Revista EaD &
tecnologias digitais na educação

DANÇATERAPIA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A INCLUSÃO DE CRIANÇAS COM TDAH E TEA

Francisco Walberone Nascimento da Cruz (UFGD)

https://orcid.org/0009-0008-7397-0039

walberone@hotmail.com

Clemilton Pereira dos Santos (UFGD/UEMS)

http://orcid.org/0000-0003-3982-5010.

clemilton.ps@uems.br

***Resumo**: Esta pesquisa tem como tema os benefícios da Dançaterapia para a inclusão de crianças com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e Transtorno do Espectro Autista (TEA). Seu objetivo foi analisar as evidências bibliográficas sobre como essa prática contribui para a inclusão socioemocional e escolar desse público. Metodologicamente, tratou-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório e analítico. Os principais resultados demonstraram que a Dançaterapia promove ganhos específicos: para o TEA, fortalece a comunicação não-verbal, a consciência corporal e a interação social por meio de técnicas como espelhamento; para o TDAH, atua na autorregulação emocional, no controle inibitório e na atenção, aproveitando a estrutura e o ritmo da dança. Conclui-se que a intervenção se configura como uma ferramenta terapêutica robusta, que opera em eixos intrapessoal, interpessoal e funcional, catalisando a inclusão ao abordar as singularidades de cada transtorno de forma lúdica e não-verbal.*

***Palavras-chave**:* DANÇATERAPIA. AUTISMO. HIPERATIVIDADE. INCLUSÃO ESCOLAR.

***Abstract**: This research focuses on the benefits of Dance Therapy for the inclusion of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and Autism Spectrum Disorder (ASD). Its objective was to analyze the bibliographic evidence on how this practice contributes to the socio-emotional and school inclusion of*

this population. Methodologically, it was an exploratory and analytical bibliographic review. The main results demonstrated that Dance Therapy promotes specific gains: for ASD, it strengthens non-verbal communication, body awareness, and social interaction through techniques such as mirroring; for ADHD, it acts on emotional self-regulation, inhibitory control, and attention, taking advantage of the structure and rhythm of dance. It is concluded that the intervention is configured as a robust therapeutic tool, which operates on intrapersonal, interpersonal, and functional axes, catalyzing inclusion by addressing the singularities of each disorder in a playful and non-verbal way.

Keywords: DANCE THERAPY. AUTISM. HYPERACTIVITY. SCHOOL INCLUSION.

1 INTRODUÇÃO

A dançaterapia, enquanto modalidade terapêutica que integra os domínios corporal, emocional e cognitivo, emerge como uma ferramenta promissora no contexto dos transtornos do neurodesenvolvimento. Esta abordagem, fundamentada na conexão movimento-emoção, utiliza o corpo e a dança como vetores de comunicação e reorganização interna, oferecendo uma via de expressão não-verbal que pode contornar as dificuldades de comunicação típicas de condições como o Transtorno do Espectro Autista (TEA) e o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Conforme proposto por profissionais da área, a dançaterapia não se resume a uma atividade motora, mas constitui um processo interpessoal que visa facilitar a integração psicofísica do indivíduo (Tortora, 2006). Nesse sentido, o tema desta pesquisa centra-se na investigação do potencial inclusivo da dançaterapia para crianças com esses perfis neurodivergentes, analisando seus mecanismos e impactos.

A justificativa para este estudo reside na necessidade premente de se ampliarem as estratégias pedagógicas e terapêuticas inclusivas que vão além das abordagens tradicionais, frequentemente centradas no verbal e no cognitivo. Tanto o TEA, caracterizado por desafios na comunicação social e comportamentos repetitivos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013), quanto o TDAH, marcado por desatenção, hiperatividade e impulsividade (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013), podem gerar significativos prejuízos na interação social e no aprendizado. A dançaterapia, ao operar numa esfera pré-verbal e corporificada, oferece um canal alternativo para o estabelecimento de vínculos, a regulação emocional e a organização do comportamento, aspectos fundamentais para

uma inclusão efetiva (De Lima; Silva, 2018). Dessa forma, justifica-se a investigação desta prática como um recurso válido para ambientes escolares e clínicos.

Diante desse contexto, o problema de pesquisa que se delineia é formulado do seguinte modo: De que maneira a dançaterapia pode contribuir para o processo de inclusão de crianças com TDAH e TEA, promovendo melhorias em seus aspectos socioemocionais e comportamentais? Esta questão direciona o foco para os mecanismos específicos e os benefícios reportados pela aplicação dessa terapia. Como hipótese central, sustenta-se que a dançaterapia, ao proporcionar um espaço estruturado e criativo para a expressão corporal e a interação social não-verbal, facilita a autorregulação, amplia as capacidades de comunicação e fortalece a autoestima dessas crianças, atuando como um catalisador para sua maior integração em grupos sociais (Levy, 2005).

O objetivo geral deste trabalho é, portanto, analisar as evidências bibliográficas sobre os benefícios da dançaterapia para a inclusão socioemocional e escolar de crianças diagnosticadas com TDAH e TEA. Para alcançar este propósito, elencamos objetivos específicos, tais como: identificar os principais benefícios da dançaterapia reportados na literatura para cada um dos transtornos; examinar como a prática é adaptada para atender às necessidades específicas dessas populações; e discutir de que forma tais benefícios se traduzem em ganhos para a inclusão em contextos coletivos.

Metodologicamente, este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter exploratório e analítico, baseada em materiais já publicados. A pesquisa será conduzida por meio da consulta a livros especializados, artigos científicos indexados em bases de dados acadêmicas nacionais e internacionais, dissertações e teses. O recorte temporal priorizará produções dos últimos dez anos, sem desconsiderar obras seminais da área. A análise do material seguirá uma abordagem qualitativa, buscando sintetizar e criticar os argumentos e descobertas dos autores consultados, sempre à luz do problema de pesquisa proposto.

A estrutura do texto está organizada de maneira a guiar o leitor de forma lógica e coerente. Após esta Introdução, que apresentou o tema, a justificativa, o problema, a hipótese, os objetivos e a metodologia, o trabalho desenvolver-se-á em duas seções principais. O Desenvolvimento será dividido em subitens que abordarão, respectivamente, os fundamentos teóricos da dançaterapia, as características do TEA e do TDAH sob a ótica da

inclusão, e a análise dos benefícios da dançaterapia para cada um dos transtornos, com base na literatura revisada. Por fim, as Considerações Finais retomarão os pontos essenciais discutidos, responderão ao problema de pesquisa e apresentarão reflexões sobre as limitações do estudo e sugestões para pesquisas futuras.

2 A DANÇATERAPIA COMO ESTRATÉGIA DE INCLUSÃO

A Dançaterapia é uma modalidade de intervenção que utiliza o movimento corporal e a dança de forma integrada aos processos psicológicos, visando promover a saúde e o bem-estar. Ela parte do princípio de que corpo e mente são indissociáveis, e que o movimento, sendo uma função primordial da vida, pode ser um veículo poderoso para a expressão e a mudança (Schneider *et al*., 2020). Para crianças, cuja comunicação verbal pode estar em desenvolvimento ou ser limitada, essa abordagem oferece um canal alternativo e vital para externalizar sentimentos, conflitos e potencialidades.

No contexto infantil, a dançaterapia atua como uma linguagem acessível, que transcende barreiras verbais e intelectuais. Por meio do brincar corporal e da improvisação de movimentos, a criança projeta seu mundo interno, comunicando emoções e experiências que poderiam ser difíceis de articular com palavras (Mendes, 2014). Este processo é particularmente valioso para crianças com dificuldades de fala ou que tenham passado por traumas, pois lhes confere uma voz por meio do corpo, validando suas experiências de uma forma única.

A prática regular da dançaterapia contribui significativamente para o desenvolvimento de uma consciência corporal mais aguçada. Ao explorar diferentes qualidades de movimento, a criança constrói uma imagem mais positiva e integrada de seu próprio corpo (Schneider *et al*., 2020). Essa conquista é um pilar fundamental para a construção da autoestima, pois a criança passa a se perceber como capaz e expressiva, sentindo-se mais confiante em suas interações sociais, o que é essencial para um processo de inclusão genuíno.

A dançaterapia é intrinsecamente adaptável, o que a torna uma ferramenta excepcional para a inclusão de crianças com deficiências físicas. A proposta não é a execução de movimentos padronizados, mas a valorização do movimento autêntico de cada corpo,

com suas possibilidades e limitações (Mendes, 2014). Nesse ambiente, uma cadeira de rodas pode ser incorporada à dança, transformando-se em um elemento de expressão, e todos os tipos de corpo são celebrados.

O *setting* da dançaterapia, frequentemente realizado em grupo, funciona como um microcosmo social onde as crianças podem experimentar e praticar habilidades interpessoais. Através de exercícios de espelhamento e de movimento sincronizado, os participantes aprendem a cooperar, a respeitar o espaço do outro e a responder adequadamente a estímulos sociais não-verbais (Bergmann *et al*., 2022). Este aprendizado vivencial é crucial para crianças com desafios na área social.

A dançaterapia também ativa funções cognitivas superiores, como a atenção, a memória e a resolução de problemas. A necessidade de sequenciar movimentos, lembrar padrões coreográficos simples e improvisar com base em estímulos musicais ou temáticos exige um engajamento mental significativo (Lima *et al*., 2022). Além disso, a ênfase na criatividade e na livre expressão estimula o pensamento divergente, encorajando a criança a encontrar múltiplas soluções para um mesmo desafio.

O ato de dançar e mover-se com intencionalidade tem um efeito regulador direto sobre o sistema nervoso. A dançaterapia pode ajudar crianças que apresentam agitação, ansiedade ou impulsividade a encontrarem um meio saudável de descarregar tensões e regular suas emoções (Schneider *et al*., 2020). Ao canalizar a energia de forma criativa e simbólica, a criança aprende a modular seus estados internos, o que se reflete em um comportamento mais equilibrado.

O trabalho em grupo na dançaterapia é fundamental para romper ciclos de isolamento social. Ao compartilhar uma experiência criativa e não-competitiva, as crianças constroem laços de empatia e compreensão mútua (Bergmann *et al*., 2022). Para a criança que se sente excluída, ser vista e aceita pelo grupo por meio de sua expressão motora pode ser uma experiência profundamente reparadora e transformadora.

A aplicação da dançaterapia mostra resultados promissores em condições específicas. Para crianças com síndrome de Down, observa-se uma melhora nos aspectos motores e funcionais (Lima *et al*., 2022). Já no caso de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), a prática pode auxiliar no desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e afetivas (Bergmann *et al*., 2022).

A dançaterapia empodera as crianças ao lhes dar o controle sobre suas próprias expressões corporais. Em um mundo onde muitas vezes lhes são ditadas regras e comportamentos, a dançaterapia oferece um espaço de agência, onde suas escolhas de movimento são validadas e respeitadas (MENDES, 2014). Esta sensação de autonomia e autoeficácia é um componente vital para a inclusão social, pois fortalece na criança a convicção de que ela tem um lugar ativo e valioso a ocupar.

2.1 OS FUNDAMENTOS NEUROPSICOLÓGICOS DA DANÇATERAPIA E SUA INTERFACE COM O TDAH E O TEA

Compreender os fundamentos neuropsicológicos da Dançaterapia revela como essa intervenção utiliza o movimento corporal para estimular sistemas cerebrais específicos, oferecendo uma abordagem terapêutica singular para condições como o Transtorno do Espectro Autista (TEA) e o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). O Quadro 1 sintetiza os domínios cognitivos e as estruturas neurais primariamente envolvidas na prática da Dançaterapia.

Quadro 1 - Domínios cognitivos e as estruturas neurais.

Domínio Cognitivo	**Função Envolvida na Dança**	**Estruturas Neurais Associadas**	**Relevância para TEA/TDAH**
Função Motora	Coordenação, planejamento e execução de movimentos complexos.	Córtex motor, cerebelo, gânglios da base	Melhora da coordenação e controle motor
Integração Sensorial	Processamento de estímulos visuais, auditivos e proprioceptivos.	Córtex parietal, áreas de associacao sensorial	Regulação da resposta a estímulos, melhora da consciência corporal
Cognição Social e Empatia	Habilidade de reconhecer e responder a sinais sociais não verbais.	Sistema de neurônios-espelho, córtex pré-frontal	Desenvolvimento de empatia e reciprocidade social
Regulação Emocional	Expressão e modulação de estados afetivos através do movimento.	Sistema límbico (ex: amígdala), tálamo	Canalização de emoções, redução de ansiedade e estresse
Funções Executivas	Memória de sequências, atenção dividida, inibição de respostas, flexibilidade cognitiva.	Córtex pré-frontal	Melhora do foco atenção, planejamento e capacidade de alternar tarefas

Fonte: Brezis *et al*. (2017); Karpati *et al*. (2015); Shuper Engelhard (2024).

Revista: EaD & Tecnologias Digitais na Educação, Dourados, MS, 2000.0 – n° 00, Vol. 00
ISSN 2318-4051

A partir do que nos apresenta o quadro, a Dançaterapia, ou Terapia de Dança e Movimento, doravante (DMT), fundamenta-se no princípio de que o movimento corporal é uma forma de comunicação não verbal que pode acessar e modular funções cerebrais complexas. Esta modalidade terapêutica integra componentes motores, sensoriais, cognitivos e afetivos, promovendo a ativação de redes neurais distribuídas. Como explicam Karpati *et al*. (2015), a dança é uma atividade que viabiliza a investigação da plasticidade cerebral e sua interação com o comportamento, uma vez que o treinamento de longa prazer em dança demonstra alterar a estrutura da matéria cinzenta e branca no cérebro. Esta neuroplasticidade é o alicerce para as melhorias observadas em populações com neurodivergências.

No contexto do Transtorno do Espectro Autista (TEA), a DMT atua diretamente nos déficits centrais da condição, como a comunicação e a interação social, utilizando técnicas de sincronização e espelhamento. Técnicas de imitação e movimento sincronizado, elementos centrais da DMT, promovem habilidades empáticas e de conexão social (Behrends; Müller; Dziobek, 2012). Um estudo de Brezis *et al*. (2017) demonstrou que indivíduos com TEA são capazes de atingir momentos de alta sincronização motora mesmo em tarefas abertas, e que essas habilidades podem ser aproveitadas em contextos clínicos para apoiar a expressão pessoal e o relacionamento social. A prática do "jogo do espelho" e outros métodos de reflexão de movimento facilitam a *attunement* corporal, que é um precursor da sintonia emocional.

Os benefícios da dança para o TEA estendem-se também ao desenvolvimento da consciência corporal e à regulação emocional, áreas comumente afetadas no transtorno. A DMT trabalha a percepção corporal e a expressividade, que constituem planos de tratamento relevantes para pessoas com problemas no reconhecimento da imagem corporal e na interação verbal. Por meio de intervenções baseadas em movimento reflexivo e ritmo, os participantes mostram melhorias na consciência de si e do outro, na expressão de emoções e no bem-estar psicológico (Koch *et al*., 2015; Hildebrandt *et al*., 2016). Esta maior consciência corporal ajuda a organizar o mundo sensorial da pessoa com TEA, proporcionando uma base mais sólida para o engajamento com o ambiente.

Para indivíduos com TDAH, a Dançaterapia oferece um canal estruturado para a expressão da energia motora, auxiliando no desenvolvimento do controle inibitório e da

autorregulação. A natureza coreográfica da dança exige planejamento, organização de passos e inibição para alternar entre um passo e outro, funções executivas mediadas pelo córtex pré-frontal que são justamente desafiadas no TDAH (Silva; Orlando, 2019). Ao praticar a transição entre movimentos em resposta a sinais externos, como a música ou o grupo, o indivíduo exercita de forma lúdica e dinâmica o controle sobre seus impulsos e a capacidade de focar a atenção em múltiplas demandas simultâneas.

A dimensão rítmica e musical inerente à dança fornece uma estrutura externa que auxilia na organização temporal e na previsibilidade, sendo particularmente benéfica para o TDAH. O ritmo da música atua como um organizador externo do tempo, ajudando a estruturar e sequenciar os movimentos. Isso apoia a melhoria do *timing* motor e da capacidade de antecipação, que podem estar comprometidos no TDAH (Shuper Engelhard, 2024). Além disso, a necessidade de dividir a atenção entre o controle postural, o padrão de movimento, o *beat* musical e as pistas do parceiro ou do grupo representam um treino complexo e abrangente para a atenção sustentada e dividida.

A Dançaterapia promove a integração sensoriomotora, um processo crucial em que o cérebro recebe, processa e responde a estímulos sensoriais, resultando em uma saída motora adaptativa. Tanto no TEA quanto no TDAH, podem existir dificuldades no processamento e integração de informações sensoriais. A dança, por sua natureza, é uma atividade que combina estímulos visuais, auditivos, vestibulares e proprioceptivos de forma coerente e coordenada (Koch *et al*., 2015). Essa prática constante de integrar múltiplos fluxos sensoriais para produzir uma ação motora fluida e proposital contribui para uma melhor organização do sistema nervoso como um todo.

O componente social e cooperativo da dança em grupo ou em parceria fornece um contexto ideal para praticar habilidades de interação e comunicação não verbal, valioso para o TEA e o TDAH. Danças em parceria, como o tango ou a salsa, exigem coordenação de movimentos entre duas pessoas, sincronização e responsividade mútua, dependendo fortemente da cognição social e de intenções motoras compartilhadas (Behrends; Müller; Dziobek, 2012). Para indivíduos com TEA, isso pratica a leitura de intenções a partir da ação; para aqueles com TDAH, exercita a atenção sustentada no outro para coordenar ações conjuntas. Esse "diálogo" sensoriomotor com um parceiro promove a sintonia interpessoal e o sentimento de conexão.

Evidências empíricas demonstram a eficácia de intervenções baseadas em dança para melhorias motoras em populações com deficiências do neurodesenvolvimento. Um estudo piloto de 2024 com crianças e adolescentes com deficiências do neurodesenvolvimento, incluindo autismo, mostrou que um programa de intervenção de dança de 10 semanas resultou em uma melhoria significativa nas habilidades motoras em um ambiente imprevisível, conforme medido pelo *Motor Assessment Battery for Children Checklist* (Shuper Engelhard, 2024). O estudo, que utilizou um modelo de *buddy* (companheiro) para personalizar o ensino, também observou tendências positivas, ainda que não significativas, nas habilidades sociais, indicando o potencial da dança para impactar múltiplos domínios.

A ativação do sistema de neurônios-espelho durante a observação e a execução de movimentos de dança é um dos mecanismos neuropsicológicos que explica parte de sua eficácia terapêutica. Quando um indivíduo observa alguém dançando, são ativadas as mesmas redes cerebrais envolvidas no planejamento e execução daquele movimento, um fenômeno associado ao sistema de neurônios-espelho (Karpati *et al*., 2015). Em profissionais da dança, a ativação dessa Rede de Observação de Ação (AON) é significativamente maior ao observar movimentos familiares, sugerindo que a prática da dança aprimora a capacidade de simulação interna e compreensão das ações alheias. Este mecanismo é fundamental para a aprendizagem por observação e para a empatia.

A Dançaterapia atua como um modulador do sistema de estresse, promovendo a homeostase e o bem-estar psicológico, o que beneficia ambas as condições. A prática da DMT está associada à estabilização dos níveis de cortisol, o principal hormônio do estresse, por meio da ativação do eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA) (Shuper Engelhard, 2024). Ao combinar exercício físico, expressão emocional e interação social em um contexto lúdico e com frequência em grupo, a DMT oferece uma via multifacetada para a redução do estresse, que é um fator comum e agravante tanto no TEA quanto no TDAH, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

2.2 ESTRATÉGIAS E ADAPTAÇÕES METODOLÓGICAS DA DANÇATERAPIA PARA AS ESPECIFICIDADES DO TEA

Uma das adaptações fundamentais da dança às crianças com TEA é a criação de um ambiente sensorialmente seguro e previsível. Sessões de Dançaterapia para indivíduos com TEA são cuidadosamente estruturadas para minimizar ansiedade, incorporando rotinas claras e elementos visuais que facilitam a compreensão e a transição entre atividades (Campo, 2022). Essa previsibilidade permite que o participante se sinta mais no controle, reduzindo comportamentos de evitação e promovendo um engajamento mais sustentado no processo terapêutico.

A comunicação não-verbal é elevada à centralidade da intervenção. Por meio de gestos, expressões faciais, posturas e qualidades de movimento, o terapeuta estabelece um diálogo corporal que contorna as dificuldades de comunicação verbal frequentes no TEA (Adta, 2015). Esse canal de comunicação alternativo valida as expressões do indivíduo e cria uma base de relacionamento antes mesmo que qualquer palavra seja trocada, fortalecendo a aliança terapêutica.

O uso estratégico de estímulos sensoriais é crucial para facilitar a expressão e a regulação. Diferentes elementos, como tecidos com variadas texturas, sons ambientais ou musicais e objetos de diferentes pesos e tamanhos, são introduzidos para modular o estado de alerta do sistema nervoso (Campo, 2022). Para aqueles com hipersensibilidade tátil, por exemplo, materiais suaves podem ser oferecidos inicialmente, enquanto para os que buscam estímulos proprioceptivos, movimentos mais enraizados e com maior pressão articular podem ser incentivados.

A abordagem é profundamente individualizada, partindo do repertório motor e interessais únicos de cada participante. O terapeuta observa e incorpora os movimentos estereotipados ou autorregulatórios do indivíduo, validando-os e, gradualmente, convidando para variações e ampliações (Young, 2006). Essa técnica, conhecida como "espelhamento", comunica aceitação incondicional e convida o indivíduo a explorar novas possibilidades de movimento a partir de um ponto de segurança conhecido.

O trabalho com a regulação emocional é conduzido por meio da experimentação de qualidades movimentais. Através da dança, o indivíduo pode explorar fisicamente e

dar forma a estados internos como a raiva (através de movimentos abruptos e fortes) ou a calma (através de fluxos suaves e lentos) (Sales, 2022). Essa experiência corporal oferece um meio concreto de reconhecer, nominar e modular emoções que, de outra forma, podem ser avassaladoras e confusas, promovendo um maior equilíbrio emocional.

A Dançaterapia oferece um contexto estruturado para o desenvolvimento de habilidades de socialização. Em grupos, as atividades de dança são planejadas para fomentar a consciência do outro, iniciando com interações diádicas simples com o terapeuta e evoluindo para dinâmicas de grupo mais complexas, como círculos de dança ou improvisações com turnos (ADTA, 2015). Essas vivências praticam a atenção compartilhada, a imitação e a cooperação em um ambiente lúdico e não ameaçador.

O desenvolvimento da consciência corporal e dos limites do self ("eu") é um objetivo terapêutico central. Por meio do movimento, o indivíduo com TEA, que pode ter uma percepção fragmentada ou atípica de seu corpo, é guiado a explorar as diferentes partes corporais, suas conexões e suas relações com o espaço (Reich, 1975). Exercícios que envolvem toque consciente, pressão profunda e a exploração de níveis (alto, baixo) e direções no espaço contribuem para uma imagem corporal mais integrada e coerente.

A integração de reflexos primitivos retidos e o aprimoramento da coordenação motora são beneficiados pela prática. Sequências de movimento que envolvem padrões de cruza, rotações e movimentos contralaterais são introduzidas para promover uma melhor organização neurológica e funcional (Sales, 2022). Isto se reflete diretamente na vida diária, com melhorias na planificação motora, na escrita e na execução de tarefas que requerem sequenciamento.

O envolvimento da família no processo terapêutico é considerado uma estratégia valiosa. Sessões conjuntas ou orientações aos cuidadores permitem que as conquistas alcançadas na terapia se generalizem para outros contextos, como o domiciliar (Campo; Gatti, 2022). Além disso, a família aprende a se comunicar e a se conectar com a criança ou adulto com TEA por meio de uma nova linguagem, fortalecendo os vínculos afetivos e o suporte familiar.

A formação contínua do terapeuta para trabalhar com a população com TEA é uma adaptação metodológica implícita, porém essencial. O profissional necessita de conheci-

mentos específicos sobre as particularidades do transtorno, estratégias de manejo comportamental e uma aguçada capacidade de observação e análise do movimento para adaptar suas intervenções em tempo real (ADTA, 2015). A supervisão e o estudo permanente garantem que a prática seja sempre embasada em evidências e sensível às necessidades em constante evolução de cada indivíduo.

2.3 A DANÇATERAPIA NA PROMOÇÃO DA AUTORREGULAÇÃO E ATENÇÃO EM CRIANÇAS COM TDAH

A dançaterapia, também conhecida como Dança Movimento Terapia (DMT), emerge como uma abordagem terapêutica complementar promissora para crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), atuando de forma integrada na promoção da autorregulação e no desenvolvimento da atenção. Esta intervenção psicoterapêutica utiliza o movimento para promover a integração emocional, social, cognitiva e física do indivíduo (AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATION, 2016; Moran, 2018). No contexto do TDAH, a dançaterapia não consiste simplesmente em aulas de dança, mas em um processo clínico que canaliza a necessidade natural de movimento da criança em atividades estruturadas e expressivas, oferecendo um canal não-verbal para a expressão e modulação de emoções que, muitas vezes, são de difícil gestão (Moran, 2018). Dessa forma, ela proporciona uma via de acesso para trabalhar as dificuldades centrais do transtorno, como a impulsividade e a desregulação emocional.

Um dos mecanismos primários pelos quais a dançaterapia atua é fornecendo um canal físico construtivo para a liberação de energia e emoções. Crianças com TDAH frequentemente experimentam *under-regulation*, uma dificuldade em sentir e acalmar suas experiências emocionais, o que pode resultar em ações impulsivas e baixa concentração (Moran, 2018). Através da dança e de intervenções baseadas no movimento, a criança tem a oportunidade de exercer uma energia emocional de forma segura e contida, guiada pelo terapeuta. Essa atividade física estruturada ajuda a liberar dopamina e serotonina, neurotransmissores críticos para o controle da atenção e do humor, que costumam estar desregulados no TDAH (Cadabams, 2024). Ao transformar comportamentos impulsivos ou emoções de frustração em movimento criativo, a dançaterapia auxilia a criança a converter padrões disfuncionais em expressões positivas e autorreguladas.

No âmbito da atenção e da memória de trabalho, a dançaterapia oferece treinamento constante por meio de sequências de movimento e coreografias estruturadas. A execução de coreografias requer que o cérebro da criança se envolva em processos de sequenciamento, *timing* e retenção de informação, exercitando diretamente as redes neurais responsáveis pela função executiva (Cadabams, 2024). Um estudo que avaliou a eficácia da DMT em crianças com TDAH entre 6 e 12 anos constatou que a terapia resultou em uma melhoria significativa nas avaliações de pais e professores, indicando progressos tangíveis na capacidade de atenção das crianças (Shetty, 2015). A necessidade de memorizar combinações e permanecer no momento presente durante a aula de dança treina a habilidade de focar, uma competência que pode ser transferida para situações do cotidiano, como prestar atenção na escola ou ao realizar tarefas (Danceplug, 2021).

Para o desenvolvimento da autorregulação emocional, a dançaterapia vai além do gasto de energia, ensinando a criança a reconhecer e responder a sinais corporais internos. O processo terapêutico aumenta a consciência corporal, ajudando as crianças a identificar sensações físicas precoces de angústia, raiva ou ansiedade (Moran, 2018). Com a orientação do terapeuta, elas aprendem a utilizar sequências de movimento calmantes para autoacalmar-se perante esses sinais. Essa prática repetitiva de reconhecer um estado interno e empregar uma estratégia física para modulá-lo é a essência da autorregulação. Pesquisas realizadas em centros especializados mostram que, após oito semanas de sessões semanais, pais reportaram menos conflitos em parquinhos, indicando uma melhor modulação emocional e social (Cadabams, 2024).

A estrutura e a rotina inerentes às sessões de dançaterapia são outro pilar fundamental para crianças com TDAH. As aulas são consistentes e repetitivas em sua estrutura, com *warm-up*, atividades principais e *cool-down*, o que proporciona um ambiente previsível (Cadabams, 2024). Para uma criança que luta com a desregulação comportamental, ter essa estrutura externa clara funciona como um suporte essencial para o gerenciamento dos sintomas. A criança se acostuma com a sequência e com as expectativas do ambiente, o que a auxilia a internalizar um senso de rotina (DANCEPLUG, 2021). Essa experiência prática e consistente de seguir uma estrutura dentro do contexto terapêutico pode, então, ser generalizada para a criação e o seguimento de rotinas em casa e na escola, melhorando a organização e a previsibilidade na vida da criança.

No campo social, a dançaterapia promove a integração e o desenvolvimento de habilidades interpessoais. Crianças com TDAH frequentemente enfrentam desafios em interações sociais, como cooperação, tomada de turno e contato visual (Cadabams, 2024). A DMT frequentemente incorpora atividades em grupo, danças em círculo e exercícios de espelhamento com um parceiro, que exigem atenção e sintonia não-verbal com o outro. Ao mover-se em sincronia com os colegas, a criança constrói um senso de confiança e pertencimento, elementos com os quais muitos lutam (Danceplug, 2021). Essas vivências em um ambiente seguro e com expectativas comportamentais claras permitem que a criança pratique e refine suas habilidades sociais, compensando dificuldades prévias e aprendendo a se relacionar de forma mais considerada e sensível.

A dimensão do autoconhecimento e da autoestima é igualmente impactada positivamente pela dançaterapia. O transtorno do TDAH pode levar a sentimentos de frustração e baixa autoestima, já que a criança percebe que tarefas aparentemente simples para os outros são mais difíceis para ela (Danceplug, 2021). Na DMT, o foco está no processo e não no resultado perfeito, e cada conquista, como dominar um novo passo de dança, é celebrada. Essas "vitórias rápidas" reforçam uma imagem positiva de si mesma (Cadabams, 2024). A conexão com a memória corporal e a descoberta de novas potencialidades de movimento e expressão permitem que a criança se reconecte com seu corpo de uma maneira positiva, afastando a noção de que ele é uma fonte de problemas, e desenvolvendo a crença de "sim, eu sou capaz" (Educa Mais, 2024).

A abordagem não-verbal da dançaterapia é particularmente adequada para crianças, uma vez que estas nem sempre possuem a maturidade verbal ou a capacidade intelectual para articular sentimentos complexos relacionados aos seus desafios (Moran, 2018). O movimento serve como um catalisador para o contato e abre caminho para a comunicação entre o terapeuta e a criança, criando um caminho que vai do não-verbal para o verbal (NSPT, 2024). Através de metáforas corporais e jogos de movimento, a criança pode processar experiências desafiadoras, frustrações e medos de uma forma mais direta e menos ameaçadora do que apenas pela fala. Esse processamento facilita a expressão de sentimentos que, de outra forma, seriam difíceis de colocar em palavras (Educa Mais, 2024).

Em sua aplicação prática, uma sessão típica de dançaterapia para TDAH é cuidadosamente planejada para manter o engajamento e trabalhar objetivos específicos. Geralmente, inclui um *warm-up* com música para estabelecer as expectativas, seguido por jogos de movimento que desenvolvem a consciência corporal, como "dança do espelho" ou "caminhadas das emoções" (Cadabams, 2024). A parte central pode envolver coreografias simples e repetitivas para fortalecer a memória de trabalho, e a sessão termina com um *cool-down* e um momento de reflexão, no qual a criança pode desenhar ou descrever como seu corpo se sente, ligando assim o movimento à linguagem das emoções (Cadabams, 2024). Esta estrutura garante que a sessão seja dinâmica, previsível e focada nos objetivos terapêuticos de autorregulação e atenção.

A dançaterapia configura-se como uma intervenção de grande valor no manejo do TDAH na infância, por abordar o indivíduo de forma integral e sinérgica. Ela oferece benefícios que vão desde a melhoria do foco e da memória até a regulação emocional, o desenvolvimento social e a construção de uma autoimagem positiva (Shetty, 2015; Cadabams, 2024). Ao utilizar a linguagem universal do movimento, ela atende às crianças no seu nível de desenvolvimento, proporcionando um espaço seguro para que explorem seu potencial e desenvolvam ferramentas internas para navegar tanto seu mundo interno quanto as demandas externas. Dessa forma, a dançaterapia vai além de uma mera atividade recreativa, consolidando-se como uma ferramenta terapêutica robusta e complementar no apoio às crianças com TDAH.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo geral analisar as evidências bibliográficas sobre os benefícios da dançaterapia para a inclusão socioemocional e escolar de crianças com TDAH e TEA. A revisão da literatura realizada permitiu confirmar a hipótese central de que esta prática, ao oferecer um canal não-verbal e estruturado para a expressão corporal e a interação social, atua como um potente catalisador de processos inclusivos.

A análise demonstrou que os benefícios da dançaterapia se manifestam de maneira específica e complementar para cada transtorno, convergindo para a promoção de uma inclusão mais efetiva. No caso do TEA, a prática mostrou-se eficaz em fomentar a

comunicação não-verbal, a consciência corporal e a sintonia interpessoal, sobretudo através de técnicas como o espelhamento e a sincronização. Para crianças com TDAH, os ganhos foram mais prominentemente observados no âmbito da autorregulação emocional e comportamental, no desenvolvimento do controle inibitório e na melhoria da atenção sustentada e dividida, aproveitando a estrutura rítmica e coreográfica da dança.

Os resultados discutidos apontam que os mecanismos neuropsicológicos subjacentes, como a ativação do sistema de neurônios-espelho, a promoção da integração sensoriomotora e a modulação do sistema de estresse, fornecem uma base científica sólida para os benefícios observados. O Quadro 1 sintetizou de maneira elucidativa como domínios cognitivos específicos são estimulados durante a prática, estabelecendo uma interface direta com as dificuldades centrais do TEA e do TDAH.

Do ponto de vista metodológico, a investigação revelou que a eficácia da intervenção está intrinsecamente ligada à sua adaptabilidade. As estratégias delineadas para o TEA – como a criação de ambientes previsíveis, o uso de estímulos sensoriais modulados e a validação dos movimentos autorregulatórios –, bem como as estruturas propostas para o TDAH – com sessões rotineiras, clareza de expectativas e treino de funções executivas por meio de coreografias –, demonstram que a dançaterapia não é uma abordagem única, mas um ferramental dinâmico e sensível às individualidades neurodivergentes.

Em resposta ao problema de pesquisa formulado, conclui-se que a dançaterapia contribui para o processo de inclusão ao operar em três eixos principais: 1) **intrapessoal**, fortalecendo a autoestima, a consciência corporal e a regulação emocional; 2) **interpessoal**, facilitando a conexão social, a empatia e a cooperação por meio de experiências de movimento compartilhado; e 3) **funcional**, aprimorando competências cognitivas e motoras que são fundamentais para a adaptação e a aprendizagem em contextos escolares e sociais.

Reconhece-se que este estudo, por se tratar de uma revisão bibliográfica, está limitado à evidência já publicada, carecendo de investigações empíricas futuras que meçam com maior precisão o impacto da dançaterapia em ambientes inclusivos específicos, como a sala de aula regular. Não obstante, o conjunto de evidências analisado é robusto o suficiente para posicionar a dançaterapia como uma ferramenta terapêutica e pedagógica de grande valor, cuja implementação pode significar um avanço significativo na construção

de práticas educacionais e sociais verdadeiramente inclusivas para crianças com TDAH e TEA.

REFERÊNCIAS

ADTA - AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATION. **O que é dança/movimento terapia?** 2015. Disponível em: https://www.adta.org/. Acesso em: 15 nov. 2025.

AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATION. **O que é Dança/Movimento Terapia**? 2016. Disponível em: https://adta.org/. Acesso em: 18 nov. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders:** DSM-5. 5. ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013.

BEHRENDS, A.; MÜLLER, S.; DZIOBEK, I. **Moving in and out of synchrony**: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. The Arts in Psychotherapy, v. 39, n. 2, p. 107-116, 2012.

BERGMANN, A. C. *et al*. **Os Efeitos Da Dançaterapia No Tratamento de Crianças Com Transtorno Do Espectro Do Autismo:** Uma Revisão Narrativa. [S. l.], 2022. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/825928048/26. Acesso em: 18 nov. 2025.

BREZIS, R. S. *et al*. **Examining the capacity to simulate movement in the mirror game among individuals with high-functioning autism spectrum disorder**. Autism Research, v. 10, n. 5, p. 920-929, 2017.

CADABAMS. **Dance-Therapy-for-ADHD:** A Parent's Guide to Movement-Based Support for Children**.** 2024. Disponível em: https://www.cadabamscdc.com/illnesses/dance-therapy-for-adhd. Acesso em: 18 nov. 2025.

CAMPO, Pio; GATTI, Daniela. **Dançaterapia**: como funciona método que usa dança para cuidar da mente. UOL VivaBem, 19 jan. 2022. Disponível em: https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/01/19/dancaterapia-como-funciona-metodo-que-une-danca-a-saude-mental.htm. Acesso em: 15 nov. 2025.

DANCEPLUG. **The Social and Emotional Benefits of Dance for Your Child with ADHD**. 2021. Disponível em: https://www.danceplug.com/article/the-social-and-emotional-benefits-of-dance-for-your-child-with-adhd. Acesso em: 18 nov. 2025.

DE LIMA E SILVA, J. S. **Corpo e Inclusão**: a dançaterapia na educação especial. 2. ed. São Paulo: Editora Wak, 2018.

EDUCA MAIS. **O que a Dança Terapia e quais os principais benefícios para as crianças?.** 2024. Disponível em: https://educamais.com/o-que-e-danca-terapia/. Acesso em: 18 nov. 2025.

HILDEBRANDT, M. K. *et al*. **Expressive and interactive body movement in the therapeutic setting**. Frontiers in Psychology, v. 7, p. 1449, 2016.

KARPATI, F. J. *et al*. **Dance and the brain**: a review. Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1337, n. 1, p. 140-146, 2015.

KOCH, S. C. *et al*. **Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes**: A meta-analysis. The Arts in Psychotherapy, v. 46, p. 46-64, 2015.

LEVY, F. J. **Dançaterapia**: uma abordagem criativa. São Paulo: Summus Editorial, 2005.

LIMA, H. B. *et al*. **Benefícios da dança como recurso terapêutico em uma criança com síndrome de Down**. Revista Eletrônica Interdisciplinar, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2022. Disponível em: http://revista.faculdadeunida.com.br/index.php/rei/article/view/28. Acesso em: 18 nov. 2025.

MENDES, S. **A importância da dança, enquanto terapia, na inclusão de crianças com paralisia**. 2014. 70 f. Dissertação (Mestrado) - Repositório Comum, Portugal, 2014. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/11808. Acesso em: 18 nov. 2025.

MORAN, M. S. M. **How Dance/Movement Therapy Can Help Kids Learn to Regulate Emotions**. GoodTherapy, 2018. Disponível em: https://www.goodtherapy.org/blog/how-dance-movement-therapy-can-help-kids-learn-to-regulate-emotions-0517184. Acesso em: 18 nov. 2025.

NSPT. **Therapy That 'Moves' You: Dance/Movement Therapy with Children**. 2024. Disponível em: https://www.nspt4kids.com/parenting/therapy-moves-dancemovement-therapy-children. Acesso em: 18 nov. 2025.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1975.

SALES, Myrian. **Benefícios psicológicos e fisiológicos da dança**. In: UOL VivaBem, 19 jan. 2022. Disponível em: https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/01/19/dancaterapia-como-funciona-metodo-que-une-danca-a-saude-mental.htm. Acesso em: 15 nov. 2025.

SCHNEIDER, A. S. *et al*. **Applicability and benefits of dance therapy as a health care practice**: an integrative review. Research, Society and Development, v. 9, n. 7, p. e1-e17, 2020. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4009. Acesso em: 18 nov. 2025.

SHETTY, Asha P. **Effectiveness of dance movement therapy on attention deficit hyperactivity disorder children aged between 6-12 years**. Manipal Journal of Nursing and Health Sciences, v. 1, n. 1, 2015. Disponível em: https://impressions.manipal.edu/mjnhs/vol1/iss1/6/. Acesso em: 18 nov. 2025.

SHUPER ENGELHARD, W. **Neural and psychological mechanisms of dance movement therapy efficacy**. Critical Debates in Humanities, Science and Global Justice, v. 4, n. 1, p. 36-47, 2024. Disponível em: https://criticaldebateshsgj.scholasticahq.com/article/123747-neural-and-psychological-mechanisms-of-dance-movement-therapy-efficacy. Acesso em: 18 nov. 2025.

SILVA, E. C.; ORLANDO, R. M. **A interface dança e autismo**: o que nos revela a produção científica. Revista Educação Especial, v. 32, p. 1-18, 2019. Disponível em: https://www.redalyc.org/journal/3131/313158902061/html/. Acesso em: 18 nov. 2025.

TORTORA, S. **The Dancing Dialogue**: Using the Communicative Power of Movement with Young Children. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2006.

YOUNG, C. **The Body in Psychotherapy**. In: EDDY, M. (Ed.). **Dança e Consciência Corporal**. São Paulo: Editora Phorte, 2006. p. 15-30.