

As emoções primárias numa abordagem integrada de Educação Digital e Dança Criativa com crianças do 4.º Ano do Ensino Básico

Ana Silva Marques¹

¹Escola Superior de Dança – Instituto Politécnico de Lisboa, CESEM – NOVA FCSH,
ana.silva@esd.ipl.pt

Resumo

Pretende-se, neste artigo, apresentar um trabalho de investigação centrado na consciência das emoções primárias de 55 crianças do 4.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico, do Agrupamento de Escolas D. Dinis, durante o ano letivo de 2023/2024, correlacionando-a com a Educação Digital e a Dança Criativa.

Na primeira fase, em ambiente tecnológico, adotou-se uma abordagem integrada, utilizando várias ferramentas digitais. Um *site* preparado na plataforma *Readymag* serviu como ponto central, conectando recursos interativos e atividades de Educação Digital. Ferramentas como *Slido* (*nuvem de palavras*), *Google Forms* (inquérito por questionário), *Wordwall* (*roleta das emoções*) e *Mystorybook* (*construção de histórias*) envolveram as crianças de forma interativa e em tempo real, com participação ativa em situações individuais e sociais.

Na segunda fase, ocorreu a transição para estúdio de Dança, com atividades focadas em estimular o movimento, criatividade e expressão corporal, em correspondência com as emoções. Os exercícios de dança visaram a consciência corporal, compreensão emocional e desenvolvimento de competências socioemocionais. As crianças entenderam as emoções e mostraram-se motivadas, superando as dificuldades iniciais de se expressarem pelo movimento. Sendo os estímulos visuais, auditivos e ideacionais fundamentais. No que respeita às metodologias utilizadas, recorreu-se a uma abordagem qualitativa, combinando a observação participante, a análise dos dados recolhidos na primeira fase e registo de vídeo.

Palavras-chave: Emoções Primárias, Educação Digital, Dança Criativa e Competências Socioemocionais

Abstract

This article aims to present a research project focused on the awareness of primary emotions in 55 children from the 4th grade of the 1st Cycle of Basic Education at the D. Dinis School Group, during the 2023/2024 academic year, correlating it with Digital Education and Creative Dance. In the first phase, in a technological environment, an integrated approach was adopted, using various digital tools. A website prepared on the Readymag platform served as a central point, connecting interactive resources and Digital Education activities. Tools such as Slido (word cloud), Google Forms (questionnaire survey), Wordwall (emotion wheel), and Mystorybook (story construction) involved the children interactively and in real-time, with active participation in individual and social situations.

In the second phase, there was a transition to the dance studio, with activities focused on stimulating movement, creativity, and body expression in correspondence with emotions. The dance exercises

aimed at body awareness, emotional understanding, and the development of socio-emotional skills. The children understood the emotions and were motivated, overcoming initial difficulties in expressing themselves through movement, with visual, auditory, and ideational stimuli being fundamental. Regarding the methodologies used, a qualitative approach was adopted, combining participant observation, analysis of the data collected in the first phase, and video recording.

Keywords: primary emotions, digital education, creative dance, socio-emotional skills

Introdução

A educação emocional desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral das crianças, influenciando positivamente as suas habilidades sociais e académicas. Compreender e expressar emoções são competências fundamentais para o bem-estar e sucesso na vida.

A partir de um estudo de investigação experimental piloto teve-se como objetivo investigar a consciência das emoções primárias em crianças do 4.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico, do Agrupamento de Escolas D. Dinis, em Lisboa, no decorrer do ano letivo de 2023/2024, integrando a Educação Digital e a Dança Criativa.

Foi desenvolvido um workshop denominado de “Emocionar para Dançar”, com o intuito de se promover competências emocionais, como o autoconhecimento, a autorregulação, a empatia e as habilidades sociais, a Educação Digital e que foi um impulso determinante para o desenvolvimento deste estudo. Pretendeu-se utilizar meios digitais, como plataformas e recursos educativos digitais, para ampliar e enriquecer a experiência da temática a ser desenvolvida. Os alunos tiveram a oportunidade de ser estimulados a partir de um ambiente digital, numa sala de informática, e de participar em atividades interativas que estimulassem o desenvolvimento da inteligência emocional com recurso a ferramentas digitais. Posteriormente as crianças desenvolveram atividades de Dança Criativa, tendo sido proporcionado experiências artísticas que despertaram uma ampla gama de emoções. Foram estimulados a explorar movimentos corporais, expressão facial e conexão com a música em exercícios e aulas devidamente planeadas, em que se pretendeu que as crianças desenvolvessem a consciência e compreensão das suas próprias emoções (relações intrapessoais), bem como a capacidade de reconhecer e lidar com as emoções dos outros (relações interpessoais). Ao promover as relações interpessoais positivas entre os participantes os alunos colaboraram e comunicaram efetivamente, com empatia e respeito pelas diferenças.

Desta forma, os participantes tiveram a oportunidade de explorar e expressar as suas emoções de forma saudável, fortalecendo a sua inteligência emocional em ambas as fases do workshop, as relações socioemocionais que são essenciais para o desenvolvimento de relações saudáveis e construtivas ao longo da vida.

A investigação foi motivada pela vontade de encontrar metodologias eficazes para o ensino de competências emocionais nas escolas, procurando uma abordagem dinâmica e interativa que pudesse envolver as crianças. A correspondência entre a Dança Criativa e a Educação Digital é possível principalmente porque estamos na era digital e o recurso às tecnologias digitais é exequível, podendo ser uma opção atrativa e possa permitir uma aprendizagem significativa para os alunos.

Revisão de Literatura

O desenvolvimento socioemocional é um processo contínuo ao longo da vida de um indivíduo, que é construído através das interações e experiências sociais que vivenciamos desde os primeiros anos (Valente & Monteiro, 2016).

As competências socioemocionais representam um conjunto de habilidades fundamentais que permitem aos indivíduos gerir emoções, estabelecer relações positivas, tomar decisões responsáveis e agir com empatia (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2021). Estas competências, como a autoconsciência, a autorregulação e a empatia, desempenham um papel essencial no desenvolvimento pessoal e social, criando as bases para interações interpessoais saudáveis e uma vida emocional equilibrada.

Complementarmente, a inteligência social, conceito desenvolvido por Goleman (2020), refere-se à capacidade de compreender e gerir relacionamentos interpessoais de forma eficaz. Esta forma de inteligência está intrinsecamente ligada ao funcionamento do denominado cérebro social, que nos permite conectar uns com os outros, criar empatia e interagir de maneira produtiva. No contexto educacional, a inteligência social surge como uma habilidade vital para promover um ambiente de aprendizagem cooperativo e inclusivo.

Assim, a inteligência emocional permite às pessoas compreender e regular suas próprias emoções, além de se relacionarem de forma positiva com os outros. Essas habilidades são essenciais para o desenvolvimento pessoal e social e englobam elementos como empatia, autoconsciência, autorregulação, resolução de problemas, colaboração, comunicação, liderança, entre outros.

A Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (2021) identifica competências fundamentais para o desenvolvimento saudável do indivíduo, as quais englobam comportamentos, pensamentos e emoções que desempenham um papel crucial no “dia a dia”, nas interações com os outros e, principalmente, na construção de uma relação ética e sustentável consigo mesmo, capacitando cada indivíduo a transformar o seu potencial em competência.

É esperado que cada indivíduo desenvolva um conjunto de competências, e essa expectativa começa desde a infância, onde se pretende que adquiram habilidades como ouvir, elogiar, cooperar, compartilhar, pedir, agradecer, esperar sua vez, ajudar, respeitar os outros e oferecer sugestões amigáveis, entre outras. Essas capacidades servem como base para o desenvolvimento de suas habilidades sociais e emocionais.

O desenvolvimento das habilidades sociais, emocionais e também da capacidade de comunicação tem sido amplamente abordado por autores como Howard Gardner (1999), John Mayer e Peter Salovey (1997).

Gardner, na sua teoria das inteligências múltiplas, destacou duas dimensões essenciais para as interações humanas: a inteligência interpessoal, que envolve a capacidade de interagir eficazmente com os outros, e a intrapessoal, que diz respeito à gestão das próprias emoções. Ambas são fundamentais para o desenvolvimento das competências sociais e emocionais, como empatia, autorregulação e comunicação assertiva. (Gardner, 1983, 1999).

Complementando esta perspectiva, Mayer e Salovey introduziram o conceito de inteligência emocional, que envolve a capacidade de perceber, compreender, utilizar e regular as emoções, tanto em contextos pessoais como sociais. Estes autores estruturaram a inteligência emocional em quatro componentes principais: a perceção emocional, que diz respeito à identificação das emoções próprias e alheias; a aplicação emocional, que consiste em usar as emoções para orientar o pensamento e a resolução de problemas; a compreensão emocional, que implica reconhecer a relação entre diferentes

emoções e compreender a sua dinâmica, e por fim, a regulação emocional, que envolve a gestão eficaz das emoções para promover o bem-estar e interações saudáveis (Mayer & Salovey, 1997).

As ideias de Gardner sobre inteligências interpessoal e intrapessoal complementam-se ao conceito de inteligência emocional de Mayer e Salovey, oferecendo uma visão abrangente sobre a relevância das competências socioemocionais no desenvolvimento humano. Estas teorias sublinham que o domínio emocional e social é indispensável para estabelecer relações positivas, gerir conflitos e contribuir para o desenvolvimento integral do indivíduo em contextos educativos, profissionais e sociais. Desta forma, o investimento no fortalecimento das habilidades sociais, emocionais e de comunicação é crucial para preparar indivíduos mais conscientes e resilientes num mundo em constante transformação.

Neste contexto, Daniel Goleman (2020) sempre afirmou que o sistema educacional não pode negligenciar as competências emocionais. Segundo este autor, o cérebro social possui uma base biológica na qual um conjunto de conexões neurais é adaptado à medida que as pessoas se relacionam umas com as outras, e é por essa razão que as relações interpessoais desempenham um papel determinante, sendo fundamentais para o sucesso educacional e social de cada indivíduo.

Segundo Marques (2012), a arte na educação pode e deve influenciar o processo de desenvolvimento do indivíduo, contribuindo para o desenvolvimento das inteligências e para a aquisição de conhecimento. A dança, como atividade artística, é destacada como importante na formação do indivíduo, pois permite a expressão e comunicação de ideias e sentimentos. Enquanto manifestação artística envolve não apenas a expressão criativa, mas também o entendimento e a comunicação das emoções através do movimento.

Essa ligação entre arte, emoções e desenvolvimento das inteligências é reforçada pela teoria de **Daniel Goleman (2016)**, que refere que as competências emocionais referem-se à capacidade do indivíduo reconhecer, utilizar e regular emoções de maneira eficiente e produtiva, o que possibilita uma interação eficaz com o ambiente e a resolução competente de situações.

As emoções são respostas psicológicas e fisiológicas a estímulos internos ou externos, que envolvem a perceção e interpretação de eventos significativos. Estas podem influenciar o comportamento, os pensamentos e as decisões de um indivíduo. Em termos psicológicos, as emoções são frequentemente divididas em emoções primárias e emoções secundárias. As emoções primárias são aquelas consideradas universais e inatas e são frequentemente associadas a respostas fisiológicas rápidas e automáticas a eventos do ambiente (Ekman, 1992; Plutchik, 2001). Já as emoções secundárias, resultam da combinação de emoções primárias e são influenciadas por fatores culturais, cognitivos e contextuais.

No que respeita às emoções primárias, Robert Plutchik (2001) é conhecido pela sua *Teoria da Roda das Emoções*, na qual identifica oito emoções básicas organizadas em pares opostos (alegria/tristeza, raiva/medo, confiança/aversão, surpresa/expectativa). No entanto, em algumas versões simplificadas de sua teoria, Plutchik propõe que cinco emoções primárias desempenham papéis fundamentais: alegria, tristeza, raiva, medo e nojo, que foram consideradas no projeto desenvolvido que se descreve neste artigo.

Trabalhar estas emoções através de atividades criativas, como a dança, permite que as crianças explorem e compreendam os seus estados emocionais, promovendo a regulação emocional e a consciência de si mesmas e dos outros (Kourkouta et al., 2014).

De acordo com estes autores, as emoções são especialmente relevantes no contexto escolar, pois influenciam diretamente os comportamentos, a aprendizagem e as relações interpessoais.

A dança permite ainda a regulação emocional e social no sentido em que é uma ferramenta educacional amplamente usada em ambientes escolares, especialmente para ajudar crianças com dificuldades emocionais ou de aprendizagem. Defendem que a dança tem como elemento essencial a criação de um "espaço seguro", tanto a nível físico como psicológico, considerando que a perceção do espaço – a consciência do corpo em relação ao ambiente e às pessoas ao redor – está profundamente ligada ao estado emocional.

Ou seja, os autores consideram que a dança é uma ferramenta que contribui para que as crianças expressem as suas emoções e ideias, seja através das palavras ou dos movimentos do corpo. (Kourkouta et al., 2014).

Na revisão da literatura realizada por Payne e Costas (2021), destacam-se os efeitos positivos da Dança Criativa na aprendizagem das crianças, especialmente na exploração de movimentos e na vivência das emoções.

Um estudo de Molinara-German et al. (2022) enfatiza que a dança é um meio fundamental para ajudar os alunos a desenvolverem a consciência sobre como gerir as suas emoções. Embora a participação da dança no campo educacional ainda seja limitada, o estudo ressalta que há uma crescente evolução na investigação da relação entre a dança e as emoções.

Ao incluir a dança no currículo, juntamente com as habilidades socioemocionais e de comunicação, as crianças são providas com um conjunto de competências que promovem a sua identidade, autoconfiança, autoconsciência, habilidades de relacionamento, empatia, criatividade e capacidade de tomada de decisão. Aumentar a consciência intrapessoal a partir da atenção ao corpo pode melhorar a precisão e a consciência, o que é essencial para a regulação emocional (Füstös et al., 2012). Além disso, a atividade física contribui para a saúde emocional e mental sendo um desafio importante nas escolas.

Vários estudos têm ressaltado a importância dessa temática, como exemplificado pelo artigo "Emotional Intelligence and Dance: a Systematic Review", de Barbara San-Juan-Ferrer e Pedro Hípola (2019). Este trabalho apresenta uma revisão abrangente sobre a relação entre a inteligência emocional e a dança, destacando como a prática da dança favorece o desenvolvimento de elementos fundamentais da inteligência emocional, tais como autorregulação, empatia, bem-estar psicológico e reconhecimento das próprias emoções e dos outros. Além disso, o artigo evidencia a capacidade da dança de atuar como ferramenta educativa e terapêutica, promovendo competências interpessoais e intrapessoais em diferentes contextos e idades, desde crianças até adultos, contribuindo significativamente para o desenvolvimento emocional e social.

No artigo de Zednik et al. (2014), intitulado "Tecnologias Digitais na Educação: proposta taxonómica para apoio à integração da tecnologia em sala de aula", é apresentada uma taxonomia de ferramentas digitais divididas em cinco categorias: organização, comunicação e colaboração, apresentação de conteúdo, avaliação da aprendizagem e transformação da identidade que teremos atenção.

De acordo com o artigo de Zednik et al. (2014), intitulado "Tecnologias Digitais na Educação: proposta taxonómica para apoio à integração da tecnologia em sala de aula", a taxonomia apresentada organiza ferramentas digitais em cinco categorias principais: organização, comunicação e colaboração, apresentação de conteúdos, avaliação da aprendizagem e transformação da identidade. Segundo os autores, reflete a diversidade de usos e funcionalidades das tecnologias digitais no contexto educacional, com o objetivo de auxiliar os professores na escolha e aplicação das ferramentas mais adequadas para estratégias pedagógicas específicas.

Além disso, o artigo destaca a importância de critérios claros para a seleção destas ferramentas, considerando fatores como aplicabilidade, acessibilidade e a sua contribuição para práticas

pedagógicas inovadoras. Esta abordagem tem como propósito promover um ambiente educacional mais eficaz e adaptado às necessidades contemporâneas, onde a tecnologia não é apenas um suporte, mas um agente ativo na transformação do ensino e da aprendizagem.

A utilização de tecnologias no contexto educativo tem demonstrado ser uma estratégia eficaz para complementar atividades práticas, especialmente em áreas como a dança e o movimento. Conforme destacado por Lesté e Rust (2015), o uso de multimédia interativa e ferramentas digitais cria ambientes de aprendizagem dinâmicos que promovem o envolvimento cognitivo e emocional dos participantes.

No projeto piloto que se desenvolveu, a combinação entre a Educação Digital e a Dança Criativa reflete esta abordagem multimodal, onde as ferramentas tecnológicas utilizadas no primeiro momento do workshop forneceram uma base para a identificação e expressão inicial das emoções, enquanto a prática de dança permitiu uma exploração mais profunda e significativa. Assim, a integração entre tecnologia e movimento alinou-se às tendências globais que reconhecem o potencial das tecnologias para enriquecer a aprendizagem emocional e corporal.

Metodologia

Para o desenvolvimento do projeto, recorreu-se à metodologia de Investigação-ação, com uma forte abordagem qualitativa. A pesquisa envolveu a combinação de várias técnicas, permitindo uma análise abrangente das emoções e comportamentos das crianças que participaram no estudo. A seguir, descrevem-se as fases da investigação e as técnicas utilizadas para a recolha de dados e respetiva análise:

- **Observação Participante:** A professora envolvida participou ativamente nas atividades com as crianças, estabelecendo uma relação direta com as mesmas. Durante o processo, observou e registou comportamentos, interações e reações, permitindo uma compreensão mais aprofundada do seu envolvimento nas atividades. Este acompanhamento próximo foi essencial para identificar as emoções expressas pelas crianças em tempo real.
- **Análise dos Dados Digitais:** Na primeira fase do estudo, foram utilizadas várias ferramentas digitais para recolher dados sobre as emoções das crianças. Ferramentas como *Slido*, *Google Forms*, *Wordwall* e *Mystorybook* foram utilizadas para criar atividades interativas que permitiram às crianças expressar as suas emoções. Os dados recolhidos através destas ferramentas foram analisados para identificar padrões e insights sobre as emoções das crianças. Através da análise desses dados, foi possível observar como as emoções se manifestavam ao longo das atividades, identificando as emoções mais recorrentes, como alegria, frustração ou ansiedade, e como as crianças reagiam às diferentes dinâmicas propostas. Estes padrões ajudaram a compreender o impacto das ferramentas digitais no reconhecimento e expressão emocional, além de fornecerem informações valiosas sobre a evolução das emoções das crianças ao longo do processo.
- **Registo de Vídeo:** Ambas as fases do workshop, tanto a parte tecnológica como a de dança criativa, foram gravadas em vídeo. Este registo audiovisual possibilitou uma análise pormenorizada da participação e do envolvimento das crianças nas atividades. Através das gravações, foi possível observar as interações e as respostas emocionais dos participantes, bem como os comportamentos demonstrados nas diferentes actividades, o que ofereceu informações complementares às observações feitas. Além disso, o registo de vídeo permitiu uma avaliação mais precisa da evolução da expressão emocional das crianças ao longo das duas fases do estudo.

Participantes

O estudo envolveu 55 crianças (3 turmas), com idades entre 9 e 11 anos de idade, do 4.º ano do 1º ciclo do Ensino Básico, do Agrupamento de Escolas D.Dinis, de Lisboa.

A partir de um documento de Consentimento livre e informado apresentado aos Encarregados de Educação foram dados a conhecer os objetivos e solicitação e a participação voluntária dos participantes, assim como se solicitou a autorização para a recolha de dados durante o workshop, como registos fotográficos e em vídeo, para análise posterior e possível utilização na divulgação dos resultados da pesquisa.

Objetivos

Este projeto piloto teve como foco promover o desenvolvimento emocional e socioemocional das crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico, através de uma abordagem integrada que combinou a Dança Criativa com o uso de recursos digitais. Para atingir este propósito, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

1. Fortalecer as competências Socioemocionais e promover o desenvolvimento da inteligência emocional:

As atividades propostas visaram não só fortalecer as competências socioemocionais das crianças, como também promover o desenvolvimento da sua inteligência emocional. Através da reflexão, da interação com os outros e da experimentação de diferentes formas de expressão, as crianças foram desafiadas a compreender e regular as suas emoções.

2. Integrar recursos digitais para enriquecer a experiência artística e educativa:

A utilização de plataformas e recursos educativos digitais foi fundamental para ampliar e enriquecer a experiência do projeto. Estas ferramentas digitais foram incorporadas de forma criativa nas atividades, proporcionando às crianças uma experiência variada e envolvente que estimulou a sua criatividade e imaginação.

3. Estimular a expressão e compreensão emocional através da Dança Criativa:

Através de atividades planeadas de Dança Criativa (no desenvolvimento de uma aula), as crianças tiveram a oportunidade de expressar e explorar uma variedade de emoções em que se recorreu a vários estímulos como música, imagens, objetos e ideias, e foram incentivadas explorar os seus movimentos e a criar de acordo com os seus sentimentos, promovendo-se a consciência corporal e a expressão emocional. As atividades permitiram, trabalhar a autorregulação emocional, permitindo às crianças a identificar e ajustar as suas emoções durante o processo. O objetivo foi incentivar as crianças a expressarem as suas emoções de forma livre e espontânea, usando o movimento e que durante esse processo a empatia e a partilha emocional entre os participantes seriam importantes.

4. Preparar os alunos para enfrentar desafios emocionais perante as atividades propostas:

Ao participarem nas atividades de Dança Criativa e no uso de recursos digitais, os alunos foram expostos a diferentes desafios emocionais. O objetivo foi prepará-los para lidar de forma saudável e construtiva com essas emoções, desenvolvendo assim a sua resiliência emocional e capacidade de reconhecimento do que sente e como se expressa.

Ao integrar atividades de Dança Criativa, recursos digitais e estratégias específicas de promoção do desenvolvimento emocional, este projeto criou um ambiente estimulante e enriquecedor que capacitou as crianças a compreenderem melhor as suas emoções, a relacionarem-se de forma mais

empática com os outros e a desenvolverem competências essenciais para o seu bem-estar emocional e sucesso futuro.

Especificidades do Estudo e atividades desenvolvidas

Tal como já referido anteriormente, o projeto foi concebido a partir de um workshop denominado “Emocionar para Dançar”, desenvolvido com as diferentes turmas participantes (3 turmas) e organizado em duas fases. O mesmo decorreu durante o ano letivo de 2023/2024, em várias sessões, realizadas em dias desfasados e com alguma distância temporal entre si, o que permitiu efetuar os ajustes necessários à sua implementação. Este processo está alinhado com a abordagem da metodologia de investigação-ação, que valoriza a adaptação contínua às necessidades identificadas em cada etapa.

O workshop tinha a duração de 2 horas, sendo a primeira hora (primeira fase) destinada ao desenvolvimento da vertente de Educação Digital, em ambiente tecnológico, e a segunda hora (segunda fase) ao desenvolvimento da aula de Dança Criativa, realizada no estúdio de dança. Esta estrutura permitiu integrar, de forma harmoniosa, os objetivos propostos em ambas as vertentes do projeto.

Primeira fase do workshop: Educação Digital (Ambiente tecnológico)

O desenvolvimento desta fase ocorreu numa sala de informática, devidamente equipada para o efeito, proporcionando o ambiente tecnológico necessário para a concretização do primeiro momento. Cada criança dispunha do seu próprio material informático (computador), garantindo a participação ativa e individualizada nas atividades. Adicionalmente, foi utilizada a projeção numa tela, onde todas as tarefas iam sendo apresentadas com diretrizes claras e precisas, correspondendo às especificidades de cada uma das atividades propostas. Em momentos específicos, as atividades implicavam a partilha, o diálogo e a conceção de tarefas colaborativas, promovendo uma participação ativa em grupo e incentivando a troca de ideias e a cooperação entre as crianças. Este formato permitiu orientar as crianças de forma estruturada, mantendo o equilíbrio entre a autonomia individual e a dinâmica colaborativa. São apresentadas várias imagens elucidativas de vários momentos (da Fig. 1 à Fig. 6).

Figura 1

Sala preparada para a receção dos participantes.



Figura 2

Desenvolvimento das atividades.



Figura 3

Participação dos alunos.

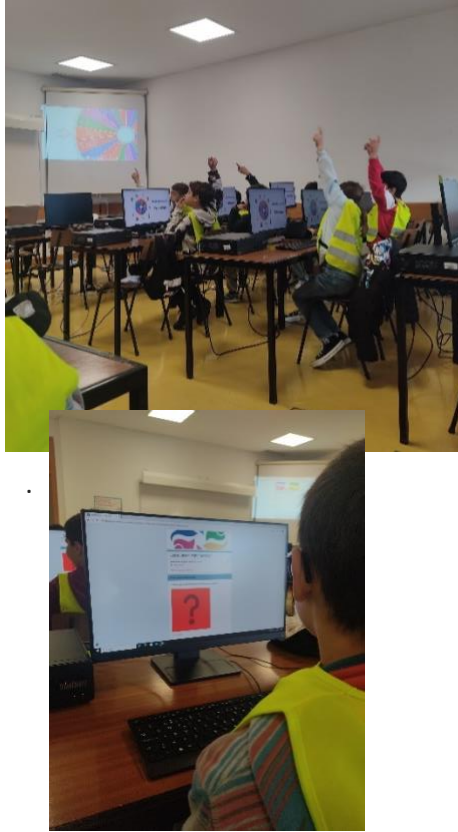
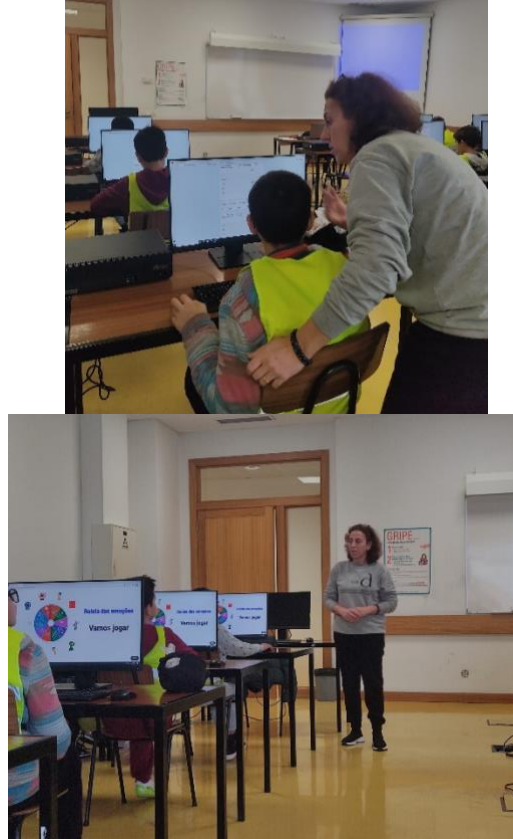


Figura 4

Apoio nas atividades.



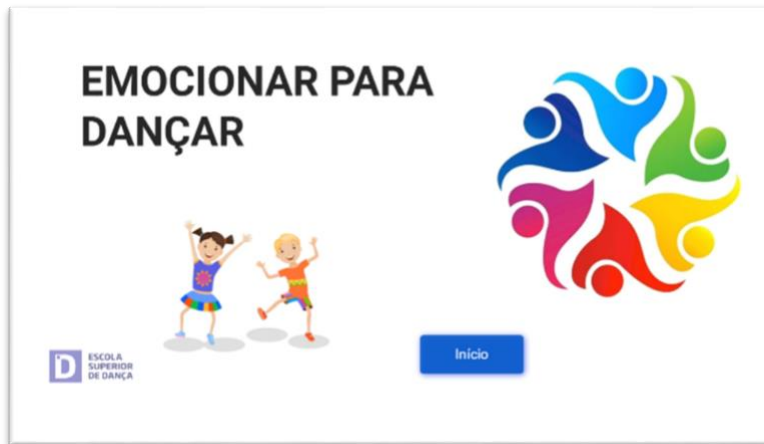
Nesta fase, foi implementada uma abordagem integrada, recorrendo a diversas ferramentas digitais selecionadas, com o objetivo de envolver as crianças de forma dinâmica e interativa, promovendo a sua participação ativa e estimulando o seu interesse ao longo das atividades. Tais como:

- *Readymag*: Foi criado um site¹⁸ nesta plataforma para funcionar como ponto central do primeiro momento do workshop, permitindo a integração e o acesso a todos os recursos interativos utilizados durante as atividades (Fig. 7).

¹⁸ <https://readymag.website/u4244493736/4500956/>

Figura 7

Website Readymag



- *Slido*: Plataforma de interação digital utilizada para criar uma “nuvem de palavras” gerada a partir das respostas das crianças sobre as emoções primárias. Esta ferramenta permitiu visualizar, em tempo real, as palavras mais mencionadas, destacando as emoções que as crianças identificavam como mais relevantes ou frequentes no seu quotidiano, em resposta à questão: "Que emoções conheces?" (Fig. 8).

Figura 8

Plataforma digital Slido

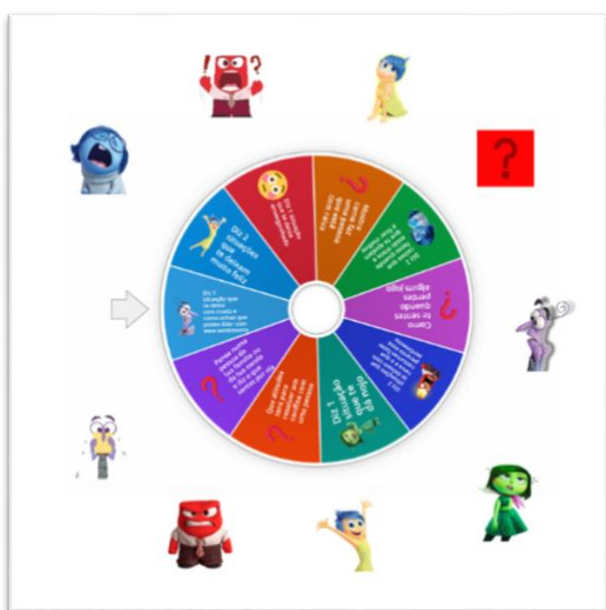


- *Google Forms*: Plataforma digital utilizada para a aplicação de um inquérito por questionário (com perguntas fechadas e abertas), permitindo uma recolha de dados estruturada sobre as perceções das crianças acerca das emoções primárias e a sua implicação no seu quotidiano (Fig. 9). Para complementar as questões, foram introduzidas imagens do filme *Divertidamente* (Pixar), ilustrando as várias emoções (alegria, raiva, medo, nojo e tristeza). Estas imagens serviram como base para debater as características de cada emoção e estimular a reflexão das crianças sobre o que consideravam em relação a estas emoções, tanto no que diz respeito às suas próprias experiências e vivências, como à importância de estarem atentos às emoções dos outros. Foram colocadas questões sobre o impacto de reconhecer as emoções nos outros e que perspectiva tinham em relação a essa situação, incluindo possíveis ações a tomar.

Adicionalmente, questionou-se as crianças sobre o seu gosto pela dança e se consideravam que a dança poderia ser uma forma de expressão emocional. Este conjunto de questões permitiu explorar como as crianças compreendiam as emoções e as possíveis formas de as comunicar, criando uma base para a segunda fase subsequente do workshop.

Figura 9

*Google Forms*¹⁹:



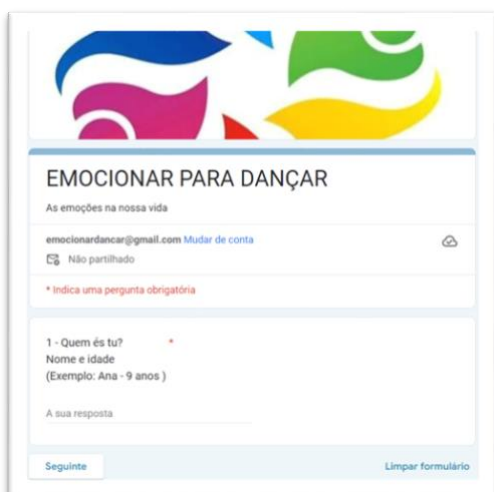
Wordwall: Ferramenta interativa utilizada para criar uma "roleta das emoções", incentivando as crianças a refletirem sobre diferentes estados emocionais. Durante a atividade, foram colocadas questões como: "**O que sentes quando estás alegre?**" ou "**Se perceberes que um amigo está triste, o que fazes?**", promovendo a reflexão e a partilha de experiências individuais e colectivas. Foram utilizadas imagens do filme *Divertidamente* (Pixar) para ilustrar as várias emoções (alegria, raiva, medo, nojo e tristeza), e que foram facilmente reconhecíveis pelas crianças. A partilha individual e colectiva

¹⁹ https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKk0BwIIT05NWl9UKJvZ_-elaZbT6Tqx91Ap8uVbzZsp-FQ/formResponse

das emoções, bem como as possíveis situações associadas a elas, revelou-se muito interessante (Fig. 10).

Figura 10

Roleta das emoções criada com base no Wordwall

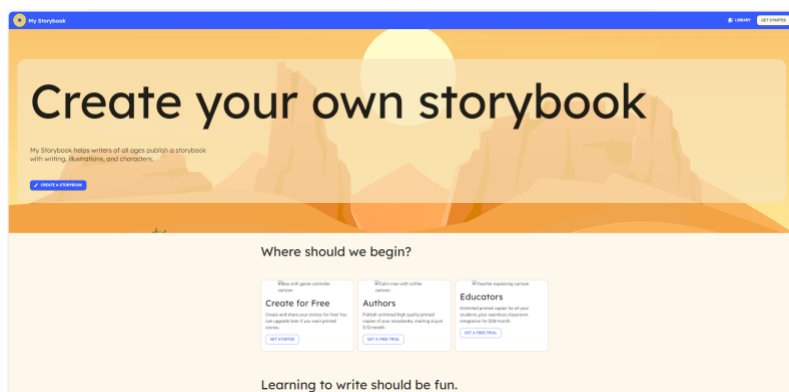


The image shows a digital quiz interface from Wordwall. At the top, there's a header with colorful abstract shapes. Below it, the title 'EMOCIONAR PARA DANÇAR' is displayed. Under the title, it says 'As emoções na nossa vida'. There's a user profile section with the email 'emocionardancar@gmail.com' and a 'Mudar de conta' link. Below that, it says 'Não partilhado'. A red asterisk indicates a mandatory question. The first question is '1 - Quem és tu?' with subtext 'Nome e idade (Exemplo: Ana - 9 anos)'. There's a text input field for the answer. At the bottom, there are two buttons: 'Seguinte' (Next) and 'Limpar formulário' (Clear form).

- *Mystorybook*: Plataforma digital que permitiu a criação de histórias pelas crianças, organizadas em pequenos grupos, as quais contemplavam tanto o texto como a imagem, integrando as emoções em narrativas criativas. Estas histórias foram posteriormente utilizadas na segunda parte do workshop, no estúdio de dança (Fig. 11).

Figura 11

Plataforma Mystorybook



Todas as atividades foram preparadas para promover a participação ativa das crianças, tanto em situações individuais quanto sociais, proporcionando uma interação em tempo real.

Segunda fase do workshop: Dança Criativa (em estúdio de Dança)

A transição para o estúdio de dança²⁰ foi marcada por atividades focadas em estimular o movimento, a criatividade e a expressão corporal tendo em conta a temática do *workshop*. Este momento foi realizado ao longo de 4 sessões, com uma duração de 2 horas cada, durante as quais as crianças trabalharam diversos conteúdos de dança, explorando os seguintes aspetos:

- Estimulação da Consciência Corporal: As atividades permitiram às crianças compreender e controlar os seus movimentos, promovendo o conhecimento do corpo e as suas capacidades expressivas;
- Compreensão Emocional: Foram realizados exercícios que associavam movimentos corporais a diferentes emoções, permitindo que as crianças explorassem fisicamente sentimentos como alegria, raiva, medo, nojo e tristeza;
- Desenvolvimento de Competências Socioemocionais: As atividades em grupo promoveram a empatia, a cooperação e a comunicação verbal e não-verbal, com destaque para a importância da colaboração na expressão das emoções.

Durante as sessões, trabalharam-se os elementos da dança, como o corpo, as ações, o espaço, as dinâmicas e as relações.

Foram utilizados estímulos de forma variada. A orientação da professora foi complementada com estímulos ideacionais e auditivos, especialmente quando se abordavam as emoções e os seus diferentes significados. Para reforçar o foco e o envolvimento emocional das crianças, foram usados balões de diferentes cores. Cada cor estava associada a uma emoção específica, ajudando as crianças a se concentrarem nas emoções representadas por cada balão e a explorar como as se manifestam fisicamente no corpo. Este estímulo quer tátil e visual contribuiu para o trabalho corporal, incentivando as crianças a expressarem essas emoções de forma autêntica e dinâmica.

Além disso, foi concretizada uma tarefa em que as imagens do filme *Divertidamente* (Pixar) foram utilizadas como ponto de partida para a criação de frases. Cada criança, à medida que olhava as imagens do filme, foi convidada a acrescentar frases que considerava pertinentes, relacionadas às emoções representadas nas imagens e de que forma se manifestação no corpo através de ações ou posturas corporais. Este exercício proporcionou uma oportunidade para que as crianças refletissem sobre as emoções de forma mais profunda, ligando as imagens e as emoções com as suas próprias experiências, e contribuiu para o desenvolvimento da expressão emocional através do movimento.

As crianças também foram também desafiadas a criar pequenas coreografias. Essas pequenas danças foram inspiradas nas histórias criadas na primeira fase do workshop, através da plataforma *Mystorybook*. Cada grupo fez a correspondência com a sua história, e que posteriormente foram visualizadas por todos no computador aos colegas e apresentaram as danças que criaram e representaram pelo movimento. Desta forma, as histórias e os movimentos foram correlacionados, permitindo às crianças expressar as emoções de forma criativa e dinâmica, reforçando a conexão entre a narrativa digital e a expressão corporal.

As **Fig. 12 e 13** mostram a introdução e aquecimento inicial, enquanto as **Fig. 14 e 15** evidenciam os estímulos visuais e análise sobre as emoções. As **Fig. 16 e 17** ilustram a consulta das histórias criadas, e as **Figuras 18 e 19** mostram o processo de criação individual e em grupo.

²⁰ Agradecimento à Escola Superior de Dança pela cedência do estúdio

Figura 12

Introdução



Figura 13

Aquecimento



Figura 14

Estímulos visuais.



Figura 15

Escrita de palavras e frases sobre emoção



Figura 16

Consulta das histórias concretizadas.



Figura 17

Exploração de movimento.



Figura 18

Exploração de movimento



Figura 19

A criação das danças em grupo



Resultados

Os resultados das duas fases do workshop sugerem que a combinação de atividades digitais e Dança Criativa é uma possibilidade eficaz na promoção da consciência emocional das crianças. O primeiro momento, em ambiente digital, forneceu uma base sólida para a identificação e expressão inicial das emoções. Para a recolha de dados, utilizou-se um inquérito por questionário, no qual foram feitas perguntas como “Quais são as emoções que conheces?”, “Como te sentes em determinadas situações?” e “O que fazes quando percebes que alguém está triste?”. As perceções recolhidas indicaram que as crianças associavam algumas emoções primárias a situações do seu quotidiano, mas tinham dificuldade em identificar as suas causas ou em verbalizar as suas implicações.

A nuvem de palavras, criada com o *Slido*, foi usada para analisar as respostas das crianças sobre as emoções primárias. As palavras mais frequentes destacadas foram "alegria", "tristeza" e "medo", sugerindo que as crianças conseguiam identificar essas emoções, mas não estavam tão familiarizadas com outras, como "nojo".

No segundo momento, em estúdio de dança, as perceções recolhidas durante as sessões foram registadas através de observação participante e registo de vídeo. Inicialmente, as crianças estavam inibidas, mas, à medida que participaram nas atividades, foram capazes de explorar e expressar mais livremente as suas emoções. Através dos exercícios de dança que relacionavam movimentos corporais com emoções específicas, as crianças conseguiram compreender melhor as suas próprias emoções e as dos outros. A transição para as atividades de dança foi essencial para a exploração das emoções de forma mais concreta e expressiva.

Discussão

Os resultados das duas fases do workshop sugerem que a combinação de atividades digitais e Dança Criativa é uma possibilidade eficaz na promoção da consciência emocional das crianças. O primeiro momento, em ambiente digital, forneceu uma base sólida para a identificação e expressão inicial das emoções. Esta abordagem está alinhada com Zednik et al. (2014), que destacam o potencial das tecnologias digitais para promover a interação, a criatividade e o envolvimento em contextos educativos. A utilização de ferramentas como a nuvem de palavras, os questionários, a roleta das emoções e a construção de histórias revelou-se essencial para envolver as crianças de forma interativa, permitindo-lhes explorar e expressar emoções de maneira estruturada e lúdica.

No segundo momento, com as atividades de dança, as crianças puderam explorar de forma mais profunda e concreta essas emoções, utilizando o movimento como meio de expressão. Tal situação está em consonância com Kourkouta et al. (2014), que salientam que a dança contribui significativamente para a regulação emocional e social das crianças, ajudando-as a desenvolver competências como a empatia, a comunicação e a autorregulação. Além disso, a ligação entre movimento e emoções, tal como explorada no presente estudo, reforça a ideia de Mayer e Salovey (1997) sobre a importância da inteligência emocional para interpretar, compreender e gerir emoções em contextos diversos.

Inicialmente, devido à falta de experiência em dança, muitas crianças mostraram-se inibidas no seu movimento, na sua exposição e na sua expressividade. Contudo, os exercícios realizados, aliados ao constante incentivo e ao uso de estímulos visuais e auditivos, permitiram-lhes superar essas barreiras, favorecendo a exploração e a liberdade de expressão. A utilização de imagens e músicas associadas às emoções, como é o caso do filme *Divertidamente*, reforçou o papel dos estímulos ideacionais na ativação emocional e na exploração corporal, conforme destacado por Borowski (2023). Adicionalmente, Füstös et al. (2012) sublinham que a consciência corporal e a atenção aos movimentos estão intrinsecamente ligadas à regulação emocional, algo evidente nas atividades realizadas durante o workshop.

A abordagem qualitativa foi crucial para captar informações importantes nas experiências das crianças. A observação participante e o registo de vídeo permitiram documentar não apenas as respostas verbais e comportamentais das crianças, mas também as suas expressões emocionais, que poderiam passar despercebidas. Este tipo de análise reflete as recomendações de Payne e Costas (2021), que defendem que a dança, enquanto ferramenta educacional, deve ser analisada em contextos ricos em interação e colaboração para captar todo o seu potencial.

Os dados observados também reforçam o papel da dança como um catalisador para o desenvolvimento de competências socioemocionais, como sugerido por Goleman (2016), que destaca a importância da inteligência emocional no desenvolvimento das crianças. A expressão emocional e a autorregulação, trabalhadas através da Dança Criativa, são competências essenciais para a formação integral, alinhando-se às conclusões de Borowski (2023) e Kourkouta et al. (2014), que veem a dança como uma prática que vai além da expressão artística, promovendo interações sociais positivas e maior consciência emocional.

Conclusão

Este estudo demonstrou que a combinação de Educação Digital e Dança Criativa pode efetivamente promover a consciência emocional em crianças. As ferramentas digitais facilitaram a identificação inicial das emoções, enquanto a dança permitiu uma expressão mais profunda e concreta pelo envolvimento corporal. Essa abordagem integrada não só melhorou a compreensão emocional das crianças, mas também desenvolveu competências socioemocionais essenciais para o seu bem-estar e sucesso futuro.

A integração de metodologias inovadoras no currículo escolar pode proporcionar um ambiente de aprendizagem mais envolvente e eficaz, preparando as crianças para lidar com suas emoções de maneira saudável e construtiva. Este estudo contribui para a abordagem da educação emocional, oferecendo um modelo viável e que poderá ser replicável para professores que procuram aprimorar as competências emocionais dos seus alunos.

Considera-se que este projeto piloto pode fornecer um modelo replicável que pode ser adotado por professores para promover tanto a educação emocional como o desenvolvimento integral das

crianças. Para futuras investigações, recomenda-se explorar a aplicação desta metodologia em diferentes faixas etárias e diferentes contextos, bem como avaliar o impacto a longo prazo destas intervenções no desenvolvimento emocional e social.

Desde a sua conceção, este projeto visou a partilha em conferências nacionais e internacionais²¹, através de comunicações orais e pósteres, promovendo boas práticas no ensino da dança e na educação emocional.

Referências Bibliográficas

- Borowski, T. G. (2023). How dance promotes the development of social and emotional competence. *Arts Education Policy Review*, 124(3), 157-170. <https://doi.org/10.1080/10632913.2021.1961109>
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). (2021). What is SEL?. CASEL. Disponível em <https://casel.org/>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). Wiley.
- Fink, A. J., & Torrance, E. P. (2015). Creative dance and children's emotional intelligence. *Journal of Creative Behavior*, 49(3), 187-201.
- Füstös, J., Gramann, K., Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2012). On the embodiment of emotion regulation: Interoceptive awareness facilitates reappraisal. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 8(8), 911-917.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Basic Books.
- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (10th ed.). Bantam Books.
- Goleman, D. (2020). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Arrow Books.
- Goleman, D. (2016). *Trabalhar com Inteligência Emocional*. Temas e Debates. Círculo de Leitores.
- Kourkouta, L., Rarra, A., Mavroeidi, A., & Prodromidis, K. (2014). The contribution of dance on children's health. *Progress in Health Sciences*, 4(1), 229-232.
- Lesté, A., & Rust, J. O. (2015). The use of technology in dance education. *Journal of Dance Education*, 15(2), 50-56.
- Marques, A. S. (2012). Dança, criatividade e educação artística: Um cruzamento essencial e exequível. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 2, 59-72.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.
- Molinaa-German, L., Caballero-Julia, D., & Cuellar-Moreno, M. (2022). Dance as a tool for managing emotions: A systematic review. *Research in Dance Education*.
- Payne, H., & Costas, B. (2021). Creative dance as experiential learning in state primary education: The potential benefits for children. *Journal of Experiential Education*, 44(3), 277-292.
- Plutchik, R. (2001). *The nature of emotions: Fundamental questions*. American Psychological Association.
- San-Juan-Ferrer, B., & Hípola, P. (2020). Emotional intelligence and dance: A systematic review. *Research in Dance Education*, 21(1), 57-81. <https://doi.org/10.1080/14647893.2019.1708890>

²¹ Agradecimento ao CESEM – NOVA FCSH - UIDB/00693/2020 and IN2PAST (LA/P/0132/2020)

- Teresa G. Borowski. (2023). How dance promotes the development of social and emotional competence. *Arts Education Policy Review*, 124(3), 157-170. <https://doi.org/10.1080/10632913.2021.1961109>.
- Valente, S., & Monteiro, A. P. (2016). Inteligência Emocional em Contexto Escolar. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 7, 1-11.
- Zednik, H., Tarouco, L. M. R., Klering, L., García-Valcárcel, A., & Guerra, E. P. M. (2014). Tecnologias digitais na educação: Proposta taxonômica para apoio à integração da tecnologia em sala de aula. *3º Congresso Brasileiro de Informática na Educação (CBIE 2014), 20ª Workshop de Informática na Escola (WIE 2014)*, 507–516.