METODOLOGIA

O presente artigo caracteriza-se como um relato de experiência de natureza qualitativa e descritiva, focado na sistematização de uma intervenção corporal no ensino superior. A atividade ocorreu no Centro Universitário Unifavip Wyden, localizado em Caruaru, Pernambuco, e teve como público-alvo alunas de graduação de diversas áreas do conhecimento. Sob o título “Corpo que Resiste, Corpo que Cria”, a oficina foi facilitada por uma psicóloga especialista em dançaterapia e teve duração total de uma hora e meia, integrando as ações institucionais em alusão ao Dia Internacional da Mulher.

O percurso metodológico fundamentou-se nos princípios da educação somática e da dançaterapia, priorizando a percepção do corpo enquanto experiência e a valorização da subjetividade como fonte legítima de conhecimento. A oficina foi estruturada em cinco momentos sucessivos e interdependentes. Inicialmente, procedeu-se ao acolhimento por meio



de uma roda de apresentação acompanhada de exercícios de respiração e ancoragem corporal. Em um segundo momento, realizou-se o aquecimento consciente focado em mobilização articular e percepção sensorial da ocupação do espaço.

Subsequentemente, a etapa denominada “Corpo que Resiste” envolveu movimentos guiados de força e firmeza, nos quais as participantes exploraram gestos de empurrar e romper barreiras simbólicas. A fase seguinte, nomeada “Corpo que Cria”, priorizou a fluidez e a experimentação de movimentos espontâneos voltados à recuperação da potência criativa individual. Por fim, o encerramento ocorreu através de uma roda de conversa para integração e partilha voluntária das sensações e afetos emergidos durante a vivência. Para a análise dos dados, utilizou-se a técnica de observação participante. Os registros produzidos durante a oficina foram organizados a partir de notas de campo elaboradas pelas facilitadoras imediatamente após a intervenção. Os depoimentos compartilhados durante a roda de conversa e as reações corporais observadas ao longo das atividades foram agrupados por aproximação temática, permitindo a identificação de eixos recorrentes relacionados à experiência de ser mulher no contexto universitário, à vigilância corporal, à expressão emocional e à ressignificação do corpo como espaço de autonomia e resistência. Por fim, a interpretação dos dados foi realizada à luz dos referenciais da educação somática e da dançaterapia, buscando compreender como os sentidos produzidos pelas participantes dialogavam com as perspectivas teóricas adotadas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina de dançaterapia iniciou-se com uma roda de conversa em ambiente com iluminação reduzida e música suave, criando um clima de acolhimento que favoreceu a escuta coletiva. A partir da pergunta disparadora “o que é ser mulher no meu corpo hoje?”, as participantes foram convidadas a expressar suas experiências, o que mobilizou reflexões imediatas sobre a vivência corporal feminina. Predominaram termos associados a medo e apreensão, frequentemente relacionados ao aumento dos casos de feminicídio, às pressões estéticas e às dificuldades de aceitação do próprio corpo, por vezes atravessadas por

experiências de sofrimento ligadas à imagem corporal. À medida que as falas se sucediam, evidenciava-se uma dimensão compartilhada de vulnerabilidade, revelando como as construções sociais de gênero incidem diretamente sobre a forma como essas mulheres percebem e habitam seus corpos. Tal aspecto evidencia que o sofrimento relatado não pode ser compreendido apenas em sua dimensão individual, mas também como expressão de processos socioculturais que atravessam a experiência feminina contemporânea.

Além dos relatos associados ao medo e à vigilância constante, emergiram narrativas que expressavam processos de superação de situações de sofrimento e reconstrução da relação com o próprio corpo. Durante as dinâmicas realizadas na oficina, as participantes reconheceram o movimento corporal como possibilidade de retomada da autonomia e da confiança em si mesmas, deslocando a compreensão do corpo de um espaço marcado exclusivamente pela vulnerabilidade para um território de resistência e criação. Esses achados dialogam com a perspectiva da educação somática, que compreende o corpo como experiência viva e fonte legítima de conhecimento, favorecendo processos de autonomia construídos a partir da percepção de si (BOLSANELLO, 2005). Da mesma forma, corroboram os achados de Azevedo et al. (2022), ao evidenciar o potencial da dançaterapia como prática integrativa capaz de promover fortalecimento subjetivo, ampliação da autoestima e ressignificação de experiências de sofrimento.

A sequência da vivência envolveu exercícios de aquecimento com alongamentos e caminhadas em diferentes ritmos, evoluindo para deslocamentos com os olhos fechados. Nesse momento, emergiram expressões de receio quanto à possibilidade de colisões e machucados, indicando a presença de uma vigilância corporal constante. A experiência permitiu que as participantes percebessem, de forma prática, o quanto o corpo feminino tende a se mover com cautela, revelando uma relação marcada por proteção e controle. Essa percepção tornou-se ainda mais evidente durante os exercícios de força realizados em círculo e nas dinâmicas em dupla, nas quais os movimentos que simbolizavam resistência eram acompanhados pela preocupação recorrente em não ferir a outra pessoa, mesmo quando a proposta envolvia intensidade.



Posteriormente, foram introduzidas ações corporais mais expressivas, como gritar, chutar e empurrar o ar, acompanhadas de verbalizações como “não”, “fora” e “sai”. A proposta buscava favorecer a externalização da raiva, emoção frequentemente reprimida na socialização feminina. Durante a partilha que se seguiu, algumas participantes relataram dificuldade em liberar essa emoção, mesmo com os estímulos corporais, enquanto outras afirmaram expressá-la com maior facilidade, inclusive por meio da verbalização direta. Essas diferenças evidenciaram distintas formas de lidar com a expressão emocional e reforçaram a compreensão de que normas sociais ainda influenciam a maneira como mulheres reconhecem e manifestam seus afetos. Tal resultado converge com os princípios da educação somática, que valorizam a ampliação da consciência corporal e a percepção das experiências internas como caminhos para a autonomia e o cuidado de si (BOLSANELLO, 2005). De modo semelhante, Schneider et al. (2020) destacam que práticas corporais expressivas favorecem a elaboração emocional e a redução de tensões acumuladas no cotidiano.

A vivência seguiu para um momento de dança livre, no qual as participantes foram convidadas a movimentar-se espontaneamente. Gradualmente, observou-se maior integração grupal, especialmente nos momentos em que a música intensificava a carga emocional e as participantes passaram a dançar juntas. O clima de conexão tornou-se mais evidente, com expressões de envolvimento coletivo e ampliação da liberdade de movimento. Ao final, a roda de conversa possibilitou a verbalização das sensações experimentadas, sendo frequentes os relatos de alívio, acolhimento e leveza. A experiência indicou que a oficina favoreceu não apenas a expressão emocional, mas também a construção de um espaço de apoio mútuo, no qual o corpo pôde ser ressignificado como território de resistência, criação e cuidado coletivo.

5. CONCLUSÃO

As vivências proporcionadas pela oficina permitem concluir que o objetivo de oferecer um espaço de acolhimento e escuta emocional para as graduandas foi plenamente atingido. A sistematização dos depoimentos e a observação participante revelaram que o ambiente universitário é, muitas vezes, um terreno de reprodução de tensões estruturais que

sobrecarregam o psiquismo feminino, manifestando-se em corpos exaustos e em um estado de vigilância constante (MEDEIROS et al., 2025). Entretanto, a intervenção demonstrou que as práticas corporais integrativas são capazes de deslocar a mulher de uma condição de passividade para um lugar de autonomia e reinvenção subjetiva (AZEVEDO et al., 2022).

A principal contribuição deste estudo reside na validação do corpo como um local legítimo de produção de conhecimento e resistência política. Ao unir a dançaterapia à educação somática, o relato evidenciou que a partilha sensível em grupo fortalece os laços de sororidade e permite que as estudantes ressignifiquem suas dores e medos, transformando-os em potência criativa (BOLSANELLO, 2005; BRITO et al., 2021). No campo da Saúde Pública, o trabalho reforça a urgência de estratégias que transcendam o modelo biomédico, priorizando a integralidade do cuidado e o enfrentamento simbólico da barbárie do feminicídio que atravessa a realidade brasileira (CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA, 2026).

Além dos efeitos observados durante a vivência, a experiência aponta para a viabilidade da inserção permanente de práticas corporais integrativas nas políticas de assistência estudantil. Dessa forma, oficinas de dançaterapia podem constituir dispositivos institucionais de promoção da saúde mental, prevenção do sofrimento psíquico e fortalecimento das redes de apoio entre estudantes, contribuindo para a construção de ambientes universitários mais acolhedores, humanizados e comprometidos com a integralidade do cuidado.

Como implicações práticas, ressalta-se a importância de as instituições de ensino superior institucionalizarem espaços de cuidado que incluam a dimensão corporal nas políticas de assistência estudantil. Entre as limitações da pesquisa, destaca-se o caráter pontual da oficina, o que sugere a necessidade de programas contínuos para o aprofundamento das demandas emocionais levantadas. Para estudos futuros, recomenda-se investigar o impacto de intervenções prolongadas de dançaterapia na permanência estudantil e na saúde mental de mulheres em diferentes etapas da trajetória acadêmica.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Yasmin Pereira et al. A dança como instrumento de redução do estresse entre acadêmicos. **Revista REVASF**, Petrolina, v. 12, n. 27, p. 1-12, 2022.



BOLSANELLO, Débora. **Educação somática: o corpo enquanto experiência**. Motriz, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 99-106, maio/ago. 2005.

BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos; GERMANO, Idilva Maria Pires; SEVERO JUNIOR, Raimundo. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. **História, Ciências, Saúde** – Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 146-165, 2021.

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA. **Processos de feminicídio triplicaram nos últimos cinco anos, crescendo 3,49% em janeiro de 2026**. Brasília, DF: CNJ, 2026. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/processos-de-feminicidio-triplicaram-nos-ultimos-cinco-anos-crescendo-349-em-janeiro-de-2026/>. Acesso em: 9 abr. 2026.

MEDEIROS, Adriele Camilo Moraes et al. **Saúde mental da mulher acadêmica: desafios e estratégias de cuidado**. In: WORKSHOP SAÚDE E COMUNIDADE, 1., 2025, Barra do Garças. Anais [...]. Barra do Garças: UNIVAR, 2025.

MINISTÉRIO DAS MULHERES (Brasil). **Ministério das Mulheres integra pacto com os Três Poderes para fortalecer o enfrentamento ao feminicídio**. Brasília, DF: Ministério das Mulheres, 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres/pt-br/central-de-conteudos/noticias/2026/fevereiro/ministerio-das-mulheres-integra-pacto-com-os-tres-poderes-para-fortalecer-o-enfrentamento-ao-feminicidio>. Acesso em: 9 abr. 2026.

SCHNEIDER, T. C. et al. Aplicabilidade e benefícios da dançaterapia como prática de cuidado em saúde: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 9, n. 7, 2020.

VILELA, Lilian Freitas. **Uma vida em dança: movimentos e percursos de Denise Stutz**. São Paulo: Annablume, 2013.