

CORPO E MOVIMENTO COMO ARTE E TERAPIA: UMA PRÁTICA TRANSFORMADORA

Body and Movement as Art and Therapy: A Transforming Practice

Maika Arno Roeder¹

Artigo encaminhado: 13/11/2025

Artigo aceito para publicação: 28/11/2025

RESUMO

O campo da saúde mental conta com a contribuição da área da educação física por meio do emprego das atividades corporais em suas mais diversas finalidades, a se destacar aqui, o movimento humano como arte e terapia. Por meio das atividades corporais, aqui denominadas Atividades Sensoriomotoras promove-se um movimento de expressão da vida, como um importante recurso de transformação social. O estabelecimento de atividades corporais para à saúde mental é bem reconhecida na literatura com objetivo de assegurar um cuidado integral à saúde, incluindo o sofrimento psíquico em um cenário singular e plural, que se organiza em torno de lutas, acertos e erros ao longo do contexto histórico-social. Este ensaio é um convite a penetrar nessa relação, corpo/mente destacando o papel do movimento como arte e terapia, assim como seus desafios, na busca por uma perspectiva que seja considerada inovadora, crítica e transformadora nas dimensões corporal e mental, intimamente relacionadas, inseparáveis e indissociáveis. Para além de propor uma reflexão crítica sobre o emprego das atividades corporais como recurso medicalizante e sobre a psiquiatrização e a psicologização do movimento humano, bem como as iatrogenias cometidas em nome de um corpo perfeito este ensaio destaca a importância de se trabalhar com a dimensão corporal como prática transformadora, numa abordagem positiva no contexto psicossocial; aborda o movimento como linguagem e expressão; e o corpo e o movimento enquanto expressão artística no contexto terapêutico.

Palavras - chave: Atividades corporais; Saúde mental; Movimento; Arte; Terapia

ABSTRACT

The field of mental health benefits from the contribution of Physical Education through the use of bodily activities in their most diverse purposes, particularly highlighting human movement as art and therapy. Through bodily activities, here

¹ Educadora Física. Doutora pela Universidade Federal de Santa Catarina. Fiscal Sanitarista da Secretaria de Saúde do Estado de Santa Catarina. Email: maikaroeder@gmail.com

referred to as Sensorimotor Activities, a movement of life expression is promoted, serving as an important means of social transformation. The establishment of bodily activities aimed at mental health is well recognized in the literature, with the purpose of ensuring comprehensive health care, including psychological suffering, within a unique and plural setting shaped by struggles, achievements, and mistakes throughout the historical and social context. This essay is an invitation to delve into the body–mind relationship, emphasizing the role of movement as art and therapy, as well as its challenges, in the search for a perspective that is innovative, critical, and transformative of the bodily and mental dimensions, which are closely related, inseparable, and indissociable. Beyond proposing a critical reflection on the use of bodily activities as a medicalizing resource, and on the psychiatrization and psychologization of human movement, as well as the iatrogenic effects committed in the name of a “perfect body,” this essay highlights the importance of working with the bodily dimension as a transformative practice within a positive approach in the psychosocial context. It also addresses movement as language and expression, and the body and movement as artistic expression within the therapeutic setting.

Keywords: Bodily activities; Mental health; Movement; Art; Therapy.

1 INTRODUÇÃO

O campo da Educação Física é uma riquíssima área do conhecimento que contempla inúmeras possibilidades de atuação e de intervenção, assim como o da Saúde Mental, que conta com a contribuição das atividades corporais em suas mais diversas finalidades, a se destacar aqui, o movimento como arte e terapia.

Por meio das atividades corporais promove-se um movimento de expressão da vida, onde o emprego destes recursos tem sido um importante instrumento de transformação para a saúde e para o funcionamento da mente. Esta interação, entre estes campos do saber e de intervenção é formado por

um caleidoscópio de cores, formas, tamanhos, dimensões que transcendem a qualquer noção de coisa estanque e inerte. Por isso advoga-se que Saúde Mental é movimento, e que movimento é vida! (ROEDER, 2005).

O estabelecimento de atividades corporais para à saúde mental é bem reconhecido na literatura – dentre suas finalidades busca assegurar um cuidado integral à saúde, incluindo o sofrimento psíquico em um cenário singular e plural, que se organiza em torno de lutas, acertos e erros ao longo do contexto histórico-social.

Este ensaio é um convite a penetrar nessa relação, corpo/mente destacando o papel do movimento como arte e terapia - assim como seus desafios – que se constroem numa conjuntura que perpassa por um processo de resistências, conquistas e inovações, na busca por uma perspectiva que seja considerada inovadora, crítica e transformadora nas dimensões corporal e mental, que são intimamente relacionadas, inseparáveis e indissociáveis.

Trata-se de um desafio diante da relação do corpo com todas as dimensões que envolvem o sujeito, sua psiquê e o seu movimento, em face das inúmeras possibilidades de realização. Tal desafio se deve ao fato de que parte da história da Educação Física é cartesiana, reproduzindo nas instituições de ensino e de saúde condutas que perpetuam a exclusão social, a repetição do movimento voltado exclusivamente à performance ou à competição e com a finalidade em si mesmo; devido à imposição de hábitos de vida e de condutas sob a noção de uma saúde perfeita, sob a égide de um completo bem-estar físico, mental e social (como se fosse possível); ou ainda que prima exclusivamente pela remissão de sinais e sintomas de uma determinada doença; ou, pior, se fundamenta na apreensão do corpo e do movimento como objetos de controle social.

Em muitos casos a arte pode se tornar a única forma de expressão do indivíduo em sofrimento psíquico, uma vez que ele se fecha cada vez mais em si mesmo, até quase desaparecer como ser humano (ROEDER, 2003).

Se o desafio é trabalhar com a dimensão corporal diante da riqueza que se expressa o sofrimento psíquico, pois a doença faz parte da vida, é preciso

lidar com preconceitos e dogmas analisando-os criticamente, para ver se a prática proposta condiz com o discurso.

É certo que o aumento dos níveis de atividade física tem demonstrado uma associação positiva com a melhora da saúde mental, além de contribuir para o controle e diminuição de doenças clínicas crônicas (metabólicas, osteomusculoesqueléticas, cardiovasculares, oncológicas, etc.). E o acúmulo de horas dedicadas à atividade física, seja ela orientada ou não, está relacionada às estratégias de promoção da saúde individual e coletiva (NAHAS, 2017). Por outro lado, a medicalização das práticas corporais pode ser entendida como um dos efeitos do movimento político-sanitário mundial em favor da promoção da saúde. E, a atividade física, entendida como um “medicamento”, exemplifica como o sedentarismo se tornou um elemento central no processo de medicalização das práticas corporais, especialmente quando se trata de intervenções no campo da saúde mental (FRAGA et al, 2009; SANTOS, 2007; ROCHA et al, 2019; HENRIQUES, 2012; DOMINSKI, 2023; ROEDER, 2021; 2025).

O movimento humano visto como prescrição e finalidade em si mesmo parece impossibilitar a emancipação do sujeito, impedindo sua criticidade e potencialidade a partir de encontros e mediações; servindo como lógica perversa de exclusão com objetivos voltados à *performance*, à estética, ao controle, à disciplina, e ao rendimento, como mecanismos de produção de subjetividades, incentivando experiências de segregação e massificação, em nome de um “completo bem estar”.

O uso de anabolizantes, controladores de apetite e outras drogas que aumentam o rendimento, ou que visam a estética “perfeita”, amplamente observadas na prescrição de práticas relacionadas ao movimento humano, também são objeto de atenção pelo caráter iatrogênico e imediatista na busca de um corpo ou de uma saúde “perfeitos”.

O exercício físico, que é um subtipo da atividade física, apreendido como medicamento, parece perpetuar a ideia de medicalização do sujeito e não contribui para elevar os níveis de atividades relacionadas à dimensão corporal

da população.

Estas linhas visam fornecer elementos teóricos para subsidiar a adoção de práticas corporais, aqui denominadas Atividades Sensoriomotoras – ASM (ROEDER, 2000; 2003; 2012; 2014; 2025) no campo da saúde mental, destacando seu viés no cenário da arte terapia – enriquecidas com a contribuição de outros autores. Para além de propor uma reflexão sobre o emprego destas atividades como “recurso medicalizante”, e sobre a psiquiatrização e a psicologização do Movimento Humano, e as iatrogenias cometidas em nome de um corpo perfeito, destaca-se: a importância de se trabalhar com a dimensão corporal como uma prática transformadora numa abordagem positiva no contexto psicossocial; movimento como linguagem e expressão; e o corpo e o movimento enquanto expressão artística no contexto terapêutico.

Dimensão corporal como prática transformadora

O corpo e a sua relação com o mundo interno (psiquê) e externo são partes intrínsecas da vida. O mundo espacial interno e suas complexas relações com o espaço externo estão tão integrados à existência humana e à subjetividade que, dificilmente, se toma consciência de suas propriedades.

A Educação Física trabalha com a dimensão corporal enquanto recurso de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação no campo da Saúde Mental. Parece que existe um esforço em romper com os infundáveis desdobramentos cartesianos instaurados pelos discursos tecnológicos não resumindo suas intervenções exclusivamente à óptica da remissão de sinais e sintomas de uma determinada doença, nem ao emprego das atividades físicas como “recurso medicalizante”, ou pautado na performance e na repetição exaustiva de movimentos sem sentido (ROEDER, 2025).

As ASM como atividades corporais tem a possibilidade de desenvolver a expressão da vontade através da experiência, ou seja, da prática. São recursos que visam a emancipação de seu praticante, o resgate da sua autonomia e da sua capacidade de agência. Por meio da vivência corporal é possível estimular

as funções psíquicas, penetrar no íntimo, estabelecer uma relação pessoal com o lugar onde se encontra e, com o Outro, assim como se relacionar com as pessoas por onde passa, percebendo sensações, vivenciando os ambientes e tudo mais, por meio da expressão corporal e do movimento. Trata-se também, de um instrumento que incentiva a reprogramar as ações e demandas relacionadas à vida, respondendo às necessidades do momento, e conduzindo, assim, a sensação de autocontrole, de autoestima e de bem estar. Um corpo desejante, que pensa o mundo, o outro e a si próprio.

Vive-se muitas vezes como autômatos – mecanicamente. Através do movimento é possível vivenciar a experiência da vida e a se colocar em contato com: gostos, cores, cheiros, texturas, seus sentidos, ... como uma possibilidade de viver o tempo presente, centralizando a ATENÇÃO na dimensão interior e a ATENÇÃO no aqui e agora.

Expressão corporal é a expressão do corpo psíquico. Por meio da linguagem corporal é possível ajudar a identificar padrões emocionais e a entender como as emoções afetam o sujeito. Possibilita, também, reconhecer e interpretar as expressões corporais de outras pessoas permitindo uma compreensão mais profunda de sentimentos e reações. Uma interação e regulação emocional através do sorriso, contato visual, postura, gestos expressões faciais, influenciando a forma dos sentimentos e as relações com o mundo.

Expressão corporal é a tradução, através do corpo, dos estados da alma. O corpo é a linguagem mais expressiva do ser humano.

Mais que a palavra, o corpo revela os sentimentos interiores de amor, de ódio, de euforia, de angústia, de desespero...

O crisar dos dedos e a contração da face de uma pessoa que recebe uma ofensa é infinitamente mais eloquente que mil palavras.

E o objetivo da expressão corporal é, precisamente, desenvolver no corpo sua plena capacidade de exhibir, de manifestar as emoções da alma.

Gouvêa (1979, contracapa).

Por meio da arte corporal é possível abordar temas como o contraste entre o interno e externo, partes do corpo e o todo, aspectos viscerais ou abjetos, corpo como meio de expressão e reflexão, transgressão e questionamento das normas sociais.

Como bem defende Laban (2006), o movimento visível do corpo é a manifestação da força vital. Cada gesto revela a vida interior e não se reduz a um fato físico, mecânico, mas é a expressão de uma intencionalidade.

Ao considerar um jogo de tênis, como algo que seja da ordem da arte e terapia, por exemplo, é possível ter a sensação de controle sobre o ambiente, o movimento do adversário, o próprio movimento, onde é preciso relaxar algumas musculaturas e tensionar outras, proporcionando um corpo balanceado, e ao decidir sobre a jogada acionam-se as funções psíquicas (como consciência, atenção, orientação, sensopercepção, pensamento, afetividade, vontade, psicomotricidade, linguagem e expressão, inteligência e memória), e só assim por meio destas funções realiza-se a próxima jogada. Este contato com a psiquê requer atenção rigorosa no aqui e agora, com a exclusão de tudo que possa distrair, onde a recompensa é o sucesso por meio do controle da jogada ou simplesmente por este jogo estar possibilitando este momento. Assim, se mantém a atenção no aqui e no agora! Percebe-se o que acontece na quadra, no ambiente, nos gestos e posturas, nos músculos, na respiração e tudo o que envolve o jogo. Percebe-se a sensação do que está por dentro da pele, ou seja, o que acontece no íntimo. Neste cenário, é preciso estar vivamente consciente do que vai acontecendo nas dimensões interna e externa (sensações, emoções, resistências, autocontrole, sentimentos positivos e negativos, as reações do outro jogador, sua técnica e tática...) um contato íntimo com a realidade e também na forma de como lidar com situações diante das sensações e reações pessoais e as relacionadas ao outro companheiro de jogada. Esta ASM permite olhar o mundo sob outro prisma, perguntando a si mesmo ou provocando no outro o que está vendo, ouvindo, provando,

tateando, cheirando, sentindo, como está se expressando, que aspectos estão sendo reprimidos, sensibilizando-se com seu corpo desejante e vivido, experimentado e experienciado, que consegue escrutinar os detalhes para encontrar diferenças e semelhanças, discriminando, comparando, provando. Experiências estas, que se adquirem na prática durante o jogo e que podem ser estendidas para as diversas situações da vida prática. Por isso as atividades corporais como arte e terapia devem fazer sentido para quem as pratica e não podem vislumbrar o movimento com a finalidade em si mesmo, mas como uma possibilidade de realização e de transcendência.

O contato com a realidade, seja ela construída por meio de um *setting* terapêutico (que se dá em um ambiente e regras que criam um espaço seguro, protegido e eficaz para a relação entre terapeuta e o praticante da ASM) ou não, possibilita um contato com a realidade, por meio da percepção e das sensações advindas desta percepção. É preciso levar em conta o que realmente o praticante quer; aprendendo a escutar seu íntimo e as demandas externas – como um corpo desejante, ativo em termos de percepções e sentidos, direitos e deveres e tudo mais.

É também um momento de vivenciar sensações de: dor, pesar, desapontamento, frustrações e outros sentimentos negativos, que, por sua vez, até podem promover experiências positivas de enfrentamento- como parte da experiência humana. Sabe-se que quando se perde o controle sobre a vida, a pessoa tende a se tornar mais distraída, confusa, ansiosa e infeliz. Por meio das ASM espera-se que seu praticante aumente seu grau de tolerância e de enfrentamento dos episódios de vida de forma positiva, como um treino para superação de novos momentos no cenário da vida. Trata-se de um recurso de recuperação do desejo pela vida para lidar melhor com aspectos relacionados ao sofrimento, ao ambiente, ao íntimo, às necessidades, aos pensamentos, aos sentimentos, às emoções, e tudo mais, como janelas que se abrem para a vida.

Segundo Sunim (2024), muitas pessoas se encontram desinteressadas. Para tanto, cabe ao terapeuta estimular o interesse sobre um assunto para que

estas possam participar/compartilhar, incentivando-as a se colocarem diante de situações e desafios; expressarem sentimentos; exercitarem sua linguagem expressiva corporal e verbal, de acordo com a própria maneira de ser e estar, contribuindo para a emancipação destas; auxiliando-as a se posicionarem diante da vida, buscando exercitar a autoaceitação e a aceitação dos outros e das circunstâncias.

O praticante, portanto, é o principal agente dessa vivência. Cabe ao profissional somente a orientação e estímulo, incentivando escolhas pessoais, prioridades, benefícios e eliminação de intervenções inúteis e prejudiciais que não façam sentido para o praticante ou que sejam de cunho iatrogênico. É preciso ressaltar também, que ao deslocar-se da visão mecanicista relacionada ao movimento humano, repetições destituídas de sentido levam ao emburrecimento do sujeito e perdem o sentido terapêutico.

O espírito criador do movimento como arte e terapia possibilita a pessoa a reagir, onde a ASM trabalha com efeito positivo em ações aplicadas para a vida, pois bons resultados podem levar à felicidade. Ademais, estimula a inteligência e a capacidade de ação definindo propósitos e estratégias para o praticante movimentar-se com mais habilidade rumo ao desconhecido e para lidar com situações de vida, estimulando comportamentos sadios através da ação, por meio de sensações, ensinamentos e experimentações. Além disso, as emoções podem ser transformadas pela simples operação de se ocupar com alguma coisa.

Importante destacar que as ASM estimulam o corpo a se envolver e a se confrontar com diversas situações que compõem a igualdade e a diversidade; incentivam a harmonia entre as dimensões motoras, funcionais, psíquicas, sociais e afetivas; e que não se trata de atividades com finalidade em si mesma (execução correta de um determinado movimento ou tarefa), mas de uma possibilidade de comunicação do praticante com seu corpo, sua psiquê, com o meio social e com o ambiente que o rodeia, incluindo seus direitos e deveres. Para tanto, destaca-se também, a importância de se trabalhar com a noção de rede de apoio e de território, de forma a incentivar um trânsito maior em

diversas paisagens, promovendo uma perspectiva positiva de participação e de assunção de responsabilidades (ROEDER, 2012; 2025).

ASM pode ser um desafio - nem sempre a pessoa se sente confortável em sua corporalidade. Através da vivência corporal espera-se que esse processo maturacional possa ser incorporado como algo gostoso, simbólico e dotado de sentido, promovendo uma libertação das tensões emocionais e psíquicas. Para que isso aconteça recomenda-se considerar a flexibilidade e o protagonismo de quem a experimenta, pois se trata de um recurso de produção de vida, em um cenário de participação pessoal/ social. Por isso a vivência corporal, gostos, preferências, e maneiras particularmente próprias de ser e de estar devem partir do próprio praticante da ASM, investindo em sua capacidade de gerenciamento dos seus próprios problemas.

Reforça-se: atividades voltadas à performance de habilidades físicas, cardiorrespiratórias, neuromusculares, metabólicas, neuropsicomotoras por si só, ou mesmo aquelas com caráter funcional, estético, visando corpos “sarados”, produtivos e mercantilizados, ou ainda atividades psicologizadas em nome de uma suposta saúde perfeita e completo bem-estar, ... não parecem objetivos adequados para a população em questão, especialmente quando considera-se a definição de ASM aqui proposta. Trabalhar com a dimensão corporal na saúde é conceber uma atenção integral e humanizada, que advoga em prol da emancipação, da criação de potências, de projetos e atendimentos sob uma perspectiva crítica e holística, pois se trata de um instrumento social e político em defesa da vida. Significa oferecer atividades alinhadas com desejos e necessidades individuais no lugar de expectativas externas.

Atividades corporais como “experiências transformadoras”, além de atuar sobre a pessoa e sua singularidade, acaba por atualizar hábitos que são coletivos na medida em que influencia outras pessoas a buscarem essa transformação, ainda que apenas como um sinal de pertencimento ou um hábito internalizado por meio da prática.

Não se restringe somente à remissão dos sinais e sintomas, e nem

funciona como recurso medicalizante, como dispositivo biopolítico de poder (inocentemente prescrito como instrumento de controle sobre a vida, comportamentos e modos de pensar, agir, sentir, viver ou se comportar).

Embora seja possível dispor de conhecimentos compartilhados, deve-se buscar uma visão crítica sobre a própria prática terapêutica, em constante processo de renovação e atualização.

Ao empregar as ASM é preciso considerar alguns posicionamentos reflexivos. Com base nos pensamentos de Chopra (1996), Sunim (2024) e Roeder (2025) é possível ousar a tecer uma analogia com base no tema proposto. Desta forma, é preciso considerar que a vida contém tanto o caos quanto a ordem; tudo bem não estar bem; padrões emergem da desordem e se dissolvem novamente nela; e o caos é somente uma das faces da ordem; pois caos e ordem estão em comunhão e não podem ser separados.

Neste caso, o sofrimento passa a ser algo inerente à vida humana, onde a resiliência seria um sinal de saúde. Ademais, pessoas em SF podem se ajudar e ajudar os outros. Para tanto recomenda-se que as atividades corporais empregadas acompanhem o fluxo da vida e trabalhem com o aqui e o agora haja vista o movimento da vida ser algo da ordem do concreto, pois é vivência e experiência. Também não se deve impor a ordem por meio do controle pessoal/social, mas levar em consideração o espiritual, a existência humana, a cultura, o momento; a dor, pois a desgraça e os momentos difíceis podem extrair a verdade mais profunda, e serem, portanto, um chamado para o despertar.

A vida é criativa e o movimento do corpo e o da vida denota a riqueza que ele tem sempre a oferecer e não se fundamenta em elementos externos e prontos como ponto de partida ou chegada, mas abrilhanta o percurso com inúmeras possibilidades de realização (ROEDER, 2003).

Assim, por meio da vivência corporal é possível proporcionar o enfrentamento de situações desafiantes promovendo fortalecimento, transformação pessoal, coletiva e cultural, bem como a superação das adversidades. Como precursor de metamorfoses pessoais e sociais estimula

uma vida saudável, superando expectativas mesmo em condições extremas. Ao focar na pessoa, busca reduzir ou lidar com suas vulnerabilidades, favorecer a sua percepção de pertencimento a uma comunidade, segundo o alinhamento com os próprios valores, como possibilidade de superação. Uma questão de resiliência, ou seja, de saúde mental. Neste sentido, o movimento humano como linguagem e expressão é considerado um importante instrumento de comunicação e de transcendência.

Movimento como linguagem e expressão

A operacionalização das ASM se dá por meio do movimento, como linguagem, expressão corporal e comunicação verbal. O movimento humanizado e socializado é uma das formas mais significativas de adaptação ao mundo exterior (FONSECA, 2001; 2009; ROEDER, 2000; 2003; 2014; 2021; 2025).

É se movimentando que o Homem projeta a sua subjetividade no seu próprio mundo como uma unidade e como uma totalidade, como uma organização dialética em constante relação com o seu envolvimento momentâneo.

Para se observar um comportamento é necessário que o homem esteja em uma situação. À medida que ele reconhece no meio um conteúdo significativo é o que o leva a produzir um comportamento significativo que o conduz a tomar conhecimento de sua subjetividade. Isso produz no sujeito, um sistema de referências que dá consciência ao estar no mundo — uma relação significativa entre situação e ação.

O movimento humano estabelece uma sucessão temporal que caracteriza a efetivação do comportamento. O movimento é um processo e um produto final da organização psíquica. Trata-se de uma experiência pessoal das dimensões corporal e psíquica.

Tentativas contínuas de adaptação ao mundo permitem o sujeito se redescobrir, pela vivência, o valor e a significação vital-situacional que o mundo oferece para ele. Ao experimentar as coisas e os outros, com base na

consciência objetiva, o indivíduo determina sua relação singular com o próprio mundo.

Ao dar ao movimento uma significação psicológica, apropria-se do mundo e a si mesmo, por meio de uma convicção íntima, pessoal e subjetiva. É por meio do movimento que responde às significações das situações, como um ser único que se torna responsável pela sua unidade coexistencial, denominada de proprioceptividade.

Movido por uma intenção, como expressão íntima, o movimento, portanto, transforma-se em comportamento significativo.

É através do movimento que o sujeito se descobre e autodescobre. Por isso, o movimento não deve ser visto apenas sob uma ótica mecanicista, mas também por uma justificativa antropológica e cultural.

Não se trata de compreender o homem como uma máquina perfeita, mas como um ser em relação com o seu próprio corpo, com os outros, com o seu ambiente, com sua vida.

A maturação do indivíduo está subordinada ao seu contexto biológico e histórico-cultural.

A libertação da vida interior é uma das necessidades fundamentais para a conquista do mundo exterior. A integração no mundo depende da experiência pessoal e dos hábitos adquiridos, nos quais o movimento ocupa um papel fundamental (as características motoras pessoais, as situações de movimento, as decisões históricas e sociais, os interesses, as inclinações e as intenções).

O mundo só existe no próprio homem pelo movimento e pela experiência, não como uma reação, mas uma linguagem expressiva, criadora e organizada (FONSECA, 2001; 2009).

Diante do movimento, ele é capaz de reagir a perturbações, arriscar-se, experimentar e redescobrir novas reações. Assim, a noção de criatividade e de exploração do desconhecido são incorporadas no indivíduo por meio da experiência motora, pois o comportamento nada mais é do que a própria organização da vida mental.

O movimento enriquece a linguagem, e o corpo através do gesto, socializa a comunicação verbal e não verbal.

A liberdade de movimento é a expressão mais pura, do gesto, onde a subjetivação atinge a vida e garante a autonomia e a liberdade, pois a convivência com o mundo é valorizada pelo aspecto dinâmico que caracteriza a presença do sujeito. E é a intenção do movimento que o permite habitar o mundo!

Como instrumento de expressão artística no contexto terapêutico é capaz de despertar os sentimentos mais profundos por meio das vivências corporais que habitam o mundo interno. Tema este que será abordado a seguir.

Corpo e movimento como expressão artística

A arte canaliza os sentimentos mais profundos, devido ao seu poder de comunicação. Pessoas sensibilizam mais com peças de teatro, novelas, danças, do que pelos próprios fatos da vida cotidiana. A música, a dança, a expressão corporal e tantas outras formas de arte, estimulam o contato com o íntimo e a integração com o grupo social.

O som e os movimentos sincronizados numa coreografia são elementos que promovem coesão em todas as sociedades humanas, das mais primitivas às mais sofisticadas, exatamente por serem poderosos mecanismos estimuladores dos vínculos e da comunhão afetiva. É uma egrégora que contamina e envolve a todos. Para além do sentido funcional ou adaptativo, facilita sincronias interacionais que favorecem a comunicação.

Na ludoterapia, por exemplo, um ambiente seguro e acolhedor favorece à expressão dos sentimentos, conflitos e experiências, onde através do jogo e da brincadeira, estimula-se a relação de confiança e a vontade de expressão sem julgamentos.

Expressão emocional, aperfeiçoamento da linguagem/comunicação verbal e não verbal, resolução de conflitos/desafios, fortalecimento de vínculos, desenvolvimento cognitivo, afetivo e vocacional, aumento da mobilidade social; e fortalecimento das demais funções psíquicas são escopos das ASM por meio

do movimento.

A expressão corporal (e nela o movimento) possui impacto significativo na subjetividade humana e na coletividade, pois reflete valores, crenças e identidades culturais, bem como desafia normas e provoca mudanças sociais. Uma fonte de pertencimento emocional, social e cultural (ROEDER, 2025).

Mas não somente os objetivos citados fazem parte da grandeza deste recurso terapêutico, de vez que como arte e terapia possuem outras competências a serem contempladas.

Por meio da expressão corporal é possível trabalhar com questões mal resolvidas e feridas emocionais que guardam lições espirituais que precisam ser aprendidas para alcançar o despertar profundo.

É possível viver o luto e as grandes transformações que abrilhantam o percurso da vida por meio das atividades de expressão corporal, como uma das possibilidades das ASMs, observando a expressão de fúria no corpo, os sentimentos negativos e a sua vivência na dimensão corporal, seja praticando danças, representando, participando de esportes, lutas, relaxamento, etc.

Respeitando parte da dimensão íntima que parece ter acabado de morrer, a catarse permite derramar a torrente de lágrimas e percepções corporais que estão confinadas na dimensão mais íntima (SUNIM, 2024).

Ainda para Sunim (2024) a arte da vida é passar pelos momentos desafiantes sem pressa e abrir espaço para as emoções e na oportunidade fazer perguntas importantes como: “o que estou sentindo agora?” “O que minhas emoções e as sensações do meu corpo estão tentando me dizer?” E justamente nestes momentos é que se tem a oportunidade de se definir quem realmente é e de dar a volta por cima, após um fracasso ou uma situação de vida desafiante.

O bem estar emocional é uma forma de tentar acolher uma atitude de receptividade e encarar os momentos difíceis como coisas da vida (não como coisas patológicas). Uma tentativa de se tornar uma versão mais madura de si mesmo expandindo a dimensão corporal/mental, espiritual, emocional. e

saindo da zona de conforto diante do que é desconhecido e desconfortável.

Ademais, segundo Sunim (2024), trabalhar com sentimentos de exclusão e de rejeição, permite processar as emoções e recuperar a compostura aprendendo com a experiência, por meio das situações da vida real, ou por meio de vivências construídas. Estas são maneiras de internalizar as lições e aprender modos de enfrentamento na próxima oportunidade. Neste caminho, podem ser necessárias várias tentativas para encontrar o processo certo para crescer. Em algum momento vai ser encontrado o rumo que mais funciona para cada uma das pessoas em sua situação de enfrentamento.

A educação física positiva e transformadora precisa estar atenta na hora de escolher em que se está orientando a práticas das atividades corporais. Ao se concentrar em coisas positivas, ampliará sentimentos positivos. Por outro lado, ao focar em pontos negativos, como em doenças, certamente irá influenciar o estado de espírito de seu praticante, bem como o seu. O questionamento se dá pelo caminho escolhido: uma vida centrada na alegria ou na tristeza, na saúde ou na doença, no ser ou no fazer e parecer?” (ROEDER, 2025).

Por meio do movimento como arte e terapia pode-se trabalhar, também, com a coragem de dizer “Não consigo”, pois como bem descreve Sunim (2024) “derramar sangue, suor e lágrimas em busca do sucesso não é a única forma de vitória, admitir que não consegue também é um sinal de superação, de força e de possibilidade de ser autêntico e de saber se posicionar diante das situações da vida” (p. 211).

Por meio de uma atividade de relaxamento guiada, de atenção plena, por exemplo, é possível diluir, eliminar ou amenizar pensamentos, lembranças e preocupações recorrentes, que contribuem para ansiedades, mal estar, sentimentos de desvalia, dor, aprisionamento e falta de controle sobre o presente e o futuro. Ao dirigir a atenção para a dimensão corporal (prestando a atenção na respiração, nas batidas do coração, na temperatura do corpo, na tensão dos ombros e demais partes do corpo) auxilia o praticante a encontrar

paz e a relaxar, focando no presente contribuindo para que ele possa entender que a causa da angústia é apenas a mente, porque o mundo lá fora continua girando à sua maneira. Significa se concentrar no momento presente por meio da tomada de consciência das sensações físicas – corporais. Meditação da atenção plena por meio de uma caminhada, um relaxamento, representação de uma peça teatral, uma dança ou qualquer outra ASM disponível. Significa parar de prestar atenção nos objetos externos, e prestar atenção nas sensações do próprio corpo, redirecionando a luz da atenção para a paisagem interior (ROEDER e LIMA, 2000; ROEDER, 2025).

O corpo fala. Através do movimento o corpo se restaura, a mente se acalma e com menos pensamentos ruidosos, alcança um estado que busca pelo sentido, pela criatividade, pelo renascimento e pela liberdade sem limites, além do resgate do desejo por uma vida plena, cheia de propósitos e experiências significativas (ROEDER, 2003).

Movimento organizado e integrado é um instrumento valioso de contato com as vivências do indivíduo, e sua ação é consequência de sua individualidade, socialização e linguagem. O desenvolvimento psicomotor é decorrente das mudanças em aspectos da organização psíquica e orgânica que ocorrem desde a concepção do ser humano até o seu envelhecimento.

Através do corpo, de suas percepções e sensações, e da manipulação constante de materiais é que encontram-se oportunidades de autodescoberta. Ao perceber os estímulos utilizando a atenção, sensações e sentimentos, o sujeito age sobre o mundo e sobre os objetos que o compõem, experienciando, ampliando e desenvolvendo suas funções intelectivas.

O movimento é o pensamento em ato e o pensamento é o movimento em ato. O interesse é o que está por trás dessas ações, pois todo o ser se constrói e se reconstrói em interação com o seu mundo, com base em suas próprias experiências corporais. E a aquisição da percepção e do controle do próprio corpo, se dá por meio da interiorização das sensações.

O somatório de forças e sensações, fruto da articulação do

movimento/corpo/relação, é onde se alia aos conceitos do cotidiano, tais como: construir textos, contar uma história, dar um recado, fazer compras, varrer a casa, utilizar as operações matemáticas para contar quantas pessoas vieram, quantas faltaram, dar o troco, e tudo mais.

O sujeito estrutura suas marcas buscando qualificar seus afetos e elaborar as suas ideias, constituindo-se como pessoa e integrando estes estímulos, que lhe permitem perceber a si e o outro na relação com o meio. E este processo é denominado vivência dos elementos psicomotores (FONSECA, 2001).

Movimentos, expressões, gestos, posturas recebem destaque especial no desenvolvimento fisiológico, psicológico e existencial, pois favorecem a integração e a socialização do sujeito com o grupo, e o seu desenvolvimento integral por meio da linguagem simbólica.

De forma a ressaltar estratégias importantes por meio das ASM como arte e terapia é preciso estar atento para trabalhar com: promoção de competências, resiliência e manejo de situações de vida; expressão da criatividade e das habilidades sociais; a combinação entre fatores pessoais e ambientais, investindo na ampliação de situações potencialmente positivas com base nos interesses dos diversos ciclos de vida; estimulação de habilidades sociais, por meio de atividades físicas que possibilitam: tomada de decisão, solução de problemas, pensamento crítico, autoconhecimento, comunicação assertiva, empatia, e manejo das emoções e do estresse numa situação de crise.

Promoção de solidariedade, autoestima coletiva, cultura da paz, identidade cultural, humor social, resiliência social e comunitária; e no nível individual, investimento em fatores como: otimismo, autoestima, competência, determinação e perseverança, são recomendados como habilidades sociais para a superação. Ademais, resiliência familiar, parental e em outros contextos facilita um melhor enfrentamento das diversas dimensões que envolvem o sofrimento psíquico (ROEDER, 2025).

Por outro lado, é preciso ter cuidado com: competição, exclusão, episódios de humilhação, ansiedade pelo não cumprimento de determinada

tarefa, exposição negativa entre os pares, desigualdade como controle biopolítico de poder e tantas outras condutas consideradas iatrogênicas e de risco para a saúde mental. Menos competição, mais solidariedade e compartilhamento!

E para finalizar este ensaio sem ter a pretensão de abarcar a totalidade ou a absoluta verdade senão expor alguns pontos de vista, destaca-se que ainda existem outros temas desafiantes a serem contemplados no contexto da arte como terapia nos campos da saúde mental e da educação física, quando se propõe a trabalhar com o movimento, o corpo e a psiquê.

A distorção da imagem corporal, observada também em alguns praticantes de exercícios físicos na busca por um corpo perfeito (com o controle rigoroso da alimentação em detrimento da sua qualidade e quantidade, a suplementação esportiva indiscriminada; o uso de esteroides anabolizantes para ganho de massa muscular e de anabolizantes e inibidores do apetite para emagrecimento; a insatisfação com o corpo, devido a comparação com o padrão ideal disseminado pela mídia e seus inúmeros influenciadores, o excesso de exercício físico levando a exaustão e ao comprometimento da saúde, dentre outros) têm colocado em risco a saúde de muitas pessoas que parecem ter receio de serem excluídas ou desvalorizadas, por não corresponderem aos parâmetros do corpo ideal amplamente disseminados na atualidade.

A pressão dos atletas pelo desempenho e performance desportiva; a supremacia pelo alcance de resultados, pois não basta participar, tem que ser o “melhor”; as exigências laborais de determinadas profissões para manterem determinada silhueta; e tantas outras iatrogenias cometidas em nome da suposta perfeição, acarretam estresse físico e mental, favorecendo a distorção da imagem corporal e comportamentos de risco alimentar como anorexia e bulimia; vigorexia, além de outros transtornos mentais e comportamentais como os afetivos, ou ainda os decorrentes do uso abusivo de substâncias, para além de outros problemas aqui não citados. Sem contar ainda, a medicalização de crianças e adolescentes que passam suas horas de vida

confinadas em quatro paredes dedicadas às suas performances voltadas aos jogos digitais, ou a outros assuntos ditados por seus influenciadores; sem terem a real possibilidade de vivenciarem seus corpos em movimento e em situações de vida concreta que acontecem na prática. São desafios que apontam para a emergência de situações desafiantes que não podem ser negligenciadas ao se tratar do comprometimento da saúde mental e da área do movimento humano - que se ocupam da saúde, por meio da dimensão corporal, como arte e terapia. Trata-se deste modo, de uma responsabilidade política que convida a todos a se movimentarem em defesa da Vida!

REFERÊNCIAS

- CHOPRA, D. O caminho do mago: vinte lições espirituais para coê criar a vda que deseja. Deeprak Chopra: trad. De Cláudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Rocco, 1996.
- DOMINSLI, F. Exercício como remédio. In: Exercício físico e ciência — fatos e mitos. Santa Catarina. LAPE/UDESC. TECMUNDO. 2003. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/ciencia/281593-exercicio-remedio-funciona-motivar-.htm>
- FONSECA, V. da. Psicomotricidade: Filogênese, Ontogênese e Retrogênese. Victor da Fonseca. Rio de Janeiro: Walk Ed., 2009.
- FONSECA, V. Psicomotricidade: perspectivas multidisciplinares. Lisboa: Ancora, 2001.
- FRAGA, A.B; MAZO, J.Z., STIGGER, P. GOELLNER, S.V. 2009. Políticas de lazer e saúde em espaços urbanos / organização. Alex Branco Fraga, Janice Zarpellon Mazo, Marco Paulo Stigger, Silvana Vilodre Goellner — Porto Alegre: Gênese, 2009.
- GOUVÊA, R. Expressão corporal a linguagem do corpo. Rio de Janeiro, editora Tecnoprint Ltda., 1979.
- HENRIQUES, R.P. A medicalização da existência e o descentramento do sujeito na atualidade. Revista mal estar e subjetividade vol.12 no.3-Rev.Mal-Estar Subj vol.12 no.3-4 Fortaleza dez. 2012. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482012000200013
- LABAN, R. Reflexões sob Laban, o mestre do movimento. São Paulo: Editora

Summus, 2006.

ROEDER, M. A. Atividade física, saúde mental e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

ROEDER, M. A. Benefício da atividade física para pessoas com transtornos mentais. Revista brasileira de atividade física e saúde. v. 4 n. 2. 2012.

Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1054>

ROEDER, M. A. Caminhando para vida: uma abordagem antropológica do sentido da caminhada para a saúde mental. 2014. in: Atividade física e fatores de relacionados: uma abordagem multiprofissional. Org. José Marques Novo Junior. Curitiba: Editora CRV, 2014.

ROEDER, M. A.; LIMA, W.C. de. 2000. Bases neuro e psicofisiológicas do relaxamento e sua relação com o estresse. Revista brasileira de atividade física e saúde. Início / Arquivos / v. 5 n. 1, 2000. Disponível em:

<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.5n1p54-70>

ROEDER, M. A. Atividade Sensoriomotora como estratégia de Atendimento às Pessoas em Depressão. In: Exercício Físico de Depressão: aspectos teóricos terapêuticos. Org. Rosa Maria Mesquita e Maria Eugênia Mesquita: colaboração Antônio Herbert Lancha Junior. Rio de Janeiro: Medbook, 2021.

ROEDER, M. A. Exercício físico e o funcionamento da mente: uma prática transformadora. Florianópolis, Habitus editora, 2025.

NAHAS, M. V. 2017. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Markus Vinicius Nahas – 7ª ed. – Florianópolis, Ed. Do Autor, 2017.

SANTOS, M. O espaço cidadão. São Paulo: EDUSP, 2007.

SUNIM, H. Quando as coisas não saem como você espera. Rio de Janeiro: Sextante, 2024.