

Transformação pedagógica: A dança criativa e o reforço socioemocional na era digital

Pedagogical transformation: Creative dance and socio-emotional reinforcement in the digital age

Ana Silva Marques

Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança,
Rua conselheiro Emídio Navarro, 1, 1959-007 Lisboa, Portugal
CESEM/NOVA FCSH - Centro de Estudos de Sociologia e Estética Musical
ORCID: 0000-0003-3875-7255
ana.silva@esd.ipl.pt

Pascoal Amaral

Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança,
Rua conselheiro Emídio Navarro, 1, 1959-007 Lisboa, Portugal
Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul - Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada
ORCID: 0000-0001-8612-4933
pamaral@esd.ipl.pt

Resumo

Pretende-se, neste artigo, apresentar um relato de prática centrado no projeto Dançar com Emoção: Projeto de Integração Educativa, Artística e Digital (DEm-IEAD), financiado pelo Instituto Politécnico de Lisboa (IPL/IDI&CA2024/DEm-IEAD_ESD) em implementação no ano letivo de 2024/2025. Este visa contribuir para a transformação educativa através da integração da dança criativa com tecnologias digitais e abordagens centradas na inteligência emocional. Desenvolvido com os Agrupamentos de Escolas D. Dinis (Lisboa) e José Cardoso Pires (Amadora), o projeto destina-se a estudantes a partir dos 11 anos, mais especificamente turmas do 3.º Ciclo do Ensino Básico, proporcionando-lhes experiências imersivas e aulas regulares e atividades pontuais. No âmbito do projeto, destaca-se a criação “Danças com Emoção”, numa viagem coreográfica interdisciplinar resultante das aulas semanais, *workshops* de movimento e um trabalho coreográfico com o objetivo de conciliar a Dança e a Educação Digital. A metodologia utilizada combina investigação-ação e o modelo ADDIE, promovendo uma abordagem ancorada na expressão corporal e no desenvolvimento das competências socioemocionais. Os dados preliminares apontam para ganhos relevantes na empatia, autorregulação e criatividade dos alunos, evidenciando o potencial pedagógico e replicável do DEm-IEAD e a sua contribuição para uma escola mais inovadora, inclusiva e consciente.

Palavras-chave: Dança criativa, inteligência emocional, competências socioemocionais, educação digital, transformação educativa

Abstract

This article presents a practice-based account of the project *Dançar com Emoção: Projeto de Integração Educativa, Artística e Digital (DEm-IEAD)*, funded by the Polytechnic Institute of Lisbon (IPL/IDI&CA2024/DEm-IEAD_ESD) and currently being implemented during the 2024/2025 academic year. The project aims to contribute to educational transformation by integrating creative dance with digital technologies and pedagogical approaches focused on emotional intelligence. Developed in collaboration with the school clusters Agrupamento de Escolas D. Dinis (Lisbon) and José Cardoso Pires (Amadora), the project targets students aged 11 and above, particularly those in lower secondary education (3.º Ciclo do Ensino Básico), offering them immersive experiences through regular classes and occasional activities. A central feature of the project is the creation "*Danças com Emoção*", an interdisciplinary choreographic journey resulting from weekly lessons, movement workshops, and choreographic work that combines dance and digital education. The methodology employed integrates action research and the ADDIE model, fostering an approach grounded in body expression and the development of socio-emotional competencies. Preliminary data point to significant improvements in students' empathy, self-regulation, and creativity, highlighting the pedagogical potential and replicability of the DEm-IEAD project and its contribution to a more innovative, inclusive, and emotionally aware school environment.

Keywords: Creative dance, emotional intelligence, socio-emotional competences, digital education, educational transformation

Introdução

A educação do século XXI encontra-se perante o desafio de integrar dimensões emocionais, sociais e tecnológicas num contexto pedagógico em constante transformação. A dança criativa, quando aliada à inteligência emocional e à educação digital, surge como via alternativa e eficaz para a promoção do desenvolvimento integral dos estudantes.

No ano letivo de 2024/2025, o projeto Dançar com Emoção: Projeto de Integração Educativa, Artística e Digital (DEm-IEAD) está a ser implementado com o objetivo de promover a transformação educativa através da articulação entre dança criativa, tecnologias digitais e desenvolvimento da inteligência emocional. Financiado pelo Instituto Politécnico de Lisboa (IPL/IDI&CA2024/DEm-IEAD_ESD), o projeto é desenvolvido em parceria com os Agrupamentos de Escolas D. Dinis (Lisboa) e José Cardoso Pires (Amadora), envolvendo estudantes do 3.º Ciclo do Ensino Básico, a partir dos 11 anos de idade. O DEm-IEAD propõe experiências imersivas que articulam movimento, emoção e tecnologia em oficinas e aulas regulares, orientadas por uma abordagem pedagógica holística. Através de uma metodologia mista de investigação-ação e do modelo ADDIE, visa-se criar um ambiente de aprendizagem interdisciplinar que valorize a expressão corporal e o pensamento crítico.

Neste enquadramento, o projeto visa proporcionar experiências educativas centradas na expressão emocional e corporal, incentivando uma pedagogia ativa, colaborativa e sensível à diversidade. Este artigo apresenta os fundamentos teóricos, a metodologia, o público-alvo, a equipa multidisciplinar, objetivos, o relato da prática e algumas considerações do projeto ainda em desenvolvimento, evidenciando o seu impacto no reforço das competências socioemocionais, na criatividade e na participação ativa dos estudantes.

Revisão de Literatura

O desenvolvimento socioemocional constitui um processo dinâmico e contínuo ao longo da vida, com base na infância e nas primeiras experiências de interação com o mundo. Desde tenra idade, as crianças são expostas a situações que envolvem emoções, regras sociais, partilha e resolução de conflitos, o que vai moldando, de forma progressiva, a sua capacidade de lidar com os próprios sentimentos e com os dos outros (Valente, 2016). Este processo, embora iniciado em contextos familiares e informais, adquire especial relevância no ambiente escolar, onde os alunos passam a grande parte do seu tempo e onde enfrentam desafios cognitivos, emocionais e relacionais significativos.

Neste sentido, a escola assume um papel de responsabilidade estruturante no apoio ao desenvolvimento emocional e relacional dos alunos. Não se trata apenas de ensinar conteúdos académicos, mas também de criar condições para que as crianças e jovens possam aprender a reconhecer e gerir emoções, comunicar

de forma empática, cooperar com os colegas e tomar decisões responsáveis. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017) reforça esta abordagem ao propor uma definição abrangente de saúde mental que ultrapassa a mera ausência de perturbação: trata-se de um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece as suas capacidades, lida com os desafios normais da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para a sua comunidade. Tais capacidades implicam, inevitavelmente, o desenvolvimento das dimensões emocional, social e cognitiva.

Neste enquadramento, a inteligência emocional assume-se como um conceito-chave. Mayer e Salovey (1997) propõem que esta capacidade compreende a percepção, compreensão, regulação e utilização das emoções de forma adaptativa. Goleman (1995, 2006, 2016), por sua vez, enfatiza a importância do “cérebro social” – uma rede neurobiológica que permite a leitura de sinais emocionais e a resposta adequada em situações interpessoais. Para o autor, a inteligência emocional envolve competências intrapessoais e interpessoais, e é tão ou mais relevante do que o quociente intelectual no sucesso académico e social.

Estas competências emocionais e relacionais estão no centro da aprendizagem socioemocional (Social and Emotional Learning – SEL), conceito amplamente desenvolvido pela Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). Esta entidade identifica cinco domínios fundamentais: autoconsciência, autorregulação, consciência social, competências de relacionamento e tomada de decisão responsável (CASEL, 2020, 2021). Estas competências não surgem espontaneamente; são promovidas através de experiências educativas intencionais, que devem começar desde os primeiros anos de escolaridade e estender-se ao longo da vida. Comportamentos como ouvir, esperar pela vez, cooperar, elogiar ou partilhar não são apenas formas de socialização, mas verdadeiros alicerces para o desenvolvimento emocional e ético dos alunos.

Neste quadro, diversos autores sublinham a importância de integrar estas aprendizagens na prática pedagógica quotidiana. Autores como Gardner (2006), Salovey e Mayer (1997) apontam que estas competências são desenvolvidas em contacto com contextos ricos em estímulos emocionais, sociais e éticos. Goleman (2020) defende que o sistema educativo não pode negligenciar o ensino sistemático das competências emocionais, sob pena de falhar na formação integral do ser humano. A aprendizagem emocional não é acessória, mas central para o equilíbrio pessoal e para a construção de comunidades escolares respeitadoras, inclusivas e solidárias.

É neste ponto que a arte, e em particular a dança, ganha relevância enquanto linguagem simbólica e meio de expressão emocional. Através do movimento, da improvisação e da criação coreográfica, os alunos são convidados a experimentar, reconhecer e comunicar emoções de forma integrada, recorrendo ao corpo como veículo de expressão e reflexão. Segundo Marques (2011, 2012), a dança possui um enorme potencial educativo, permitindo desenvolver a criatividade, a sensibilidade estética, a consciência corporal e a autorregulação emocional. A autora defende que a dança deve ocupar um lugar estruturante na escola, não

como adereço curricular, mas como parte ativa da formação do aluno, capaz de articular saberes e de promover múltiplas e significativas aprendizagens.

Estudos internacionais reforçam esta visão. Borowski (2023), San-Juan-Ferrer e Hípola (2020), e Payne e Costas (2020) demonstram que a dança criativa tem um impacto positivo nas competências socioemocionais, promovendo empatia, confiança, escuta ativa, e autorregulação. Molina et al. (2022), numa revisão sistemática, sublinham que a dança pode funcionar como ferramenta de gestão emocional eficaz, especialmente em contextos escolares que valorizem a articulação entre corpo, emoção e linguagem simbólica. Füstös et al. (2012) argumentam que a atenção ao corpo e ao movimento pode aumentar a precisão emocional e a consciência dos próprios estados internos, promovendo a regulação emocional e o autocontrolo.

A abordagem da aprendizagem experiencial (Kolb, 1984) e os princípios do *embodiment* (Sutherland, 2012; Lytwyn, 2014) reforçam esta dimensão, ao reconhecerem o corpo como mediador central da aprendizagem. A experiência emocional e física torna-se, assim, catalisadora de significação e construção de conhecimento. No caso da dança, esta integração entre corpo, emoção e cognição revela-se particularmente fértil, proporcionando um ambiente educativo sensível e transformador.

No contexto português, Marques (2024) demonstra, através da exploração das emoções primárias em crianças do 1.º Ciclo, que a articulação entre práticas de dança criativa e ferramentas digitais pode favorecer a participação, a motivação e o envolvimento ativo dos alunos. Este trabalho aponta para a necessidade de se pensar a educação de forma mais integrada, ligando saberes expressivos, emocionais e tecnológicos num modelo pedagógico centrado na pessoa.

A integração de tecnologia digital no ensino artístico, em particular na dança, é ainda uma área em desenvolvimento. A literatura sobre esta temática é escassa, o que confere ao projeto DEm-IEAD um carácter inovador. Contudo, existem estudos que destacam os benefícios do uso pedagógico das tecnologias digitais para criar ambientes de aprendizagem personalizados, multimodais e colaborativos (Zednik et al., 2014; Dania et al., 2011; Parrish, 2001). Ferramentas como o Flip, o Wordwall ou o MyStorybook permitem aos alunos expressar-se de forma criativa, construir narrativas visuais, interagir em tempo real e refletir sobre as suas experiências de aprendizagem.

Segundo Konstantinidou (2023), a integração entre arte e tecnologia representa uma via promissora para potenciar a criatividade, a autonomia e o pensamento crítico, promovendo aprendizagens significativas num ambiente afetivo e estimulante. Esta visão converge com os pressupostos da teoria das inteligências múltiplas (Gardner, 2006), ao reconhecer que diferentes alunos aprendem de formas distintas e que o corpo, a emoção e a arte são formas legítimas de conhecimento.

A dança, neste contexto, transforma-se num campo fértil de mediação educativa.

Ao incorporar a expressão emocional, a comunicação não-verbal e a criação simbólica, oferece aos alunos a possibilidade de construir sentidos, de se apropriar da experiência estética e de se conhecerem a partir do movimento. Ao integrar o digital neste processo, amplia-se o alcance da aprendizagem, tornando-a mais acessível, interativa e alinhada com os desafios do mundo contemporâneo.

Metodologia

Para o desenvolvimento do projeto DEm-LEAD, está a ser adotada uma metodologia mista, ancorada na investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2006) e no modelo ADDIE – *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation* – tal como sistematizado por Branch (2009) e Allen e Sites (2012). A estrutura metodológica integra ainda um desenho quasi-experimental com dois grupos: um grupo de controlo e um grupo de intervenção, sujeitos a diferentes intensidades e modalidades de participação.

O grupo de controlo corresponde à turma do 7.º 2.ª da Escola EB 2/3 José Cardoso Pires (Amadora), composta por 20 alunos, que tem participado em aulas semanais de dança criativa com 50 minutos de duração, desde o início do 2.º período letivo. Estas aulas têm permitido desenvolver trabalho coreográfico contínuo, com vista à criação de uma peça original. A turma irá também participar num workshop interativo na Escola Superior de Dança, previsto para o final do ano letivo.

O grupo de intervenção é constituído por várias turmas dos 7.º, 8.º e 9.º anos da Escola Secundária D. Dinis (Lisboa), com cerca de 20 alunos por grupo. Estas turmas têm participado em workshops interativos de carácter pontual, dinamizados no estúdio da Escola Superior de Dança, durante os 2.º e com previsão para os 3.º períodos letivos.

A investigação-ação orienta todo o processo de reflexão crítica e melhoria contínua, permitindo que os investigadores, além da preparação de todos os recursos educativos digitais, planifiquem, acompanhem e analisem cada atividade pedagógica desenvolvida. O uso de um diário de bordo tem assumido especial importância neste processo, funcionando como instrumento descritivo e analítico do progresso das sessões e das dinâmicas emocionais observadas.

Simultaneamente, o modelo ADDIE estrutura a intervenção pedagógica em cinco etapas articuladas:

- **Análise:** identificação das características dos alunos, dos objetivos de aprendizagem, dos recursos digitais disponíveis e das exigências específicas da dança criativa associada ao desenvolvimento socioemocional;
- **Design:** planeamento das estratégias pedagógicas e dos recursos digitais, com base na articulação entre emoção, movimento e tecnologia;
- **Desenvolvimento:** produção de materiais, planificação das sessões, organização das atividades e criação dos guiões coreográficos;
- **Implementação:** concretização das atividades pedagógicas com os alunos – aulas regulares de dança criativa com o grupo de controlo e workshops interativos com o grupo de intervenção;

- **Avaliação:** recolha e análise dos dados obtidos ao longo do projeto, visando identificar o impacto nas dimensões emocionais, expressivas e relacionais dos alunos.

A recolha de dados está a ser realizada de forma sistemática, integrando:

- Inquéritos online (via Google Forms), aplicados no final de cada workshop, nos quais os alunos refletem sobre o impacto das atividades e as emoções abordadas;
- Focus group com os alunos do 3.º ciclo da Escola José Cardoso Pires, previsto para o final do ano letivo, com o objetivo de recolher testemunhos sobre o envolvimento, aprendizagens e perceções sobre a dança e os recursos digitais;
- Participação da equipa pedagógica, através de reuniões semanais e da aplicação de um questionário final (com perguntas abertas e fechadas), ou mediante a realização de um focus group, para recolher contributos sobre a implementação do projeto, os seus efeitos na dinâmica de turma e as potencialidades pedagógicas observadas.

A análise dos dados será conduzida com recurso a métodos quantitativos (tratamento estatístico dos inquéritos) e qualitativos (análise de conteúdo dos focus groups, diários de bordo e atas de reuniões), garantindo uma compreensão aprofundada dos efeitos da intervenção. Serão também realizadas comparações entre os dois grupos, considerando as especificidades dos contextos e das modalidades de intervenção aplicadas.

Todos os procedimentos estão a ser realizados em conformidade com as normas éticas aplicáveis à investigação com menores, tendo sido obtidos consentimentos livres e informados por parte dos encarregados de educação, bem como assegurada a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos.

A complementaridade entre a estrutura sistematizada do modelo ADDIE e a natureza reflexiva da investigação-ação tem permitido consolidar uma abordagem metodológica robusta, que favorece a flexibilidade, a inovação pedagógica e o rigor científico no acompanhamento e avaliação do projeto DEm-IEAD.

Público-alvo

O projeto DEm-IEAD dirige-se a alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico, com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos, de dois agrupamentos de escolas classificados como Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP), situados na área metropolitana de Lisboa: o Agrupamento de Escolas José Cardoso Pires (Amadora) e o Agrupamento de Escolas D. Dinis (Lisboa).

No Agrupamento de Escolas José Cardoso Pires, o grupo de controlo é constituído por uma turma fixa do 7.º ano (7.º 2.ª), composta por 20 alunos. As atividades desenvolvem-se em regime de aulas regulares semanais de dança criativa, com 50 minutos de duração, integradas no horário da disciplina de Educação Artística. Estas aulas decorrem desde o início do 2.º período letivo, estendendo-se ao 3.º

período, e têm incluído a preparação de uma peça coreográfica original, além de uma criação paralela orientada por um aluno finalista da Escola Superior de Dança. A turma tem ainda prevista a participação num workshop interativo a realizar na Escola Superior de Dança.

No Agrupamento de Escolas D. Dinis, o grupo de intervenção é composto por várias turmas dos 7.º, 8.º e 9.º anos, com cerca de 20 alunos cada, que participaram (e continuam a participar) em workshops interativos pontuais, realizados nas instalações da Escola Superior de Dança, nos 2.º e 3.º períodos letivos.

Como o projeto se encontra ainda em fase de desenvolvimento, e tendo em conta a flexibilidade organizativa do agrupamento, o número exato de turmas participantes não está fixado previamente, sendo adaptado às possibilidades de articulação e disponibilidade de cada escola.

Durante os workshops, os alunos têm oportunidade de contactar com práticas imersivas que articulam movimento, emoção e tecnologia, recorrendo a ecrãs interativos e dispositivos digitais.

A diversidade de contextos, formatos e momentos de participação entre os dois agrupamentos permite testar o modelo pedagógico em diferentes configurações organizativas e faixas etárias, assegurando uma amostra representativa dos contextos escolares em zona urbana e socialmente vulneráveis onde o projeto se insere.

Equipa multidisciplinar do projeto

O projeto DEm-IEAD é desenvolvido por uma equipa multidisciplinar¹ composta por dois docentes do ensino superior da ESD, um da área da Dança Criativa e outro da Neuropsicologia do movimento, uma estudante diplomada e um estudante da ESD finalista ainda em processo de formação, refletindo uma prática pedagógica colaborativa e inovadora. Esta composição promove uma articulação direta entre a investigação científica, a formação contínua de professores e a integração de jovens investigadores em contextos reais de ensino-aprendizagem. Tal configuração permite que o conhecimento académico se articule com a prática pedagógica em tempo real, promovendo um ciclo dinâmico de aprendizagem profissional e partilha de saberes. Destaca-se, ainda, a forte correspondência com o Conselho de Turma (7º2ª) da turma do grupo de controlo da Escola José Cardoso Pires, que realiza reuniões semanais. Esta colaboração regular tem sido fundamental para assegurar uma abordagem integrada e coerente, permitindo alinhar os objetivos do projeto com as práticas pedagógicas a

1 - A coordenação do projeto é assegurada pela professora Ana Silva Marques, também responsável pelas aulas de dança em conjunto com a professora Carolina Vouga, recém-diplomada da ESD. A componente de formação teórica é da responsabilidade do professor Pascoal Amaral, especialista em Neuropsicologia do Movimento. A participação de Luís Silvestre, finalista da Escola Superior de Dança, é responsável pela conceção de uma criação coreográfica orientada com os alunos.

desenvolver, facilitar a comunicação entre docentes e investigadores, e garantir um acompanhamento contínuo dos alunos envolvidos. A partilha sistemática de informações e a reflexão conjunta têm contribuído para reforçar a eficácia da intervenção e consolidar uma cultura de trabalho colaborativo e interdisciplinar.

Objetivos

Para o desenvolvimento do projeto, pretendeu-se desenvolver o seguinte objetivo geral:

Implementar um projeto educativo que articule a dança criativa, a expressão emocional e a inteligência emocional com disciplinas curriculares do 3.º Ciclo do Ensino Básico, integrando tecnologias digitais com vista à promoção de aprendizagens significativas, integradas e holísticas.

De forma mais específica, o projeto tem se proposto a:

- Promover o desenvolvimento das competências socioemocionais dos alunos, como empatia, cooperação, autorregulação e autoexpressão, através da prática regular de dança criativa;
- Integrar recursos e ambientes digitais no processo de ensino-aprendizagem da dança, explorando novas linguagens pedagógicas e artísticas, no *workshop* interativo;
- Estimular a criatividade e a consciência corporal dos alunos, proporcionando-lhes experiências de criação coreográfica com base em temáticas emocionais;
- Reforçar a articulação entre áreas disciplinares, promovendo a interdisciplinaridade e a construção de projetos integradores no contexto curricular;
- Fomentar o trabalho em equipa, a comunicação e a autoconfiança em contextos colaborativos e inclusivos;
- Envolver os alunos numa experiência performativa significativa através da realização dos processos de exploração e criação de movimento;
- Avaliar o impacto do projeto nas aprendizagens, no bem-estar e nas relações interpessoais dos alunos, recorrendo a instrumentos qualitativos e quantitativos de avaliação.

Atividades desenvolvidas

No decurso do projeto, têm sido implementadas diversas atividades com carácter regular e pontual, estruturadas em dois contextos escolares distintos e articuladas com diferentes áreas disciplinares, numa abordagem artística, emocional e digital integrada, que se passa a descrever.

Na Escola EB 2/3 José Cardoso Pires (Amadora), o trabalho tem sido realizado com uma turma fixa do 7.º ano, através de aulas semanais de dança criativa, com duração de 50 minutos, integradas no currículo da disciplina de Educação Artística. As aulas foram lecionadas por duas docentes: a coordenadora do projeto e uma diplomada da ESD. Os alunos exploraram a expressividade do corpo e do

movimento, tanto individual como coletivamente, promovendo competências emocionais, relacionais e criativas, a partir das temáticas das emoções primárias, como a alegria, o medo, a raiva, o amor, a coragem e a inveja, entre outras. Apresentam-se nas figuras 1, 2 e 3 alguns registos visuais de momentos das aulas no âmbito do projeto.

Figura 1

Aulas de dança criativa – exploração do corpo e do movimento.



Nota: Imagens captadas durante as aulas semanais de dança criativa com os alunos do 7.º 2.ª da Escola José Cardoso Pires, focadas na expressividade corporal e no trabalho emocional.

Figura 2

Alunos a desenvolver trabalho autónomo na conceção de frases de movimento em grupo.



Figura 3

Fotografia de grupo da última aula do 1.º período letivo.

Paralelamente, encontra-se a decorrer a construção de uma criação coreográfica autónoma, dirigida por um aluno finalista da ESD. Esta peça aborda os temas do amor e da partilha, partindo de um poema coletivo escrito pelos alunos, e que posteriormente possibilitará a criação de uma música com recurso à ferramenta de IA a plataforma *Suno*.

Foi realizada uma aula de Neuropsicologia do Movimento, dedicada ao tema “A Educação Emocional: Introdução às emoções e promoção de relacionamentos saudáveis no ambiente escolar”, que deu suporte teórico às atividades artísticas. Esta sessão teve como objetivo fornecer uma base teórica sólida sobre os processos emocionais e a sua expressão somática, explorando conceitos fundamentais da neurociência afetiva e da psicologia da educação. Foram abordadas as emoções primárias, os mecanismos de regulação emocional e a importância da empatia e da consciência emocional no contexto escolar, familiar e na sociedade. Apresentam-se nas figuras 4, 5 e 6.

Figura 4

Apresentação do professor Pascoal Amaral (Neuropsicologia do Movimento) à turma, pela coordenadora do projeto, professora Ana Silva Marques.



Figura 5

Abordagem teórica sobre emoções

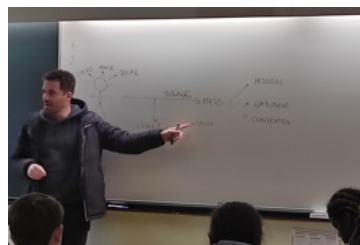


Figura 6

Registo fotográfico do grupo e dos professores no final da sessão de Neuropsicologia do Movimento



A aula recorreu a exemplos práticos e estratégias pedagógicas centradas no corpo como mediador da emoção. Esta dimensão formativa contribuiu para que os alunos compreendessem melhor as emoções que estavam a trabalhar corporalmente, apoiando o desenvolvimento das suas criações artísticas com um maior grau de intencionalidade expressiva e consciência emocional.

Do desenvolvimento das aulas regulares de dança destaca-se a criação interdisciplinar “Dança das Emoções”, inspirada no conto literário *Baile de Máscaras*, da autora Rita Vilela, trabalhado na disciplina de Português. Esta criação foi articulada com várias áreas curriculares: Inglês e Francês – falas expressivas em diferentes línguas; *História* – referência ao contexto da corte, com figuras como o rei, a rainha e o baile enquanto espaço social; Matemática – contagem rítmica e estruturação musical; Geografia – orientação espacial e disposição no espaço cénico em correspondência com os pontos cardeais;

Na Educação Visual foi dada realce à conceção de máscaras inspiradas nas ideias dos alunos, com recurso a ferramentas digitais, incluindo inteligência artificial, para explorar expressões faciais e simbologia cromática das emoções, conforme se comprova nas figuras 7 e 8.

Figura 7

Conceção das máscaras na aula de Educação Visual



Figura 8

Máscaras construídas pelos alunos no âmbito do projeto



Ao nível da dança, o trabalho desenvolvido incidiu sobre o corpo na sua totalidade, mobilizando diversas ações de movimento, nomeadamente o gesticular, deslocações, mudanças de nível, direções e dinâmicas variadas, enquadradas nas diferentes secções do trabalho coreográfico. Foi realizado um trabalho sistemático de organização no espaço, explorando o espaço próprio e o espaço comum, bem como as relações de atenção ao outro e ao espaço envolvente, através de ações como aproximar, afastar, rodear, encontrar e escutar corporalmente o grupo. Paralelamente, foram mobilizadas ferramentas de composição coreográfica, como a variação de tempo, espaço e energia, a repetição e transformação do movimento, a criação de frases de movimento, a organização em uníssono e contraste, bem como a estruturação sequencial das ações, permitindo aos alunos compreender e experimentar princípios fundamentais da composição em dança de forma integrada e significativa.

Para além da criação artística em curso, têm vindo a ser observados indícios de progressos nas competências socioemocionais dos alunos, nomeadamente ao nível da empatia, escuta ativa, autorregulação emocional e cooperação nas tarefas em grupo. Estas dimensões, alinhadas com os objetivos do projeto e fundamentadas na literatura sobre aprendizagem socioemocional (CASEL, 2021; Goleman, 2020), manifestam-se nas interações entre pares, na forma como os alunos se implicam nas diferentes fases do processo criativo e na crescente autonomia na tomada de decisões. A dança, enquanto linguagem expressiva e emocional, tem favorecido a consciência de si e do outro, promovendo o respeito pela diversidade, a valorização da escuta e o fortalecimento dos vínculos interpessoais, aspetos fundamentais para a construção de um ambiente educativo inclusivo e sensível.

A turma realizou duas apresentações públicas da criação “Danças com Emoção”, nos dias 31 de março e 24 de abril, nas instalações da escola de ensino básico. Estes momentos constituíram uma oportunidade de partilha artística e reflexiva do trabalho desenvolvido ao longo das aulas, permitindo aos alunos experienciar a partilha da expressão emocional e coletiva.

As apresentações contaram com a presença de encarregados de educação, familiares, professores e elementos da direção da escola, promovendo o

envolvimento da comunidade educativa e reforçando o valor formativo e social do projeto.

Na segunda apresentação, esteve presente um grupo de alunos estrangeiros integrados num programa Erasmus, o que permitiu alargar o impacto da iniciativa a um público internacional e favorecer a troca cultural e a valorização do trabalho artístico dos alunos. Apresenta-se de seguida figuras ilustrativas da peça, folha de sala e o grupo após a apresentação.

Figura 9

*Apresentação pública do trabalho
"Danças com emoção".*



Figura 10

*Apresentação de um trio da peça
coreográfica.*



Figura 10

*Momento final da peça
coreográfica*



Figura 11

*Folha de sala "Danças com
emoção".*



Figura 12

*Foto final conjunta no final da
apresentação.*



Paralelamente, têm sido realizados workshops pontuais com turmas dos 7.º, 8.º e 9.º anos do Agrupamento de Escolas D. Dinis (Lisboa), nas instalações da ESD. Até ao momento da submissão deste artigo, foram concretizados quatro workshops. As sessões são dinamizadas com recurso a ecrã interativo e smartphones, articulando movimento expressivo, emoção e tecnologia em contextos imersivos e colaborativos, promovendo a consciência intra e interpessoal. Apresenta-se na Figura 13 o ecrã interativo adquirido para o desenvolvimento do projeto, instalado no estúdio da Escola Superior de Dança, e utilizado como suporte digital no contexto do Workshop Interativo.

Figura 13

Quadro interativo como suporte digital no Workshop Interativo realizado no estúdio da Escola Superior de Dança.



Para esta atividade foi utilizada a plataforma Genially, na qual foi preparado um conjunto de atividades digitais interativas que orientavam as diferentes tarefas propostas aos alunos. O recurso pode ser consultado em: <https://view.genially.com/6807660ace689274e4e29dbb/interactive-content-workshop-dancar-com-emocao>

Nas figuras 13 E 14 apresentam-se alguns momentos registados durante os workshops com os alunos da Escola D. Dinis.

Figura 13

Momento de orientação da professora no workshop, com apoio de recursos interativos no estúdio de dança.



Figura 14

Alunos em fase de exploração de movimento no decorrer do workshop.



Está ainda prevista a participação da turma do 7.º 2.ª do Agrupamento de Escolas José Cardoso Pires numa visita à ESD, com o objetivo de participar no *workshop interativo*, promovendo o contacto direto com um ambiente artístico e académico e reforçando a integração das experiências vividas ao longo do projeto.

Em ambos os agrupamentos de escolas, as atividades foram acompanhadas por uma recolha sistemática de dados (inquéritos, registos audiovisuais e diário de bordo), permitindo documentar e avaliar os efeitos do projeto nas dimensões emocionais, expressivas e relacionais dos alunos.

Considerações finais

Temos verificado que a maioria dos alunos, não tendo experiência prévia em dança, apresenta inicialmente dificuldades na execução do movimento, bem

como na capacidade de traduzir emoções em expressividade corporal. Ainda assim, foi possível constatar uma evolução significativa ao longo das sessões. Em particular, a turma do 7.º 2.ª revelou-se coesa e receptiva ao processo criativo, demonstrando progressos na consciência corporal, na comunicação não verbal e na relação com o espaço e com o grupo.

O trabalho interdisciplinar desenvolvido no âmbito do projeto tem constituído uma oportunidade pedagógica valiosa, proporcionando aos professores e alunos uma experiência educativa global, sensível e inovadora. A dança tem-se revelado um instrumento eficaz de articulação curricular e inclusão, potenciando o desenvolvimento de competências criativas, expressivas e sensoriais, bem como a valorização das múltiplas inteligências. A ligação com conteúdos disciplinares — como a criação de máscaras na Educação Visual, a elaboração de um guião dramatúrgico, a construção de falas em línguas estrangeiras ou a aplicação de conceitos espaciais da Geografia e rítmicos da Matemática — revelou o potencial da arte para aprofundar aprendizagens. Essa articulação despertou, tanto nos alunos como nos professores, ideias para futuras criações inspiradas em temas curriculares, como a “dança dos planetas”, a “dança dos cursos do rio” ou a “rosa dos ventos”.

Promover o contacto com a arte em contexto escolar revelou-se uma oportunidade para que os alunos se conhecessem melhor, se expressassem com maior autenticidade e estabelecessem ligações mais profundas com os outros e com o mundo. Esta vivência está fortemente alinhada com os objetivos delineados no projeto, centrados no reforço das competências socioemocionais, da criatividade, da consciência corporal e da aprendizagem cooperativa.

A comunicação apresentada no EIPE 2025, inicialmente sob a forma de relato de uma prática e agora desenvolvida em formato de artigo, permitiu evidenciar que o projeto DEm-IEAD se configura como uma proposta educativa inovadora, que alia arte, emoção e tecnologia numa abordagem centrada no desenvolvimento integral dos alunos. Através da dança criativa e da utilização de ferramentas digitais, promove-se a expressão emocional, a empatia e o pensamento criativo, valores essenciais para uma escola inclusiva, sensível e consciente.

A combinação metodológica entre investigação-ação e o modelo ADDIE tem garantido uma estrutura sólida, adaptável e reflexiva, permitindo um acompanhamento contínuo e ajustado às necessidades dos contextos escolares envolvidos. Os dados recolhidos ao longo do projeto servirão de base, aquando da sua finalização, para a elaboração de um relatório onde serão detalhadas as evidências e conclusões do trabalho desenvolvido.

A possibilidade de desenvolver este trabalho, aliada à constituição de uma equipa multidisciplinar — integrando docentes, diplomados e estudantes em formação — tem vindo a demonstrar o potencial do projeto para articular investigação, formação e prática pedagógica. A estreita correspondência com o Conselho de Turma da turma do grupo de controlo, nomeadamente através de reuniões

semanais, permitiu alinhar estratégias, promover a integração curricular e garantir a coerência das intervenções.

Os dados preliminares e a percepção de todos os envolvidos apontam para melhorias significativas na empatia, autorregulação, consciência emocional e participação ativa dos alunos, bem como para um fortalecimento das relações interpessoais e do trabalho em equipa. Esta experiência evidencia que a articulação entre arte, emoções e educação digital, orientada por uma visão humanista e interdisciplinar, pode transformar práticas escolares e contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes, expressivos e colaborativos.

A continuidade do projeto e a sua eventual expansão permitirão ampliar possibilidades de personalização e interatividade nas experiências educativas. Recomenda-se, assim, o investimento contínuo em formação docente, apoio institucional e políticas educativas que reconheçam o papel transformador das artes na construção de uma escola mais justa, sensível e alinhada com os desafios contemporâneos.

Todas as atividades têm sido desenvolvidas no âmbito do projeto financiado pelo Instituto Politécnico de Lisboa (IPL/IDI&CA2024/DEm-IEAD_ESD), com o apoio fundamental da Escola Superior de Dança, dos Agrupamentos de Escolas parceiros e do Gabinete de Apoio ao Programa IDI&CA, cuja colaboração tem sido essencial para o desenvolvimento das ações e a disseminação do projeto.

Referências Bibliográficas

- Allen, M. W., & Sites, R. (2012). *Leaving ADDIE for SAM: An agile model for developing the best learning experiences*. American Society for Training and Development.
- 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>
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2021). *Core SEL competencies*. <https://casel.org/sel-framework/>
- Dania, A., Hatziharistos, D., Koutsouba, M., & Tyrovola, V. (2011). The use of technology in movement and dance education: Recent practices and future perspectives. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 15, 3355–3361. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.299>
- Fink, A. J., & Torrance, E. P. (2015). Creative dance and children's emotional intelligence. *Journal of Creative Behavior*, 49(3), 187–201. <https://doi.org/10.1002/jocb.94>
- 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. (2006). *Multiple intelligences: New horizons*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.

- Goleman, D. (2016). *Trabalhar com Inteligência Emocional*. Temas e Debates – Círculo de Leitores.
- Goleman, D. (2020). *Inteligência Emocional: O livro que mudou o conceito de inteligência*. Temas e Debates – Círculo de Leitores.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Konstantinidou, E. (2023). Creative dance studies in elementary schools: A systematic search and a narrative review. *Research in Dance Education*, 24(2), 105–123. <https://doi.org/10.1080/14647893.2023.2177266>
- 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.
- Lytwyn, T. C. (2014). *Stimulating the brain with creative movement in the classroom* [Honors thesis, Western Michigan University]. ScholarWorks. https://scholarworks.wmich.edu/honors_theses/2523
- Marques, A. S. (2012). A dança na promoção da interdisciplinaridade. In E. Monteiro & M. J. Alves (Eds.), *Livro de Atas do SIDD 2011: Seminário Internacional Descobrir a Dança / Descobrimo através da Dança* (pp. 99–112). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. ISBN 9789727351817.
- Marques, A. S. (2012). Dança, criatividade e educação artística: Um cruzamento essencial e exequível. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 2, 59–72.
- Marques, A. S. (2024). As emoções primárias numa abordagem integrada de Educação Digital e Dança Criativa com crianças do 4.º Ano do Ensino Básico. In A. I. N. V. da Silva & J. S. Goulão (Orgs.), *Transformações na educação: Percursos de inovação e investigação* (pp. 168–175). Instituto Politécnico de Lisboa.
- 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.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *All you need to know about action research*. Sage.
- Molina-German, L., Caballero-Julia, D., & Cuellar-Moreno, M. (2022). Dance as a tool for managing emotions: A systematic review. *Research in Dance Education*, 23(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/14647893.2022.2025456>
- Parrish, M. (2001). Integrating technology into the teaching and learning of dance. *Journal of Dance Education*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.1080/15290824.2001.10387169>
- Payne, H., & Costas, B. (2020). Creative dance as experiential learning in state primary education: The potential benefits for children. *Journal of Experiential Education*, 44(3), 277–292. <https://doi.org/10.1177/1053825920968587>
- 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>
- Sutherland, A. (2012). Arts-based learning. In M. Reynolds & R. Vince (Eds.), *The handbook of experiential learning and management education* (pp. 25–40). Oxford University Press.
- Valente, S., & Monteiro, A. P. (2016). Inteligência emocional em contexto escolar. *Revista Eletrônica de Educação e Psicologia*, 7, 1–11. <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/3987>
- World Health Organization. (2017). *Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): Guidance to support country implementation*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081765>
- Zednik, H., Tarouco, L. M. R., Klering, L., García-Valcárcel, A., & Guerra, E. P. M. (2014). Tecnologias digitais na educação: Proposta taxonómica para apoio à integração da tecnologia em sala de aula. In *Anais do XX Workshop de Informática na Escola (WIE 2014)* (pp. 508–510). Sociedade Brasileira de Computação.