REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

# CRENÇAS NOS EFEITOS TERAPÊUTICOS DA DANÇA EM ADOLESCENTES: UM ESTUDO NA PERSPECTIVA DA COGNIÇÃO SOCIAL E DA LOGOTERAPIA

## *BELIEFS ABOUT THE THERAPEUTIC EFFECTS OF DANCE IN ADOLESCENTS: A STUDY FROM THE PERSPECTIVE OF SOCIAL COGNITION AND LOGOTHERAPY*

## *CREENCIAS SOBRE LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS DE LA DANZA EN ADOLESCENTES: UN ESTUDIO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA COGNICIÓN SOCIAL Y LA LOGOTERAPIA*

Patrícia Zornoff Gavazza[1], Sávio Moreira Emmerick[2], Cleia Zanatta[3]

e747518
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i4.7518

PUBLICADO: 04/2026

**RESUMO**

O presente artigo analisa as crenças nos efeitos terapêuticos da dança no desenvolvimento adolescente, articulando contribuições da Logoterapia e da Cognição Social. Parte-se da compreensão da adolescência como período marcado pela construção identitária, pela busca de valores e pela necessidade de referências sociais significativas. A dança é abordada não apenas como prática artística, mas como espaço educativo e relacional capaz de favorecer autoconhecimento, socialização e realização de sentido de vida. Metodologicamente, trata-se de uma revisão de literatura de caráter teórico-conceitual, realizada a partir de produções científicas indexadas nas bases SciELO, PubMed e PePsic, utilizando os descritores: “adolescência”, “dança”, “crenças”, “sentido de vida”, “logoterapia” e “efeitos terapêuticos” no período entre: 2005 e 2025, além de obras clássicas da Logoterapia. A análise evidenciou que a experiência da dança pode favorecer processos de autodistanciamento, autotranscendência e realização de valores criativos, vivenciais e de atitude, contribuindo para o desenvolvimento emocional e existencial do adolescente. Conclui-se que a dança, quando inserida em contextos educativos estruturados, pode atuar como recurso promotor de saúde mental e construção de sentido, ampliando possibilidades terapêuticas e formativas no contexto do desenvolvimento humano.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescência. Dança. Logoterapia.

***ABSTRACT***

*This article analyzes beliefs about the therapeutic effects of dance on adolescent development, articulating contributions from Logotherapy and Social Cognition. Adolescence is understood as a period marked by identity construction, the search for values, and the need for meaningful social references. Dance is approached not only as an artistic practice but also as an educational and relational space capable of promoting self-knowledge, socialization, and the realization of meaning in life. Methodologically, this study consists of a theoretical-conceptual literature review based on scientific productions indexed in the SciELO, PubMed, and PePsic databases, using the descriptors: “adolescence,” “dance,” “beliefs,” “meaning in life,” “logotherapy,” and “therapeutic effects,” covering the period between 2005 and 2025, in addition to classical works of Logotherapy. The analysis showed that dance experience may favor processes of self-distancing, self-transcendence, and the realization of creative, experiential, and attitudinal values, contributing to adolescents’ emotional and*

[1] Especialista em Logoterapia e Análise Existencial (ALVEF), Psicóloga.
[2] Doutorando em Psicologia (UFRJ), Especialista em Logoterapia e Análise Existencial (ALVEF), Psicólogo.
[3] Pós-Doutora em Psicologia pela Universidade do Minho - Braga/Portugal (2019), Professora e Investigadora do PPGP e do curso de Psicologia da UCP.



Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218



*existential development. It is concluded that dance, when inserted into structured educational contexts, may act as a resource promoting mental health and meaning construction, expanding therapeutic and formative possibilities within the context of human development.*

***KEYWORDS:*** *Adolescence. Dance. Logotherapy.*

***RESUMEN***
*El presente artículo analiza las creencias sobre los efectos terapéuticos de la danza en el desarrollo adolescente, articulando aportes de la Logoterapia y la Cognición Social. Se parte de la comprensión de la adolescencia como un período marcado por la construcción de la identidad, la búsqueda de valores y la necesidad de referencias sociales significativas. La danza se aborda no solo como práctica artística, sino también como un espacio educativo y relacional capaz de favorecer el autoconocimiento, la socialización y la realización del sentido de vida. Metodológicamente, se trata de una revisión de literatura de carácter teórico-conceptual realizada a partir de producciones científicas indexadas en las bases SciELO, PubMed y PePsic, utilizando los descriptores: "adolescencia", "danza", "creencias", "sentido de vida", "logoterapia" y "efectos terapéuticos", en el período comprendido entre 2005 y 2025, además de obras clásicas de la Logoterapia. El análisis evidenció que la experiencia de la danza puede favorecer procesos de autodistanciamiento, autotrascendencia y realización de valores creativos, vivenciales y actitudinales, contribuyendo al desarrollo emocional y existencial del adolescente. Se concluye que la danza, cuando se inserta en contextos educativos estructurados, puede actuar como recurso promotor de la salud mental y la construcción de sentido, ampliando las posibilidades terapéuticas y formativas en el contexto del desarrollo humano.*

***PALABRAS CLAVE:*** *Adolescencia. Danza. Logoterapia.*

## INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase crucial do desenvolvimento humano, marcada por processos de transformação que encerram a infância e preparam para a fase adulta. A formação da identidade pessoal e a preparação para assumir papéis e responsabilidades do mundo adulto são aspectos marcantes deste período. O adolescente experimenta e testa diversos papéis sociais durante esta fase, tentando entender o seu lugar no mundo, ao mesmo tempo em que procura modelos sociais e valores que o sustentarão ao longo desta jornada (Zanatta, 2015).

A dança, compreendida como expressão artística e corporal, envolve o movimento do corpo de forma organizada, intencional e ritmada, frequentemente articulado à música. Entretanto, ao considerar a experiência da dança no contexto da adolescência, período marcado por intensas transformações físicas, emocionais e identitárias, ela ultrapassa o simples ato de movimentar-se, assumindo função simbólica, social e formativa. Nesse sentido, o presente estudo não se limita ao ato individual de dançar, mas volta-se também para a dimensão educativa e social da escola de dança enquanto espaço de formação.

Se, por um lado, o movimento corporal pode emergir espontaneamente em diferentes contextos e momentos, por outro, a formação em dança insere o adolescente em uma estrutura pedagógica específica, composta por aulas sistematizadas, carga horária definida, orientação


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

docente, avaliações e um conjunto de normas, valores e códigos de conduta. A escola de dança configura-se como um ambiente que não apenas ensina técnicas corporais, mas participa ativamente da construção da disciplina, da expressão subjetiva e da identidade de jovens em processo de desenvolvimento.

Como aporte teórico, foram utilizados conceitos da Logoterapia, Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, fundada pelo médico Viktor Emil Frankl (Frankl, 2023). Além disso, buscou-se compreender as crenças nos efeitos potencialmente terapêuticos da dança como recurso educativo na perspectiva da Cognição Social - área de estudo formada por contribuições da Psicologia Cognitiva e da Psicologia Social (Garrido *et al.,* 2011).

Definiu-se como problema: como a literatura científica compreende as crenças nos efeitos potencialmente terapêuticos da dança como recurso educativo, enquanto valor, no desenvolvimento adolescente, à luz da Logoterapia e da Cognição Social? O objetivo geral foi compreender as crenças nos efeitos potencialmente terapêuticos da dança como recurso educativo na perspectiva dos valores franklianos e da Cognição Social no público adolescente. Como objetivos específicos, definiu-se: analisar o conceito de crença à luz da Cognição Social aplicada à dança, discutir a adolescência como fase de construção de valores e sentidos, articular a dança aos valores criativos, vivenciais e de atitude na Logoterapia e, por fim, refletir sobre os efeitos potencialmente terapêuticos atribuídos à dança como recurso educativo no desenvolvimento adolescente.

O trabalho justifica-se pelo interesse dos autores no estudo das contribuições que a dança, como valor, pode oferecer aos adolescentes. A relevância acadêmica da investigação é a possibilidade de oferecer contribuições que dialoguem com diversos campos do saber, dentre eles a Logoterapia, a Cognição Social e a Arte, bem como possibilitar aos profissionais da Psicologia uma compreensão sobre a influência dos valores na construção saudável desta fase do desenvolvimento.

## 1. REFERENCIAL TEÓRICO

### Logoterapia e Análise Existencial

A logoterapia, psicoterapia do sentido de vida, surge em um cenário entre guerras e se caracteriza como a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia. Seu fundador sofre influência da psicanálise de Freud e da psicologia individual de Adler. Entretanto, diferencia-se principalmente por afirmar que o homem é mais do que apenas seus impulsos: ele é livre, dotado de uma dimensão espiritual que transcende a facticidade da vida e é motivado primariamente pela busca de sentido (Frankl, 2023).

Para compreender a logoterapia, primeiro será necessário elucidar a visão antropológica que sustenta esta escola de psicoterapia. Segundo Frankl (2022a), o ser humano é formado por três


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218



dimensões: a biológica, a psicológica e a noética. São três partes indissociáveis do homem que mutuamente se afetam.

Por dimensão biológica entende-se todos os processos do organismo físico, desde o código genético, até os mecanismos fisiológicos mais complexos. Já a dimensão psicológica é responsável pelas emoções, afetos e cognição em geral. A terceira dimensão é encontrada apenas na pessoa e, justamente por esse fato, é a que carrega atributos exclusivamente humanos (Zanatta; Emmerick, 2023).

A dimensão noética, também denominada dimensão espiritual, constitui o âmbito no qual se localizam a liberdade volitiva e a capacidade facultativa do ser humano. É nela que se manifesta a possibilidade de o indivíduo posicionar-se diante de si mesmo e das circunstâncias que o condicionam, exercendo uma atitude que transcende os condicionantes psicofísicos. Essa capacidade de oposição do espírito, isto é, de antagonizar impulsos corporais e estados psíquicos, permite à pessoa não apenas reagir, mas responder de modo livre e responsável à própria existência (Frankl, 2022b).

Por ser espiritual, o ser humano tem a capacidade de autotranscender às demandas impostas pelo psicofísico por ser dotado de liberdade da vontade. Isto leva ao primeiro fundamento da teoria frankliana: a liberdade da vontade. O ser humano é sempre livre, não de maneira absoluta, mas sempre experimentará, em qualquer circunstância que se encontre, o poder de escolha. Assim, no homem não há nenhuma pulsão sem liberdade e nenhuma liberdade sem pulsão (Frankl, 2022b).

O homem, condicionado pelo psicofísico, dotado de possibilidades e limitações, é chamado a responder às situações impostas pela vida, não sendo livre das circunstâncias ou destinos que o influenciam, mas livre para posicionar-se diante deles (Frankl, 2019).

Segundo Pereira (2021), a concepção de destino para Viktor Frankl é exatamente aquilo que o ser humano não consegue mudar. A liberdade só existe em contraposição a um destino, que a ilumina. Entre a realidade presente e o possível do futuro, existem infinitas escolhas livres que podem ser feitas, logo, o homem está sempre vivendo a relação entre quatro instâncias: o real, as possibilidades de vir-a-ser, o destino imutável e a eterna escolha pautada pela liberdade mesmo perante o destino imutável.

Se a essência do homem se manifesta em sua existência, esta é intrinsecamente perpassada pela indagação sobre o sentido do ser. Nesse horizonte, emergem a vontade de sentido e o sentido da vida, o segundo e o terceiro pilares da Logoterapia, respectivamente. Compreende-se, assim, que a condição humana é marcada por uma tensão constante entre o potencial vazio existencial e a busca incessante por um sentido que a justifique.

> [...] uma análise fenomenológica da experiência valorativa do homem simples nos mostra que se pode encontrar sentido na vida, preponderantemente, no dedicar-se à criação de uma 'obra', de uma boa ação; ou na experiência da bondade, da verdade, da beleza, na natureza e na cultura; ou, por último, mas não menos


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218



> importante, no encontro de outro ser humano, em sua genuína unicidade - em outras palavras, no amor a outro ser humano (Frankl, 2022a, p. 90).

Quando Frankl fala sobre como encontrar e realizar o sentido de vida ele traz duas instâncias importantes: a autotranscendência e a realização de alguns valores especificamente humanos. A autotranscendência pode ocorrer por alguém e/ou por algo: sair de si em prol de outro evidencia uma forma de agir e corrobora com a construção de uma relação eu-tu. Já sair de si mesmo em prol da construção de algo que é maior do que si próprio, traz consigo a ideia de ser produtivo, de criar e viver por algo que não se encerra em si mesmo (Wong, 2016).

Junto desse discurso, Frankl também afirma que existe um conjunto de valores que são mais propícios ao encontro do sentido de vida, são eles: os valores vivenciais, os valores criativos e os valores de atitude. É uma dança constante, um movimento da pessoa que autotranscende e realiza valores, podendo encontrar sentido de vida, pois o sentido está sempre vinculado aos valores.

> Se alguém preferir, nesse contexto, falar de 'valores', devem-se discernir aí, três grupos principais de valores. Eu os classifiquei com os seguintes nomes: valores de criação, valores de experiência e valores de atitude. Essa sequência reflete as três principais vias através das quais o ser humano encontra sentido em sua vida. O primeiro grupo se refere ao que o homem *dá* ao mundo, sob a forma de suas 'obras', de suas criações. O segundo se relaciona ao que o homem *recebe* do mundo, em termos de encontros e experiências. Por fim, o terceiro diz respeito à *atitude que se toma*, à postura que se adota diante da vida, quando se é defrontado com um destino que não se pode mudar (Frankl, 2022a, p. 90-91).

Os valores criativos são aqueles encontrados nos atos criadores: o homem *faber* cria e essa capacidade de criar se realiza através do trabalho, da arte, da poesia, da dança, do teatro e da música. Já os valores de experiência, realizam-se através de vivências ao longo da jornada vital. É necessário viver, ser-no-mundo, agir no mundo para ter experiências. Por fim, os valores de atitude fazem alusão à liberdade para encarar os sofrimentos inevitáveis da vida (Frankl, 2022a).

O sentido da vida é relativo, uma vez que é único para cada pessoa e relacionado com situações igualmente únicas, e transubjetivo, isto é, pode ser encontrado objetivamente no mundo. O sentido é o para quê da liberdade, sendo a possibilidade que se destaca do ponto de vista dos valores (Frankl, 2022a).

Pode-se dizer que o maior legado da abordagem desenvolvida por Viktor Frankl é a ênfase no sentido da vida como um fator determinante para a saúde mental, o bem-estar e o bem-ser. A busca por sentido é a principal motivação humana e não a busca por prazer (como sugerido pela psicanálise de Freud) ou poder (como sugerido pela psicologia individual de Adler), desta forma, a abordagem logoterapêutica foca no sentido e naquilo que de saudável o ser humano possui (Zanatta; Emmerick, 2023).


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218



## 2. MÉTODOS

A metodologia adotada consistiu em uma revisão de literatura, realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e PePsic no período entre 2005 e 2025, utilizando os descritores combinados “dança AND adolescente” em relação aos quais encontrou-se 18 artigos (13 na SciELO, 05 na PubMed e 0 na PePsic). Destes artigos, foram incluídos 07, cujo processo de análise utilizou os indicadores dança como prática expressiva, como prática terapêutica e como prática formativa.

O mesmo procedimento com relação à combinação dos termos “dança AND adolescente AND logoterapia” seria utilizado, no entanto, não se encontrou nenhum artigo nas três bases de dados. Foram analisados nesta revisão 18 artigos e 14 livros, dos quais incluiu-se para subsidiar o texto 7 artigos que abordavam a dança como prática expressiva, terapêutica ou formativa no desenvolvimento adolescente e 10 livros fundamentais da Logoterapia e da Cognição Social. Por se tratar de um tema que combina conceitos com esta articulação teórica, justifica-se a ampliação do intervalo de busca (2005-2025) por se supor que poderia favorecer o encontro de artigos com esta aderência temática.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### O Adolescente e a Dança

Segundo Pfeifer e Allen (2021), a adolescência é vista como uma fase na vida do indivíduo marcada pela transição entre a infância e a vida adulta. O adolescente é afetado por transformações biológicas e psíquicas, além das influências da cultura e do contexto social no qual está inserido, demarcando o caráter multifacetado das mudanças deste período da vida humana.

Esta é uma fase ativa em que o adolescente está tentando entender quem é, descobrindo sua identidade e interpretando papéis sociais que, posteriormente, poderá assumir na fase adulta. A socialização nesta época é importante porque é no encontro com o outro que acontece a percepção de si mesmo, dos desajustamentos presentes e dos ajustamentos que se fazem necessários (Pfeifer; Allen, 2021).

> O grupo pode estimular a autoavaliação do adolescente e, se essa experiência for conduzida de modo equilibrado e orientado, poderá resultar em aquisição de habilidades pessoais e sociais úteis à sua maturidade. A necessidade de encontrar uma identidade é vital para o adolescente e este exercício assume caráter dinâmico, tornando possível transitar de um papel a outro, assumindo vivências provisórias de papéis, mesmo que alguns deles sejam considerados negativos pela sociedade (Zanatta, 2015, p. 42).

Segundo Daniel & Benish-Weisman (2018), não só a identidade, mas igualmente as decisões e os comportamentos sociais do adolescente são moldados por crenças e valores aprendidos socialmente. O entorno social, portanto, é um local não só de experimentação de papéis

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218



sociais, mas onde se pode aprender valores morais e éticos, que auxiliarão na busca de sentidos de vida. Para Frankl (2022a), a vida saudável caracteriza-se por um movimento contínuo em busca do sentido de vida que reside em ideais superiores e que transcendem o ser individual. Para que isso aconteça na vivência da adolescência, são essenciais modelos sociais positivos, ambientes acolhedores e emocionalmente estáveis, redes de apoio que impulsionam e ajudam na criação de crenças positivas e de valorização da vida.

> As pessoas, de um modo geral, particularmente os adolescentes, necessitam de referências claras e seguras para desenvolverem suas identidades, formarem suas escalas de valores e alcançarem autonomia; precisam de esperança no futuro para que possam direcionar o presente de modo mais harmonioso, saudável e equilibrado, pois a ausência de perspectivas de futuro para o homem desencadeia a perda de sentido para viver, consequentemente, o vazio existencial, no dizer de Viktor Frankl, que se faz acompanhar pela desesperança (Zanatta, 2015, p. 111-112).

As dificuldades próprias dessa etapa do desenvolvimento tendem a manifestar-se em comportamentos que revelam um período do ciclo vital marcado por questionamentos identitários e por uma crise existencial que demanda acompanhamento, cuidado e orientação por parte da geração adulta. Nesse contexto, a dança apresenta-se como um recurso potencialmente favorecedor da ampliação da consciência de si, ao mesmo tempo em que possibilita a inserção do adolescente em um coletivo social estruturado, no qual crenças, valores e experiências compartilhadas podem contribuir para um desenvolvimento mais saudável.

Segundo Silva *et al.,* (2014), “não é possível dar dança antes de dar corpo a estes adolescentes” (p. 44). O corpo precisa primeiro ser apropriado pelo sujeito que se movimenta: ser conscientemente reconhecido e sentido, com presença e intenção. Essa conscientização corporal contribui para a autopercepção e autoconhecimento, tão importantes durante a adolescência.

Para Vianna (2019), dançar é ter autoconhecimento do corpo e explorar o movimento natural. Ele desenvolveu um método de consciência corporal que valorizava a individualidade dos dançarinos e a busca pela expressão autêntica de si. Klauss Vianna (op. cit) incentiva os dançarinos a entenderem seu próprio corpo, a reconhecerem seus limites e capacidades naturais e a se moverem de maneira mais eficiente e consciente. Aspectos como a importância da respiração, do relaxamento muscular e do alinhamento corporal são fundamentais para a liberdade de movimento e para a criatividade na dança. A técnica ensinada na dança aprimora os movimentos, mas não pode engessar os bailarinos e se encerrar em si mesma. Desta maneira, ela torna a dança apenas uma ginástica corporal que não exprime mais sentidos. É apenas um movimento de massas, automatizada e que não diz nada do sujeito que dança.

> No mundo da dança, a expressão “dançar com alma”, muito comum, significa que o corpo presente em cena é resultado dessa complexidade de dimensões e que forma uma totalidade [...]. O corpo deve não somente passar pelo lugar da reprodução dos movimentos, expostos pelo professor, a fim de levá-lo a


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

> experimentar coisas novas, mas deve também percorrer o lugar da intuição e da criação (Silva *et al.,* 2014, p. 45).

De acordo com Trivena e colaboradores (2024), a formação em dança é estruturada por aprendizado teórico e prático, iniciando comumente na infância e podendo levar à profissionalização do dançarino. Nesta estrutura, a pessoa realiza avaliações e é exposta a um plano de carreira que se progride à medida em que atinge níveis técnicos mais rebuscados na dança. Os professores e alunos experientes são fontes de inspiração, modelos sociais a serem seguidos, fato que se justifica pelas crenças e valores que permeiam estes ambientes, conforme se apresenta nas reflexões sobre cognição social.

Nesse contexto formativo, a escola de dança não se limita ao ensino técnico do movimento corporal, mas constitui também um espaço de socialização no qual valores, expectativas e significados são continuamente compartilhados e internalizados pelos alunos. A convivência com professores e colegas mais experientes favorece a construção de referências simbólicas que orientam percepções sobre competência, disciplina, sucesso e pertencimento, evidenciando que o processo de formação artística é simultaneamente um processo de formação cognitiva e social (Trivena *et al.,* 2024). Logo, torna-se pertinente compreender como as crenças se estruturam e se consolidam nesses ambientes, influenciando a maneira pela qual os indivíduos interpretam suas experiências e orientam suas condutas.

Na perspectiva da cognição social, crença é “toda e qualquer afirmativa feita por uma pessoa, originada de sua experiência, que pode ser a da percepção ou da cognição” (Krüger, 2017, p. 59). Destaca-se, então, a influência das crenças nas experiências cognitivas, afetivas e comportamentais, sobretudo quando há um elevado grau de reconhecimento por parte das pessoas, aumentando seu poder de influência sobre comportamentos e condutas (Zanatta; Emmerick, 2023).

Segundo Krüger (2017), cada ambiente produz e reforça crenças e sistemas de crenças que propiciam a vivência de valores e, por consequência, o encontro de sentidos de vida. Tal contribuição favorece a compreensão da necessidade de se criar ambientes pautados em valores para o desenvolvimento saudável dos adolescentes, como escolas de dança com propósito de formação educacional-profissional, que promovam espaços de interação social e vivência de valores. Assim, a formação em dança, que muitas vezes é acompanhada de um código de conduta, favorece a criação de um sistema de crenças de forte influência sobre os comportamentos, produzindo uma atmosfera de valores que versam sobre respeito aos mestres, responsabilidade, talento, esforço e participação em equipe.


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218



**A dança como recurso educativo e seus efeitos potencialmente terapêuticos em adolescentes: valores e sentidos de vida**

Ao aproximar os campos da psicoterapia e da dança, parte-se da compreensão de que a expressão humana, seja pela palavra ou pelo corpo, constitui via privilegiada de elaboração subjetiva. Na prática psicoterapêutica, o ato de falar possibilita a externalização de conteúdos internos, promovendo alívio psíquico e reorganização emocional. De modo análogo, quando a dança é vivenciada com consciência, presença e intencionalidade, afastando-se do automatismo técnico, o corpo torna-se linguagem e expressão singular da experiência do sujeito. Conforme propõe Vianna (2019), o movimento dançado revela e comunica dimensões da interioridade, permitindo um transbordamento que assume caráter potencialmente terapêutico.

O corpo tem historicidade, guarda acontecimentos e fala do sujeito que dança. Dançar requer, portanto, trabalhar este corpo físico que também guarda emoções e tudo o que já vivenciou, como defende Frankl (2022a) quando postula que o ser humano e suas dimensões biológica, psicológica e espiritual são indissociáveis e se influenciam mutuamente. Segundo Frankl (2022b), conhecer um homem é conhecer suas obras, nesse sentido, é possível conhecê-lo por meio do que ele produz, que, neste caso, é a sua própria dança.

A singularidade da pessoa que dança é evidente quando se analisa a uniformidade de movimentos em um corpo de baile. Mesmo buscando realizar um movimento sincronizado, com a mesma energia e ritmo, cada bailarino tem sua própria personalidade que não deixa de transparecer durante a execução dos passos. Alguns bailarinos tornam-se mais enérgicos e abruptos no palco, outros exprimem mais doçura e leveza. A interpretação e reprodução corporal que o bailarino faz de cada passo de dança é uma característica sempre pessoal e intransferível. Trata-se do caráter de unicidade e irrepetibilidade do ser humano, conforme aponta a Logoterapia (Frankl, 2023).

A dança favorece trabalhar o autoconhecimento e os sentimentos na adolescência - fase em que as vivências afetivas costumam ser intensas e experimentadas de modo privado, sobretudo por se afastarem das figuras parentais. O adolescente não consegue ocultar a si mesmo quando dança, trabalhando, mesmo que de maneira não planejada, as questões que enfrenta (Tao *et al.,* 2022).

Por ser lúdica e lidar diretamente com sensações, emoções, ritmo e música, a dança se torna extremamente envolvente para alguns adolescentes, que encontram ali uma paixão, um lugar de refúgio para dores, uma possibilidade de realizar valores e de encontrar sentido (Frankl, 2023). Valendo-se do conceito de autodistanciamento de Frankl (2022a), a dança pode ser vista como um mecanismo de auxílio durante a adolescência. O autodistanciamento permite que o sujeito se distancie de suas circunstâncias imediatas e, consequentemente, de uma relação disfuncional com seus sofrimentos.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218



O sujeito se coloca "fora" de sua própria dor, permitindo-se explorar o mundo ao seu redor, bem como suas potencialidades (Frankl, 2022a).

> Em virtude do (autodistanciamento), o homem é capaz de distanciar-se não apenas de uma situação, mas de si mesmo. Ele é capaz de escolher uma atitude com respeito a si mesmo, assim fazendo, consegue tomar posição, colocar-se diante de seus condicionantes psíquicos e biológicos (Frankl, 2022a, p. 27).

A entrega total ao ato de dançar exige que o sujeito se distancie de perturbações momentâneas em prol de uma concentração plena entre corpo, mente e espírito. Neste contexto, o adolescente que escolhe a dança como caminho formativo é convidado a transcender suas questões pessoais, abraçando a disciplina, a ordem e a prática de virtudes que se alinham a um conjunto de crenças compartilhadas (Wang, 2024).

Segundo Zanatta & Emmerick (2023), uma vida saudável se exprime pela constante busca de sentidos, que são encontrados fora da pessoa, no mundo, nas relações e nas realizações. Este sentido pode ser encontrado através da realização de valores de criação, vivência e atitude. Para os adolescentes, esta dinâmica deve ser incentivada, sobretudo pelas particularidades vivenciadas nesta fase do desenvolvimento. O encontro do sentido oferece instrumentos para lidar com situações-limite. Todos os três pilares da Logoterapia de Frankl, a saber: liberdade da vontade, vontade de sentido e sentido de vida - podem ser perpassados e vivenciados de maneira terapêutica através da dança.

Da mesma forma que ao buscar o sentido de vida procura-se responder à pergunta: “o que a vida espera de mim?”, pode-se indagar ao adolescente bailarino o que a dança pede a ele, levando-o a refletir sobre os sentidos que ela carrega. É certo que a dança pede muito: um corpo, suas emoções e seu espírito no que diz respeito à criatividade, à maturidade da vivência e a capacidade de suportar os sofrimentos.

No que tange os valores de criação, o dançarino forja seus movimentos e o próprio ato de dançar torna-se um fruto de sua capacidade de criar através do corpo. Além disso, o ensino de dança contém aulas de improvisação, de interpretação de personagens e cenas, bem como de criação conjunta de coreografias e espetáculos que também auxiliam jovens e crianças a trabalharem o aspecto lúdico e de criação, deste modo, presença, assiduidade, postura, zelo e responsabilidade perfazem o universo do adolescente na dança.

Além dos valores de criação, destacam-se os valores de vivência e de atitude, já que cada nova coreografia é a oferta de novas vivências e desafios enfrentados que auxiliam o adolescente a sair de si mesmo e agir. Ser responsável, ter empatia, cuidar dos colegas com quem se dança/vive, também faz parte deste universo axiológico. O adolescente experimenta diferentes papéis a cada responsabilidade adequadamente assumida, aspecto que Zanatta (2015) considera importante para o desenvolvimento e aquisição de maturidade.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Quanto aos valores de atitude, segundo Frankl (2019) “se realmente víssemos no prazer todo o sentido da vida, em última análise a vida parecer-nos-ia sem sentido” (p. 97). O sofrimento e a noção de sacrifício – sacro ofício – compõem a vida do dançarino, considerando que a construção artística pode levar anos, além das tentativas frustradas, da disciplina arduamente praticada, das renúncias e virtudes exigidas, vivências que se ordenam nos moldes da teoria frankliana, que preconiza a inseparabilidade do binômio liberdade-responsabilidade (Frankl, 2019).

Por trás dessa dedicação artística revela-se uma busca de sentido: oferecer ao outro, à plateia, algo que ultrapassa a mera execução técnica e expressa a singularidade do sujeito que dança. No contexto da adolescência, fase marcada pela formação da identidade e pela abertura existencial ao mundo, a experiência da dança pode constituir-se como espaço privilegiado de autotranscendência, na medida em que o jovem se desloca do foco em si mesmo para dirigir-se a algo ou alguém além de si. No palco, estabelece-se um encontro entre o eu que dança e o outro que testemunha o fenômeno artístico, configurando uma relação de sentido que integra expressão, reconhecimento e pertencimento. A dança, então, possibilita a realização existencial por meio dos valores de criação, ao produzir algo único; dos valores de vivência, ao experimentar o encontro com o outro; e dos valores de atitude, ao posicionar-se diante dos desafios próprios do desenvolvimento humano, conforme a concepção logoterapêutica proposta por Frankl (2022a). Nesse processo, o adolescente encontra na experiência artística um caminho de afirmação de si e de descoberta de sentidos para viver.

## 4. CONSIDERAÇÕES

Este artigo se propôs analisar, através de uma revisão de literatura de caráter teórico-conceitual, crenças nos efeitos potencialmente terapêuticos da dança como recurso educativo que favorece o desenvolvimento saudável na adolescência. Buscou-se responder ao problema: como a literatura científica compreende as crenças nos efeitos potencialmente terapêuticos da dança como recurso educativo, enquanto valor, no desenvolvimento adolescente, à luz da Logoterapia e da Cognição Social?

Considerou-se teoricamente os estudos sobre os valores subsidiados pela Logoterapia, entendendo-os como valores de criação, vivência e atitude que podem favorecer a busca da identidade, da socialização, vivências de liberdade com responsabilidade e encontros de sentidos de vida na adolescência.

O artigo buscou estabelecer um diálogo entre os estudos da Cognição Social, especialmente no que se refere ao conceito de crenças, e a Logoterapia, tomando-os como base para compreender de que modo os valores vivenciados na experiência da dança podem operar como mediadores de efeitos potencialmente terapêuticos no desenvolvimento adolescente. Nessa articulação, parte-se do pressuposto de que as crenças construídas em contextos sociais


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218



estruturados influenciam a forma como o adolescente interpreta suas experiências, orienta suas condutas e encontra sentido às vivências corporais e relacionais.

Nesse contexto, supõe-se que a dança tenha potencial para favorecer o desenvolvimento do adolescente na medida em que promove experiências integradas de corpo, emoção e relação, contribuindo para a construção da identidade. Tal processo ocorre não apenas pelo domínio técnico e corporal, mas pela internalização de crenças associadas à disciplina, ao esforço, à superação e ao pertencimento a um grupo. Essas crenças, ao serem reiteradas no ambiente formativo da dança, passam a organizar cognitivamente a experiência do sujeito, influenciando sua percepção de si e suas possibilidades de ação no mundo. Além disso, a vivência corporal mediada pela dança favorece processos de regulação emocional e expressão simbólica, possibilitando a elaboração de conteúdos subjetivos que nem sempre encontram via de expressão na linguagem verbal.

Quando inserida em um ambiente educativo e relacional estruturado, a dança pode ser compreendida como um espaço de formação existencial, no qual o adolescente experimenta papéis, testa possibilidades de ser e constrói narrativas sobre si mesmo. Nesse processo, o movimento corporal deixa de ser apenas execução técnica e passa a operar como linguagem, permitindo a exteriorização de experiências internas e a construção de crenças compartilhadas. Sob a perspectiva da Logoterapia, tais vivências podem ser compreendidas como expressões de autodistanciamento, ao permitir que o sujeito se observe e se reposicione diante de si, e de autotranscedência, ao direcionar-se para além de si mesmo, seja na criação artística, seja na relação com o outro.

Ao dançar, o adolescente produz uma obra que, embora corporal, carrega marcas de sua singularidade, constituindo-se como expressão concreta de valores criativos. Simultaneamente, a experiência relacional implicada na dança com colegas, professores e público favorece a realização de valores vivenciais, ao passo que os desafios inerentes à prática, como disciplina, frustração e persistência, mobilizam valores de atitude. Dessa forma, a dança organiza a experiência existencial a partir da realização de valores, contribuindo para encontrar sentidos de vida.

Desta forma, o ato de dançar configura-se como um dispositivo de mediação entre o sujeito e o mundo, promovendo processos de reconhecimento, pertencimento e validação intersubjetiva. A experiência compartilhada da dança favorece a construção de vínculos afetivos e a inserção do adolescente em uma comunidade simbólica, na qual crenças, normas e valores são continuamente negociados e internalizados. Esse processo contribui para a consolidação de uma identidade mais integrada, na medida em que articula dimensões corporais, emocionais, cognitivas e sociais.

Considerando que a adolescência é marcada por intensas transformações identitárias e pela busca de referenciais de sentido, torna-se relevante investigar como contextos artísticos estruturados podem funcionar como espaços privilegiados de formação. Por fim, argumenta-se que experiências corporais e artísticas, como a dança, podem favorecer o encontro de sentidos de vida,


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

especialmente em contextos contemporâneos marcados por fragilização de vínculos e inseguranças identitárias. Ao integrar corpo, emoção, relação e sentido, a dança se apresenta como um campo fértil para o diálogo entre Psicologia, Educação e Saúde Mental, contribuindo para a promoção de um desenvolvimento que não se limita ao ajustamento comportamental, mas inclui a dimensão existencial da experiência humana.

## REFERÊNCIAS

DANIEL, E.; BENISH-WEISMAN, M. *Value development during adolescence: dimensions of change and stability*. **Journal of Personality**, v. 87, n. 3, p. 620–632, 2018. DOI: https://doi.org/10.1111/jopy.12420.

FRANKL, V. E. **A presença ignorada de Deus**. Edição e tradução de W. O. Schulupp; H. H. Reinhold. São Leopoldo: Sinodal, 2023. (Obra original publicada em 1988).

FRANKL, V. E. **A vontade de sentido:** fundamentos e aplicações da logoterapia. Edição e tradução de I. S. Pereira. São Paulo: Paulus, 2022a. (Obra original publicada em 1969).

FRANKL, V. E. **Logoterapia e análise existencial:** textos de seis décadas. Edição e tradução de M. A. Casanova. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2022b. (Obra original publicada em 1998).

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e sentido da vida**. Edição e tradução de A. M. Castro. Lisboa: Quadrante, 2019.

GARRIDO, M. V.; AZEVEDO, C.; PALMA, T. Cognição social: fundamentos, formulações actuais e perspectivas futuras. **Psicologia**, v. 25, n. 1, p. 113–157, 2011.

KRÜGER, H. **Crenças e sentido de vida**. Curitiba: CRV, 2017.

PEREIRA, I. S. **Tratado de logoterapia e análise existencial**: filosofia e sentido de vida na obra de Viktor Emil Frankl. São Leopoldo: Sinodal, 2021.

PFEIFER, J.; ALLEN, N. Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence. **Biological Psychiatry**, v. 89, p. 99–108, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002.

SILVA, C. E.; OLIVEIRA, C. S.; ALVIM, M. B. Diálogos entre a Gestalt-terapia e a dança: corpo, expressão e sentido. **Revista Ciência em Extensão**, v. 10, n. 3, p. 41–55, 2014. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1085/1045.

TAO, D.; GAO, Y.; COLE, A.; BAKER, J. S.; GU, Y.; SUPRIYA, R.; TONG, T.; HU, Q.; AWAN-SCULLY, R. The physiological and psychological benefits of dance and its effects on children and adolescents: a systematic review. Frontiers in Physiology, v. 13, Article 925958, 2022. DOI: https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958.

TRIVENA, T.; KABANGA', T. H.; LANGI, W.; LA'BIRAN, R. S.; NYHO, M. Character education values in traditional dance extracurricular activities in elementary schools. **International Journal of Religion**, 2024. DOI: https://doi.org/10.61707/by04h351.


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

VIANNA, K. **A dança**. São Paulo: Summus, 2005.

WANG, J. Importance of value cultivation in children's dance education. **International Journal of Educational Curriculum Management and Research**, 2024. DOI: https://doi.org/10.38007/ijecmr.2024.050204.

WONG, P. T. P. Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. *In:* BATTHYÁNY, A. (Ed.). **Logotherapy and existential analysis**. Cham: Springer, 2016. p. 311–321. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_27.

ZANATTA, C. **Adolescência e sentido de vida**. Curitiba: CRV, 2015.

ZANATTA, C.; EMMERICK, S. M. **A beleza e o sentido de vida na logoterapia**. Curitiba: CRV, 2023.


Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.