

# O CORPO QUE APRENDE: DIÁLOGO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E ARTETERAPIA EM PRÁTICAS DE SAÚDE MENTAL COM MULHERES QUILOMBOLAS

*The learning body: dialogue between Physical Education and Art Therapy in mental health practices with quilombola women*

Clara Elisabeth Medeiros Batista<sup>1</sup>  
Thaína Pereira de Assis<sup>2</sup>  
Adriana de Souza Medeiros Batista<sup>3</sup>

## 1 INTRODUÇÃO

A promoção da saúde mental em contextos de vulnerabilidade social exige tecnologias de cuidado que convoquem dimensões relacionais, territoriais, culturais e simbólicas do viver (Sampaio; Bispo, 2021). Em comunidades quilombolas, tais dimensões entrelaçam memória, ancestralidade e espiritualidade, configurando o território como agente terapêutico. Nesse horizonte, experiências que integram práticas corporais, arteterapia e mitologia iorubá formam uma proposta de ampliar o escopo clínico e deslocar o olhar do corpo meramente biológico para um corpo que sente, significa e aprende em diálogo com sua história e seu lugar.

Este artigo apresenta e analisa a experiência formativa de uma bolsista de Iniciação Científica em Educação Física (EF) inserida em um projeto de extensão e pesquisa junto a mulheres do Quilombo de Pinhões (Santa Luzia/MG), conduzido por uma mestranda arteterapeuta. No mesmo, a arteterapia, psicologia analítica e mitologia iorubá foram articuladas em vivências corporais, rodas de conversa e itinerâncias no território (cachoeira, mata, mirantes, espaços históricos).

Neste sentido, o que se apresenta é o recorte da EF como uma formação tradicionalmente associada a métricas de desempenho, técnica e condicionamento que passa a compreender o corpo como território simbólico,

---

<sup>1</sup> Clara Elisabeth Medeiros Batista, graduanda em Educação Física, UNA.

<sup>2</sup> Thaína Pereira de Assis, Mestranda em Promoção de Saúde e Prevenção da Violência, UFMG.

<sup>3</sup> Adriana de Souza Medeiros Batista, Doutora em Ciências e Técnicas Nucleares, Professora do Programa de Pós-graduação em Promoção de Saúde e Prevenção da Violência, UFMG.

afetivo e espiritual, em diálogo com a arteterapia e a ancestralidade afro-brasileira, quando situada em práticas de promoção da saúde mental com mulheres quilombolas. Tem como objetivo analisar o processo de aprendizagem corporal e o deslocamento epistemológico ao dialogar com a arteterapia em práticas de saúde mental com mulheres quilombolas, destacando a centralidade do território, da ancestralidade e das imagens míticas como tecnologias de cuidado.

## **2 PERCURSO METODOLÓGICO**

### **Deslocamento epistemológico e estranhamento inicial**

A inserção da bolsista no projeto produziu, de início, um estranhamento. Acostumada a planos de aula com metas quantificáveis, progressões técnicas e indicadores de rendimento, a bolsista deparou-se com um *setting* de cuidado no qual gestos simbólicos, respiração, presença e imaginação abriam caminhos de elaboração psíquica. As sessões iniciavam com práticas respiratórias e de centramento; em seguida, emergiam imagens (plásticas, sonoras, corporais) que eram acolhidas e, só então, verbalizadas em roda. A arte não era “atividade” acessória, mas linguagem que organiza e dá forma a conteúdos internos, como pontuam referências da arteterapia e da psicologia analítica (símbolo, imaginação ativa, individuação) (Bernardo, 2009).

Do ponto de vista da EF, o corpo-objeto (treinado, avaliado, corrigido) cede lugar ao corpo-sujeito (que sente, recorda, imagina, reza, dança, chora, cria). Essa virada não nega a técnica; antes, alarga sua finalidade, reinserindo-a dentro de processos de cuidado, justiça simbólica e direitos culturais. No encontro com o quilombo, a aprendizagem do corpo passa pelo território, com pés na terra, vento no rosto, água no corpo, elementos que convocam a memória e apoiam a regulação emocional. Essa ecologia do cuidado se refletiu na escolha de lugares significativos para execução dos encontros (entradas do território, cachoeiras, fazenda junto à mata, mirantes, espaços históricos), como cenários e co-terapeutas das sessões.

### **Arteterapia em campo: Exu, Oxum, Oxóssi, Iansã e as topografias do cuidado**

A dimensão mítica, em especial os *itans* da mitologia iorubá, não foi abordada como catequese ou proselitismo, mas como alfabeto simbólico para o cuidado. Quatro vivências sintetizam o aprendizado corporal: a experiência com Exu, encruzilhadas e regulação do fluxo; Oxum, espelho, água doce e autocuidado político; Oxóssi, foco, flecha e floresta interna; Iansã, movimento, vento e coragem para atravessar (Zacharias, 2025).

Na abertura do ciclo, a sessão ocorreu numa entrada do quilombo, evocando a morada simbólica de Exu, guardião de caminhos. Respiração e colagens conduziram as mulheres a nomear campos de energia com excesso/escassez, rigidez de papéis e convenções que apertavam o corpo. A bolsista reconheceu que mapear sensações (calor/frio, peso/leveza, aperto/expansão) a cada gesto gera linguagem e o corpo fala antes da palavra.

Na cachoeira, cada participante recebeu uma caixa com espelho. Foi proposta a atividade de se olhar como espelho da alma, reconhecendo dobras da vida (tempo, finitude, violência, armaduras). A partir daí, “Caixas de Oxum” foram construídas com materiais naturais e artesanais, articulando interior/exterior. Foi decisivo perceber que o “autocuidado” não é só prática higiênica ou estética, mas posição política de preservação da dignidade, sobretudo para mulheres negras em territórios marcados por desigualdades.

Em fazenda próxima à mata, o grupo trabalhou consciência corporal (apoio no chão, eixo, respiração) e, na plástica, mandalas com grãos e elementos naturais, para organizar foco e energia, ou seja, a “flecha única” que acerta o que importa. Assim, foi um laboratório de pedagogia do ritmo (fazer/pausar), de priorização (o que merece a flecha?) e de nutrição do corpo como metáfora da nutrição da alma.

A vivência com Iansã surgiu em um momento crucial do percurso, quando o grupo enfrentava temas ligados à mudança, coragem, instabilidade emocional e enfrentamento de memórias difíceis. Assim, a experiência trouxe elementos associados, na mitologia iorubá, à força transformadora dessa Orixá (Zacharias, 2025). A sessão ocorreu em espaço aberto, um mirante com vista para o quilombo, onde o vento circulava com força, favorecendo gestos de expansão, agitação controlada e descarga energética. Foi revelador observar como movimentos simples, aliados ao simbolismo do vento, tornavam-se uma

forma de cuidado emocional profundo, ensinando que a EF pode facilitar experiências de regulação emocional, não apenas de performance física.

Em conjunto, as quatro experiências ensinaram à EF que práticas corporais podem operar como linguagem simbólica e que território + arte + mito produzem segurança, vínculo e sentido, condições basais para promoção de saúde mental.

### **Corpo, ancestralidade e cuidado em liberdade**

No quilombo, o corpo é arquivo vivo. Ele guarda histórias transmitidas por oralidade, canta e dança ritmos de memória, reconhece ares, águas, bichos e plantas. Essa corpografia impulsiona formas de cuidado que não cabem no consultório ou na quadra, pedem caminhada ao mirante, banho de cachoeira, roda na praça, visita ao cemitério de escravizados, lugares onde a vida comunitária inscreveu marcas de dor e resistência.

Aprender com esse corpo-território foi reaprender a ensinar. Neste sentido, menos comando, mais escuta; menos correção, mais presença; menos prescrição, mais co-criação. O gesto deixa de ser apenas técnica, torna-se ato de sentido. O fôlego não é só parâmetro fisiológico, vira ponte para acessar emoções e regular estados internos. O equilíbrio não é apenas controle postural, é critério para dosar cuidado com outras dimensões da vida (trabalho, família, fé, lazer).

### **Interdisciplinaridade situada: o encontro EF–Arteterapia–Atenção Primária**

O projeto foi costurado como extensão do Programa “Para Elas: Por Elas, Por Eles e Por Nós”, que é voltado ao enfrentamento da violência contra a mulher (Melo; Melo, 2016). O programa tem como estratégia a roda, escuta qualificada e orientação dialógica inspirada na Teoria da Ação Comunicativa de Habermas (Habermas, 2011). Assim, todas falam e escutam, buscando entendimento compartilhado sobre o cuidado.

Essa filiação metodológica indica a importância da parceria com serviços do Sistema Único de Saúde (SUS) através de parceria com a Unidade Básica de Saúde (UBS) e organizações comunitárias do território, para acessar e sustentar as demandas emocionais emergentes. Esse arranjo tornou visível

que a EF pode operar na APS (Atenção Primária à Saúde) como elo entre corpo, cultura e saúde mental, sem reduzir cuidado a protocolos biomédicos.

Na prática, a interdisciplinaridade não foi uma lista de áreas, mas copresença. A arteterapeuta conduzia a tessitura simbólica; a bolsista auxiliava e aprendia. Facilitar passagens corporais (posturas de descanso, respirações, ritmos de movimento), ajustar a intensidade com base no clima afetivo da roda e no território (sol, vento, sombras, barulhos), foram atividades identificadas na EF. Isso é formação em serviço, assentada no vínculo com o território e com as pessoas.

### **3 RESULTADOS**

Uma relação das mudanças alcançadas com a experiência ilustra a potência de se articular diferentes dimensões do processo formativo em EF em intercessão com outras disciplinas das ciências da saúde. Mudou-se o olhar: do corpo-instrumento (performativo) para o corpo-sujeito (simbólico, histórico, espiritual). A bolsista reconhece que “dar aula” sem abrir espaço para o sentir limita a potência de cuidado.

Mudou-se a escuta: do “corrigir” ao “acompanhar”. Em vez de intervir rápido, suspende a resposta, observa gestos, ritmos respiratórios, posturas de proteção (braços cruzados, ombros elevados).

Mudou-se a pedagogia: dos objetivos fechados para contratos flexíveis. O critério vira cuidado (segurança, vínculo, sentido) antes do desempenho. A “técnica” é meio para acolher, não para extrair rendimento.

Mudou-se a ética: do individualismo ao comum. As práticas deslocam a ênfase do mérito para a corresponsabilidade; roda em vez de *ranking*; caminhada em vez de competição; cachoeira em vez de cronômetro.

Mudou-se a clínica: do protocolo à presença. A bolsista compreende que regular respiração, nomear sensações, liberar choro, cantar juntas são atos clínicos de promoção de saúde mental, sobretudo para mulheres atravessadas por violências e perdas.

### **4 DISCUSSÃO**

## **Contribuições para a promoção da saúde mental**

Ao aprender com a arteterapia em um quilombo, a EF se descentra de narrativas hegemônicas de corpo (branco, atlético, produtivista) e reconhece epistemologias negras e afro-diaspóricas que fazem do gesto uma oração, do canto um remédio, da dança um arquivo de memórias. A escolha de lugares (entrada do quilombo, cachoeira, mata, mirantes, espaços de memória religiosa) não foi logística, foi clínica. O ambiente regula afetos, oferece rituais simples (lavar, respirar, olhar longe), convoca narrativas e sustenta transições delicadas.

A filiação ao Programa Para Elas e a parceria com a UBS aterram a interdisciplinaridade na atenção primária, com a roda como método (todas falam/escutam, sem hierarquia autoritária). Isso cria continuidade e rede, algo crucial quando emergem memórias de violência e necessidade de encaminhamentos.

Ao trabalhar com imagens e gestos (colagens, espelho, mandalas, caminhadas), a clínica muda de canal, ou seja, parte-se do sensorial e do imaginativo para alcançar palavras mais verdadeiras e compromissos mais viáveis (por exemplo, rotinas de cuidado que fazem sentido no cotidiano da participante). A experiência funcionou como residência pedagógica em saúde mental comunitária. Aprendeu-se a planejar por clima, graduar intensidade, ler sinais corporais e negociar objetivos em roda. Essas são competências transversais para a EF na APS e em escolas que desejam promover saúde (e não apenas rendimento).

## **Limitações e cuidados éticos**

Este texto relata uma experiência situada, ancorada num território e em um grupo específico de mulheres. Não pretende generalizar resultados, mas oferecer pistas de atuação e formação. Ética do cuidado e resguardo de identidades foram observados no projeto.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A experiência analisada indica que a Educação Física tem muito a ganhar quando aprende com a arteterapia e com territórios de ancestralidade,

como o Quilombo de Pinhões. O que foi possível observar? Que o corpo aprende quando é escutado, por gestos, respirações, silêncios, imagens. Que territórios podem ser co-terapeutas e salas de aula de promoção de saúde mental. Que práticas corporais podem ser linguagem simbólica de cuidado e potência política de autocuidado, sobretudo para mulheres negras. Que a interdisciplinaridade acontece na roda e no serviço, não apenas no papel. Que formar-se é também desaprender, deslocar técnicas de controle e reaprender a presença. Assim, o corpo que aprende é o corpo que escuta e é escutado, sente e significa, lembra e reinventa, um corpo em promoção de saúde.

## REFERÊNCIAS

BERNARDO, Patrícia Pinna. *Mitologia africana e arteterapia: a força dos elementos em nossa vida*. São Paulo: Ed. do Autor, 2009.

HABERMAS, Jürgen. *Teoría de la acción comunicativa: complementos y estudios previos*. Tradução de Manuel J. Redondo. 6. ed. Madrid: Ediciones Cátedra, 2011.

MELO, Elza Machado; MELO, Victor Hugo (org.). *Por Elas, Por Eles, Por Nós*. Belo Horizonte: Folium, 2016.

SAMPAIO, Mariá Lanzotti; BISPO, José Patrício. Dimensão epistêmica da Reforma Psiquiátrica Brasileira: significados de gestores, profissionais e usuários. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, p. e200267, 2021.

ZACHARIAS, José Jorge de Moraes; SILVA, Felipe Alves. *Orí Àse: a dimensão arquetípica dos Orixás*. Petrópolis, RJ: Vozes; São Paulo, SP: Sattva, 2025.