BOCA
BOLETIM DE CONJUNTURA

FITDANCE E TEATRO-EDUCAÇÃO: CORPO, PRESENÇA CÊNICA E BEM-ESTAR

FITDANCE AND THEATRE EDUCATION: BODY, STAGE PRESENCE AND WELL-BEING

FITDANCE Y TEATRO-EDUCACIÓN: CUERPO, PRESENCIA ESCÉNICA Y BIENESTAR

https://doi.org/10.56238/bocav25n84-032

Data de submissão: 16/10/2026 **Data de publicação:** 16/11/2026

Isaquiel de Almeida Julio
Graduando em Licenciatura em Teatro
Instituição: Instituto Federal Fluminense (IFFluminense)
E-mail: quiel1996@hotmail.com

Bianca Isabela Acampora e Silva Ferreira
Docente, Doutora em Ciências da Educação, Mestre em Cognição e Linguagem, Licenciada em Pedagogia, Artes Visuais e Educação Física
Instituição: Instituto Federal Fluminense (IFFluminense)
E-mail: bianca.ferreira@iff.edu.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0002-1008-8187

RESUMO

O artigo analisa convergências, limites e possibilidades pedagógicas da aproximação entre FitDance e teatro-educação, com ênfase no corpo, no movimento, na presença cênica, no engajamento e no bem-estar. Adotou-se abordagem qualitativa, exploratório-analítica, sustentada por pesquisa bibliográfica e documental. O corpus reuniu revisões sistemáticas e meta-análises sobre dança, atividade física e saúde mental; estudos acadêmicos sobre FitDance e dança em contextos educativos; obras de pedagogia teatral; a Base Nacional Comum Curricular; o Guia de Atividade Física para a População Brasileira; e materiais institucionais do FitDance. O material foi submetido à análise temática de conteúdo, da qual emergiram quatro categorias: corpo, ritmo, espaço e presença; cultura corporal contemporânea e engajamento; bem-estar biopsicossocial e limites da evidência; e mediação teatral e transposição curricular. Os resultados indicam que a contribuição mais consistente do FitDance ao teatro não decorre de uma equivalência entre as linguagens, mas da possibilidade de ressignificar sequências coreográficas como material para atenção, consciência corporal, musicalidade, relação espacial, composição e ação cênica. A literatura sobre dança e atividade física sugere associações favoráveis com participação, autoestima, interação social e bem-estar; contudo, os poucos estudos específicos sobre FitDance concentram-se em adultos e academias, o que impede inferências causais para o contexto escolar ou alegações de tratamento da ansiedade. Como síntese aplicada, apresenta-se uma sequência didática de seis encontros, não implementada nem validada, que articula coreografia, jogos teatrais, improvisação e criação coletiva. Conclui-se que o FitDance pode funcionar como repertório corporal mediador no ensino de Teatro, desde que preservadas as especificidades artísticas, a inclusão, a autonomia dos participantes e os limites entre educação e intervenção terapêutica.

Palavras-chave: FitDance. Teatro-educação. Corpo. Presença Cênica. Dança. Bem-estar.

ABSTRACT
This article examines the convergences, limitations and pedagogical possibilities arising from the relationship between FitDance and theatre education, focusing on the body, movement, stage presence, engagement and well-being. A qualitative, exploratory-analytical approach was adopted through bibliographic and documentary research. The corpus comprised systematic reviews and meta-analyses on dance, physical activity and mental health; academic studies on FitDance and dance in educational settings; key works in theatre pedagogy; Brazil's National Common Core Curriculum; the Brazilian Physical Activity Guidelines; and institutional FitDance materials. The sources were subjected to thematic content analysis, resulting in four categories: body, rhythm, space and presence; contemporary body culture and engagement; biopsychosocial well-being and evidentiary limits; and theatrical mediation and curricular translation. The findings indicate that FitDance's most consistent contribution to theatre education does not stem from an equivalence between the two practices, but from the possibility of reframing choreographic sequences as material for attention, body awareness, musicality, spatial relations, composition and stage action. Research on dance and physical activity suggests favourable associations with participation, self-esteem, social interaction and well-being. However, the limited FitDance-specific evidence mainly concerns adults in fitness centres, precluding causal inferences for school settings or claims that it treats anxiety. As an applied synthesis, the article proposes a six-session teaching sequence, neither implemented nor empirically validated, combining choreography, theatre games, improvisation and collective creation. FitDance may therefore serve as a mediating body repertoire in theatre education, provided that artistic specificity, inclusion, participant autonomy and the boundary between education and therapy are preserved.

Keywords: FitDance. Theatre Education. Body. Stage Presence. Dance. Well-being.

RESUMEN
El artículo analiza convergencias, límites y posibilidades pedagógicas del acercamiento entre FitDance y teatro-educación, con énfasis en el cuerpo, en el movimiento, en la presencia escénica, en el compromiso y en el bienestar. Se adoptó un enfoque cualitativo, exploratorio-analítico, sustentado por investigación bibliográfica y documental. El corpus reunió revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre danza, actividad física y salud mental; estudios académicos sobre FitDance y danza en contextos educativos; obras de pedagogía teatral; la Base Nacional Común Curricular; la Guía de Actividad Física para la Población Brasileña; y materiales institucionales de FitDance. El material fue sometido al análisis temático de contenido, del que emergieron cuatro categorías: cuerpo, ritmo, espacio y presencia; cultura corporal contemporánea y compromiso; bienestar biopsicosocial y límites de la evidencia; y mediación teatral y transposición curricular. Los resultados indican que la contribución más consistente de FitDance al teatro no surge de una equivalencia entre los lenguajes, sino de la posibilidad de resignificar secuencias coreográficas como material para atención, conciencia corporal, musicalidad, relación espacial, composición y acción escénica. La literatura sobre danza y actividad física sugiere asociaciones favorables con participación, autoestima, interacción social y bienestar; sin embargo, los pocos estudios específicos sobre FitDance se concentran en adultos y academias, lo que impide inferencias causales para el contexto escolar o alegaciones de tratamiento de la ansiedad. Como síntesis aplicada, se presenta una secuencia didáctica de seis encuentros, no implementada ni validada, que articula coreografía, juegos teatrales, improvisación y creación colectiva. Se concluye que FitDance puede funcionar como repertorio corporal mediador en la enseñanza de Teatro, siempre que

se preserven las especificidades artísticas, la inclusión, la autonomía de los participantes y los límites entre educación e intervención terapéutica.

Palabras clave: FitDance. Teatro-educación. Cuerpo. Presencia Escénica. Danza. Bienestar.

1 INTRODUÇÃO

O corpo não é um suporte neutro da cena. No teatro, ele percebe, seleciona, responde, organiza relações espaciais e produz sentidos antes, durante e para além da palavra. Posturas, pausas, direções do olhar, velocidades, distâncias e intensidades participam da dramaturgia do acontecimento cênico. Na dança, de modo igualmente decisivo, o corpo constitui a própria matéria da experiência estética, articulando ritmo, musicalidade, memória, energia, espaço e relação coletiva. A proximidade entre essas linguagens, entretanto, não autoriza sua fusão conceitual: dança e teatro dispõem de histórias, técnicas, finalidades e modos de composição específicos.

Essa distinção torna-se particularmente relevante quando uma prática contemporânea, comercialmente organizada e amplamente difundida em ambientes digitais, como o FitDance, é deslocada para o campo da educação artística. A plataforma institucional apresenta o FitDance como um programa de dança baseado em coreografias vinculadas a repertórios musicais populares, com método próprio e sistema de formação de instrutores (FitDance, 2026a, 2026b). Tal autodescrição permite caracterizar o objeto, mas não comprovar benefícios educacionais ou de saúde. A passagem de uma prática de academia e entretenimento para o teatro-educação exige, portanto, mediação crítica, objetivos curriculares explícitos e sustentação teórica.

Do ponto de vista pedagógico, o interesse pelo FitDance decorre menos de sua marca do que das operações corporais mobilizadas em sua prática: acompanhar pulsos e mudanças rítmicas; memorizar e coordenar sequências; perceber o espaço individual e compartilhado; ajustar movimentos à ação coletiva; e explorar diferentes qualidades expressivas. Esses componentes podem oferecer um repertório inicial acessível para estudantes que ainda demonstram constrangimento diante da improvisação ou pouca disponibilidade para experiências corporais. O desafio consiste em transformar a reprodução coreográfica em investigação artística, sem converter a aula de Teatro em treinamento de dança e sem reduzir a dança à função instrumental de “preparação” para a cena.

Paralelamente, o crescimento do debate sobre saúde mental na educação tem estimulado a procura por práticas corporais e artísticas associadas ao bem-estar. Revisões e meta-análises indicam relações favoráveis entre atividade física, dança e diferentes desfechos psicológicos e sociais em crianças, adolescentes e adultos (Biddle *et al.*, 2019; Rodríguez-Ayllón *et al.*, 2019; Andermo *et al.*, 2020; Tao *et al.*, 2022; Fong Yan *et al.*, 2024). O conjunto é promissor, mas heterogêneo. Modalidades, duração das intervenções, instrumentos, grupos etários e contextos variam consideravelmente; além

disso, resultados encontrados para dança ou atividade física em geral não podem ser automaticamente atribuídos ao FitDance.

Os dois riscos centrais são, assim, o reducionismo artístico e a extrapolação científica. O primeiro ocorre quando a coreografia é tomada como teatro em si mesma, desconsiderando ação, situação, relação e construção de sentido. O segundo aparece quando associações gerais entre dança e bem-estar são convertidas em afirmações de que o FitDance escolar "reduz ansiedade", apesar da escassez de estudos específicos e da ausência de validação da proposta pedagógica. Uma abordagem academicamente rigorosa deve reconhecer o potencial sem ocultar a insuficiência da evidência direta.

A análise curricular reforça essa cautela. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) situa Dança e Teatro como unidades temáticas específicas do componente Arte, ao lado de Música, Artes Visuais e Artes Integradas (Brasil, 2018). O documento legitima encontros entre linguagens e experiências integradas, mas também requer atenção às singularidades de cada campo. Já o Guia de Atividade Física para a População Brasileira reconhece a atividade física como prática relacionada ao desenvolvimento humano, às interações sociais, ao bem-estar e à qualidade de vida, inclusive em idade escolar (Brasil, 2021). Os documentos convergem quanto à centralidade do corpo, mas partem de finalidades diferentes: um organiza aprendizagens artísticas; o outro orienta promoção da saúde. A integração pedagógica precisa manter essa diferença visível.

Diante desse quadro, formula-se a seguinte questão: quais diálogos emergem entre o FitDance e o teatro a partir das relações entre corpo, movimento, expressão e presença cênica, a partir da literatura científica e de documentos curriculares?

O objetivo geral é analisar, por meio de pesquisa bibliográfica e documental, as contribuições e os limites da aproximação entre FitDance e teatro-educação, considerando corpo, movimento, presença cênica, engajamento e bem-estar. Especificamente, busca-se: a) discutir o corpo, o ritmo, o espaço e a presença nas pedagogias teatrais; b) caracterizar criticamente o FitDance como prática corporal contemporânea; c) sintetizar as evidências sobre dança, atividade física e bem-estar, distinguindo resultados diretos e indiretos; d) elaborar uma sequência didática de caráter teórico-propositivo.

A relevância do estudo reside em construir uma ponte conceitualmente controlada entre cultura corporal contemporânea, teatro-educação e promoção do bem-estar. Sua contribuição é oferecer uma síntese crítica capaz de orientar práticas e futuras investigações.

2 CORPO, DANÇA E TEATRO-EDUCAÇÃO: FUNDAMENTOS DA APROXIMAÇÃO

2.1 TEATRO: CORPO, MOVIMENTO, ESPAÇO E PRESENÇA CÊNICA

A aprendizagem baseada na experiência constitui um dos princípios fundamentais da pedagogia teatral contemporânea. Nessa perspectiva, o conhecimento é construído por meio da ação, da experimentação e da interação entre os participantes, permitindo que os estudantes aprendam ao vivenciar situações concretas de expressão, criação e resolução de problemas.

Viola Spolin (2017) desenvolveu o sistema de jogos teatrais, compreendendo-os como instrumentos pedagógicos capazes de estimular espontaneidade, criatividade, imaginação, comunicação e cooperação. Para a autora, o jogo teatral cria um ambiente de aprendizagem no qual o estudante participa ativamente da construção do conhecimento, desenvolvendo habilidades expressivas por meio da experimentação corporal e da improvisação.

Os jogos teatrais apresentam características que favorecem o desenvolvimento socioemocional, pois exigem escuta, colaboração, respeito às diferenças, adaptação às situações propostas e construção coletiva de soluções. Além disso, o ambiente lúdico reduz o medo do erro e amplia a confiança dos participantes, favorecendo experiências positivas relacionadas à expressão corporal e à comunicação.

Enquanto Spolin enfatiza a aprendizagem pela experiência, Augusto Boal (2009) amplia a função educativa do teatro ao compreendê-lo como instrumento de emancipação humana e transformação social. Para o autor, o teatro deve possibilitar que os sujeitos desenvolvam consciência crítica sobre sua realidade, tornando-se protagonistas de suas próprias ações e não apenas espectadores passivos dos acontecimentos.

Segundo Boal (2009), jogos, exercícios e improvisações favorecem processos de autoconhecimento, expressão das emoções, comunicação e interação social, permitindo que os participantes experimentem diferentes perspectivas diante das situações vivenciadas. Essa concepção amplia o papel do teatro escolar, que passa a contribuir não apenas para o desenvolvimento artístico, mas também para a formação ética, social e emocional dos estudantes.

Pensar a formação teatral implica compreender o corpo como produtor de ação em que a presença do intérprete organiza a percepção do espectador e produz significados por meio de relações: aproximação e afastamento, tensão e relaxamento, continuidade e ruptura, silêncio e emissão vocal. Em Pavis (2008), a rede conceitual do teatro articula atuação, encenação, espaço e recepção; nessa perspectiva, presença equivale à qualidade relacional pela qual o intérprete habita a situação cênica.

Lecoq (2021) coloca o movimento no centro de uma pedagogia da criação. Sua abordagem parte da observação das dinâmicas do mundo e investiga como o corpo reconhece ritmos, forças, direções, equilíbrios e desequilíbrios. A preparação busca ampliar disponibilidade, escuta e imaginação corporal. Essa compreensão é decisiva para analisar uma sequência coreográfica: o valor teatral está na possibilidade de variar energia, duração, direção, escala e intenção até que o movimento se torne material de composição.

Para Spolin (2017), o jogo teatral estrutura a aprendizagem por meio de problemas concretos. O foco compartilhado desloca a preocupação com aprovação externa e convoca os jogadores a perceberem parceiros, espaço e regras da situação. O corpo aprende enquanto age, erra, ajusta e responde. Boal (2009), por sua vez, amplia a dimensão política e relacional do jogo: seus exercícios mobilizam percepção, memória, imaginação e desmecanização corporal, permitindo que participantes reconheçam hábitos e experimentem outras possibilidades de ação. Em ambos, a experiência precede a explicação abstrata e a construção coletiva é constitutiva do aprender.

2.2 FITDANCE COMO REPERTÓRIO CORPORAL CONTEMPORÂNEO

O *FitDance* emerge da combinação entre dança coreografada, exercício físico, música popular, cultura de academia e circulação digital, principalmente no canal da franquia no Youtube e Instagram. Os materiais institucionais destacam um método próprio, cursos e uma experiência de aula orientada por um instrutor formado em curso específico (FitDance, 2026a, 2026b).

Lopes (2019), ao narrar sua trajetória de artista-professor, registra aproximações entre repertórios populares, FitDance e ensino da dança. O trabalho sugere que práticas reconhecidas pelos estudantes podem favorecer identificação e participação, embora sua natureza autobiográfica e formativa não permita generalizações. Silva (2023), em revisão narrativa, reúne estudos sobre os efeitos positivos da prática de FitDance na saúde. Pires *et al.* (2020) identificaram níveis elevados de motivação entre 89 mulheres adultas praticantes de FitDance em academias. Nesse sentido, a proposta aqui é utilizar o FitDance como repertório corporal contemporâneo e recurso mediador para o ensino de Teatro.

Há três critérios para a aproximação do Teatro com o *FitDance*: 1. o movimento precisa ser submetido a um problema artístico; 2. o corpo deve relacionar-se com espaço, parceiros e situação; 3. a atividade precisa abrir margem para escolha, variação e autoria. Com eles, a sequência dançada pode tornar-se fonte de ações, imagens, ritmos de personagem e pequenas dramaturgias corporais.

Ramos e Medeiros (2018) corroboram com este pensamento ao refletirem acerca da aproximação entra a dança e o teatro pela corporeidade, ao mesmo tempo que defendem um compromisso inclusivo: diferentes corpos precisam poder experimentar o movimento sem comparação estética, exposição constrangedora ou hierarquização por desempenho.

Neste sentido, a potência pedagógica do *FitDance* reside na familiaridade musical, na organização rítmica, na repetição acessível e na experiência coletiva. As músicas e coreografias circulantes podem aproximar a atividade do cotidiano e favorecer engajamento, necessitando do olhar sensível do professor para a mediação e estimulação do ato criativo. No teatro-educação, a seleção do repertório deve considerar faixa etária, letras, gestualidades, representações de gênero e raça, acessibilidade, direitos de imagem e o sentido pedagógico da experiência.

2.3 DANÇA, TEATRO E BEM-ESTAR

A literatura apresenta suporte consistente para afirmar que atividade física e dança podem contribuir para diferentes dimensões do bem-estar. Biddle *et al.* (2019), indicam que há uma relação entre atividade física e saúde mental de adolescentes. Rodríguez-Ayllón *et al.* (2019), ao sintetizarem 114 estudos, encontraram efeito global significativo das intervenções de atividades com expressão corporal sobre desfechos de saúde mental, com diferenças entre grupos etários e desenhos de pesquisa.

Andermo *et al.* (2020) observaram efeitos favoráveis de atividades com dança e expressão corporal para o desenvolvimento da resiliência, saúde mental positiva, bem-estar. A qualidade da mediação, a regularidade, a possibilidade de escolha e a cultura institucional integram as condições de efeito.

No campo da dança, Dos Santos *et al.* (2021) verificaram que atividades que primam pela integração entre dança e o teatro podem elevar os níveis de adesão e participação dos adolescentes. Tao *et al.* (2022) sintetizaram benefícios de intervenções de dança, incluindo aspectos de autoestima, relações sociais e bem-estar. Fong Yan *et al.* (2024) e Jochum *et al.* (2024) fizeram estudos relevantes acerca da utilização da dança estruturada, da dança folclórica adaptada, da arte e do teatro e suas consequências para bem-estar, concluindo podem correlacionar-se, com efeitos positivos. Analogamente o *FitDance*, enquanto experiência de dança coletiva, pré-coreografada e de performance, pode ser trabalhado no Ensino de Teatro, visando favorecer a expressão artística, o senso de comunidade, confiança e bem-estar.

A literatura analisada evidencia que as práticas corporais e programas de dança podem apoiar participação e a promoção do bem-estar. Neste sentido, o trabalho com *FitDance* no Ensino de Teatro pode ser pedagogicamente útil na escola, como elemento motivador para os estudantes, ao estimular a musicalidade, o prazer, a sincronização e a interação social.

2.4 MEDIAÇÃO TEATRAL E COMPATIBILIDADE CURRICULAR

A BNCC reconhece Dança e Teatro como unidades temáticas específicas de Arte e propõe dimensões do conhecimento como criação, crítica, estesia, expressão, fruição e reflexão (Brasil, 2018). A aproximação analisada torna-se curricularmente pertinente quando a dança é empregada como material para criação, análise, expressão e reflexão. Também exige que o Teatro mantenha seus problemas próprios: ação, personagem, relação, conflito, espaço, composição, dramaturgia e encontro com o espectador.

O Guia de Atividade Física (Brasil, 2021) amplia a compreensão do movimento ao relacioná-lo a interações sociais, qualidade de vida e desenvolvimento humano. A leitura conjunta dos documentos produz uma convergência parcial: a BNCC legitima a experiência estética e corporal; o Guia reconhece o valor da atividade corporal. O *FitDance* pode ser trabalhado visando a expressão corporal, a arte e a performance, enquanto mediação teatral. Uma sequência de oito movimentos pode ser aprendida como matriz; depois, velocidade, peso, direção e amplitude podem ser alterados; em seguida, introduzem-se objetivo, obstáculo, parceiro e situação imaginária. O mesmo gesto adquire sentidos distintos quando realizado para acolher, afastar, proteger, convencer ou ocultar. A coreografia deixa de ser produto final e torna-se vocabulário provisório para a ação. Nesse deslocamento encontra-se o núcleo original da proposta do Ensino de Teatro, por meio do *FitDance*.

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO

Trata-se de pesquisa qualitativa, exploratório-analítica, desenvolvida exclusivamente por meio de análise bibliográfica e documental. A pesquisa bibliográfica possibilitou confrontar contribuições da pedagogia teatral, da dança-educação, da atividade física e da saúde mental; a análise documental permitiu examinar como documentos curriculares, orientadores e institucionais constroem sentidos sobre Arte, corpo, atividade física e *FitDance*.

3.2 CONSTITUIÇÃO DO CORPUS

O levantamento foi realizado e atualizado entre julho e agosto de 2026 em bases e fontes indexadoras das áreas de Educação, Arte e Saúde — *Scopus, Web of Science, ERIC, PubMed/MEDLINE, SciELO e BVS* —, com busca complementar no *Google Scholar,* em repositórios institucionais e nos portais oficiais dos documentos analisados. Foram combinados os descritores: "*FitDance"*, "dança", "teatro", "teatro-educação", "corpo", "movimento", "presença cênica", "escola", "bem-estar", "saúde mental" e "ansiedade".

Incluíram-se: a) revisões sistemáticas, meta-análises e estudos empíricos sobre dança, atividade física, engajamento ou bem-estar; b) estudos acadêmicos que tratassem especificamente de *FitDance*; c) obras referenciais de pedagogia teatral e dança-educação; d) documentos oficiais brasileiros pertinentes ao currículo de Arte e e) páginas institucionais do *FitDance*. Para estudos empíricos e revisões, priorizou-se o período de 2015 a 2026; obras clássicas e documentos normativos foram incorporados por relevância conceitual. Excluíram-se duplicatas, resumos sem texto completo, materiais sem autoria ou procedência identificável, publicações sem relação com a pergunta e fontes promocionais utilizadas como prova de eficácia.

O núcleo analítico foi composto por 20 itens, distribuídos conforme o Quadro 1. Textos metodológicos e a normativa ética foram utilizados como suporte, não como unidades de análise temática.

Quadro 1. Composição e função do corpus analítico

Bloco documental/bibliográfico	Fontes centrais	Função na análise	Limite principal
Sínteses de evidências em atividade física e dança	Biddle et al. (2019); Rodríguez-Ayllón et al. (2019); Andermo et al. (2020); Dos Santos et al. (2021); Tao et al. (2022); Fong Yan et al. (2024)	Examinar associações e efeitos sobre participação, cognição e bem-estar	Heterogeneidade de modalidades, idades, medidas e contextos
Produções sobre FitDance e dança em contexto educativo	Lopes (2019); Pires et al. (2020); Silva (2023); Jochum et al. (2024); Ramos e Medeiros (2018)	Caracterizar engajamento, corporeidade e plausibilidade educacional	Pouca evidência específica sobre FitDance escolar; desenhos não equivalentes
Pedagogia teatral e organização didática	Boal (2009); Pavis (2008); Spolin (2017); Lecoq (2021); Zabala (1998)	Fundamentar jogo, ação, presença, criação e avaliação processual	Obras conceituais não mensuram eficácia do FitDance
Documentos curriculares, orientadores e institucionais	Brasil (2018, 2021); FitDance (2026a, 2026b)	Analisar compatibilidade curricular e autodefinição do programa	Documentos institucionais descrevem o programa, mas não comprovam resultados

Fonte: elaboração própria (2026).

3.3 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE

Adotou-se análise temática de conteúdo inspirada em Bardin (2016), desenvolvida em quatro movimentos. Na pré-análise, realizaram-se leitura flutuante, conferência de escopo e classificação das fontes por natureza e força inferencial. Na exploração, foram utilizadas como unidades de registro as menções a corpo, ritmo, espaço, expressão, presença, motivação, interação social, bem-estar, ansiedade, criação, jogo e currículo. Em seguida, as unidades foram agrupadas por convergência, contraste e lacuna. Por fim, procedeu-se à interpretação articulada entre evidência científica, teoria teatral e documentos.

Quatro categorias resultaram do processo: 1) corpo, ritmo, espaço e presença; 2) cultura corporal contemporânea e engajamento; 3) bem-estar biopsicossocial; 4) mediação teatral e transposição curricular. A qualidade da inferência foi controlada pela origem da fonte: materiais institucionais foram empregados apenas para caracterização; revisões e meta-análises, para síntese de

evidências; estudos empíricos, respeitando população e contexto; e obras teóricas, para interpretação pedagógica.

A sequência didática foi construída após a categorização como síntese teórico-propositiva. Cada encontro foi vinculado a pelo menos dois núcleos recorrentes do corpus e a um objetivo propriamente teatral.

3.4 ASPECTOS ÉTICOS E INTEGRIDADE DA PESQUISA

O estudo utilizou exclusivamente obras publicadas e informações de acesso público, sem interação com seres humanos ou tratamento de informações identificáveis. Esse enquadramento é compatível com as hipóteses de pesquisa com informações públicas previstas na Resolução CNS nº 510/2016 (BRASIL, 2016). Foram preservadas autoria, procedência e finalidade de cada fonte.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 MATRIZ DE CONVERGÊNCIAS, LIMITES E IMPLICAÇÕES

A análise não encontrou equivalência entre FitDance e teatro, mas identificou operações corporais compartilháveis. Também revelou assimetria entre a robustez da literatura sobre dança/atividade física e a fragilidade do conhecimento específico sobre FitDance no ensino de Teatro. O Quadro 2 sintetiza os resultados e explicita o que as fontes permitem — e o que não permitem — afirmar.

Quadro 2. Síntese interpretativa das categorias

Categoria	Convergência identificada	Inferência sustentada	Inferência não sustentada	Implicação pedagógica
Corpo, ritmo, espaço e presença	Dança e teatro mobilizam atenção corporal, temporalidade, espacialidade e relação coletiva	Sequências podem servir de matriz para consciência corporal e composição	Executar coreografia equivale a agir teatralmente	Converter passos em ações por variação, intenção, situação e relação
Cultura corporal e engajamento	Música popular, repetição e sincronia podem favorecer adesão	FitDance pode funcionar como porta de entrada motivacional	A popularidade garante inclusão ou aprendizagem artística	Selecionar repertório criticamente e oferecer adaptações e escolhas
Bem-estar e interação social	Dança e Teatro associam-se ao bem-estar e à interação social em diversos estudos	Práticas bem mediadas podem apoiar prazer, pertencimento e interação	FitDance escolar trata ou reduz causalmente ansiedade	Tratar bem-estar como horizonte educativo.
Mediação e currículo	BNCC prevê integração entre linguagens e a interdisciplinaridade, preservando suas especificidades	A dança pode ser recurso para criação em Teatro	FitDance constitui metodologia teatral validada ou conteúdo obrigatório	Vincular cada atividade a objetivos de ação, jogo, dramaturgia e reflexão

Fonte: elaboração própria (2026).

4.2 CORPO, RITMO, ESPAÇO E PRESENÇA

O primeiro resultado é que dança e teatro mobilizam atenção corporal, temporalidade, espacialidade e relação coletiva. Entretanto, é necessário refletir que inserir uma coreografia na aula de Teatro não produz, por si só, presença cênica, improvisação ou dramaturgia. O que pode ser transferido é uma base de atenção rítmica e organização corporal; o que precisa ser transformado é sua função. Na dança coreografada, a sequência tende a orientar o tempo e a forma do movimento. Na ação cênica, o gesto passa a responder a circunstância, objetivo, obstáculo e parceiro.

A memória corporal, por exemplo, pode liberar atenção depois que a sequência é aprendida: o participante deixa de concentrar todos os recursos na ordem dos passos e passa a variar olhar, respiração, direção e relação. Contudo, se a avaliação privilegia fidelidade ao modelo, esse potencial

se fecha. A tarefa teatral deve deslocar o critério de acerto. Em vez de perguntar “o passo foi executado corretamente?”, pergunta-se “que relação foi construída?”, “qual intenção tornou-se legível?” ou “como a alteração do ritmo modificou o sentido?”.

A sincronização coletiva também possui dupla face. Pode produzir pertencimento, prazer e percepção do conjunto, mas pode silenciar diferenças quando todos devem reproduzir um padrão único. A contribuição teatral surge quando o uníssono é contraposto à dissociação, ao coro, ao solo, à pausa e ao conflito. Um grupo pode executar a mesma matriz enquanto um integrante altera peso ou direção; depois, as diferenças tornam-se material dramatúrgico. A coletividade deixa de ser uniformidade e passa a ser composição de relações.

Presença cênica, nessa perspectiva, é efeito de atenção e disponibilidade. A música pode funcionar como apoio inicial para pulsação e energia; sua retirada posterior revela se o grupo internalizou ritmo e relação. A passagem do movimento com música para o silêncio, proposta em um dos exercícios, não busca provar domínio técnico, mas tornar perceptíveis respiração, ruídos, hesitações e encontros. O corpo deixa de seguir um estímulo externo e assume responsabilidade pela temporalidade da cena.

4.3 CULTURA CORPORAL E ENGAJAMENTO

O segundo resultado confirma que a música popular, repetição e sincronia podem favorecer adesão dos adolescentes na aula de Teatro, indicando também o potencial que o *FitDance* apresenta ao favorecer processos de identificação cultural que ampliam o interesse pelas atividades propostas, fortalecendo vínculos entre os conteúdos escolares e as experiências vivenciadas fora da escola. Essa aproximação contribui para reduzir resistências à participação, aumentar a motivação e favorecer ambientes de aprendizagem mais acolhedores e colaborativos.

Sob a perspectiva das aulas de Teatro, o FitDance amplia ainda mais suas possibilidades pedagógicas. As coreografias, os movimentos corporais, a musicalidade e a expressividade presentes na modalidade constituem importantes recursos para o desenvolvimento da criatividade, da improvisação, da comunicação não verbal e da expressão das emoções, competências amplamente valorizadas pelo teatro-educação.

Assim, o FitDance deixa de ser compreendido apenas como uma atividade física para assumir o papel de linguagem artístico-pedagógica capaz de favorecer experiências integradoras entre corpo, emoção, cultura e aprendizagem. Essa característica torna a modalidade particularmente adequada para

compor propostas de sequência didática voltadas ao Ensino Fundamental, nas quais o movimento corporal passa a constituir elemento mediador do desenvolvimento cognitivo, emocional, social e artístico dos estudantes.

Pires *et al.* (2020) defendem que o *FitDance* pode ser altamente motivador entre os jovens. No ensino de Teatro, uma aula significativa abarca concentração, estranhamento, silêncio, recusa, elaboração, território onde a aprendizagem artística desloca-se para o desconhecido. Isso ocorre quando estudantes analisam gestos, identificam padrões, propõem variações e discutem o que determinadas coreografias comunicam sobre corpo, gênero, poder e pertencimento.

A inclusão exige escolhas concretas. Movimentos devem comportar versões sentadas, redução de impacto, diferentes amplitudes e tempos. A atribuição de papéis pode distribuir funções entre atuação, observação, composição sonora, registro escrito e organização espacial. Essas medidas ampliam as formas de participação e problematizam o padrão corporal como medida de valor.

Ressalta-se porém, que é necessário problematizar a curadoria musical. Repertórios populares podem conter letras ou gestualidades incompatíveis com o contexto, reforçar estereótipos ou concentrar-se em uma única matriz cultural. A mediação crítica inclui diversidade regional, étnico-racial e de gênero, contextualização das músicas e possibilidade dos participantes sugerirem alternativas sob critérios coletivos. Nesse sentido, o *FitDance* apresenta potencial para integrar propostas educativas fundamentadas na expressão corporal, na criatividade, na ludicidade e na interação social, constituindo-se como uma estratégia pedagógica coerente com as demandas formativas da educação contemporânea.

4.4 BEM-ESTAR E INTERAÇÃO SOCIAL

O terceiro resultado indica que a integração entre Dança e Teatro pode favorecer o bem-estar e à interação social, incluindo também a autoestima, motivação e determinados desfechos cognitivos e emocionais. Os achados apontam que os efeitos variam e dependem de tempo, frequência, adesão, população e qualidade metodológica (Andermo *et al.*, 2020; Tao *et al.*, 2022; Fong Yan *et al.*, 2024).

Isso leva a uma formulação acerca do trabalho com *FitDance* no Teatro: “a criação de condições pedagógicas potencialmente favoráveis ao bem-estar e à participação”. Rodas de conversa e autoavaliação podem registrar percepções sobre segurança, interesse, colaboração e expressão. Entretanto, quando um estudante comunica sofrimento persistente, a resposta adequada é acionar os fluxos de acolhimento e proteção institucionais.

O teatro-educação pode contribuir para a construção de ambientes mais acolhedores, utilizando jogos teatrais, conduzindo à possibilidade de escolha, cooperação e ausência de ridicularização, podendo produzir segurança e bem-estar. A experiência estética oferece formas simbólicas de elaborar sensações e relações. O bem-estar aparece como qualidade do processo educativo.

4.5 MEDIAÇÃO E CURRÍCULO

O quarto resultado aponta que a BNCC (2018) prevê integração entre linguagens e a interdisciplinaridade, preservando suas especificidades. Este documento pressupõe o trabalho interdisciplinar entre áreas distintas, lavando a inferência de que professores de Teatro podem desenvolver uma interseção interdisciplinar entre a matriz coreográfica (energia, ritmo e forma) e o campo teatral (ação, personagem, conflito, situação e relação com o espectador).

O teatro, enquanto linguagem artística e prática educativa, favorece processos de aprendizagem que articulam dimensões cognitivas, emocionais, sociais e corporais. Ao estimular a imaginação, a cooperação, a resolução de problemas e a comunicação, essa linguagem amplia as possibilidades de desenvolvimento biopsicossocial, tornando-se um espaço privilegiado para experiências educativas significativas. É nesse cenário que se insere a proposta de integrar o FitDance às aulas de Teatro, utilizando a dança como linguagem corporal mediada pelos princípios pedagógicos do teatro-educação.

5 SEQUÊNCIA DIDÁTICA- SD TEÓRICO-PROPOSITIVA

A Sequência Didática - SD “Do passo à ação cênica” constitui uma síntese teórico-propositiva derivada da análise bibliográfica e documental. Organiza-se em seis encontros de aproximadamente 50 minutos.

A sequência desenvolve-se de forma progressiva, conduzindo os estudantes em um percurso que parte da percepção corporal e da organização rítmico-espacial, passa pela cooperação e pela variação do movimento e avança para intenção, ação, dramaturgia corporal e criação coletiva. A matriz coreográfica consiste em uma sequência curta, composta por aproximadamente seis a oito movimentos simples, acessíveis e adaptáveis, inspirados no repertório do FitDance. Aprendida coletivamente, essa matriz funciona como vocabulário corporal comum e como ponto de partida para experimentações com ritmo, direção, nível, amplitude, velocidade, intenção e relação. Seu caráter é aberto: os

movimentos podem ser modificados, reorganizados e ressignificados conforme as necessidades expressivas de cada atividade, conforme apresentado no quadro 3.

As atividades poderão ser adaptadas para diferentes corpos, ritmos, amplitudes e formas de participação. Serão oferecidas possibilidades em pé ou sentadas, com redução de impacto e variação de intensidade. O contato físico dependerá de consentimento. A apresentação final será opcional, podendo os estudantes participar também por meio de observação, sonorização, registro, organização espacial ou mediação do feedback. A participação deverá respeitar as possibilidades, limites e escolhas de cada estudante. Nenhum participante deverá ser obrigado a realizar contato físico, dançar sozinho, expor sentimentos pessoais ou ter sua imagem registrada. A mediação docente deverá priorizar segurança, respeito às diferenças, autonomia e criação coletiva.

A seleção musical considera adequação etária, diversidade cultural, conteúdo das letras e condições de acesso. Aparelho de som, computador, projetor ou televisão, vídeos de referência, cartões com verbos de ação, folhas e diário de bordo compõem os recursos básicos.

No primeiro encontro, denominado Corpo atento, o grupo constrói acordos de convivência fundamentados no respeito às diferenças, no consentimento para o contato físico, na preservação da imagem e na liberdade de adaptar os movimentos. O professor apresenta possibilidades de execução sentada e em pé, orienta exercícios de mobilidade, respiração, pulsação e espelhamento e observa as condições de acessibilidade e segurança do espaço. A experiência favorece consciência corporal, atenção ao outro e disponibilidade para o trabalho cênico.

No segundo encontro, Ritmo e espaço, os estudantes aprendem a matriz coreográfica e exploram suas possibilidades rítmicas e espaciais. Alterações de direção, nível, amplitude, velocidade e intensidade permitem perceber como uma mesma sequência pode adquirir diferentes qualidades expressivas. A música organiza inicialmente a pulsação e o movimento; momentos de silêncio contribuem para a percepção da respiração, do tempo coletivo e da presença corporal.

No terceiro encontro, Uníssono e diferença, a matriz torna-se material de composição coletiva. Os estudantes experimentam o uníssono, caracterizado pela realização simultânea dos movimentos; o cânone, construído por entradas sucessivas; a pausa, compreendida como elemento expressivo; e o contraponto, formado por movimentos distintos que estabelecem relações entre si. Trocas de liderança, variações individuais e trabalhos em pequenos grupos demonstram que a criação coletiva acolhe singularidades e transforma diferenças em recursos cênicos.

O quarto encontro, Do passo à ação, constitui o núcleo metodológico da sequência. Cada grupo recebe verbos de ação, como acolher, impedir, convencer, proteger ou ocultar, associados a uma circunstância imaginária. A matriz é realizada com diferentes intenções, objetivos e relações entre os participantes. Alterações no olhar, na direção, na distância, na energia e na velocidade transformam o movimento coreográfico em ação teatral. A música pode ser modificada ou retirada, permitindo que intenção, presença e interação assumam o primeiro plano.

No quinto encontro, Dramaturgia corporal, os grupos selecionam, reorganizam e conectam os movimentos experimentados. Cada composição recebe uma situação, uma tensão central, relações entre os participantes e transições estruturadas em início, desenvolvimento e desfecho. Desse modo, a matriz coreográfica transforma-se em uma microcena na qual corpo, ritmo, espaço e ação produzem uma narrativa predominantemente corporal. Os ensaios incluem momentos de observação e feedback, favorecendo o aprimoramento das escolhas coletivas.

No sexto encontro, Partilha e reflexão, os grupos socializam as microcenas e exercitam a fruição artística. Cada estudante escolhe sua forma de participação entre atuação, direção, sonorização, dramaturgia, observação, registro ou mediação do feedback. Após a partilha, uma roda de conversa e a autoavaliação por rubrica orientam a análise do percurso, das escolhas criativas, das aprendizagens e das contribuições individuais para o coletivo. A apresentação assume caráter processual e celebra a passagem do movimento coreografado à ação cênica.

Quadro 3. Sequência didática “Do passo à ação cênica”

DADOS		Tema: Promoção do bem-estar e competências socioemocionais			
		Público alvo**:** Destina-se aos anos finais do Ensino Fundamental e ao Ensino Médio, com adequações ao contexto, à faixa etária, às condições de acessibilidade e ao planejamento curricular			
CONTEÚDOS		1. Conteúdos conceituais: expressão corporal, ritmo, espaço, presença, ação, situação, coro e dramaturgia corporal; 2.Conteúdos procedimentais: mobilidade, espelhamento, variação coreográfica, improvisação, composição e fruição; 3.Conteúdos atitudinais: consentimento, confiança, responsabilidade compartilhada, pertencimento e valorização das singularidades.			
OBJETIVOS		Objetivo Geral: transformar matrizes coreográficas inspiradas no FitDance em material de investigação e composição teatral. Os objetivos específicos: 1. explorar corpo, ritmo, espaço, presença e qualidades de movimento; 2. atribuir intenção, situação, objetivo e relação a movimentos coreografados; 3. desenvolver escuta, autoria, cooperação, respeito às diferenças e reflexão sobre o processo criativo.			
Encontro	**Foco**	**OBJETIVO PEDAGÓGICO**	**Experiência central**	**Transformação teatral**	**Evidência de aprendizagem**
1. Corpo atento	Acolhimento, percepção e consentimento	Desenvolver consciência corporal, percepção do espaço e disponibilidade para a experiência teatral, estabelecendo acordos de convivência e consentimento.	Roda inicial breve Mobilidade adaptável, pulsação, espelhamento sem toque e escolha de intensidades	Do movimento cotidiano à presença e à escuta corporal	Reconhece limites, adapta ações e percebe o grupo e o espaço
2. Ritmo e espaço	Temporalidade e ocupação espacial	Explorar ritmo, direção, nível, amplitude e velocidade, transformando uma sequência coreográfica	Sequência curta inspirada no FitDance com variações de direção, nível, amplitude e velocidade	Do passo fixo às qualidades de movimento e à organização da presença.	Produz variações mantendo relação com ritmo, copo e ocupação espacial

DADOS		Tema: Promoção do bem-estar e competências socioemocionais			
		Público alvo**:** Destina-se aos anos finais do Ensino Fundamental e ao Ensino Médio, com adequações ao contexto, à faixa etária, às condições de acessibilidade e ao planejamento curricular			
CONTEÚDOS		1. Conteúdos conceituais: expressão corporal, ritmo, espaço, presença, ação, situação, coro e dramaturgia corporal; 2.Conteúdos procedimentais: mobilidade, espelhamento, variação coreográfica, improvisação, composição e fruição; 3.Conteúdos atitudinais: consentimento, confiança, responsabilidade compartilhada, pertencimento e valorização das singularidades.			
OBJETIVOS		Objetivo Geral: transformar matrizes coreográficas inspiradas no FitDance em material de investigação e composição teatral. Os objetivos específicos: 1. explorar corpo, ritmo, espaço, presença e qualidades de movimento; 2. atribuir intenção, situação, objetivo e relação a movimentos coreografados; 3. desenvolver escuta, autoria, cooperação, respeito às diferenças e reflexão sobre o processo criativo.			
Encontro	**Foco**	**OBJETIVO PEDAGÓGICO**	**Experiência central**	**Transformação teatral**	**Evidência de aprendizagem**
		fixa em material expressivo para a cena.			
3. Uníssono e diferença	Cooperação e composição	Experimentar diferentes formas de composição coletiva, articulando sincronização e singularidade como recursos de criação cênica.	Execução coletiva com movimentos coreográficos transformando-os em ações cênicas que expressem uníssono, pausas, cânones, contrapontos, trocas de liderança e desvios individuais	Da sincronização ao coro cênico, articulando unidade e contraste.	Escuta os parceiros, ajusta ações e utiliza diferença como recurso expressivo

4. Do passo à ação	Intenção, objetivo e situação	Transformar movimentos coreográficos em ações cênicas por meio da atribuição de intenção, objetivo, obstáculo, situação e relação com o parceiro.	Execução coletiva com movimentos coreográficos transformando-os em ações cênicas que expressem acolher, impedir, convencer, proteger ou ocultar A mesma sequência será experimentada com diferentes verbos de ação e circunstâncias, permitindo comparar as mudanças de sentido produzidas por intenção, olhar, direção e relação.	Do gesto coreográfico à ação teatral com sentido	Comunica intenção de forma corporal e reconhece mudanças de sentido produzidas pelas escolhas
5. Dramaturgia corporal	Autoria e criação coletiva	Os grupos organizarão a composição em início, desenvolvimento e desfecho, estabelecendo relações entre movimento, ação e situação.	Os grupos selecionam movimentos, definem situação, tensão, relações, transições e organização em início, desenvolvimento e desfecho; ensaiam e reelaboram com feedback	Da sequência de movimentos à composição dramatúrgica	Articula movimento, ação e situação; propõe ideias; negocia escolhas e compõe início, desenvolvimento e desfecho com coerência

DADOS		Tema: Promoção do bem-estar e competências socioemocionais			
		Público alvo**:** Destina-se aos anos finais do Ensino Fundamental e ao Ensino Médio, com adequações ao contexto, à faixa etária, às condições de acessibilidade e ao planejamento curricular			
CONTEÚDOS		1. Conteúdos conceituais: expressão corporal, ritmo, espaço, presença, ação, situação, coro e dramaturgia corporal; 2.Conteúdos procedimentais: mobilidade, espelhamento, variação coreográfica, improvisação, composição e fruição; 3.Conteúdos atitudinais: consentimento, confiança, responsabilidade compartilhada, pertencimento e valorização das singularidades.			
OBJETIVOS		Objetivo Geral: transformar matrizes coreográficas inspiradas no FitDance em material de investigação e composição teatral. Os objetivos específicos: 1. explorar corpo, ritmo, espaço, presença e qualidades de movimento; 2. atribuir intenção, situação, objetivo e relação a movimentos coreografados; 3. desenvolver escuta, autoria, cooperação, respeito às diferenças e reflexão sobre o processo criativo.			
Encontro	**Foco**	**OBJETIVO PEDAGÓGICO**	**Experiência central**	**Transformação teatral**	**Evidência de aprendizagem**
6. Partilha e reflexão	Fruição, feedback e autoavaliação	Socializar as criações, desenvolver a fruição e refletir sobre o processo de aprendizagem, as escolhas realizadas e as formas de participação.	Partilha de microcenas; observação guiada; feedback entre pares; roda de reflexão; autoavaliação por rubrica e registro em diário de bordo.	Da apresentação à experiência integrada de atuante, espectador e autor reflexivo	Analisa escolhas, oferece feedback respeitoso e identifica avanços, desafios e contribuições para o coletivo.

Fonte: elaboração própria (2026), com base em Boal (2009), Spolin (2017), Lecoq (2021) e Zabala (1998).

A autoavaliação da SD deve prever perguntas educacionais, tais como: “Em que momento percebi mais o grupo?”, “Que mudança transformou um passo em ação?”, “Como adaptei o movimento ao meu corpo?”, “Que escolha do grupo tornou a cena mais clara?” e “O que favoreceu ou dificultou minha participação?”.

A avaliação da aprendizagem pode ser organizada por meio de uma rubrica analítica, formativa e processual, centrada na trajetória de cada estudante e nas evidências produzidas durante as experiências corporais e teatrais. A comparação é intrapessoal: considera-se o avanço do estudante em relação ao próprio percurso, às formas singulares de participação e às adaptações necessárias. A seguir é apresentada uma sugestão.

Quadro 4. Sugestão de Rubrica da avaliação da aprendizagem

Critério	**4 .Autoria e integração**	**3.Consolidação**	**2.Desenvolvimento**	**1. Iniciação**
Disponibilidade para experimentar	Participa com iniciativa, explora diferentes possibilidades e acolhe desafios criativos com autonomia.	Participa de forma constante e experimenta propostas variadas com segurança.	Participa gradualmente e amplia sua experimentação com mediação pedagógica.	Inicia sua participação por meio de ações compatíveis com suas possibilidades e com apoio docente.
Percepção de ritmo e espaço	Articula ritmo, deslocamento, direção, níveis e distâncias de maneira consciente e criativa.	Utiliza referências rítmicas e espaciais de forma consistente durante as atividades.	Reconhece elementos de ritmo e espaço e os incorpora progressivamente às ações.	Explora referências básicas de ritmo e espaço com orientação.
Transformação do movimento em ação teatral	Ressignifica movimentos e cria ações cênicas expressivas, coerentes e autorais.	Transforma movimentos em ações relacionadas à proposta cênica.	Estabelece relações iniciais entre movimento, personagem, situação e ação.	Experimenta possibilidades de transformação do movimento com mediação.
Presença cênica e clareza de intenção	Comunica intenções com precisão por meio do corpo, do olhar, do gesto, do ritmo e da ocupação do espaço.	Mantém presença e comunica a intenção predominante da ação.	Demonstra intencionalidade em momentos específicos e amplia sua expressividade ao longo do processo.	Reconhece a proposta expressiva e inicia a construção de uma intenção cênica.
Escuta e interação com os parceiros	Percebe, acolhe e integra as ações dos parceiros, contribuindo para a continuidade da cena.	Interage com atenção e responde adequadamente às propostas do grupo.	Desenvolve escuta corporal e ajusta sua participação com apoio.	Participa de interações estruturadas e amplia gradualmente a

Critério	4 .Autoria e integração	3.Consolidação	2.Desenvolvimento	1. Iniciação
				percepção do outro.
Contribuição para a criação coletiva	Propõe, articula e reelabora ideias, favorecendo a autoria compartilhada e a coesão da composição.	Apresenta contribuições pertinentes e participa das decisões coletivas.	Compartilha ideias quando estimulado e colabora em etapas específicas da criação.	Integra-se ao processo coletivo por meio de contribuições possíveis e orientadas.
Reflexão sobre escolhas criativas	Analisa as próprias escolhas, reconhece efeitos cênicos e propõe alternativas de aprimoramento.	Explica suas escolhas e relaciona movimento, intenção e resultado cênico.	Identifica aspectos de sua participação e formula reflexões com perguntas mediadoras.	Registra percepções iniciais sobre a experiência por diferentes linguagens.
Respeito às diferenças e inclusão	Valoriza distintas corporalidades, ritmos e formas de expressão, promovendo participação e pertencimento.	Convive respeitosamente com as diferenças e acolhe as contribuições dos colegas.	Amplia atitudes de cooperação e respeito durante o processo.	Amplia atitudes de cooperação e respeito durante o processo.

Fonte: elaboração própria (2026), com base em Zabala (1998).

As evidências podem ser registradas em três momentos: 1. Avaliação diagnóstica: identifica repertórios corporais, formas de participação, percepção rítmica, relação com o espaço e experiências prévias; 2. Avaliação formativa: acompanha experimentação, interação, transformação dos movimentos e contribuição para as composições; 3. Avaliação integradora: considera a criação coletiva, a intencionalidade cênica, a reflexão sobre o percurso e os avanços individuais.

Podem ser utilizados diário de bordo, registros de observação, rodas de conversa, autoavaliação, avaliação entre pares e portfólio de criação. O foco avaliativo recai sobre experimentação, aprendizagem, autoria, cooperação, reflexão e progressão individual. Aparência, peso corporal, flexibilidade, desempenho atlético e intensidade da exposição emocional ficam fora dos critérios, preservando uma avaliação ética e desvinculada de padrões corporais normativos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou as aproximações entre FitDance e teatro-educação a partir de fontes bibliográficas e documentais, sem participantes ou intervenção. A síntese mostrou que o principal ponto de encontro está na centralidade do corpo e nas operações de ritmo, espaço, atenção, musicalidade e relação coletiva. O FitDance pode oferecer uma matriz coreográfica familiar e motivadora; a pedagogia teatral pode ressignificá-la mediante intenção, situação, jogo, improvisação e composição.

A evidência específica sobre FitDance é reduzida e concentra-se em praticantes adultos de academias e em estudos de revisão narrativa. A literatura mais robusta refere-se a dança e atividade física em sentido amplo. Assim, não é cientificamente adequado afirmar que o FitDance em aulas de Teatro reduz ansiedade, nem tratar a proposta como recurso terapêutico. O que se sustenta é um potencial pedagógico para criar experiências participativas e condições favoráveis à expressão, à interação social e ao bem-estar.

A análise documental evidenciou convergência parcial entre a BNCC e o Guia de Atividade Física. A primeira reconhece a especificidade de Dança e Teatro no componente Arte e valoriza criação, expressão, fruição e reflexão; o segundo relaciona movimento, interação social, desenvolvimento humano e qualidade de vida. A articulação é possível quando a finalidade artística não é substituída por metas biomédicas e quando o discurso de saúde não ultrapassa a evidência disponível.

Como contribuição aplicada, a sequência “Do passo à ação cênica” oferece um percurso replicável e adaptável, mas ainda não validado. Seu diferencial é transformar a coreografia em problema de criação, incluir critérios de acessibilidade e consentimento e separar avaliação pedagógica de mensuração clínica. A proposta também desloca o engajamento da simples diversão para autoria, análise cultural e construção coletiva.

As limitações decorrem do caráter não exaustivo da revisão, da diversidade metodológica dos estudos e da escassez de investigações que integrem simultaneamente FitDance, teatro-educação e contexto escolar. Pesquisas futuras poderão realizar revisões de escopo com protocolo registrado, estudos de viabilidade com professores e, em etapa posterior, intervenções eticamente aprovadas que examinem participação, aprendizagem artística, pertencimento e segurança psicológica. Até que essa base se amplie, o uso educacional do FitDance deve ser apresentado como hipótese pedagógica fundamentada, não como eficácia demonstrada.

Conclui-se que o diálogo entre FitDance e teatro-educação é fecundo quando orientado por três compromissos: rigor conceitual para preservar as linguagens; rigor científico para não extrapolar resultados; e rigor ético-pedagógico para acolher diferentes corpos e formas de participação. Nessas condições, o repertório coreográfico contemporâneo pode deixar de ser mera reprodução e tornar-se matéria de presença, ação e criação cênica.

REFERÊNCIAS

ANDERMO, S., HALLGREN, M., NGUYEN, TTD. *et al.* Intervenções de atividade física relacionadas à escola e saúde mental em crianças: uma revisão sistemática e meta-análise. Sports Med - Open 6, 25 (2020). https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.

BIDDLE, Stuart J. H.; CIACCIONI, Simone; THOMAS, George; VERGEER, Ineke. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. Psychology of Sport and Exercise, v. 42, p. 146-155, 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011

BOAL, Augusto. Jogos para atores e não atores. 12. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2009.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília, DF: CNS, 2016. Disponível em: https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf. Acesso em: 14 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 14 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/documentos/pdf/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 14 ago. 2026.

SANTOS, Gabriela Cristina dos; QUEIROZ, João da Natividade; REISCHAK-OLIVEIRA, Álvaro; RODRIGUES-KRAUSE, Josianne. Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. Complementary Therapies in Medicine, v. 56, art. 102586, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102586.

FITDANCE. FitDance. 2026a. Disponível em: https://www.fitdance.com/. Acesso em: 14 ago. 2026.

FITDANCE. Cursos online: Metodologia FitDance. 2026b. Disponível em: https://www.fitdance.com/academy/courses. Acesso em: 14 ago. 2026.

FONG YAN, Alycia *et al.* The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. Sports Medicine, v. 54, n. 5, p. 1179-1205, 2024. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

JOCHUM, Elizabeth; EGHOLM, Ditte; OLIVEIRA, Anderson Souza; JACOBSEN, Stine Lindahl. The effects of folk-dance in schools on physical and mental health for at-risk adolescents: a pilot intervention study. Frontiers in Sports and Active Living, v. 6, art. 1434661, 2024. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1434661.

LECOQ, Jacques. O corpo poético: uma pedagogia da criação teatral. 2. ed. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2021.

LOPES, William Cezar Gonzaga. Vem curtir o embalo desse som: a trajetória de um artista-professor. 2019. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) - Universidade Federal do Pará, Belém, 2019.

PAVIS, Patrice. Dicionário de teatro. São Paulo: Perspectiva, 2008.

PIRES, Thamires Sabino *et al.* Analysis of the motivational factors of FitDance® practitioners in Brazilian health club. Motricidade, v. 16, n. S1, p. 32-37, 2020. DOI: https://doi.org/10.6063/motricidade.22254.

RAMOS, Thays Anyelle Macêdo da Silva; MEDEIROS, Rosie. Educação como expressão do corpo que dança: um olhar sobre a vivência da dança em projetos sociais. Educar em Revista, v. 34, n. 69, p. 311-324, 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/0104-4060.54882.

RODRÍGUEZ-AYLLÓN, María *et al.* Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, v. 49, n. 9, p. 1383-1410, 2019. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5.

SILVA, Yohanna de Oliveira Olivato. Os efeitos da prática de FitDance® sobre a saúde de seus/suas praticantes a partir da literatura científica: revisão narrativa. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2023. Disponível em: https://repositorio.unifesp.br/items/607ff61c-335c-4113-acee-595c09aada79. Acesso em: 14 ago. 2026.

SPOLIN, Viola. Jogos teatrais na sala de aula: um manual para o professor. São Paulo: Perspectiva, 2017.

TAO, Dan *et al.* The physiological and psychological benefits of dance and its effects on children

and adolescents: a systematic review. Frontiers in Physiology, v. 13, art. 925958, 2022. DOI: https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958.

ZABALA, Antoni. A prática educativa: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998.