

A dança circular como estratégia de cuidado em saúde: revisão narrativa da literatura

Imara Moreira Freire¹ (Orcid: 0000-0002-9805-7974) (imoreirafreire@gmail.com)

Maria Cecília de Souza Minayo² (Orcid: 0000-0001-6187-9301) (maminayo@terra.com.br)

¹ Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

² Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

Resumo: Com objetivo de analisar e discutir como a dança circular está sendo utilizada na área de saúde, e assim compreender seu potencial terapêutico nos processos de cuidado, procedeu-se a uma revisão bibliográfica a partir das bases de dados científicas PubMed, Scielo, BVS MTCTI, Lilacs e Web of Science, buscando a produção sobre o tema. Os artigos encontrados, avaliados pela análise temática, evidenciam as seguintes questões: as relações estabelecidas entre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a produção de cuidado; o uso da dança circular como estratégia de promoção da saúde física e emocional; processos de criatividade e os sentidos de coletividade vivenciados pelos praticantes da dança circular. Observou-se que a dança circular é capaz de estimular relações mais harmoniosas consigo mesmo e com o coletivo, reduz o estresse e sintomas depressivos, promove a ampliação da consciência corporal, autoconfiança e autonomia, contribuindo para melhorar habilidades cognitivas, psicomotoras, desempenho físico e o equilíbrio, trazendo benéficos como sensação de relaxamento e prazer. Nesse sentido, a literatura aponta evidências sobre efeitos positivos da prática de dança circular em vários resultados relacionados à saúde, podendo ser considerada uma estratégia potente de cuidado.

► **Palavras-chave:** Dança Circular. Terapia através da Dança. Saúde. Terapias Complementares.

Recebido em: 06/06/2022 Revisado em: 28/10/2022 Aprovado em: 21/11/2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-7331202333059>

Editor responsável: Martinho Silva

Pareceristas: Rogério de Oliveira e Wecisley Ribeiro Espírito Santo

Introdução

A dança circular integra o rol das vinte e nove práticas que compõem as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). As PICS valorizam formas de cuidados sensíveis pautados no olhar da saúde, e não na doença, aceitando as fragilidades como variações do viver e reafirmando a importância da pluralidade disciplinar para o desenvolvimento de práticas que considerem o ser humano de forma integral (SANTOS, 2016). A possibilidade de oferecer um cuidado não fragmentado, que potencialize articulações horizontais entre os diversos saberes e práticas, é uma forma de incentivar a integralidade, um dos princípios fundamentais do Sistema Único de Saúde (SUS).

A abordagem utilizada pelas PICS busca estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde a partir de uma concepção do ser humano como uma unidade indivisível. Esse entendimento encontra ressonância nas discussões trazidas por Luz (2019) sobre um tipo de racionalidade médica que não se ocupe apenas das diagnoses patológicas e tratamentos farmacológicos, mas que invista na potência de vida. Esse pensamento encontra amparo no paradigma vitalista, base da filosofia do médico Georges Canguilhem (1904-1995), que trouxe uma visada afirmativa sobre o ser humano e suas potencialidades. As discussões empreendidas pelo autor acerca das definições sobre normal e patológico apontam para uma espécie de violência contida na lógica moderna de compreensão destes conceitos, o que torna os sujeitos reféns do discurso único e hegemônico da medicina.

Este artigo se propõe a investigar especificamente a dança circular, incluída na Política de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), por meio da Portaria nº 849/2017, do Ministério da Saúde. A dança circular é uma prática expressiva corporal inspirada em culturas de várias partes do mundo, assim como o folclore e as danças contemporâneas são formas de manifestação lúdica e artística.

Por apresentar movimentos repletos de sentidos e metáforas expressivas, a dança circular possibilita o despertar sensorial do corpo e favorece a reorganização da dinâmica psíquica do sujeito e ressignificação de suas experiências (MOYA, 2021). Por se tratar de uma atividade realizada em grupo, durante sua prática é possível experimentar a interconexão entre o individual, o coletivo e a sensação de união e pertencimento. Caracterizada também como atividade física, ela favorece o

equilíbrio psicomotor, a articulação entre mente e corpo e proporciona sensações de relaxamento.

A dança circular pode ser praticada por pessoas de todas as idades. Ela não exige que o participante tenha conhecimento prévio e habilidade e não inspira preocupação com a performance. Seu sentido principal é proporcionar vivências de integração e bem-estar físico, mental, emocional e social. As rodas de dança podem ser oferecidas em diversos locais, como parques e praças, instituições de saúde, de educação, empresas e locais privados. Exigem apenas que sejam conduzidas por um focalizador que exerce a função de conduzir os movimentos. Segundo Ramos (1998) o focalizador é a pessoa que mantém a atenção do grupo, lhe dá suporte e apoia os sentimentos e sensações que possam surgir durante a prática.

O repertório das danças circulares contém coreografias tradicionais e contemporâneas acompanhadas de músicas, cantos e ritmos de diversas culturas. Os movimentos trazem uma multiplicidade de simbolismos e manifestações criativas que contam elementos da história da humanidade (BONETTI, 1998).

O movimento contemporâneo das danças circulares ou danças circulares sagradas teve início a partir do bailarino alemão/polonês, Bernhard Wosien em sua passagem pela comunidade de Findhorn, localizada no norte da Escócia. Bernhard Wosien (1908-1986) nasceu na Masúria, uma cidade de Passenheim, na Prússia Oriental. Em 1926, teve uma de suas primeiras experiências formais com dança e artes cênicas dentro de um grupo de jovens que havia sido formado no teatro de Ópera de Breslau (Alemanha), pelo pintor Oskar Schlemmer¹(1888-1943) e pelo dançarino e teórico do movimento Rudolf Von Laban² (1879-1958).

Durante sua formação na Escola Estadual de Artes de Berlim, Wosien começou a trabalhar como bailarino, coreógrafo e, posteriormente, professor de dança em teatros da Alemanha. Em 1952, o contato com um grupo de danças folclóricas sérvio chamado “Sorbian Folk Art Ensemble”³ marcou o início de seu interesse pela riqueza poética das danças folclóricas.

Wosien também atuou como pedagogo da dança, desenvolvendo métodos para terapia do movimento e da expressão, aplicados a crianças com distúrbios comportamentais e psiquiátricos. Em 1976, foi convidado pela comunidade de Findhorn, para compartilhar seus conhecimentos a respeito das tradições das danças sagradas. Wosien introduziu uma forma própria de interpretar as danças folclóricas, apresentando variações com músicas clássicas, movimentos lentos

e em círculos, como uma meditação, com objetivo de aprofundar a experiência espiritual e comunitária dos residentes de Findhorn. Conforme é dito nos meios que as praticam, Bernhard Wosien é considerado o pai das danças circulares, e Findhorn é considerada a mãe, a fonte difusora desse movimento para diferentes países no mundo (RAMOS, 1998).

No Brasil as danças circulares chegaram no final da década de 1980, através de Carlos Solano e Sarah Marriot, ex-moradores da comunidade de Findhorn. O Centro de Vivências Nazaré, em Nazaré Paulista, no interior de São Paulo, foi um dos primeiros locais de propagação dessa prática. A partir de lá, as danças circulares sagradas verdadeiramente se espalharam pelo país (BERNI, 2019). Os movimentos contemporâneos de dança circular se organizaram principalmente em três eixos: Saúde, Cultura/Educação e Espiritualidade (BERNI, 2019). No campo da saúde algumas pesquisas trazem a utilização das danças como estratégia terapêutica com potencial para melhorar o bem-estar e promover a qualidade de vida.

O objetivo deste artigo é fazer uma revisão da literatura para analisar e discutir como a dança circular está sendo utilizada na área de saúde e compreender seu potencial terapêutico nos processos de cuidado. Para tanto, apresenta-se uma revisão narrativa da literatura sobre a prática da dança circular e sua importância para a saúde. O uso dessa metodologia possibilita uma análise crítica dos estudos, de forma a considerar a subjetividade do pesquisador na seleção e interpretação das informações.

Foram realizadas buscas bibliográficas nas seguintes bases de dados científicas: Pubmed, Scielo, BVS MTCTI, Lilacs e Web of Science, utilizando as seguintes combinações de palavras-chave e descritores (DeCS/MeSH), em português e seus correspondentes em inglês, junto ao operador booleano “AND”: Dança Circular (*Circle Dance*), Saúde (*Health*), Terapia através da Dança (*Dance Therapy*), Terapias Complementares (*Complementary Therapies*).

O processo de coleta do material ocorreu de agosto de 2021 a março de 2022, quando foram escolhidos os artigos completos nacionais e internacionais. Não se recorreu à restrição com relação ao ano de publicação, por causa da escassez de pesquisas sobre a temática. Considerando-se as publicações pertinentes ao estudo, foram selecionados 20 artigos para análise.

Resultados e Discussão

Foi realizada a leitura na íntegra das 20 publicações selecionadas, com o objetivo de responder à questão norteadora do estudo. A análise teve como referência os princípios da análise temática proposta por Minayo (2015); Minayo *et al.* (2020), para identificação de categorias teóricas, o que resultou em quatro eixos: (1) Práticas integrativas e complementares e a produção de cuidado em saúde; (2) Dança circular e promoção da saúde física e emocional; (3) Criatividade e encontro consigo mesmo; (4) Sentidos de coletividade.

Dos artigos analisados, 11 trazem resultados de pesquisas realizadas no Brasil, sendo que o Estado de São Paulo concentra a maior parte dos estudos (6). Nove textos são de outros países, escritos em língua inglesa, sendo um dos Estados Unidos, um da Nigéria, e os demais, de países da Europa e da Ásia.

Os textos foram escritos a partir de 2006, tendo havido um crescimento significativo das publicações a partir de 2014. Esse aumento encontra respaldo na literatura que aponta a aceitação, em todo o mundo, das práticas que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, dentre eles, as práticas corporais como a dança circular (SOUSA *et al.*, 2017) artigos indexados e estudos de casos em municípios brasileiros selecionados: Campinas (São Paulo). No Brasil essa discussão ganha maior impulso com a publicação da PNPIC em 2006 e a posterior inclusão de novas práticas em 2017 e 2019.

Dentre os estudos selecionados identificou-se um equilíbrio nas escolhas metodológicas utilizadas. Ou seja, 50% das pesquisas empregaram metodologias qualitativas apresentando experiências, relatos e narrativas dos participantes; 40% aplicaram metodologias quantitativas com instrumentos para aferição dos objetivos propostos e grupos de controle. E 10% usaram metodologias que combinam estratégias quantitativas e qualitativas. O cenário aponta para crescimento das pesquisas quantitativas sobre o uso terapêutico das danças, o que, se por um lado, pode trazer ganhos no sentido de apresentar evidências científicas e fortalecer a importância dessa prática para a qualidade de vida, prevenção e promoção da saúde, por outro lado, é importante que as pesquisas não assumam um viés positivista reforçando o discurso hegemônico da produção de verdades absolutas, universais e replicáveis.

No que diz respeito aos participantes, observou-se que em 50% dos estudos as mulheres foram a população alvo exclusiva para receber intervenções que incluíam dança: dois com mulheres portadoras de câncer de mama; um com mulheres primíparas; um com mulheres na menopausa; um com mulheres com lombalgias; e cinco com mulheres idosas. Esses percentuais não diferem dos resultados que apontam questões de gênero e cuidados em saúde. Pinheiro *et al.* (2002) consideram que as mulheres procuram mais os serviços para prevenção de doenças, enquanto os homens os procuram quando ficam doentes. A menor presença masculina nos estudos sobre a prática de dança associada à saúde pode ser pensada também a partir do imaginário social, segundo o qual, a dança constitui uma atividade do universo feminino.

Dos estudos realizados, 30% tiveram os idosos como sujeitos, mostrando a busca de alternativas ou complementaridade para os tratamentos de doenças crônicas para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Cabe destacar que nenhum estudo com crianças e adolescentes foi encontrado.

O fato de 50% das pesquisas terem sido desenvolvidas em instituições de saúde em várias partes do mundo mostra que hospitais, unidades básicas de saúde, clínicas e centros de reabilitação estão se abrindo para os benefícios da dança como prática complementar aceita e legitimada.

A partir do conteúdo do material coletado, foram construídos quatro eixos temáticos compreensivos: Práticas integrativas e complementares e a produção de cuidado em saúde; Dança circular e promoção da saúde física e emocional; Criatividade e encontro consigo mesmo; Sentidos de coletividade.

Práticas integrativas e complementares e a produção de cuidado em saúde

As pesquisas realizadas por Carvalho *et al.* (2019) e Junior *et al.* (2014) apontam para o pensamento crítico estabelecido na área de saúde com relação ao modelo biomédico hegemônico. Essa perspectiva tem reforçado a concepção de doença em detrimento da promoção da saúde e do cuidado com o ser humano na sua integralidade. Tais críticas não são novas no campo da saúde, segundo Ayres (2004) as práticas de saúde estão passando por uma crise de legitimidade por mostrarem limitações para responder as complexas necessidades de saúde dos indivíduos e por contrastarem com os avanços tecnológicos na área.

A ênfase dada à doença provoca uma fragmentação no cuidado que afeta a relação do profissional de saúde com o sujeito que vai em busca de cuidado. Campos (2003) também ressalta que a clínica apresenta limites, pois seu objeto de estudos e de intervenção está reduzido e tem um enfoque desequilibrado pendendo para o lado biológico, esquecendo as dimensões subjetivas e sociais das pessoas. Para esse autor, tal redução autoriza uma desresponsabilização pela integralidade dos sujeitos a favor do foco na doença. A pessoa é olhada de forma fragmentada e como se personificasse sua enfermidade.

Luz (2005) chama atenção para a crise da medicina como instituição, que dificulta a relação médico-paciente; e a crise na saúde, entendida como produto de sociedades, cujo atendimento à população reproduz o aprofundamento das desigualdades socioeconômicas. A autora ressalta que:

O próprio paradigma que rege a medicina contemporânea afastou-se do sujeito humano como uma totalidade viva em suas investigações diagnósticas, bem como em sua prática de intervenção (p. 151).

É no contexto dessas crises que outras racionalidades médicas vêm surgindo, enfatizando a centralidade do sujeito nas práticas de cuidado e proporcionando mais espaço para a relação médico-paciente (TESSER, 2012). Carvalho *et al.* (2019) destacam a importância de se discutir e de se construir abordagens que extrapolem o enfoque individual, curativo e que estimulem processos de trabalho interdisciplinares e intersetoriais, incorporando ações de prevenção primária, assistência e promoção da saúde. Ações, que legitimem o olhar dos e para os sujeitos, que não se prendam somente aos aspectos biológicos da doença e da dor, mas incluam os aspectos psíquicos e sociais de qualquer caso analisado. Os autores apontam que é preciso lançar mão das chamadas tecnologias leves que associam o atendimento clínico às questões relacionais, à escuta, ao acolhimento, à interpretação do próprio sujeito ou de quem o cuida.

Tendo como referência a discussão realizada por Geertz (2001) sobre a importância da cooperação entre as ciências sociais e naturais, é importante destacar que as críticas ao modelo biomédico hegemônico não visam mostrar uma cisão e sim uma complementaridade entre as diferentes abordagens de cuidado na área da saúde. Segundo o autor é preciso identificar os aspectos de vinculação e desvinculação entre as áreas de conhecimento para que as práticas sejam integradas, interdisciplinares e multiprofissionais, trazendo benefícios para os pacientes. Nesse sentido, concorda-

se com Bateson que já em 1958 alertava que direcionar à clínica médica críticas de caráter acusatório gera disjunções e polariza a diversidade de práticas tão necessárias no campo da saúde, separando artificialmente as noções de natureza e cultura, biológico e social, saúde física, mental e coletiva.

Convergindo com o que foi dito, Wachekowski *et al.* (2021) e Junior *et al.* (2014) consideram que a dança circular pode ser utilizada como uma estratégia de intervenção não medicamentosa e de humanização do cuidado, complementar aos tratamento médico, pois permite a articulação entre a mente e o corpo, promove o relaxamento, a concentração e a conscientização corporal. Assim contribui para a compreensão do outro como um ser único, com sua autonomia, seus limites e singularidades. Segundo os autores, esses benefícios complementam os tratamentos clínicos, opondo-se ao tecnicismo biomédico que não leva em consideração os aspectos culturais, sociais e psicológicos nas atividades de promoção, proteção e prevenção dos problemas de saúde.

O entendimento de saúde como possibilidade de transitar pelas regras e normas impostas pela vida, vivenciando mudanças conforme parâmetros pessoais, dialoga com o pensamento de Canguilhem (2009). O autor entende a saúde como a forma que o sujeito se relaciona consigo próprio e com o ambiente. O conceito de *normatividade vital*, desenvolvido por ele, diz respeito à permanente criação de formas de estar no mundo, o que amplia (ou contraria) a visão clássica biomédica, pois inclui e acolhe as subjetividades e as singularidades. A normatividade vital traz a ideia de vitalismo como ética de respeito e defesa da vida em oposição a uma ética de domínio e determinação da vida.

No sentido acima citado, entende-se que as PICS têm o potencial de questionar a primazia dos fundamentos biomédicos mais clássicos e as antigas e canônicas normas vigentes do cuidado em saúde, apresentando-se assim como uma forma de resistência ao que dificulta a abertura do pensamento a múltiplas perspectivas. O advento das PICS, o crescimento da demanda por esse tipo de cuidado, culminando com a sua formalização como prática legítima no Sistema Único de Saúde são elementos que instigam a refletir sobre a possibilidade de uma mudança paradigmática em curso. Como afirmam Barros e Luz (2020):

A PNPIC-SUS ampliou a possibilidade de criação de novas culturas de cuidados no SUS, com um regime de representações culturais apoiadas em sentidos positivos das práticas não biomédicas e com a construção de novas subjetividades de um conjunto de agentes e suas agências de cuidado não biomédicas (p. 2).

Esse movimento de maior oferta e demanda pelo uso das PICS, parece demonstrar o potencial dessas práticas para a saúde pública e o cuidado com a população de forma integral.

Dança circular e promoção da saúde física e emocional

Os autores Salihu *et al.* (2021), Eyigor *et al.* (2009), Koch *et al.* (2019), Borges *et al.* (2020), Abdolahian *et al.* (2014), Sawanyawissuth *et al.* (2013) e Mukherjee *et al.* (2014) realizaram estudos para avaliar como diferentes intervenções de danças folclóricas e terapias através da dança podem afetar positivamente a saúde física e emocional dos participantes. Todas essas pesquisas utilizaram instrumentos quantitativos para fazer a medição em dois momentos, antes e depois da intervenção com a dança, em grupos que a praticaram e em grupos de controle. Visavam aferir resultados.

Para Salihu *et al.* (2021), Eyigor *et al.* (2009), Koch *et al.* (2019) e Borges *et al.* (2020), os estudos mostraram que a prática de dança reduz estresse e sintomas depressivo, melhora o desempenho físico, o equilíbrio e a qualidade de vida. Na pesquisa de Borges *et al.* (2020), as participantes apresentaram melhora significativa nos sintomas relacionados à depressão e não precisaram mais fazer uso da medicação antidepressiva.

Barreto *et al.* (2020) e Abdolahian *et al.* (2014) realizaram estudos com danças circulares como estratégia para redução da dor. Os resultados apontam que a participação das mulheres nos grupos regulares dessas danças contribuiu para redução da dor e para a melhora no bem-estar físico, mental, emocional e satisfação pessoal. Barreto *et al.* (2020) acrescentam que a expressão artística gestual e a coreografia das danças foram capazes de sensibilizar e promover uma ampliação da consciência corporal das participantes. Para Abdolahian *et al.* (2014) o trabalho com as danças é um tratamento complementar de baixo risco e pode reduzir a intensidade da dor e aumentar a satisfação das gestantes com os cuidados durante a fase ativa do trabalho de parto.

Os artigos de Koch *et al.* (2019), Eyigor *et al.* (2009) e Sawanyawissuth *et al.* (2013) também ressaltam que as práticas de dança folclórica e de terapia através do movimento da dança contribuem para melhorar habilidades cognitivas, psicomotoras, desempenho físico e equilíbrio.

Janyacharoen *et al.* (2015) avaliaram os efeitos da dança tailandesa em fatores cardiopulmonares em mulheres na menopausa. Concluíram que os resultados são

favoráveis. Após seis semanas de exercícios com esse tipo de dança as participantes apresentavam melhora significativa na resistência cardiorrespiratória e na capacidade da função pulmonar.

A pesquisa de Mukherjee *et al.* (2014) encontrou resultados positivos ao avaliar o impacto da prática regular de dança kathak em mulheres bengalis. Os autores consideraram que praticar por pelo menos cinco anos, uma hora por dia de dança kathak facilitou o controle da obesidade ajudando mulheres sedentárias a alcançarem uma vida mais saudável.

Criatividade e encontro consigo mesmo

A prática da dança circular é compreendida como uma manifestação lúdica, expressiva e reflexiva, nos estudos de Fleury e Gontijo (2006) e Silva *et al.* (2021) realizados com mulheres idosas. Ela é apresentada como uma prática que permite a expressão de sentimentos e emoções através dos movimentos do corpo, favorecendo a criatividade e a ampliação da consciência. Wosien (2000) descreve a dança como a linguagem figurativa mais imediata que flui do movimento, “*ela é o primeiro testemunho de comunicação criativa*” (p.28), um caminho de autocompreensão, aproximação e reconexão do ser humano com o divino, onde o corpo e o movimento encontram espaço para expressão criativa.

Os achados de Silva *et al.* (2021) apontam que a prática da dança estimula a capacidade de sonhar e a imaginação, propiciando interações significativas com a realidade externa e colaborando para ressignificação de aspetos da vida no enfrentamento de desafios. Costa e Cox (2018) acrescentam que o foco intenso e a atenção concentrada nos movimentos e na música criam oportunidades que favorecem o encontro consigo mesmo.

Esse reencontro com o ritmo interno que possibilita a organização e a compreensão da realidade externa encontra sustentação nos estudos sobre a criatividade desenvolvidos pelo pediatra e psicanalista britânico Donald Woods Winnicott (1896-1971). Para ele a criatividade é a base sobre a qual se constrói todo relacionamento entre o indivíduo e o mundo, pois é por meio da apreciação criativa que o indivíduo acessa o sentimento de que a vida vale a pena ser vivida (Winnicott, 1975). Encontrar-se consigo próprio é poder sentir-se real, ter a sensação de existência promove a integração do eu, e permite a interação com o mundo a partir da espontaneidade, evitando assim que a vida seja completamente

submetida à realidade imposta. Para Winnicott esta é uma condição indicativa de saúde.

Fleury e Gontijo (2006) e Costa e Cox (2018) afirmam que a dança oferece experiências multissensoriais, emocionais, cognitivas e somáticas, que trazem benefícios à autoestima, ao autoinvestimento, ao autodesenvolvimento, à autorrealização e à autorregeneração. Segundo esses autores, como experiência única e significativa, a dança é reconhecida como oportunidade contínua e estimulante de aprendizado e de sensação de competência.

Poder se expressar conforme necessidades próprias e particulares é visto por Fleury e Gontijo (2006) como uma condição protetora contra sentimentos de medo de falhar ou de não conseguir realizar corretamente os movimentos na dança. Esse sentimento é substituído pela satisfação de estar numa roda de pessoas e receber apoio mútuo, o que fortalece as potencialidades de cada participante.

A dança circular não é uma prática de performance. Nesse sentido, o erro não se torna um problema e sua aceitação gera maior confiança do participante em si mesmo, na medida em que lhe propicia uma reorganização do equilíbrio interno. Para Winnicott, o viver criativo não exige um talento especial e pode ser compreendido como uma atuação saudável e prazerosa no mundo (WINNICOTT, 1975). Nas palavras do autor:

O impulso criativo pode ser visto como uma coisa em si mesma, como algo necessário para que um artista produza uma obra de arte, mas que também está presente quando qualquer pessoa – bebê, criança, adolescente, adulto ou idoso – observa algo de maneira saudável ou realiza algo deliberadamente (p. 114).

Ainda para Silva *et al.* (2021), cada participante descreve a experiência de dançar de acordo com suas percepções e sentimentos. Da mesma maneira, Junior *et al.* (2014) reafirmam que é preciso dançar para descobrir e apropriar-se do sentido que essa experiência proporciona. Para os autores “*ao dançar abrem-se possibilidades lúdicas e transicionais para o caminho à unidade*” (p.2152). Aqui se entende a prática da dança circular assim como de muitos rituais, como um exercício interior que reúne movimentos, interação com o outro e o compartilhamento de afetos. O que, no pensamento de Winnicott significa integração psicossomática, ou seja, sobre o entrelaçamento da psique e do corpo vivo, sede das sensações das emoções e dos movimentos. Traçando um paralelo com o pensamento de José Gil (2002), filósofo e teórico da dança, pode-se dizer que dançando o corpo se abre para suas conexões,

“o movimento dançado liberta os afetos que, em estado flutuante, se disseminam na consciência” (p. 122).

Os movimentos originais e criativos para Catib *et al.* (2008) conectam o indivíduo consigo mesmo e permitem a eclosão de emoções antes despercebidas, particularmente o fortalecimento da autoconfiança necessária para empreender processos de transformação. Em diálogo com Gil (2002) é possível compreender a distinção entre os movimentos do corpo e suas funções habituais cotidianas, como andar e o ato de dançar, porque nesse último “o corpo fala verdadeiramente” (p. 68). O autor ainda observa que os gestos dançados são dotados de sentido. E é esse sentido que os diferencia de um gesto ordinário, levando a compreender a dança como uma linguagem dotada de simbologia. Para Wosien (2000):

A dança é simplesmente vida intensificada e, com isso, delimitada contra outros movimentos rítmicos atribuídos às áreas do esporte e ginástica, assim como a todos os trabalhos. A dança se comunica do ponto de onde a respiração, a representação, a imagem e a vivência onírica afloram e se tornam criativas, desprendidas do plano da realidade prosaica e dos grilhões terrestres (p. 26).

Diferentemente dos movimentos do corpo em suas funções habituais, o gesto na dança não é instrumental, pela sua grande capacidade de expressão, “*diz de um mundo*” (GIL, 2002, p. 69). Catib *et al.* (2008) compreendem a dança circular como expressão artística cultural. A arte como uma forma de expressão da cultura é entendida por Winnicott com uma vivência em continuidade direta com as brincadeiras infantis. Para o autor, o campo das artes, da cultura e da religião é o espaço onde a ilusão criativa é mantida, permitindo que na vida adulta o indivíduo preserve a capacidade de brincar.

A pesquisa realizada por Borges *et al.* (2020) fala da brincadeira de roda como uma experiência que estabelece alterações no estado do corpo a partir de emoções e de sentimentos positivos. Ressalta que o brincar reaviva a memória coletiva, transcende o momento da dança e proporciona uma ampliação da experiência criativa. Segundo Dias (2003), o brincar é a base do processo de simbolização, e precursor da capacidade do adulto se envolver no campo da cultura, da religião e da arte.

Os resultados apresentados por Borges *et al.* (2020) também mostram que o coletivo construído em torno do brincar dá forma a um conjunto de conhecimentos emocionais e sociais capaz de transformar corpos adoecidos e deprimidos em corpos disponíveis para alegria, para o encontro com o outro, para o ato de criar

e de se reconstruir. O poder criativo das brincadeiras favorece a manifestação da personalidade além de trazer prazer e saúde.

A possibilidade de buscar novos sentidos para emoções, histórias e experiências através das danças circulares pode oferecer a quem participa uma vivência criativa com relação aos seus próprios cuidados em saúde. Também promove a produção de novas simbolizações a partir de elaborações psíquicas sobre as experiências de saúde e doença. Afinal, como lembra Laurens Van Der Post (apud Barton, 2006 p.77) em *“A Story Like the Wind”*: *“Ao dançar o círculo mágico com os doentes, não de corpo, mas de coração, eles dançam a saúde de um para o outro e trazem a pessoa dividida de volta à unidade da tribo”*.

Sentidos de coletividade

Uma das características centrais das danças circulares é sua realização como uma prática de grupo. Costa e Cox (2018) lembram que a essência das danças circulares está ligada a culturas e histórias ancestrais de diferentes povos e, portanto, podem ser consideradas facilitadoras do processo de socialização, sem distinção ou hierarquia.

Os grupos são vistos como estratégicos para desenvolver e manter vínculos, proporcionando um sentido de pertencimento, considerado por Costa e Cox (2018) como fator de motivação para que os dançantes frequentem as rodas. As sensações de apoio e de reconhecimento, ao mesmo tempo em que garantem, fortalecem a individualidade. Para as autoras, o *ethos* da dança circular autoriza os participantes a construir uma identidade social como “dançarinos do círculo”, ampliando seus horizontes geográficos para diferentes espaços onde as rodas acontecem.

O pertencimento simultâneo a um grupo local e a uma comunidade universal foi descrito por Fernandez e Beltran (2022). Segundo os autores, o dançar junto promove um senso de família e comunidade, contribuindo para criar coletivamente concepções de identidade, saúde e bem-estar que combinam conhecimentos ancestrais e intergeracionais. Culturas tradicionais são recriadas e manifestadas em contextos urbanos através da dança “Kalela” conforme analisado por Mitchell (1956). Caracterizada como mediadora de mudanças socioculturais, essa dança de caráter tribal é vivida como resistência simbólica, refúgio afetivo e social. Na visão de Wosein (2000, p. 43): “a dança não é apenas um meio ideal de encontrar-se a si mesmo, mas também do encontrar-se-com a comunidade, de forma que o passo de cada um encontra a sua expressão viva no grupo”.

A sensação de amparo, acolhimento e pertencimento oferecida pelo grupo de dança nos remete ao pensamento de Kaes (2005). Para o autor, o grupo é um espaço intermediário de apoio e mediação que favorece a capacidade de simbolização, os processos internos de transformação, a produção de sentido e a criatividade, retornando ao que já foi dito na análise das categorias anteriormente. Castanho (2017) termina esta reflexão afirmando que a dança circular, por ser coletiva, por ser agregadora e por ser lúdica, permite acessar representações do coletivo e da singularização do sujeito.

À luz da teoria winnicottiana (1975), reafirmando o já dito por outros autores, a roda de dança circular pode ser entendida como um espaço de sustentação (*holding*), como um ambiente seguro que permite ao dançante confiar, viver uma experiência criativa, expressar sentimentos e emoções e se sentir acolhido. O conceito de *holding* do autor se refere à construção de um ambiente confiável, onde a função de sustentação possibilita a vivência de experiências de integração. A possibilidade de transitar entre o espaço da realidade subjetiva e a realidade social diz respeito à função do grupo que favorece uma experiência subjetiva e intersubjetiva de tolerância e confiança. Esse entendimento é semelhante ao de Brasi e Couto (2019) e Costa e Cox (2018), que acrescentam que o ambiente experimentado nas danças circulares favorece a inclusão de todos, termo muito caro ao campo da saúde coletiva. Para Wosien (2000), propriedades como o incentivo à expressão e o dissolver de tensões, contrações e inibições são elementos da roda que estimulam a liberação de energias criativas e organizadoras (p. 109). Na esteira do pensamento de Dunker (2015), as rodas de dança circular podem ser vividas como “clareira” afetiva, onde os sujeitos encontram um lugar para caminhar de forma cooperativa, frente ao sofrimento das relações competitivas do mundo urbano contemporâneo.

Frison *et al.* (2014), Junior *et al.* (2014) e Fernandez e Beltran (2022) destacam que a possibilidade de trabalhar o individual e o coletivo nas roda de dança é potencializada pela disposição em círculo que favorece a homogeneidade entre os participantes que, de mãos dadas, voltam sua atenção para o centro numa vivência de enraizamento e união entre iguais. Junior *et al.* (2014) enfatizam o poder do círculo, afirmando que a formação em roda e de mãos dadas tem um significado especial pois propicia o contato sem interrupções: “o círculo representa a todos, seus pontos denotam a identidade e individualidade de cada participante” (p. 2.152). Sua imagem evoca equilíbrio e integração de diferenças

e interdependência. Silva *et al.* (2021) e Vianna *et al.* (2012) também ressaltam a posição de igualdade entre os participantes, o que favorece o convívio com a diversidade e a diferença, o que tem um caráter inclusivo. Ou seja, no grupo de dança circular não importa onde os dançantes se encontram, pois cada participante tem um papel único e igualmente valioso que ajuda a roda a funcionar como uma família em constante cooperação.

A força do círculo como símbolo está presente em diferentes culturas; Lévi-Strauss (2008) descreve a organização social de determinados povos a partir de uma configuração habitacional circular. Para o autor essa circularidade constitui-se como uma regularidade da vida social. A imagem do círculo como união de opostos complementares se relaciona com o princípio da reciprocidade. Em analogia, pode-se pensar a dança circular como fator de coesão social e de sociabilidade.

Para Sampaio (1998, p. 102), o círculo representa a “consciência da comunhão de cada indivíduo com o todo”. A identidade pessoal é preservada dentro da coletividade, pois o formato circular que representa o todo tem em cada ponto uma individualidade. Por isso se considera que na dança circular as relações cooperativas representam a capacidade de conviver em unidade dentro da diversidade. E na formação do círculo, cada participante está sempre amparado pelas duas pessoas próximas. Em resumo, simbolicamente, o círculo formado pela roda de dança circular é um espaço de pertencimento, cooperação, segurança, solidariedade e unidade.

Considerações finais

Os resultados das pesquisas apresentam a dança circular como uma estratégia de acesso a vida emocional, capaz de gerar transformações no corpo físico e na experiência social dos participantes da roda. Os movimentos singulares propiciados pela linguagem lúdica da dança deflagram processos criativos, favorecendo reorganizações psíquicas e a construção de sentidos e significados compartilhados sobre a realidade vivida pelos dançantes, permitindo a experiência da normatividade vital proposta por Canguilhem. A literatura aponta evidências sobre efeitos positivos da prática dessa dança para a saúde, reafirmando-a como uma estratégia potente de cuidado, em determinadas circunstâncias e para diferentes grupos. Todos os casos estudados demonstraram sua efetividade para o processo de humanização no cuidado.

Bateson (1958) afirma que a integração de uma sociedade está em manter um determinado estado de equilíbrio entre tendências agregadoras e desagregadoras, nesse sentido essa revisão se soma à busca de compreensão da complexidade dos processos de saúde e doença - que não são apenas um fenômeno biomédico - dando espaço para a emergência dos sujeitos em sua singularidade e universalidade. O foco é a integração psique-soma que, em sentimentos de pertencimento, solidariedade e acolhimento propiciados pela dança, promove a saúde.

Apesar de a quantidade da produção de pesquisas sobre as PICS ainda ser tímida, pode-se inferir o aumento da demanda pelo uso dessas práticas, sendo a dança circular uma delas. Mas é preciso investir em novas experiências, ampliar os grupos e fazer outras investigações que aprofundem os aspectos já demonstrados ou apontados. Por exemplo, não há nenhuma experiência dos efeitos da dança circular em crianças e adolescentes.

Por fim, este estudo se alinha à necessidade da área de saúde não só adotar novas práticas de cuidado, como também avaliar sua efetividade para o cuidado integral.⁴

Referências

- ABDOLAHIAN, S. *et al.* Effect of Dance Labor on the Management of Active Phase Labor Pain & Clients' Satisfaction: A Randomized Controlled Trial Study. *Global Journal of Health Science*, v. 6, n. 3, p. 219-226, 30 mar. 2014.
- AYRES, J. R. C. M. O cuidado, os modos de ser (do) humano e as práticas de saúde. *Saúde e Sociedade*, v.13, n.3, p.16-29, set-dez 2004.
- BARRETO, J. M. *et al.* O discurso do sujeito coletivo das participantes da dança circular com lombalgia. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, v. 40, n. 98, p. 109-118, 2020.
- BARROS, N. F. de; LUZ, M. T. Em resposta. *Saúde e Sociedade*, v. 29, n. 4, p. e200300, 2020.
- BARTON, A. Danças circulares: dançando o caminho sagrado. São Paulo, Triom, 2006.
- BATESON, G. *Naven: a survey of the problems suggested by a composite picture of the culture of a New Guinea tribe draw from three points of view.* 2nd ed. California: Stanford University, 1958.
- BERNI, L. E. V. *Entre o sagrado e a política pública.* São Paulo: APTD, 2019.
- BONETTI, M. C.F. Dança sagrada: a celebração da vida. In RAMOS, R.C.L. (Org). *Danças Circulares Sagadas: uma proposta de Educação e cura.* São Paulo: TRIOM, 1998.
- BORGES DA COSTA, A. L. Dança: uma herança a disposição de todos. In: RAMOS, R. C. L. (Org.). *Danças Circulares Sagadas: uma proposta de Educação e cura.* São Paulo: TRIOM, 1998.

- BORGES, R. M.; BRITO, C. M. D.; MONTEIRO, C. F. Saúde, lazer e envelhecimento: uma análise sobre a brincadeira de dança de roda das Meninas de Sinhá. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 24, p. e190279, 2020.
- BRASI, L. M; COUTO, Y. A. Dança circular sagrada: percepções de participantes do grupo de apoio interdisciplinar ao câncer de mama (GAICAM) de São Carlos. In: CHRISTIANE, T. S. *Análise Crítica das Ciências da Saúde 4*. 1. Atena Editora, 2019. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/wp-content/uploads/2019/10/E-book-Analise-Critica-das-Ciencias-da-Saude-4-3.pdf>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- CAMPOS, G. W. S. A Clínica do Sujeito: por uma clínica reformulada e ampliada. In: CAMPOS, G. W. S. *Saúde Paideia*. São Paulo: Hucitec, 2003. p. 51-67.
- CANGUILHEM, G. *O normal e o patológico*. Rio de Janeiro: Editora Forense Universitária, 2009.
- CARVALHO, R. V. S. *et al.* Práticas integrativas e complementares aplicadas aos trabalhadores de uma unidade básica de saúde: relato de experiência. *Revista Saúde Pública de Mato Grosso do Sul*, p. 70-76, 2019.
- CASTANHO, P. Um olhar psicanalítico sobre o uso das danças circulares como instrumento de trabalho com grupos. *Revista do NESME*, v. 14, n. 2, 2017.
- CATIB, N. O. M. *et al.* Estados emocionais de idosos nas danças circulares. *Motriz*, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 41-52, jan./mar. 2008.
- COSTA, A. L. B.; COX, D. L. A experiência do significado na dança circular. *Journal of Occupational Science*, v. 25, n. 3, p. iii-xvi, 3 jul. 2018.
- DUNKER, C. *Mal-estar, sofrimento e sintoma*. São Paulo: Biotempo, 2015.
- EYIGOR, S. *et al.* A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, v. 48, n. 1, p. 84-88, jan. 2009.
- FERNANDEZ, A. R.; BELTRÁN, R. E. “Wherever I Go, I Have It Inside of Me”: Indigenous Cultural Dance Narratives as Substance Abuse and HIV Prevention in an Urban Danza Mexica Community. *Frontiers in Public Health*, v. 9, p. 1-16, 21 jan. 2022.
- FLEURY, T. M. A.; GONTIJO, D. T. As Danças Circulares e as Possíveis Contribuições da Terapia Ocupacional para as Idosas. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*. Porto Alegre, v. 9, p. 75-90, 24 jun. 2006.
- FRISON, F. S.; SHIMO, A. K. K.; GABRIEL, M. Dança circular e qualidade de vida em mulheres mastectomizadas: um estudo piloto. *Saúde em Debate*, v. 38, n. 101, p. 277-284, abr-jun 2014.

- GEERTZ, C. *Nova luz sobre a antropologia*. Rio de Janeiro. Jorge Zahar, 2001.
- GIL, J. *Movimento total*. São Paulo: Iluminuras, 2002.
- JANYACHAROEN, T. *et al.* Cardiopulmonary effects of traditional Thai dance on menopausal women: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Therapy Science*, v. 27, n. 8, p. 2569-2572, 2015.
- JÚNIOR, J. M. P. *et al.* Análise reflexiva no compasso da humanização: reflexões sobre dança circular e o processo cuidar em enfermagem. *Revista de Enfermagem UFPE*. Recife, v. 8, n. 7, p. 2149-54, jun. 2014.
- KAËS, R. *Os espaços psíquicos comuns e partilhados: transmissão e negatividade*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
- KING, J. *Journey of a dancer Bernahrd Wosien*. Winchester, Hampshire: Sarsen Press, 2016.
- KOCH, S. C. *et al.* Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Updat. *Frontiers in Psychology*, v. 10, n. 1806, ago. 2019.
- LÉVI-STRAUSS, C. *Antropologia estrutural*. São Paulo: Cosac Naify, 2008.
- LUZ, M. T. *Natural, racional, social: razão médica e racionalidade moderna*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2019. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/36799/2/Natural-Racional-Social.pdf>. Acesso em: 1 jul. 2021.
- LUZ, M. T. Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX. *Physis: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, supl., p. 145-176, 2005.
- MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento*. São Paulo: Hucitec, 2015.
- MINAYO, M. C. S.; COSTA, A. P. *Técnicas que fazem uso da palavra, do olhar e da empatia*. São Paulo: Editora Hucitec, 2020.
- MITCHELL, J. C. *The Kalela Dance*. Rhodes Livingstone Paper 27. Manchester: Manchester University Press, 1956.
- MOYA, L. F. *Danças circulares sagradas: a sobrevivência das danças circulares a partir da imagem do corpo-dancante e o trabalho de Bernhard e Maria Gabriela Wosien*. Curitiba: Appris, 2021.
- MUKHERJEE, S. *et al.* Effect of Kathak Dancing on Obesity Indices in Women of Sedentary Avocations. *Science and Culture*, v. 80, n. 9-10), p. 279-282, 2014.
- PINHEIRO, R. S. *et al.* Gênero, morbidade, acesso e utilização de serviços de saúde no Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*. v. 7, n. 4, p. 687-707, 2002.
- RAMOS, R. C. L. *Danças sagradas: uma proposta de educação e cura*. São Paulo: TRIOM, 1998.

- SALIHU, D.; WONG, E. M. L.; KWAN, R. Y. C. Effects of an African Circle Dance Programme on Internally Displaced Persons with Depressive Symptoms: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 2, p. 843-850, 2021.
- SAMPAIO, M. I. S. Movimento, educação, dança. In: RAMOS, R. C. L. *Danças Circulares Sagadas: uma proposta de Educação e cura*. São Paulo: TRIOM, 1998.
- SANTOS, M. A. Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde do Brasil: inusitadas mediações. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, v. 11, n. 1, jan-jun 2016.
- SAWANYAWISUTH, K. *et al.* Physical performance in recently aged adults after 6 weeks traditional Thai dance: a randomized controlled trial. *Clinical Interventions in Aging*, v. 8, p. 855-859, 2013.
- SILVA, K. M. *et al.* O significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 3, p. e210076, 2021.
- SOUSA, I. M. C. de *et al.* Medicina Tradicional e Complementar no Brasil: inserção no Sistema Único de Saúde e integração com a atenção primária. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 33, n. 1, 2017.
- TESSER, C. D. Pesquisa e institucionalização das práticas integrativas e complementares e racionalidades médicas na Saúde Coletiva e no SUS: uma reflexão. In LUZ, M. T.; BARROS, N. F. de (Org.). *Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos*. Rio de Janeiro: CEPESC/IMS-UERJ/ABRASCO, 2012.
- VIANNA, D. *et al.* Terapia expressiva: veículo de cuidado integral num hospital universitário. *Cadernos de naturologia e terapias complementares*, v. 1, n. 1, 2012.
- WACHEKOWSKI, G. *et al.* Dança circular: ampliando possibilidades no cuidado em saúde. *Revista de APS*, v. 23, n. 4, 23 jun. 2021.
- WINNICOTT, D. W. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago, 1975.
- WOSIEN, B. *Dança: um caminho para a totalidade*. São Paulo: TRIOM, 2000.

Notas

¹ Oskar Schlemmer: pintor e escultor alemão, professor da escola de design vanguardista Bauhaus. Inventor de gestos mecânicos e esculturas para servirem de figurinos no balé.

² Rudolf Von Laban: dançarino da Eslováquia, suas teorias sobre o movimento e a coreografia estão entre os fundamentos principais da dança moderna. Entende a dança como linguagem natural do corpo e conectada com suas raízes míticas, ritualísticas e filosóficas (KING, 2016).

³ Grupo de Artes populares servias, em Bautzen. Ainda existe e inspira-se nas tradições culturais e folclóricas tradicionais de todas as regiões da Lusácia, na forma de canções, músicas, trajes, danças e costumes.

⁴ M. Freire e M. C. S. Minayo: concepção e projeto; análise e interpretação dos dados; redação do artigo; Revisão crítica do conteúdo; Aprovação final da versão a ser publicada.

Abstract

Circular dance as a health care strategy: narrative review of the literature

In order to analyze and discuss how the circle dance is being used in the health area, and thus understand its therapeutic potential in care processes, a narrative literature review was carried out based on the scientific databases PubMed, Scielo, BVS MTCTI, Lilacs, Web of Science, seeking for production on the topic. The articles found, evaluated by the thematic analysis, highlight the following issues: the relationships established between the Integrative and Complementary Practices in Health (PICS) and the production of care; the use of circle dancing as a strategy to promote physical and emotional health; creativity processes and the senses of collectivity experienced by the circle dance practitioners. It was observed that the circle dance can stimulate more harmonious relationships with oneself and with the collective, reduces stress and depressive symptoms, promotes the expansion of body awareness, self-confidence, and autonomy, contributing to improve cognitive, psychomotor skills, physical performance, and the balance, bringing benefits such as a sensation of relaxation and pleasure. The literature points to evidence on positive effects of the circle dance practice on various health-related outcomes, which can be considered a powerful care strategy.

► **Keywords:** Circle dance. Dance Therapy. Health. Complementary Therapies.

