



UFC

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
Centro de Humanidades
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Mestrado Acadêmico em Psicologia



KELEN GOMES RIBEIRO

BIODANÇA E SAÚDE PERCEBIDA:
UM OLHAR BIOCÊNTRICO SOBRE A SAÚDE

Fortaleza
2008



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
Centro de Humanidades
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Mestrado Acadêmico em Psicologia



KELEN GOMES RIBEIRO

BIODANÇA E SAÚDE PERCEBIDA:
UM OLHAR BIOCÊNTRICO SOBRE A SAÚDE

Texto apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Cezar Wagner de Lima Góis

Fortaleza
2008

KELEN GOMES RIBEIRO

**BIODANÇA E SAÚDE PERCEBIDA:
UM OLHAR BIOCÊNTRICO SOBRE A SAÚDE**

Texto apresentado ao Programa de Pós-Graduação
em Psicologia da Universidade Federal do Ceará
como requisito parcial para obtenção do título de
Mestre em Psicologia.

Data da Aprovação: 13/02/2008

Prof. Dr. Cezar Wagner de Lima Góis – UFC
Orientador

Prof^a. Dr^a. Ana Luisa Teixeira de Menezes - UNISC
Membro da Banca Examinadora

Prof^a. Dr^a. Zulmira Áurea Cruz Bomfim – UFC
Membro da Banca Examinadora

Prof^a. Dr^a. Laéria Bezerra Fontenele
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia – UFC

Ao Alexandre, grande Amor.

*Aos pequeninos Thaís, Nathália,
Matheus e Ana Flávia –
inspirações de Vida.*

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Caetano e Nicinha, por acreditarem no meu potencial de Vida;

Ao meu irmão Kepler, por todas as suas formas de expressar amor;

A minha irmã Kérsia, por ser luz na minha vida;

Ao Alexandre, pelo companheirismo de quem conhece o amor-cuidado;

Aos tios Holanda e Socorro, pelo afeto, pelas sábias sugestões e pelo apoio entusiasta;

Ao Cezar Wagner, orientador-amigo, que me ensinou o significado da *presença* construída ao longo de uma caminhada;

Ao Pe. Otorrino Bonvini e ao Reni Dino, por terem aberto as portas do Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim – MSMCBJ para a realização desta pesquisa, possibilitando-me conhecer a dança cotidiana de quem cuida da vida;

Aos facilitadores-estagiários da Escola Cearense de Biodança no período de 2007.1, Francisco Sobrinho, Fabrícia, Reni Dino, Sérgio Siebra, Tatiana Moraes, e aos participantes dos grupos, pela confiança que me permitiu estar nos grupos do MSMCBJ, conectando-me com minha própria palpitação e com cada um deles;

Ao amigo Luiz Odorico, por suas generosas dádivas em palavras, sensibilidade e sabedoria;

As professoras Ana Luisa Menezes e Zulmira Bomfim, pela disponibilidade de estar conosco neste trabalho, dando significativas contribuições;

Aos companheiros da turma de graduação (ingressa em 2000.2) e do mestrado em psicologia (ingressa em 2006.1), por todos os aprendizados compartilhados intra e extra-muros da Universidade Federal do Ceará;

Aos meus amigos do Curso de Formação de Facilitadores em Biodança, a nossa T9, por todas as vivências de aprendizagem, de despertar da vitalidade, de mobilização criativa, de entrega afetiva, de contato com o sagrado, de carícia e de cura;

Ao Núcleo de Psicologia Comunitária – NUCOM, espaço privilegiado para o conhecimento e vivência da Biodança entre irmãos de caminhada;

Ao Programa de Educação Tutorial – PET, pela possibilidade de experimentar o diverso e construir o coletivo numa trajetória de incentivo acadêmico;

As minhas fiéis amigas Girlene e Orgette, por nunca estarem a mais de um “toque” de distância;

A amiga Ondina Canuto, por mostrar-me que é possível ser mansa e guerreira;

Aos amigos Chayanne e Francisco, por suas expressões diárias de apoio e otimismo;

Ao Flávio, pela paciência e boa vontade de transformar minhas palavras na representativa arte da capa;

Por fim, agradeço a Deus – facilitador da Vida, cuja energia nos inspira a ser e fazer tudo isso.

Rancho das flores

Dentre as prendas com que a natureza
Alegrou este mundo onde há tanta tristeza
A beleza das flores realça em primeiro
lugar
É um milagre do aroma florido
Mais lindo que todas as graças do céu
E até mesmo do mar
Olhem bem para a rosa
Não há mais formosa
É a flor dos amantes
É a rosa-mulher
Que em perfume e em nobreza
Vem antes do cravo
E do lírio e da Hortênciã
E da dália e do bom crisântemo
E até mesmo do puro e gentil malmequer
E reparem no cravo, o escravo da rosa
Que flor mais cheirosa
Que enfeite sutil
E no lírio que causa o delírio da rosa
O martírio na alma da rosa
Que é a flor mais vaidosa e mais prosa
Entre as flores do nosso Brasil

Abram alas pra dália garbosa
A flor mais vaidosa
Do grande jardim da existência das flores
Tão cheias de cores sutis
E também para a Hortênciã inocente
A flor mais contente
No azul do seu corpo macio e feliz
Satisfeita da vida
Vem a margarida
Que é a flor preferida dos que tem paixão
E agora é a vez da papoula vermelha
A que dá tanto mel pras abelhas
E alegre este mundo tão triste
No amor que há no meu coração
E agora que temos o bom crisântemo
Seu nome cantemos em verso e em prosa
Porém que não tem a beleza da rosa
Que uma rosa não é só uma flor
Uma rosa é uma rosa, é uma rosa
É a mulher rescendendo de amor...

(MORAES, 1943)

RESUMO

Diante da constatação de uma grande quantidade de abordagens de desenvolvimento humano e de terapias existentes e praticadas no Brasil, atendendo a uma considerável parcela da demanda social relativa aos cuidados com a saúde dos indivíduos, consideramos relevante estudar uma abordagem que se coloca como novidade no campo da Saúde: o Sistema Biodança. A escolha por esse Sistema ocorreu também devido à nossa afinidade com o mesmo e ao fato de termos realizado pesquisa de iniciação científica sobre o tema, durante os anos de 2004 e 2005. Neste trabalho, visamos estudar a relação entre a prática da Biodança e a Saúde Percebida de seus participantes. O marco referencial é a teoria da Biodança e o enfoque biocêntrico da Saúde Comunitária. Aplicamos questionários com os participantes de dois grupos, compostos por adultos, no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim – MSMCBJ. Os dados obtidos foram analisados quantitativa e qualitativamente, através da análise da frequência e porcentagem e da análise temática, respectivamente. Os participantes apresentaram uma avaliação do processo pessoal na Biodança, destacando formas diferenciadas de se auto-perceberem em relação a sentimentos, pensamentos, sensações corporais e movimentação do corpo. Podemos afirmar que há relação entre a Biodança e a Saúde Percebida dos participantes dessa abordagem no MSMCBJ, com destaque para as dimensões psicológicas, sociais e biológicas da saúde dos indivíduos.

Palavras-chave: Saúde, Saúde Percebida, Sistema Biodança.

ABSTRACT

Considering that a great quantity of handlings of the human development and therapy that exists and are practiced in Brazil, that serves a considerable number of the social demands regarding the individuals health care, we consider important to study a way to approach that would be a new release in the health system: the Bio-dance System. This system was also chosen because of our affinity with it and of the fact that we had made scientific researches about it between 2004 and 2005. In this work, we ought to study the relation between the practice of the Bio-dance and the health gained by it's participants. It's referential landmark it's the theory of the Bio-dance and the biocentric focus of the community health. We've managed to apply some questionnaires with the participants of two groups, compounded of adults, in the Movement of the Community of Bom Jardim of Mental health-MSMCBJ. The data that we obtained were analysed quantitative and with high quality, through the analysis of the frequency, percentage and thematic analysis, respectively. The participants had shown an avaluation of the personal process in the Bio-dance, featuring different forms of auto-understanding in relation of sentiments, thoughts, body sensations and body movements. We can affirm there's is a relation between Bio-dance and the health gained by the participants in this approach in MSMCBJ, with a great feature to the psychological, social and biological dimensions of the individuals health.

Key-words: Health, Health Gained, Bio-Dance System.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<i>Quadro 01</i> - Quadro Sócio-Demográfico.....	60
<i>Quadro 02</i> - Quadro Temático 01.....	72
<i>Quadro 03</i> - Quadro Temático 02.....	75
<i>Quadro 04</i> - Quadro Temático 03.....	86

LISTA DE TABELAS

<i>Tabela 01 - Saúde Geral Percebida.....</i>	<i>64</i>
<i>Tabela 02 - Dimensão dos Sentimentos.....</i>	<i>65</i>
<i>Tabela 03 - Dimensão dos Pensamentos.....</i>	<i>66</i>
<i>Tabela 04 - Dimensão das Sensações Corporais.....</i>	<i>67</i>
<i>Tabela 05 - Dimensão da Movimentação Corporal</i>	<i>68</i>
<i>Tabela 06 – Dimensão Psicológica.....</i>	<i>69</i>
<i>Tabela 07 – Dimensão Social.....</i>	<i>70</i>
<i>Tabela 08 – Dimensão Biológica.....</i>	<i>71</i>

SUMÁRIO

DEDICATÓRIA.....	i
AGRADECIMENTOS.....	ii
EPÍGRAFE.....	iv
RESUMO.....	v
ABSTRACT.....	vi
LISTA DE ILUSTRAÇÕES.....	vii
LISTA DE TABELAS.....	viii
SUMÁRIO.....	ix
1. INTRODUÇÃO.....	01
1.1. O Conceito de Saúde.....	02
1.2. Saúde Percebida.....	04
1.3. A significação da saúde: articulação entre aspectos subjetivos e objetivos	06
1.4. Estudos sobre Saúde Percebida.....	08
1.5. O Sistema Biodança.....	10
1.5.1 <i>Princípio Biocêntrico</i>	12
1.5.2 <i>Vivências</i>	14
1.5.2.1 <i>Linha de Vivência da Vitalidade</i>	16
1.5.2.2 <i>Linha de Vivência da Sexualidade</i>	17
1.5.2.3 <i>Linha de Vivência da Criatividade</i>	19
1.5.2.4 <i>Linha de Vivência da Afetividade</i>	21
1.5.2.5 <i>Linha de Vivência da Transcendência</i>	23
1.5.3 <i>A Identidade</i>	25
1.5.4 <i>O Movimento e a Dança</i>	28
1.5.5 <i>O Toque e a Carícia</i>	29
1.6. Biodança e Saúde.....	31
1.6.1 <i>Ansiedade</i>	33
1.6.2 <i>Depressão</i>	34
1.6.3 <i>Estresse</i>	37
1.7. Saúde Comunitária.....	41
2. OBJETIVOS.....	44
3. METODOLOGIA.....	45
3.1. Contexto, população e participantes da pesquisa.....	46
3.2. Coleta de Dados.....	49
3.2.1 <i>Questionário</i>	49
3.2.2 <i>Procedimento de Coleta</i>	50
3.3. Procedimento de Análise	52
3.3.1 <i>Análise Quantitativa</i>	52
3.3.2 <i>Análise Qualitativa</i>	53
4. ANÁLISE DOS DADOS.....	60
4.1 Análise das características sócio-demográficas dos participantes...60	
4.2 Análise da Saúde Percebida dos participantes.....	64
4.3. Análise de Frequência e Porcentagem.....	65
4.4. Análise Temática.....	72

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	94
5.1. Nomeação dos participantes.....	96
5.2. Dimensão de Definição da Biodança.....	97
5.3. O vivido numa sessão de Biodança.....	107
5.3.1 <i>Dimensão dos Sentimentos</i>	107
5.3.2 <i>Dimensão dos Pensamentos</i>	111
5.3.3 <i>Dimensão das Sensações Corporais</i>	113
5.3.4 <i>Dimensão da Movimentação Corporal</i>	116
5.4. Os efeitos das sessões de Biodança na Saúde Percebida.....	118
5.4.1 <i>Dimensão Psicológica</i>	118
5.4.1.1 <i>Caminhando pela noção do Cuidado</i>	118
5.4.1.2 <i>Aceitação e reconhecimento de si: novas expressões e contatos</i>	120
5.4.1.3 <i>A vivência do sagrado</i>	121
5.4.1.4 <i>O diálogo de vozes e de expressões corporais na re-significação da existência</i>	122
5.4.1.5 <i>Biodança e a Redução de transtornos orgânicos</i>	122
5.4.1.6 <i>A percepção do organismo como uma totalidade harmônica</i>	124
5.4.1.7 <i>O Toque que cura</i>	125
5.4.2 <i>Dimensão Social</i>	126
5.4.3 <i>Dimensão Biológica</i>	128
5.5. Dimensão Avaliativa do Processo Pessoal na Biodança.....	132
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	138
7. REFERÊNCIAS	141
ANEXOS.....	147
A- Termo de Consentimento do Comitê de Ética da Universidade Federal do Ceará.....	148
B- Instrumento de Pesquisa – Questionário.....	149
C – Fichas de Planejamento das Sessões.....	154

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo partiu da observação da grande quantidade de abordagens de desenvolvimento humano e de terapias existentes e praticadas no Brasil, atendendo a uma considerável parcela da demanda social relativa aos cuidados com a saúde dos indivíduos, o que inclui aspectos psicológicos. Desenvolvemos nossa pesquisa apontando para a existência desse campo que se mostra relevante no que concerne à saúde dos indivíduos e sobre o qual os profissionais de psicologia não têm lançado um olhar atento. De forma específica, trabalhamos com um sistema de desenvolvimento humano que se constitui como uma das bases da Psicologia Comunitária no Ceará, a Biodança.

Neste capítulo, apresentamos o marco teórico da investigação que verificou a existência de relação entre a Biodança e a Saúde Percebida de participantes de grupos regulares dessa abordagem, cuja “metodologia está baseada na indução de vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo” (TORO, 2002, p. 33).

Num primeiro momento, mostramos a compreensão de saúde, destacando a importância desse tema na atualidade e a consideração de que na inter-relação de fatores sociais, políticos, econômicos e culturais enquadram-se também o binômio saúde-doença.

Seguimos tratando do conceito central de Saúde Percebida (FERNANDEZ-BALLESTEROS et al, 1996; OLIVEIRA, 2003;) dentro de um entendimento de saúde como um equilíbrio harmônico, dinâmico, físico, psíquico, que leva a um bem-estar e que está relacionado com o estilo de viver. A Saúde Percebida é apresentada como uma dimensão que se refere à percepção do indivíduo em relação a sua saúde geral – objetiva e subjetiva.

Mostramos a relevância da significação da saúde pelo indivíduo, propiciando a articulação entre os aspectos subjetivos e objetivos do organismo. Destacamos o papel das emoções como constituinte do estado corporal, influenciando nas reações do organismo como um todo e, conseqüentemente, na saúde do indivíduo. Além disso, trazemos importantes estudos sobre Saúde Percebida, indicando sua função preditiva de mudanças na saúde.

Apresentamos idéias gerais sobre a Biodança, com seu conceito e as bases que a referenciam: como o princípio biocêntrico, paradigma que destaca a priorização da vida e de todas as suas manifestações. Abordamos sua metodologia, que utiliza as cinco linhas de vivência (vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência) como objeto de

estudo e meio de expressão e fortalecimento de um estilo de viver próprio, que leva a uma maior conexão do indivíduo consigo, com o outro e com a totalidade.

Apresentamos o conceito de Identidade, visto na Biodança como sendo a comovedora vivência de experimentar-se a si mesmo, com presença e singularidade que se constrói e se re-constrói no mundo, a partir do movimento e das relações. Este último, constituinte da estrutura básica do sistema Biodança: música-movimento-vivência, propiciadora, dentre outros, de refinados movimentos como os de tocar e de acariciar, facilitadores de vivências de pleno encontro.

Destacamos ainda a relação entre saúde e Biodança, considerando as possibilidades terapêuticas com a expressão do potencial saudável dos indivíduos, aproximando a construção da saúde com os modos de vida individuais e coletivos.

Apontamos para o processo saúde-doença como elemento que faz parte dos movimentos de vida de cada sujeito. Damos o enfoque a alguns transtornos vistos com prevalência em nossa sociedade: a ansiedade, a depressão e o estresse, trazendo a Biodança como abordagem que aponta a vivência como alternativa de promoção de saúde, cura e prevenção de doenças.

Concluimos apresentando a Saúde Comunitária como contexto de base para a investigação, destacando as interligações entre o sujeito e a comunidade onde vive. Abordamos também a atividade comunitária e seu papel no processo de construção do indivíduo e da comunidade.

1.1. O Conceito de Saúde

Entendemos que a busca crescente da população por diversos tipos de abordagens, que visem a melhorias da qualidade de vida, desenvolvimento humano e bem-estar, tem sido crescente em nossa sociedade. Ela parte de uma consideração, cada vez mais difundida, do organismo como uma totalidade, aproximando-se do atual conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde - OMS (1986) que a considera como um estado de bem-estar total, isto é, corporal, psíquico, espiritual e social, e não apenas inexistência de doença.

O conceito citado está dentro de um modelo biopsicossocial e é marco de um paradigma holístico ou integral em que podemos destacar alguns aspectos mais significativos,

sendo um deles a visão de saúde não apenas no âmbito da ausência de enfermidade, mas dentro de um contexto mais positivo.

Dentro da referida concepção, San Martín (1985) apresenta a idéia de saúde como um processo pelo qual o homem desenvolve o máximo de suas capacidades atuais e potenciais, tendendo à plenitude de sua auto-realização como entidade pessoal e social. Por considerar os aspectos individuais e coletivos presentes na saúde, não a compreendemos como um conceito absoluto e estático, mas como uma condição relativa e com dinamicidade para acompanhar as possíveis transformações que venham a ocorrer “em função das condições históricas, culturais e sociais do meio que formula o conceito de saúde e/ou que o aceita” (DE MIGUEL, 1985).

É importante considerar que na inter-relação de fatores sociais, políticos, econômicos e culturais, enquadra-se também o binômio saúde-doença. Nessa perspectiva, é possível destacar que esses elementos estão vinculados à idéia de processo e que o conceito de saúde está ancorado numa abordagem espaço-temporal.

Na contemporaneidade, concordamos com Rezende (1989) quando afirma que “saúde é uma postura humana ativa e dialética frente às permanentes situações conflituosas geradas pelos antagonismos entre o homem e o meio” (p. 87). Assim, o estado de sanidade revela-se com uma interação satisfatória entre esses elementos, que muitas vezes mostram um intercâmbio com adversidades. É no enfrentamento e na resolução de conflitos, e não na “adaptabilidade”, que o ser humano tem a possibilidade de mostrar-se como ativo, com uma idéia dinâmica de saúde em que podemos destacar a qualidade de vida e a ampliação do grau de autonomia dos sujeitos.

Diante dessa concepção, é possível inserirmos a ciência psicológica como partícipe do debate, das teorias e das práticas que condizem com o atual paradigma de uma saúde vista de forma integral, que inclui condições e indicadores psicológicos e sociais para o estabelecimento de uma qualidade de vida para o indivíduo e para os grupos sociais.

Concordamos com os autores acima mencionados, entretanto destacamos que a saúde é um conceito mais amplo que o exposto. É preciso que seja compreendida numa perspectiva biocêntrica, referenciada na vida. Em Góis (2008, p.08) encontramos esse olhar quando diz que:

A saúde expressa a vida em todas as suas manifestações individuais e coletivas, do unicelular ao vegetal, dos peixes e aves ao ser humano. Demonstra a capacidade do organismo/pessoa de realizar seu potencial evolutivo em suas possibilidades e formas de manifestações nas diversas situações ambientais e sociais em que vive, seja uma árvore, um pássaro ou

um indivíduo. No ser humano, essas potencialidades e manifestações se encontram nas esferas ecológica, social, orgânica, psicológica e espiritual.

O que está presente nesse ponto de vista é a concepção de vida que encontramos no Sistema Biodança e na Saúde Comunitária, com o enfoque biocêntrico. A vida é a referência maior, e o universo se organiza para propiciar-lhe melhores condições. Se houver respeito por essa auto-organização, nas diversas esferas que compõem o ser humano e o próprio universo, estaremos favorecendo a promoção da saúde e da vida.

1.2. Saúde Percebida

O conceito de Saúde Percebida é apresentado como uma dimensão que se refere à percepção do indivíduo em relação a sua saúde geral (subjetiva e objetiva). Para compreendermos o conceito de Saúde Percebida, ancorado em sua dimensão subjetiva, precisamos mencionar brevemente o conceito de qualidade de vida que, segundo Alleyne (2001), pode ser entendido como a percepção subjetiva do indivíduo sobre sua posição na vida dentro do contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e com relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Há uma relação desse conceito com processos sociais, pois a percepção das condições de vida e o nível de satisfação dos indivíduos são estabelecidos a partir de uma visão em sociedade, na qual os seus membros se realizam de acordo com os valores compartilhados e com as condições objetivas que podem ou não proporcionar uma experiência subjetiva satisfatória de suas existências.

Baseados na idéia de que a vida é ontologicamente multidimensional, Fernández-Ballesteros et al. (1996) consideram que a sua qualidade também o é, sendo composta por elementos objetivos e subjetivos e por fatores considerados *pessoais*: saúde, habilidades funcionais, relações sociais, satisfação e o lazer; e fatores *sócio-ambientais*: qualidade do ambiente, fatores culturais, serviços de saúde e sociais, condições econômicas e apoio social. Entendemos que esses fatores estão todos relacionados entre si, mas demos ênfase, neste trabalho, a um dos fatores destacados acima como pessoal na qualidade de vida, que é a saúde.

Para o nosso estudo, foi considerado o aspecto subjetivo da qualidade de vida, incluso no conceito de Saúde Percebida (IDEM; OLIVEIRA, 2003), além da percepção do indivíduo em relação aos aspectos objetivos de sua saúde.

A saúde objetiva é entendida como a evolução mediante o número e a frequência de dores e sintomas, o estado nutricional, a eliminação e/ou redução de transtornos orgânicos, como variações dos níveis hormonais, da pressão arterial, da imunidade; e com relação ao ritmo biológico de uma forma geral. Pesquisas, como a de De Vitta (2001), indicam que a saúde objetiva não é independente da percepção das pessoas a seu respeito e que a avaliação que fazem sobre suas condições de saúde é um componente importante da qualidade de vida.

A saúde subjetiva pode ser compreendida como a satisfação do indivíduo com seu estado de saúde, com os diversos aspectos da vida como o trabalho, a família, os momentos de lazer, a moradia, a vizinhança e os amigos; com a sua disposição e vitalidade, com os sentimentos e sensações em relação a si e ao mundo, com o estado anímico do indivíduo, com os aspectos afetivos; com a relação de congruência entre objetivos desejados e alcançados e com o bem-estar psicológico.

Para De Vitta (Id), as avaliações de saúde/doença feitas em vários contextos profissionais e sociais também devem incluir avaliações subjetivas representadas por relatos pessoais sobre seu estado de saúde, suas doenças, dores, desconfortos e condições de funcionamento. Em alguns casos, fica evidente que somente uma análise objetiva daquilo que é apresentado por um indivíduo é insuficiente para caracterização de sua situação.

Essa caracterização é insuficiente porque muitas pessoas ainda não conseguem observar-se na sua integralidade ou não conseguem relatar os sintomas de modo a ser compreendido pelo profissional, ou ainda porque ocorre uma interpretação feita pelo profissional previamente, sem uma escuta ativa daquilo que está sendo trazido por determinado indivíduo, naquele momento. Para o referido autor, esses tipos de ocorrências justificam o fato de estudiosos do conceito de qualidade de vida estar buscando, também, o conceito e a avaliação da saúde percebida.

Ainda em relação ao conceito de saúde percebida, no tocante a sua dimensão subjetiva, pode-se dizer que ele inclui o bem-estar psicológico. De acordo com Casas (1996), o bem-estar psicológico é destacado, baseando-se na própria experiência do indivíduo e em suas percepções e avaliações sobre a mesma; incluindo aspectos positivos e não somente a ausência de aspectos negativos, além de algum tipo de avaliação global sobre a vida de uma pessoa, o que o autor apresenta como satisfação vital.

Compreendemos que a satisfação vital, como característica da Saúde Percebida, inclui também a redução ou eliminação de problemas psicológicos como: ansiedade, medo, estresse, preocupações e depressão; dimensões contempladas na pesquisa de Campbell,

Converse e Rodgers (1976) e mostradas como importantes indicadores de bem-estar nos indivíduos.

Neste estudo, demos ênfase à consideração de que os sentimentos do indivíduo sobre o estado geral de sua saúde e a consciência dele são extraordinariamente valiosos para a construção de uma sobrevivência harmoniosa, pois possibilitam ao indivíduo ter um maior conhecimento a respeito de suas emoções, o que “facilita o planejamento de formas de reação adaptativa que sejam novas e talhadas sob medida para a ocasião” (DAMÁSIO, 2000, p. 360). Dentro dessa perspectiva, mostra-se como bastante relevante o estudo da saúde do indivíduo, considerando os mais variados aspectos que a constituem e a influência recíproca existente entre eles.

1.3. A significação da saúde: articulação entre aspectos subjetivos e objetivos

O presente estudo foi abordado no campo da saúde, o que é considerado muito recente na área da psicologia, embora os aspectos psicológicos do processo saúde/doença venham sendo discutidos há algum tempo e os psicólogos estejam presentes mais ativamente na área de Saúde Mental. A novidade está nas mudanças na forma de inserção dos psicólogos na saúde e na abertura de novos campos de atuação, situando as “questões da saúde na interface entre o individual e o social” (SPINK, 2003, p. 29)

Um dos novos campos de investigação e atuação, segundo Dossey (2001), é o que considera a relevância da significação ou a razão profunda de uma doença, ou até que ponto essa significação pode afetar a nossa saúde. O autor mostra notáveis estudos sobre percepções de saúde e sobrevivência apontando para a conclusão de que “a opinião que temos sobre o nosso próprio estado de saúde é um prognóstico melhor que os sintomas físicos e os fatores objetivos” (p. 19).

Teremos o cuidado de não partir para o extremo de olhar a doença existente no indivíduo como destituída de componentes físicos, acreditando que ela seja causada apenas por crenças, atitudes, percepções e pensamentos negativos, porém daremos ênfase à grande relevância da percepção, dos sentimentos/emoções das pessoas em relação a sua saúde.

Partiremos da consideração de que as emoções são importantes constituintes do nosso estado corporal, podendo influenciar nas reações do organismo como um todo e, conseqüentemente, na saúde do indivíduo. Para Damásio (2000), as emoções são conjuntos complexos de reações químicas e neurais, formando um padrão determinado biologicamente. Todas têm algum tipo de papel regulador a desempenhar e usam o corpo (meio interno,

sistema visceral, vestibular e músculo-esquelético) para se apresentar, também afetando o modo de operação de inúmeros circuitos cerebrais.

Dispenza (2004), em suas pesquisas, afirma que as emoções representam uma mudança transitória no estado do organismo, mas que deixam registros químicos na memória de longo prazo. Para o referido autor, o processo ocorre quando, no hipotálamo, as proteínas de cadeias pequenas juntam-se aos neuropeptídeos ou a neurohormônios que se combinam com os estados emocionais que vivenciamos diariamente. Assim existe uma substância para alegria, tristeza, frustração, contentamento, nervosismo ou para qualquer outro estado emocional vivenciado.

Quando a informação relativa à emoção chega ao cérebro, o hipotálamo forma os peptídeos e os libera pela corrente sanguínea através da glândula pituitária. As células do corpo possuem receptores para esses peptídeos, que desencadeiam uma série de eventos bioquímicos, podendo viciar o organismo, se praticados diversas vezes e em longo prazo. Portanto se o indivíduo sofre, fica frustrado, nervoso ou dá razão à vitimização em sua vida, está religando e reintegrando aquela rede neural diariamente e ela passa a ter uma identidade, que constitui o indivíduo.

É importante pensar, na presente pesquisa, nas emoções produzidas quando o indivíduo dá-se conta de seu próprio organismo, da percepção de si e de sua saúde. Os conceitos que ele tem de si mesmo, desenvolvidos através da sua auto-percepção e de informações que ele constrói com dados obtidos em seu meio, também desencadeia o funcionamento de uma rede neural e dispara eventos bioquímicos responsáveis por mudanças profundas na paisagem do cérebro e do corpo como um todo, como comentado acima, que influenciarão positiva ou negativamente em sua saúde.

O conceito de Saúde Percebida está diretamente vinculado a essas emoções do indivíduo, associadas à avaliação que ele faz sobre sua saúde objetiva e subjetiva. Para Lawton (1991), a Saúde Percebida tem como ponte de referência a auto-observação e parâmetros pessoais e sociais, podendo referir-se ao funcionamento atual, ao passado e a expectativas quanto ao funcionamento futuro.

A temporalidade é um aspecto importante a ser considerado na percepção do indivíduo em relação ao meio em que vive e em relação a ele mesmo, o que inclui sua saúde. Dossey (1982) afirma compreender que, na contemporaneidade, algumas doenças são resultantes de um distúrbio na percepção do tempo. A sensação de urgência temporal tem sido reconhecida por um número cada vez maior de profissionais de saúde como uma doença que está associada a uma razoável variedade de problemas físicos.

Pesquisas mostram que há fatos fisiológicos característicos das pessoas que sofrem da chamada “síndrome do tempo”, entre eles estão: aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial em repouso, elevação dos níveis de hormônios no sangue, como adrenalina, norepinefrina, insulina, hormônio do crescimento e hidrocortisona, os quais são em geral secretados de forma exagerada em momentos de estresse; aumento da secreção de ácidos gástricos, dos níveis de colesterol no sangue, da frequência respiratória, da atividade de secreção das glândulas sudoríparas; e aumento da tensão muscular em todo o corpo. Como se pode observar, a influência do ritmo imposto pelas pessoas ao seu próprio organismo tem efeito sobre os sistemas principais.

Para Ribeiro e Góis (2005), à medida que aprendemos a meditar ou que nos familiarizamos com técnicas que empregam o relaxamento profundo, inclusive com alterações de estados da consciência, como é o caso da Biodança, desenvolvemos uma familiaridade com um novo senso de tempo. Com esse novo senso, o indivíduo é capaz de se estruturar de forma a seguir o próprio ritmo do organismo, apresentando diminuição das tensões e dores musculares, além de um bem-estar e maior disposição vital. Esses elementos são provocados por mudanças no estilo de vida e na restauração do equilíbrio funcional, o que promove uma renovação orgânica, vista em Biodança como “efeito da homeostase, do equilíbrio interno e da redução dos fatores de estresse”. (TORO, 2002, p 35).

Na literatura sobre qualidade de vida, há consenso de que ela depende dessas condições objetivas da saúde, da atividade desenvolvida pelo indivíduo, de seu envolvimento social, de suas relações familiares e profissionais, de sua escolaridade, moradia, alimentação e oportunidades de lazer, associados aos níveis de renda, ao estilo de vida estabelecido e ao bem-estar subjetivo. Aqui, buscamos algumas pesquisas para ilustrar essas constatações.

1.4. Estudos sobre Saúde Percebida

Estudos empíricos, mostrados por De Vitta (2001), indicam que baixos níveis de saúde na terceira idade, por exemplo, estão relacionados a altos níveis de depressão e de angústia e a baixos níveis de satisfação de vida e bem-estar subjetivo. Algumas pesquisas desenvolvidas por autores, como Neri (1993 e 2001), apontam para o fato de que boa saúde física é importante correlato de bem-estar subjetivo e de aspectos reconhecidos na saúde mental como positivos, incluindo o senso de autonomia, de crescimento pessoal e de capacidade de manter relações positivas com os outros. É possível notar que referenciais objetivos não são independentes da percepção das pessoas a seu respeito e que a avaliação

que as pessoas fazem sobre suas condições de saúde, subjetivamente, pode ser decisiva para a sua saúde, vista de forma integral, o que nos faz destacar a importância do conceito de saúde percebida.

Podemos observar que as pesquisas sobre saúde realizadas na Espanha, no âmbito nacional, autônomo e local, têm incluído de forma cada vez mais sistemática, desde 1985, a percepção global do estado de saúde das pessoas. Sabemos que a percepção da saúde pode ser vista como um indicador de saúde simples, mas Alonso e Ferrer (1999), por exemplo, mostram que as pesquisas nacionais de saúde na Espanha proporcionam evidências de uma estabilidade notável durante o decênio de 1987-1997, em relação à saúde percebida.

Esse fato nos leva à conclusão de que com uma metodologia científica trabalhada dentro de padrões bem definidos, a percepção da saúde pode ser considerada como um indicador confiável. Isso tem feito com que o governo de alguns países considere o investimento em pesquisas que dão ênfase ao estudo da saúde percebida como adequado e conveniente no âmbito da saúde, pois propiciam benefícios e avanços.

Para Ferrero, Farmer e Wybraniec (1997), a saúde percebida é preditiva de mudanças na saúde, mas os mecanismos responsáveis por essa relação ainda não são bem conhecidos. Propõem as hipóteses que a saúde percebida pode refletir o auto-conhecimento de problemas pré-clínicos, sendo, portanto, sinalizadora de diagnóstico. Além disso, ela está relacionada à auto-orientação psicológica e, portanto, a visão otimista ou pessimista em relação ao estado geral de saúde, por exemplo, pode interferir nesse estado.

Num estudo longitudinal realizado nos Países Basco, de 1985 a 1997, Artalejo e Gutiérrez-Fisac (2002) mostram que a percepção que a população tem sobre sua saúde é cada vez mais positiva. Uma porcentagem crescente valoriza sua saúde como boa ou muito boa, enquanto a porcentagem da população que percebe sua saúde como má ou muito má, é decrescente. Esta tendência favorável à auto-valorização da saúde é observada tanto em homens como em mulheres e reflete o aumento continuado da esperança de vida, o que também nos mostra a importância da percepção da saúde para o indivíduo.

Boneu (2001) destaca o fato de que há uma marcada diferença segundo o gênero, observada ao valorar a auto-percepção do estado de saúde nos habitantes da cidade de Barcelona, no período de 1986 a 1994. As diferenças estatísticas apontam para uma percepção mais negativa por parte das mulheres quanto a sua saúde, o que compromete a

sua qualidade de vida e sua vitalidade. A autora recomenda ver a multicausalidade da parte biológica, os valores psicológicos e a auto-estima, além de demandas de apoio social e familiar que estão inseridos na história de vida da mulher, podendo refletir, também, na percepção de sua saúde física e anímica.

O registro de notas mais baixas de saúde percebida nas mulheres é confirmado por De Vitta (2001) e podem ser levantadas algumas explicações para justificar esse fato. Há evidências na literatura e, também podemos observar no nosso cotidiano, que as mulheres se queixam mais que os homens quando estão insatisfeitos. Em nossa cultura, elas são, tradicionalmente, encorajadas a expressar seus sentimentos, sensações e percepções, o que não acontece com eles. Almeida et al. (1999) apontam também para a melhor capacidade das mulheres de auto-observação, o que é possível ser um fator contribuinte para a maior longevidade das pessoas desse gênero, levando-se em consideração a característica preditiva da saúde percebida e a possibilidade de conseqüente busca de tratamentos e melhorias para a saúde delas.

Além das pesquisas citadas, outros estudos sobre saúde com jovens na Espanha têm revelado que o nível de auto-estima associa-se de forma significativa com o estado de saúde percebida e o estado de saúde mental. Há, portanto, influência da forma do indivíduo estar no mundo, seja com a identidade mais ou menos fortalecida, na sua saúde de forma geral. Também influenciam o estilo de vida que as pessoas desenvolvem, o lugar onde vivem, a forma como lidam com o trabalho e com o estresse, o hábito de praticar ou não esportes, a relações mais ou menos estáveis na família, a alimentação, dentre outros elementos, que devem ser considerados na maneira como o indivíduo percebe sua saúde.

Foi dentro desse entendimento, sobre o estilo de vida, no qual há vários elementos interagindo na construção da saúde, que investigamos a contribuição da Biodança sobre o estado geral de saúde dos participantes de grupos regulares desse sistema. Para isso, focalizamos a saúde dos participantes através da percepção que eles têm do seu estado de saúde.

1.5. O Sistema Biodança

A Biodança é uma abordagem de desenvolvimento humano, cujo modelo se encontra em construção. Teve sua origem gestada durante meditações e vivências pessoais de seu criador, Rolando Toro, em situações de grupo e em trabalhos com portadores de

transtorno mental, bem como em pesquisas no Departamento de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade do Chile, no Instituto de Investigações Psiquiátricas do Hospital Psiquiátrico de Santiago e no Instituto de Estética da Pontifícia Universidade Católica, em Santiago do Chile, especialmente durante a década de 70.

Esse sistema propõe o fortalecimento da vinculação do indivíduo consigo mesmo, com o outro e com a totalidade, como meio de integração e harmonização orgânica. Essa integração nem sempre é existente no movimento e expressão dos sujeitos, como sugere o próprio *locus* de criação da Biodança, citado acima.

A Biodança é “um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de aprendizagem das funções originais da vida” (TORO, 2002, p. 33). Avaliamos que estudar os grupos em que ela é praticada se constitui como um caminho para o aprofundamento do saber transdisciplinar, tendo como foco o método Biodança e sua ação sobre a saúde.

Considerando a criação da Biodança com base em estudos sobre Arte, Tradição, Filosofia, Ciências Humanas e Biológicas, é possível percebermos que ela parte de uma busca de compreensão da realidade perpassando por disciplinas especializadas e por saberes diversos.

Com um modelo teórico próprio, transdisciplinar, a Biodança define e articula conceitos importantes para as suas consolidações teóricas, metodológicas e técnica, tais como as sistematizações sobre a vivência, a identidade, a corporeidade, o movimento, o instinto, a carícia, a dança, a regressão, a progressividade, a afetividade, dentre outras.

A metodologia da Biodança consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo. Para Diógenes (2001), esse grupo funciona como uma rede viva, onde a comunicação acontece no nível sutil e no invisível, formando uma unidade que tem a interferência de todos os seus membros e propiciando uma aprendizagem que faz parte do movimento existencial do grupo e de cada um que dele participa.

As vivências, segundo Góis (2002, p. 80), constituem-se como o “objeto de estudo da Biodança e são expressões do entrelaçamento da vida instintiva com o mundo valorativo-simbólico; são próprias do humano e necessitam da realidade histórico-social para acontecer”. Elas são constituídas por sensações intensas vividas em determinado momento, envolvendo, além de processos subjetivos, a sinestesia, as funções viscerais e emocionais.

Conforme Toro (1991), as vivências dividem-se em cinco linhas básicas: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, consideradas como

potencial genético de cada indivíduo e que podem levar à expressão e fortalecimento de um estilo de viver que obedeça mais ao ritmo de cada um, fazendo, dessa forma, com que seja mantido ou recuperado o equilíbrio psíquico e fisiológico, propiciando aos indivíduos uma maior conexão consigo mesmos e, também, com a totalidade.

1.5.1 Princípio Biocêntrico

A Biodança traz o princípio biocêntrico como paradigma, um estilo de pensar e sentir que prioriza a vida e suas diversas manifestações. De acordo com Toro (1991), esse princípio

tem como ponto de partida a vivência de um universo organizado em função da vida. Tudo o que existe no universo, sejam elementos, astros, plantas ou animais, incluindo o ser humano, são componentes de um sistema vivo maior. O universo existe porque existe a vida e não o inverso. As relações de transformação matéria-energia são graus de integração da vida.¹ (p. 34)

É um princípio que nos convida a reformular nossos valores culturais, sociais, econômicos, políticos, éticos e morais; nossa conduta e nossa forma de estar no mundo com os seres, tomando como referencial o respeito à vida. Em torno desse princípio, organiza-se a formulação teórica da Biodança, com a idéia de que o universo conspira em favor da vida.

A vida, de acordo com Lemos (2003, p. 11), é vista como “o centro referencial para toda ação e reflexão do indivíduo na realidade”. Podemos acrescentar que a ação e reflexão embasadas na sacralidade da vida partem de sensações e sentimentos de vinculação com ela mesma, com suas diferentes formas de expressão nos seres vivos, que se apresentam desde as mais simples estruturas, como as unicelulares, até às organizações mais complexas.

A percepção e os sentimentos, na perspectiva biocêntrica, avançam com relação às visões teocêntrica (Deus como centro e princípio) e antropocêntrica (ser humano como centro e princípio) e, conseqüentemente, da ecologia rasa para a ecologia profunda. De acordo com Capra (1996), a ecologia rasa é antropocêntrica, ou centralizada no ser humano. Ela vê os seres humanos como situados acima ou fora da natureza, como a fonte de todos os valores, e atribui apenas um valor instrumental, ou de ‘uso’, à natureza.

¹Tradução feita pela autora a partir do texto original: “tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa. Las relaciones de transformación materia-energia son grados de integración da vida”.

A ecologia profunda não separa seres humanos - ou qualquer outra coisa do meio ambiente natural. Sua visão não é do mundo como uma coleção de objetos isolados, mas como uma rede de fenômenos que estão fundamentalmente interconectados e são interdependentes. A ecologia profunda reconhece o valor intrínseco de seres vivos e concebe os seres humanos apenas como um fio particular na teia da vida.

A compreensão de que o ser humano apresenta-se como (mais) uma das possíveis manifestações da vida e que reconhece a sagrada pulsação da natureza em nós, exige um posicionamento ético-político. Esse posicionamento deve ser em favor da construção de novas formas de relação, que manifestem a possibilidade de transformação de estruturas vistas anteriormente como cristalizadas e que também facilitem a vida biocêntrica.

Na visão biocêntrica, as relações interpessoais baseiam-se na confiança, na amizade, na cooperação, na fraternidade e no amor. A vivência biocêntrica requer o desenvolvimento equilibrado e a integração, a radicalização das linhas de vivência, que para Lemos (1996), é um estado pleno e inocente, é a vivência verdadeira do princípio biocêntrico. É a expressão da “identidade-amor” e do “movimento-amor” (Toro, 1991, p. 138).

A identidade e movimento associados ao amor constituem uma presença sensível de vida no mundo, com possibilidades amplas de alterações de referenciais presentes nos relacionamentos interpessoais pautados em modelos bélicos; de expansão da ternura e da restauração do sentido pleno de viver com o outro, em comunidade e em comunhão com a totalidade.

Para Góis (1992), a noção de vida como algo de dimensão planetária ou cósmica está presente na ciência, nas experiências místicas e na vida comum de qualquer pessoa sensível. Investigar e vivenciar essa presença de vida como estrutura-guia é o grande desafio que faz as pessoas se deslocarem para novos paradigmas da existência, a uma visão biocêntrica. Essa visão ultrapassa o panorama holístico e se manifesta num sentimento sagrado da vida e do universo, que tem como origem a vivência biocêntrica.

O desafio citado acima é compartilhado por aqueles que fazem o Movimento Biodança e acreditam na possibilidade de re-significação de valores e de transformação de estilos de vida, num mundo mais amoroso. A partir do princípio biocêntrico, há uma proposta de resgate da vida onde ela é oprimida, com as condições sociais, econômicas e culturais anti-vida. Há uma busca do re-estabelecimento das condições de nutrição da vida, com toda sua consistência e potência afetiva.

1.5.2 Vivências

O conceito de vivência é amplamente utilizado pelos diversos campos do conhecimento, tanto no domínio da ciência, quanto do senso comum. Para o Sistema Biodança, o termo representa uma condição elementar para a manutenção da vida humana, é expressão do potencial genético, e segue a direção da nutrição, da vinculação e da integração com a vida. Seu aparecimento se deu quando o homem foi capaz de integrar sua sensorialidade e suas emoções animais à sensibilidade primitiva, oriunda de uma nova forma de estar no mundo, o “mover-se sensível” (GÓIS, 2002, p.68).

Tendo em vista a multiplicidade de enfoques dados ao conceito, Góis (id) o referencia de três maneiras: vivência epistemológica, vivência ontológica e vivência biocêntrica. A primeira relaciona-se com as postulações dos autores Husserl e Dilthey (1945) relativas à capacidade da vivência de levar ao conhecimento e gerar os fatos da consciência. A vivência ontológica, trazida por Merleau-Ponty (1945), apresenta as noções de “corporeidade vivida” e “corpo sensível em um mundo sensível”, acreditando que o Ser é a própria vivência e ambos não se dão a conhecer, pois são irredutíveis.

A vivência biocêntrica, parte da ontologia proposta por Merleau-Ponty, considerando também o seu caráter pré-reflexivo, corporal, sensível, espontâneo e imediato. Apresenta uma visão que avança na direção da integração, como fonte geradora de vínculo, de saúde e de evolução do indivíduo.

A vivência, compreendida na Biodança, resgata a vida instintiva para a contemporaneidade, em que predominam valores, símbolos e exacerbação da reflexão. Nesse sistema, consideramos que as vivências são possibilidades humanas, trazidas a partir da genética, mas que somente dentro da cultura humana podem acontecer.

Com essa compreensão, a consciência deve surgir a partir da vivência, mostrando a expressão de um mundo que é instintivo e ao mesmo tempo humano. Caso a seqüência não seja essa, ocorre uma negação do próprio corpo e repressão das emoções e dos instintos, o que Toro (1991) considera como patologia da civilização, ou negação da vivência pela consciência.

A expressão sensível e particular do mundo nas pessoas se revela de várias formas, inclusive no processo de conscientização, e tem influência dos elementos do meio ambiente, chamados de eco-fatores. Eles incluem os fatores naturais, sociais, econômicos, políticos, culturais e humanos, assumindo um papel central na construção da identidade, que inclui a expressão do potencial genético.

As experiências vividas pelos sujeitos deixam profundas marcas e permeiam as vivências posteriores. Para Berger (1983), quando o indivíduo está em interação com outras pessoas, ele vai interiorizando os valores e as normas existentes no ambiente onde vive e passa a se tornar um membro da sociedade, devido ao processo de socialização.

A socialização primária diz respeito à socialização que o indivíduo experimenta na infância, com as pessoas significativas e que o torna membro da sociedade. Na socialização secundária continuam ocorrendo influências do contexto familiar, mas o indivíduo é introduzido em outros setores da sociedade.

A família tem grande evidência na socialização do indivíduo, sendo essencial na primeira socialização, na qual há um aprendizado afetivo e cognoscitivo. Podemos dizer que a família mostra-se como importante elemento no estabelecimento das relações sociais e na vida emocional de seus membros, é mediadora entre o indivíduo e a sociedade e, portanto, “formadora da primeira identidade social” (REIS, 1984, p. 99). É no ambiente doméstico que as pessoas iniciam o processo de apreensão do mundo e isso faz com que o mundo interiorizado na socialização primária fique fortemente marcado no sujeito, podendo exercer grande influência em suas condutas sociais.

A influência das pessoas significativas na vida de uma criança ocorre também antes do processo de socialização, mesmo na vida intra-uterina, através da vinculação e do afeto. Dependendo de como se dão essas relações e as seguintes, o movimento do indivíduo no mundo pode ser incentivado ou bloqueado.

Os primeiros contatos, ou as protovivências, são de grande importância nas histórias dos sujeitos. De acordo com Toro (1991), as protovivências de movimento, contato, expressão, segurança e harmonia são as vivências que envolvem os primeiros seis meses de vida, em que o bebê inicia a sua experimentação no mundo. Influenciam no desenvolvimento das cinco linhas de vivência do sistema Biodança: Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência.

Como o potencial genético está também em movimento no indivíduo, a aprendizagem não cessa na infância, continua ao longo da existência. Em Biodança, é considerada a tendência do ser humano para o crescimento, seguindo a tendência a “auto-realização”, conceituada por Rogers (1974), e a “auto-poiesis”, de Maturana (1970). A continuidade do movimento existencial depende também dos eco-fatores, em especial os humanos, caracterizados nas relações estabelecidas.

A Biodança, com a facilitação da vivência, traz a possibilidade de modificação de padrões já estabelecidos e de desenvolvimento dos potenciais genéticos e conseqüente

expressão da identidade no mundo. Isso se dá através da integração das pessoas no grupo, das músicas apropriadas para deflagração da vivência e dos exercícios semi-estruturados.

A metodologia da Biodança busca a indução de vivências integradoras que envolvem todo o organismo, num processo de aprendizagem nos níveis: cognitivo, vivencial e visceral. Uma aprendizagem não reflexiva, silenciosa, a partir do encontro das pessoas de forma inteira, desenvolvendo e integrando as linhas de vivência da Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afetividade e Transcendência, apresentadas a seguir.

1.5.2.1 Linha de Vivência da Vitalidade

O conceito de vitalidade está relacionado à capacidade de viver e de desenvolver-se com vigor ou energia. Na Psicologia ou na Biologia, ainda são escassos os estudos sobre o tema, bastante amplo e tão intrinsecamente co-relacionado com essas ciências, que abordam os aspectos subjetivos e objetivos do ser humano e da vida.

Na filosofia, alguns autores abordaram o conceito de vitalidade, dentre eles destacamos José Ortega y Gasset, filósofo que viveu de 1883 a 1955. Ele vivenciou os problemas de seu tempo, acompanhou as questões sociais e políticas da Espanha, propondo solução para as questões políticas à luz de uma teoria da realidade, que se tornou conhecida como raciovitalismo.

A filosofia proposta por Ortega y Gasset (1993) contempla a responsabilidade de construir uma existência pessoal num mundo perigoso e sem garantias, numa história sem sentido prévio. Viver é abrir-se ao contato com os outros homens e com as coisas, é sair de si mesmo, é arriscar-se na construção do futuro. A filosofia orteguiana foi uma forma inovadora de pensar, com o fundamento na vida e ênfase na capacidade transformadora do homem, dentro das circunstâncias da realidade.

Em Biodança, a linha de vitalidade aproxima-se dessa proposta de fundamentação na vida e de potencial de transformação, com o ímpeto da energia vital que engloba muitos aspectos. Toro (1991) afirma que é preciso abordar a vitalidade do ponto de vista sistêmico, pois ela resulta de múltiplos fatores que se integram para manter a estabilidade funcional, permitir sua expressão genética e conservar a harmonia do sistema, apesar das mudanças ambientais.

Abordando o conceito de vitalidade no sistema Biodança, é preciso que se ressalte a existência de seus fatores genéticos e, inclusive, da sua possibilidade de não se expressar. A

Biodança tem como um de seus objetivos facilitar a expressão dos potenciais genéticos de vitalidade, proporcionando a aproximação com “eco-fatores positivos”².

Com uma re-educação para modelos saudáveis de vida, o indivíduo tem condições de buscar situações, encontros com pessoas e contato com suas próprias emoções, de forma a propiciar o desenvolvimento de sua vitalidade, seguindo seu fluxo vital de manter-se mais ou menos ativado dependendo das solicitações do meio e de sua própria capacidade.

A auto-regulação está dentro da proposta da Biodança, como algo a ser vivenciado pelo indivíduo através de um retorno às funções originais da vida. Trabalhar a linha da vitalidade, que está associada às outras quatro linhas, visa à integração funcional, com influências no sistema nervoso, respiratório, imunológico, circulatório, respiratório e mesmo na experiência e expressão das emoções, dentro de uma visão de harmonização e integralidade do organismo.

1.5.2.2 Linha de Vivência da Sexualidade

O tema da sexualidade humana foi tratado como tabu durante muitos séculos na história da humanidade e ainda é assim considerado em muitos lares ou mesmo por profissionais que trabalham com educação, assistência social, medicina ou psicologia, formando opinião e formulando padrões de saúde e de normalidade.

A definição de tabu está no conhecido dicionário Aurélio, como “uma proibição convencional imposta, por tradição ou costume, a certos atos tidos como impuros, e que não pode ser violada, sob pena de reprovação ou perseguição social” (FERREIRA, 1986, p.1638). O exemplo trazido são os tabus sexuais. Consideramos que essa é uma forma de regular o comportamento social, feita através da família, da escola, da Igreja e do Estado, com seus sistemas de controle.

Para Foucault (1986), filósofo francês, a sociedade ocidental faz da sexualidade um instrumento de poder, não por meio da repressão, mas da expressão. A repressão sexual não é vista como o elemento fundamental, pois sempre há “técnicas minuciosas, muitas vezes íntimas, mas que têm uma importância porque definem certo modo de investimento político e detalhado do corpo, uma nova <microfísica> do poder” (p. 128). Portanto, é feito um alerta sobre determinados perigos que envolvem técnicas de controle e sobre a necessidade de que se pense sobre eles.

² Condições ambientais que influenciam positivamente no processo de expressão genética.

A hipótese de Foucault (1985) é que há, a partir do século XVIII, uma proliferação de discursos sobre sexo, incitado pelas próprias instituições de poder. Essas instituições não visavam proibir ou reduzir a prática sexual, mas controlar o indivíduo e a população através de uma depuração do vocabulário autorizado sobre a sexualidade, com definições sobre o lugar e o tempo em que se pode falar sobre o tema.

Ainda no século XVIII e principalmente no século XIX, houve uma dispersão dos focos de discurso sobre o sexo, que antes eram restritos à Igreja Católica, com as práticas da confissão em que o desejo era discursado. A medicina, em especial com a psiquiatria, a justiça penal, a demografia, a crítica política também passaram a se preocupar com o sexo. Analisa-se, contabiliza-se, classifica-se, especifica-se a prática sexual, através de pesquisas.

Há uma regulamentação da sexualidade não pela proibição, mas por meio de discursos úteis e públicos, visando fortalecer e aumentar a potência do Estado e de todos os membros que o compõem. Um dos motivos para se regular a sexualidade foi o surgimento da população como problema econômico e político, sendo necessário analisar a taxa de natalidade, a idade do casamento, a precocidade e a frequência das relações sexuais, a maneira de torná-las fecundas ou estéreis e assim por diante. Dessa forma, foi feita uma associação entre a sexualidade e o futuro da sociedade.

A sexualidade passou, então, a despertar a atenção e promover os estudos de pedagogos e de profissionais da área de saúde, que também questionam e, de alguma forma, fiscalizam. Com outros motivos, é mantida uma espécie de confissão, com o prazer de contar e de ouvir, que também tem efeitos de poder.

É dentro desse contexto social e histórico que se insere a proposta da Biodança, tendo como uma de suas linhas de vivência a sexualidade. Para Toro (1991), a repressão do eros, conjunto de pulsões de vida, dá lugar a um desenvolvimento tortuoso das energias vitais e à inversão dos impulsos vinculadores, aparecendo a destrutividade típica de nossa civilização, representada na guerra, na tortura, na exploração e na destruição ecológica.

A repressão em Biodança possui uma dimensão antropológica e cultural, nela entende-se que os preconceitos, as idéias sobre decência, o puritanismo religioso e muitas outras formas de controle aniquilam as opções de prazer e de ternura presenteadas pela vida. Seguindo as “recomendações” sociais, as pessoas rechaçam os fatores que poderiam integrar seu organismo e incorporam aqueles que as impedem de estabelecer o equilíbrio, desenvolvendo transtornos, adoecendo.

A proposta do sistema Biodança é de facilitar processos em que os participantes desenvolvam a coragem de viver, tomando decisões firmes para ir de encontro com a

institucionalização de seus desejos e prazeres, com independência e autonomia. A vinculação profunda consigo e com os outros é uma das formas possíveis de enfrentamento desses controles, pois a experiência do contato e da compreensão afetiva, que une uma vida a outra ou a várias outras revela-se como possibilidade de transformação das pessoas e de combate às restrições que promovem saúde.

Diante da repressão vivenciada socialmente, a teoria da Biodança traz a necessidade de que se treine a capacidade para experimentar desejos. Isso inclui uma aprendizagem que, segundo Toro (Id), é cortical (fantasias eróticas), emocional (potência das emoções) e visceral (ativação do hipotálamo, da hipófise, das glândulas sexuais e dos mecanismos neurovegetativos). A preparação para o prazer, portanto não está reduzida a sensibilidade genital.

A dimensão do desejo não é vista somente como impulso sexual, mas faz parte da identidade e se expressa também no impulso afetivo e de altruísmo, impulso criativo, de expansão da vitalidade, assim como desejos profundos de uma vinculação transcendente com o outro, com a natureza. Em Biodança, espera-se desenvolver uma nova capacidade de desfrutar os prazeres da vida, que podem estar numa saborosa comida, num agradável aroma ou numa delicada pele que se acaricia.

A intenção é que se questionem os valores da nossa sociedade, que muitas vezes estão presentificados na repressão, seja nos lares ou mesmo em instituições formadoras, como escolas e universidades. Há uma tirania com variadas formas de repressão, que também não é só sexual, mas social, econômica e até criativa.

A teoria e a metodologia da Biodança não são neutras diante da situação sócio-cultural exposta. Pretende reforçar os valores considerados positivos e saudáveis e que também são existentes em nossa sociedade, como a solidariedade, o respeito pelos direitos humanos, a busca da alegria, do amor e do prazer. Dessa maneira, os profissionais que trabalham com sua proposta, buscam contribuir para a transformação para um estilo de vida mais saudável, um mundo mais harmônico e com maior integração entre todos que o constituem.

1.5.2.3 Linha de Vivência da Criatividade

Abordar o tema da criatividade nos remete a arte, não apenas à arte no sentido formal e estético, mas à própria arte de viver de pobres e ricos, brancos, negros e mestiços,

homens, mulheres e homossexuais, crianças, adultos, adolescentes e idosos, enfim, de todos os que têm a oportunidade de criar a própria existência.

Para Góis (1995), criar significa transformar, inovar, mudar a si mesmo e ao mundo no mesmo gesto, no mesmo ato. O mundo se subjetiva, tornando-se realidade interna e o ser se objetiva tornando-se presença no mundo. Com esse processo, potencializa-se a sensibilidade do artista no próprio ato de viver, que representa também forças do universo que se estruturam numa dimensão macro da organização criativa.

Dentro do sistema Biodança, a proposta da atividade criativa não se apresenta como uma terapia, pois não está destinada somente a pessoas que apresentam enfermidades. Mostra-se como o desenvolvimento natural de uma função biológica, com a facilitação dos processos individuais para o ato de criar, visto como extensão e expressão da própria vida.

A criatividade pode acontecer no cotidiano das pessoas, não tem a exigência de um produto, como uma pintura ou uma poesia. As formas de expressões podem e devem ser variadas, propiciando o surgimento de possíveis mudanças e novos sentidos aos gestos e ações. Andrade (2003, p. 49) afirma que a “criatividade existencial se repete nas nossas ações, nos acordes que vamos dando a nós mesmos, montando uma sinfonia de aspectos que a compõem, como a espontaneidade, leveza e ludicidade”.

A manifestação da criatividade, embora exija a presença de alguns aspectos como a fluidez, a sintonia com os ritmos do próprio organismo e os outros citados acima, é algo simples e natural. No entanto, há uma grande repressão à criatividade, que se apresentam nos âmbitos sociais, políticos e até educacionais. Segundo Toro (1991, p. 389), são graves os efeitos da repressão dos impulsos da função criativa, tais como: “a) dissociação afetivo-prática – o indivíduo mantém-se paralisado, impedido de realizar o que sente; b) mecanização – o indivíduo move-se a partir de padrões de movimento, alheios a si; c) descompensação e perda da homeostase – a repressão da criatividade impede o fluxo organizador do sistema vivente, trazendo como consequência alterações na auto-regulação do organismo; d) despersonalização – sem a expressão da criatividade, o indivíduo deixa de apresentar sua versão singular no mundo”.

Observamos a importância da linha de vivência de criatividade como facilitadora desse processo de expressão criativa, existente em todos os sujeitos. Tem relação com a saúde do indivíduo de uma forma integral, entrelaçando auto-regulação, com aspectos subjetivos da apresentação do sujeito no mundo e com sua qualidade de vida.

Diminuir a auto-repressão, facilitando vivências de criação e o consequente despertar da potencialidade e da exaltação criativa é um objetivo da Biodança. Dentro de um

contexto em que estão presentes a música, o canto, a dança e exercícios de encontro em grupo, a criatividade tem grande possibilidade de se fazer presente em gesto, voz, movimento, energia e cor.

Dessa forma, mostram-se os artistas, com ímpeto vital e coragem de expressar suas potencialidades existentes. Há um estímulo para re-criação da própria existência, para que se amplie a visão do todo e das partes, fazendo surgir um novo olhar, uma nova escuta, novas idéias, novos sentimentos e sensações, novos desejos, novas formas de perceber a si e aos outros, uma nova maneira de estar no mundo e de desfrutar da vida.

Na Biodança, entendemos que a identidade do sujeito vai sendo fortalecida com a permanência daquilo que lhe constitui e com o acréscimo de todos esses novos elementos experimentados e vivenciados como exaltação das tantas possibilidades de criação e de re-criação de um “ser que renasce”, dito nas palavras de Cecília Meireles (1974, p. 15):

Renova-te
Renasce em ti mesmo
Multiplica os teus braços para semeares tudo
Destrói os olhos que tiverem visto
Cria outros, para novas visões
Destrói os braços que tiverem semeado
Para se esquecerem de colher
Sê sempre o mesmo
Sempre outro
Mas sempre alto
Sempre longe
E dentro de tudo.

1.5.2.4 Linha de Vivência da Afetividade

A afetividade humana está relacionada com a necessidade de proteção e de segurança, considerada por Spector (2006) como uma das cinco necessidades básicas do ser humano. O autor aponta para a teoria da hierarquia das necessidades, afirmando que a satisfação delas é importante para a saúde física e mental. De acordo com essa teoria, as necessidades físicas, sociais e psicológicas apresentam-se na seguinte ordem: 1) Fisiológicas, 2) Segurança, 3) Associação, 4) Estima, 5) Auto-realização.

Destacamos aqui a proteção e a segurança, vivenciadas inicialmente no útero materno e, posteriormente, no agrupamento das espécies que, no caso do humano, passa por uma série de influências culturais. De acordo com Góis (2002, p. 91)

a vivência da afetividade surge de uma instância primal, como as demais vivências, para transformar-se em expressão humana de carinho, ternura, amizade, intimidade com o outro, proteção e solidariedade. É a fonte da

ética, o caminho pelo qual o ser humano pode construir coletivamente uma sociedade democrática e amorosa – de cidadãos.

O núcleo afetivo, portanto, é colocado como ponto de partida para a integração organísmica almejada no sistema Biodança, cuja ação consiste em reforçar e desenvolver esse núcleo. O desenvolvimento do potencial afetivo está relacionado com a capacidade de identificar-se com o outro, de demonstrar empatia, de expressar-se seja verbal ou corporalmente, com a sincronização através do olhar, do sorriso ou do encontro entre corpos inteiros.

No sistema Biodança, o abraço é visto como uma das mais profundas manifestações do afeto, de acolhimento do outro e de toda a sua humanidade. É uma forma de comunicação e de consideração da semelhança entre os que se abraçam, que podem encontrar-se consigo mesmos e com o outro num gesto de respeito e de presentificação.

A afetividade é expressão da identidade e pode se manifestar no acolhimento de um abraço, mas de várias outras formas também, inclusive patológicas. Essas variações podem ser observadas em impulsos auto-destrutivos e em comportamentos de rechaço ao semelhante, que não é reconhecido como tal. Variadas também são as vias por onde o afeto é canalizado, não só através dos sentimentos, mas com pensamentos e ações.

A teoria da Biodança teve a influência de alguns autores e, no tocante à afetividade, podemos destacar José Ortega y Gasset. Segundo Portella (2005), o autor citado foi um homem de interesses e preocupações universais. Além da filosofia, interessou-se pela história, pelas artes plásticas, pelas ciências do homem e da natureza, pela literatura, pela política e pelos eventos históricos, assim como pela tauromaquia e pela caça, pela mulher e pelo amor.

Mostrando intuição e uma contribuição às ciências, com ênfase na vida e nas experiências do homem marcado pela historicidade, Ortega (1982, p. 11) trouxe a afetividade como “qualquer exaltação do ânimo, especialmente o amor, a ternura e o ódio”. O afeto, portanto, é visto como expressão do ser que se relaciona com outro e, com ele, desenvolve potenciais existentes e, muitas vezes, intocados.

Cifuentes (2003) comenta sobre a necessidade do desenvolvimento da maturidade afetiva, em nosso contexto social em que se observam pessoas com alto nível intelectual e um autêntico analfabetismo afetivo. É preciso que se considerem também os sentimentos e as sensações que permeiam os organismos, para que se tenha condição de progredir não somente na ciência e na racionalidade, mas como seres integrais, que pensam e têm emoções pulsantes numa corporeidade.

O amor é visto como uma forma privilegiada do afeto em Biodança, tendendo a ser vivido com o necessário distanciamento das prisões impostas socialmente ao ato livre de amar. Incentiva-se o movimento como expressão de vida, que pode se revelar em muitas conexões, na variação do afeto, no ato de amar.

São consideradas as dimensões do amor indiferenciado e do amor diferenciado. O primeiro, direcionado ao universo, traz à tona o encantamento pela vida e pela humanidade como um todo, refletindo novos olhares e novas concepções acerca do mundo e da vida, tendo potência na redução de atitudes totalitárias, individualistas, preconceituosas, agressivas ou injustas.

O amor diferenciado, direcionado a uma só pessoa, traz possibilidades de aperfeiçoamento diário, vivido no esmero para a realização dos pequenos gestos, na tarefa de aprimorar o trato mútuo, evitando os pormenores que prejudicam a convivência. Vista como arte precisa, a convivência faz solicitações: de escuta, de atenção às necessidades do outro, de superação do cansaço provocado pela rotina, de renovação, de compromisso e de gratidão pelas partilhas. O amor, assim, promove a sensação de proteção, de segurança e de paz, tão necessárias a uma vivência orgânica harmoniosa, em comunhão com a totalidade.

1.5.2.5 Linha de Vivência da Transcendência

A palavra transcendência está muito relacionada, socialmente, à religiosidade. As religiões consideram a existência de algo que ultrapassa o homem e que se manifesta como supremo e sagrado. Notamos que, muitas vezes, essa supremacia é trazida como um elemento repressor e controlador da vida das pessoas.

No ponto de vista biocêntrico, consideramos que o sagrado está no universo e também no ser humano, na profunda e harmoniosa vinculação entre eles, como vivência transcendente de re-ligação com a origem, sendo facilitadora de sentimentos de bem-estar, segurança e liberdade.

A transcendência é entendida como constituinte do ser humano, que se vincula e se identifica com o todo existente: outros seres humanos, animais, vegetais, minerais, enfim, com a totalidade cósmica. Para Toro (1991, p. 440) a experiência da transcendência está no

(...) sentimento de íntima vinculação com a natureza e com o próximo, é uma experiência suprema que raras vezes temos na vida. Experimentá-la uma só vez permite iniciar uma mudança de atitude em relação a nós mesmos e aos demais. O saber “com certeza” que não somos seres isolados, mas que participamos do movimento unificante do cosmos, basta para

deslocar nossa escala de valores. Mas este saber com certeza não é um saber intelectual; é um saber mais comovedor e transcendente³.

Há, portanto, uma compreensão da transcendência como a vivência de contatos íntimos do indivíduo, que lhe dão a segurança de não está sozinho e que propiciam uma mudança na forma de perceber e sentir o mundo e a própria existência. Acontece uma conexão diferenciada do indivíduo consigo mesmo, com os outros e com a própria vida, fazendo emergir novos valores e comportamentos.

A experiência da transcendência faz emergir a pulsação do particular e do universal, da expansão e do recolhimento. A pulsação se dá no reconhecimento da vida que se expressa em nós, em potência e singularidade; e também da pequena dimensão, embora importante, que assumimos diante da rua em que vivemos, do bairro, da cidade, do estado, país, continente, planeta, e do universo em sua dimensão macro.

A proposta de trabalho em grupo da Biodança tem uma importante contribuição na vivência da transcendência, pois o encontro com o outro, na presença marcante e afetiva, é facilitador de vinculação e de harmonia com a vida. Isso porque, harmonizar-se com o movimento do outro, requer a sensibilidade e a harmonização consigo mesmo, trazendo aprendizagem cognitiva, motora, vivencial e orgânica, numa grande expressão de fortalecimento da identidade.

A vivência de transcendência em Biodança aponta para uma ampliação da consciência, que abre novos caminhos de percepção e de vínculo, podendo ocorrer pelo encontro com o outro através do olhar, da aproximação sensível, do contato e da simples e intensa presença do outro.

Lemos (1996, p. 50) afirma que “transcendência é a percepção de si como parte e expressão da totalidade; é a conexão com a divindade, a vivência de que a divindade não está separada do ser”. Portanto, é vista como potencializadora do sentimento de valorização do indivíduo em relação a si mesmo e do reconhecimento da sacralidade da vida, como movimento e expressão.

³ Tradução feita pela autora a partir do texto original: “Sentimiento de íntima vinculación con la naturaleza y com o prójimo, es una experiencia cimera que se tiene rara vez en la vida. Experimentarla una sola vez permite iniciar un cambio en la actitud frente a si mismo y frente a los demás. El saber “con certeza” que no somos seres aislados, sino que participamos del movimiento unificante del cosmos, basta para desplazar nuestra escala de valores. Pero este saber con certeza no es un saber intelectual; es un saber más conmovedor y trascendente”.

Esse reconhecimento é observado nas mudanças cotidianas que um indivíduo apresenta ao vivenciar momentos de transcendência, com atitudes mais serenas, ações mais sintonizadas com o tempo e ritmos biológicos, com o sono mais relaxado ou mesmo com relações afetivas e sexuais mais felizes, mostrando, também, a conexão entre as cinco linhas de vivências.

1.5.3 A Identidade

Alguns temas são centrais no sistema Biodança e dentre eles está a Identidade, considerada complexa como em várias ciências e abordagens que se detém no estudo desse conceito. Toro (1991, p. 276) entende a Identidade como “a capacidade de experimentar-se a si mesmo como entidade única e como centro de percepção do mundo, a partir de uma inescusável e comovedora vivência corporal”⁴. A vivência, portanto, é um eixo na constituição dos sujeitos, que se constroem e re-constroem na presença do outro, num grupo de Biodança e na própria sociedade com quem compartilham a vida.

Na Biodança, consideramos a existência da vida presentificada no pulsar e movimentar dos corpos, dentro de uma dimensão espaço-temporal. Nesse pulsar, a identidade se transforma constantemente, à medida que os indivíduos vivenciam nossas situações, no contato com novas pessoas e inusitados ambientes, que estimulam as funções táteis, visuais, dentre outras. No entanto, há também algo nos sujeitos que permanece intocado, como a hereditariedade, vista como “esencia invariante” (TORO, 2006) e que é constituinte de sua totalidade identitária.

Os potenciais biológicos são considerados fundamentais para a referida constituição, pois acompanham o organismo desde a diferenciação genética, passando por vários níveis e evoluindo até chegar a processos como a proteção imunológica, a auto-regulação e a homeostase.

A partir dos processos biológicos, surge a primeira expressão do *ser vivo* que, em seguida, passa a vivenciar o *sentir-se vivo*, experiência compreendida no sistema Biodança como primordial da Identidade, que origina as primeiras noções sobre o próprio corpo e sobre a representação e diferenciação do indivíduo frente ao mundo.

⁴ Tradução feita pela autora a partir do texto original: “La capacidad de experimentarse a si mismo como entidad unica y como centro de percepción del mundo, a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal”.

Na teoria da Biodança, vemos que o desenvolvimento da identidade depende, além da maturação dos sistemas biológicos, da relação no meio ambiente, que implica em descobertas de cada um, sobre si mesmo e sobre a identidade de outras pessoas, com tudo que as cerca.

Rolando Toro, ao fundamentar a Biodança, concordou com a teoria piagetiana quando sustenta que, com a interação com os outros, com a comparação de diferentes projetos de vida e com a necessidade de trabalhar conjuntamente na reformulação da existência, é que a pessoa caminha em busca da aquisição de sua identidade (PIAGET, 1997). Os processos de identificação de si, do próximo e dos objetos têm dinamicidade para acompanhar as transformações do sujeito e do mundo, sendo representada pela corporeidade vivida.

A representação da identidade mostra a pessoa como presença viva e ativa, como singularidade no mundo, mas sempre em movimento, com possibilidade de realizar ações transformadoras. Góis (2002) afirma que da sensação de sentir-se vivo vem a percepção de si e isso faz emergir um processo de desdobramento da vida em sensações corpóreas, mostrando que a “identidade vem da Biologia em direção à Psicologia, da transformação do animal em espírito enraizado ou corporeidade vivida” (p.52).

Consideramos esse ser presentificado num corpo que também é histórico-social, que se apresenta como identidade constituída por elementos do seu entorno, como as condições históricas, culturais e sociais as quais podem levar a uma re-significação dos valores existenciais e também podem influenciar na saúde do indivíduo, na sua forma de percebê-la e perceber o próprio esquema corporal, que é a imagem que o sujeito forma de si mesmo em relação ao mundo social.

O fortalecimento da identidade do sujeito no mundo é um objetivo marcante do sistema Biodança, com a proposta de expressão autêntica de cada sujeito, baseado no princípio biocêntrico que, segundo Cavalcante (2001), toma a vida como referência para a construção do conhecimento através da relação do indivíduo consigo mesmo, com o outro e com o meio ambiente propiciada pela aprendizagem reflexiva e vivencial e pela reeducação afetiva da vida através do vínculo.

A expressão da identidade de um sujeito pode se dar de várias maneiras e dentre elas destacamos aqui o valor e o poder pessoal, categorias tratadas na Psicologia Comunitária. Baseados nas idéias de Góis (2003), compreendemos o conceito de Valor Pessoal como dizendo respeito a um sentimento de valor intrínseco manifestado quando, ao entrar em contato com seu núcleo de vida, observa-se uma tendência à realização, um sentimento de vida, auto-estima e capacidade de realização de trabalho por parte do indivíduo. Por sua vez, o

conceito de Poder Pessoal é visto como a capacidade do indivíduo agir no mundo, transformar a realidade que o permeia, assim como a ele mesmo, num processo de interiorização da realidade e exteriorização do ser.

Os conceitos acima citados incluem-se no que se compreende como expressão da identidade, porém nem sempre podem ser observados. Em comunidades cujos moradores estão inseridos numa determinada dinâmica de subsistência, por exemplo, o que se pode observar é o bloqueio desses potenciais em virtude das condições objetivas a que estas pessoas estão submetidas.

Ainda de acordo com Góis (1993), a temática do caráter é abordada quando se define o modo como o indivíduo está no mundo, como responde aos desafios que lhe são apresentados. O caráter oprimido seria a expressão do bloqueio do núcleo de vida, manifestando-se nas diversas dimensões do humano e se objetivando nas condições psicológicas e sociais de sobrevivência.

Freire (1980) diz que o desprezo por si mesmo é uma característica do oprimido, que provém da opinião dos opressores sobre ele, porque “ouvem dizer tão freqüentemente que não servem para nada, que não podem aprender nada, que são débeis, preguiçosos e improdutivos que acabam por convencer-se de sua própria incapacidade” (p. 61). Percebemos muitas situações, em nossa sociedade, que não favorecem a uma expressão de vida com toda a sua potencialidade e que, ao contrário, bloqueiam o núcleo de vida. Isso pode ser visto não só nas camadas sociais desfavorecidas, em que é mais freqüente, mas também nas demais.

O indivíduo com esclarecimento acerca de sua capacidade para transformar a realidade pode ser ameaçador para a manutenção de situações opressoras. Essas relações podem estar numa dimensão micro-social, representadas por um cônjuge com quem se estabelece relações patológicas, como também em líderes ou governantes que não visam ao bem-comum, numa compreensão macro-social da opressão.

A Biodança, tendo como proposta o fortalecimento da identidade, facilita o despertar de potenciais do próprio sujeito que, acreditando em si e em suas capacidades, promove mudanças que revelam melhorias no estilo de viver e na qualidade das relações que estabelece, passando a ser saudáveis e não mais opressoras.

1.5.4 O Movimento e a Dança

A base do Sistema Biodança está na estrutura música-movimento-vivência. A proposta dos exercícios semi-estruturados requer estudos e um constante aperfeiçoamento da integração entre esses elementos, que deflagram emoções e trazem a possibilidade de alteração significativa do organismo.

Os exercícios em Biodança têm uma intencionalidade, não são aleatórios. Eles partem dos movimentos naturais do ser humano, que variam do espreguiçar-se ao saltar e que, associados à música, visam despertar o potencial de integração entre os aspectos físicos e psicológicos, promovendo a harmonização e o desenvolvimento das linhas de vivência da criatividade, afetividade, sexualidade, transcendência e vitalidade, com uma nova sensibilidade diante da vida.

A nova forma de sentir e perceber o mundo inclui a valorização do corpo e de práticas que beneficiam a saúde e proporcionam mais qualidade de vida, como exercícios que colaboram com a regulação do movimento. Segundo Toro (2002, p. 134), os movimentos humanos são organizados pela programação genética, passando por modificações advindas da aprendizagem, de impulsos da consciência e da interação com os modelos do ambiente.

Essas modificações interferem na forma do indivíduo se expressar no mundo, com variações das categorias do movimento que, de acordo com a teoria da Biodança, são: ritmo, sinergia, potência, flexibilidade, elasticidade, equilíbrio, expressividade, agilidade, fluidez, leveza, controle voluntário e intencional, resistência e coordenação. Cada um desses elementos tem relação com os gestos, que representam a singularidade dos indivíduos.

Em nossa sociedade, observamos que muitos gestos não partem do ponto de vista de sacralização da vida. Eles estão nas guerras, na violência urbana, no preconceito, na injustiça, na exploração e opressão de uma minoria da população sobre grande parcela dela. A proposta da Biodança é de trazer novas perspectivas, em que cada pessoa, encontrando-se com outra, reconheça sua humanidade e transforme seu gesto em expressão de vínculo e de amor.

As vivências biocêntricas integram esses gestos de vinculação à musicalidade, seja a natural, a sinfonia dos pássaros e as ondas do mar, ou aquela construída culturalmente, com acordes e instrumentos. Esses gestos são transformados em dança, definida por Góis (2002, p. 99) como

o movimento do ser visível, estético e expressivo, capaz de autonomia e vinculação. Cada gesto, cada expressão, revela a vida sucedendo como

singularidade. Olhar e ser olhado, abraçar e ser abraçado, acariciar e ser acariciado, caminhar, saltar, correr, deitar-se no chão, mover-se com potência e suavidade, aproximar-se e afastar-se, todos eles vêm de muito longe e é necessário mantê-los presentes em nossa vida.

Consideramos que a dança ativa o núcleo central da identidade, a sensação de estar vivo. Quando se movimenta através da dança, o participante do grupo de Biodança reconhece sua capacidade expressiva, de equilíbrio e de coordenação. Assim, ele tem a possibilidade de transformar-se, de “ser dança” (TORO, 1991, p. 486).

Numa vivência, ser a dança significa conectar-se profundamente com a música, consigo mesmo, com o universo e com sua harmonia e ritmo, mostrando a interação entre indivíduo e meio, que estão sintonizados no mesmo movimento, concordando com Garaudy (1980, p. 14), quando afirma que “dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com os deuses”.

Entendemos, portanto, a dança como uma linguagem variada, que pode comunicar a beleza e a suavidade do gesto de um, a disciplina de outro, a potência, resistência e fluidez de vários outros que se auto-regulam e re-criam suas existências. Dessa forma, expressam vida, trazem à tona os dramas e esperanças dos indivíduos e mesmo de um povo.

1.5.5 O Toque e a Carícia

Neste trabalho, consideramos a importância do movimento do corpo, em determinado tempo e espaço, como constituinte da própria existência. Ele apresenta muitas variações, mostrando-se como movimento que permite o deslocamento - o caminhar - o que garante o alcance de algo localizado no alto – o saltar, ou mesmo movimentos que promovem uma maior aproximação e contato entre os seres, como o tocar.

Ao longo da história evolutiva, o homem foi desenvolvendo movimentos cada vez mais refinados e sutis, em relação ao seu próprio corpo e ao encontro com o outro. Podemos citar a gestualidade, que segundo Le Breton (2006, p. 44)

refere-se às ações do corpo quando os atores se encontram: ritual de saudação ou de despedida (sinal de mão, aceno de cabeça, aperto de mão, abraços, beijos no rosto, na boca, mímicas, etc), maneiras de consentir ou negar, movimento da face e do corpo que acompanham a emissão da palavra, direcionamento do olhar, variação da distância que separa os atores, maneira de tocar ou evitar o contato, etc.

Partindo das idéias do autor citado, vemos que a gestualidade é uma primeira ação comunicativa. Para um observador atento, é um importante sinal daquilo que está passando na interação. Possibilita o estabelecimento de uma conexão e circulação de energia entre dois indivíduos, o que é chamado, em Biodança, de encontro.

O encontro pode se dar de várias formas e o contato entre as pessoas é uma delas. Quando ele ocorre como conexão afetiva, representando um maior grau de interação, é a carícia. Ela permite uma aproximação entre pessoas de forma inteira, sendo uma profunda demonstração de reconhecimento e de valorização.

Estudos comprovam que o ato de tocar, com o significado de consideração do outro, produz efeitos significativos na saúde dos indivíduos. Montagu (1988), em seu livro “Tocar: o significado humano da pele”, traz muitos exemplos de pesquisas mostrando a estimulação tátil como uma necessidade universal e que em todo lugar é a mesma, embora possa variar, segundo o tempo e o lugar, a forma como é satisfeita.

Em Biodança, a satisfação é vista como relevante quando se trata do tema da carícia, devendo ser considerado quem está acariciando e o acariciado. Somente dessa forma, é possível se observar os efeitos de integração da identidade, aumento do valor pessoal, dissolução dos efeitos da repressão social internalizada e mesmo diminuição do autoritarismo, já que há vinculação com o outro.

Além dos aspectos psicológicos, estudos evidenciam os muitos efeitos fisiológicos e bioquímicos sobre o organismo, advindos dos atos de tocar e de acariciar. Reite e seus colaboradores (1981) afirmam que o contato tem efeitos sobre a produção de linfócitos, sendo complementados pela pesquisa de Weininger (1984), que considera o tocar como propiciador de mudanças significativas nas estruturas neurológica, imunológica e em funções a essas ligadas. Butler e Schanberg (1977) comprovam ainda que o contato afeta a produção de hormônios que atuam de modo decisivo na bioquímica do estresse.

Percebemos que o toque e a carícia, com seu componente afetivo, têm efeitos sobre a integralidade do organismo, sendo importantes na constituição da identidade, também corporal, na auto-regulação e mesmo na energização. Sentir o outro através do tato traz a presentificação do acolhimento, do desejo, da satisfação, da aceitação e da proteção, sensações fundamentais para o desenvolvimento do comportamento e mesmo da saúde das pessoas.

Dentro da perspectiva biocêntrica, o contato é uma ação terapêutica muito relevante, que deve ser incentivada no encontro com bebês, crianças, adolescentes, adultos e idosos. Todos devem ter a oportunidade da vivência afetiva, de intimidade, que estimula a

energia vital e permite encontrar o verdadeiro sentido da presença de muitos outros em nossas vidas.

1.6. Biodança e Saúde

A Biodança é considerada como um sistema com possibilidade de eficaz aplicação em pelo menos três tipos de grupos humanos com peculiaridades próprias: Biodança para organizações, Biodança em educação, e Biodança para a saúde, como complementação terapêutica. Nesse estudo, foi dado o enfoque ao último, que é a ação da Biodança em relação à parte saudável do indivíduo, sabendo que ela “trabalha com a parte sadia do enfermo, com seus esboços de criatividade, com seus restos de entusiasmo, com sua oprimida, mas viva necessidade de amor, com suas ocultas capacidades de expressão, com sua sinceridade” (TORO, 1991, p.137).

Diferentemente do que se observa em alguns grupos terapêuticos tradicionais, ela não tem como base o interesse exclusivo pelos sintomas, mas pela totalidade da vida, em seus aspectos sensoriais, orgânicos, psíquicos, sociais, ecológicos e “espirituais”, estes últimos vistos como dimensão ética transcendente do sujeito. Considera a existência de um contínuo entre saúde e doença, em que o fenômeno doença é importante, mas é apenas uma parte.

Nessa perspectiva, concordamos com Campos (1991) quando afirma ser importante compreender que os indivíduos não são saudáveis ou doentes, mas apresentam diferentes graus de saúde ou de doença nas suas condições de vida. Além disso, os níveis de condição de saúde podem variar dependendo da quantidade, da combinação, da importância e do significado de fatores que o determinam (que é singular) e, ainda, das condições dos indivíduos de enfrentá-los.

A partir da consideração das doenças como um elemento que faz parte dos movimentos de vida de cada sujeito, trazemos a Biodança como sistema que aponta a vivência como alternativa de promoção de saúde, cura e prevenção de doenças. Nessa concepção, enfrentar a dificuldade, através da dança que também pode trazer dor e sofrimento, é um caminho para o fortalecimento da identidade e diminuição de sintomas.

Com o fortalecimento da identidade, a Biodança facilita o desenvolvimento da capacidade de auto-regulação, que se constitui como um processo de equilíbrio dinâmico voltado para a manutenção da vida e para a auto-criação existencial.

Sabemos que a auto-regulação e criação mostram-se como grandes desafios dentro de nossos contextos de vida, na atual conjuntura de nossa sociedade capitalista. É imposto aos sujeitos um ritmo de produção que, muitas vezes, ultrapassa os seus ritmos individuais, propiciando um maior surgimento de doenças que se revelam no corpo e refletem problemas muito mais profundos, da própria existência.

Neste trabalho, damos o enfoque a alguns transtornos vistos com prevalência em nossa sociedade: ansiedade, a depressão e o estresse. Apontamos suas características, inicialmente, para que tenhamos uma maior compreensão das mesmas. Ao longo do estudo, retomamos a esse assunto mostrando a capacidade de superação dos indivíduos, na busca por melhores condições de saúde, e tendo a Biodança como abordagem de desenvolvimento humano capaz de propiciar uma re-educação.

A proposta de re-educação dos indivíduos na Biodança é em relação à descoberta individual do seu próprio ritmo, assegurando um estilo de vida que o respeite mais e garanta-lhe mais qualidade de vida. Essa re-educação para a vida é possível através da formação de vínculos, trabalhando o desenvolvimento da “consciência reflexiva-afetiva” (GÓIS, 2003, p. 112), investigada nessa pesquisa através da sua relação com a saúde percebida dos participantes.

É dentro dessa perspectiva que articulamos educação e saúde em Biodança, concordando com Rezende (1989) quando afirma que o processo educativo é o instrumento básico que veicula informações e experiências sobre a saúde, sendo um dos pontos mais relevantes num país em desenvolvimento. Entendemos a educação como instrumento de transformação social, dando destaque que não nos referimos somente à educação formal, escolarizada, mas a toda ação educativa que propicie a reformulação de hábitos, a aceitação de novos valores e que estimule a criatividade.

Percebemos a ousadia do nosso trabalho, pois pretendemos trazer avanços num campo de estudo que envolve a ampliação da visão de saúde dos indivíduos, considerando a relevância da significação dela e da subjetividade de uma maneira ampla. Entendemos que é necessário ver o indivíduo na sua totalidade, envolver a saúde também dentro de um processo educativo, facilitado por um contexto de interação e vivências.

É nesse contexto que trazemos considerações sobre transtornos orgânicos prevalentes na atualidade, entendendo que estão inseridos dentro de um processo em que estão presentes, ao mesmo tempo, a saúde e a doença. A seguir, abordamos a ansiedade, a depressão e o estresse.

1.6.1 Ansiedade

A ansiedade é uma experiência humana que preenche um papel funcional na interação com o meio ambiente, mas também pode ocorrer como sintoma de várias doenças, sob a forma de estresse ou como distúrbio psíquico. É vista como uma sensação ou sentimento decorrente da excessiva excitação do Sistema Nervoso Central, devido à interpretação de uma situação perigosa. Tem características semelhantes ao medo, mas este tem um fator desencadeante real e palpável, enquanto o fator de estímulo da ansiedade é composto por características mais subjetivas.

A ansiedade é um sintoma de características psicológicas que mostra a interseção entre o físico e psíquico, uma vez que apresenta sinais como taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular, aumento da motilidade intestinal, além de sintomas como a cefaléia. Segundo Huffman, Vernoy e Vernoy (2003, p. 540),

sintomas de ansiedade como respiração acelerada, boca seca e aumento dos batimentos cardíacos, atingem a todos nós durante os exames finais, o primeiro encontro romântico e visitas ao dentista. Algumas pessoas, porém, experimentam episódios de ansiedade sem justificativa que são tão intensos que perturbam seriamente suas vidas.

Vemos, portanto, que os sintomas de ansiedade estão relacionados a eventos que fazem parte da vida cotidiana das pessoas, apresentando importância na relação do indivíduo com os outros e com o meio. No entanto, dentro de uma compreensão de um organismo saudável, é preciso que haja uma regulação entre tensão e relaxamento, este último advindo de situações de conforto e de segurança que promovam sensações de repouso e de bem-estar.

Evolutivamente, o homem está preparado para entrar num estado de ansiedade quando o corpo for estimulado para a luta ou para a fuga. No entanto, na contemporaneidade, a interpretação do perigo transcende o perigo de vida biológico. Vive-se com ênfase na individualização, em que predomina o aspecto da competitividade, da desvalorização das outras pessoas, da indiferença, da desmobilização no que concerne às causas sociais.

Nesse contexto, o perigo é visto na possibilidade da perda de status, de conforto, de poder econômico, de afetos, amizades, de privilégios, vantagens, de possibilidade de concretizar interesses, de vaidade. Esses são fatores suficientes em muitos casos para disparar o estado ansioso.

Para Dratcu e Lader (1993), uma importante característica psíquica do estado ansioso é a excitação, uma aceleração do pensamento. Ocorre uma elaboração, na perspectiva

de planejar uma maneira de eliminar o perigo no menor espaço de tempo possível. Para eles, este movimento mental resulta numa ineficiência da ação, que faz aumentar a sensação de perigo e de incapacidade de eliminá-lo, o que configura um círculo vicioso, pois esta sensação aumenta o estado ansioso.

Para sair desse ciclo, é preciso que se tenha um movimento propiciador de desaceleração no organismo, numa busca de repouso e conforto, evitando a instalação de uma ansiedade patológica, que ocasiona os distúrbios de ansiedade “presentes em 15 a 20% dos pacientes de ambulatórios médicos” (HARRISON, 2006, p. 2972).

Neste estudo, trazemos a hipótese de que as vivências nos grupos de Biodança são importantes para o alcance desse conforto e para o re-estabelecimento da segurança, fazendo com que seja reduzido o efeito dos fatores ansiogênicos sobre a vida das pessoas. Consideramos isso porque entendemos a vivência como possuidora de um poder reorganizador, a partir do grupo como continente afetivo e originador de um sentimento de segurança.

1.6.2 Depressão

Depressão é uma doença que se caracteriza por afetar o corpo, o estado de humor, os sentimentos e pensamentos da pessoa, que tendem a ficar negativos. Sua característica essencial é o humor deprimido ou triste na maior parte do tempo, por um período prolongado. Essa doença, que vem acompanhando a humanidade ao longo de sua história, apresenta vários sinônimos e nomes relacionados: transtorno depressivo, depressão maior, depressão unipolar, incluindo ainda tipos diferenciados de depressão, como depressão psicótica, depressão atípica, depressão endógena e depressão sazonal.

Segundo Fleck, Lafer e Sougey (2001), membros da Associação Brasileira de Psiquiatria (2001), a depressão é um problema freqüente, cuja prevalência anual na população, em geral, varia entre 3% a 11%. Em pacientes internados por qualquer doença física, a prevalência varia entre 22% a 33%. Todas as pessoas, homens e mulheres, de qualquer faixa etária, podem ser atingidos, porém, de acordo com Harrison (2006, p. 2679), é “aproximadamente duas vezes mais comum em mulheres que em homens, e a incidência aumenta com a idade em ambos os sexos”. Em crianças e idosos a doença tem características particulares, sendo a sua ocorrência em ambos os grupos também freqüente.

O referido autor traz estudos de gêmeos indicando que a suscetibilidade a depressão em mulheres adultas é basicamente de origem genética. Os acontecimentos

negativos podem precipitar e contribuir para a depressão, mas fatores genéticos influenciam a sensibilidade dos indivíduos aos eventos estressantes. Na maioria dos casos, fatores biológicos e psicossociais estão envolvidos na precipitação e no desdobramento dos episódios depressivos.

No transtorno depressivo, nem sempre é possível haver definição sobre quais acontecimentos da vida levaram a pessoa a ficar deprimida, diferentemente das reações depressivas normais e das reações de ajustamento depressivo, nas quais é possível localizar o evento desencadeador.

Em cartilha elaborada pelo Ministério da Saúde – MS (2005), vimos que há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores: serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina.

Outros processos também estão envolvidos com a depressão, além dos fatores genéticos citados, há os fatores ambientais, sociais e psicológicos como: estresse, acontecimentos vitais (morte na família, crises e separações conjugais, climatério, crise da meia-idade) e o estilo de vida seguido pelo indivíduo e por aqueles que estão próximos, como a família.

Na depressão é grande a intensidade do sofrimento, durando a maior parte do dia, por pelo menos duas semanas. É importante saber como a pessoa se sente, como ela continua organizando a sua vida (trabalho, cuidados domésticos, cuidados pessoais com higiene, alimentação, vestuário) e como ela está se relacionando com outras pessoas, para que se possa ter os cuidados necessários.

Ainda de acordo com informações do MS, referenciadas acima, uma pessoa deprimida apresenta os seguintes sintomas:

- humor deprimido ou irritabilidade;
- diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis;
- desânimo, necessidade de maior esforço para atividades de vida diárias;
- hipo ou abulia;
- sentimentos de medo, insegurança, desespero e vazio;
- pessimismo, idéias freqüentes e desproporcionais de culpa, de baixa auto-estima, de ruína, de fracasso, de doença ou de morte;
- interpretação distorcida e negativa da realidade;
- déficit de atenção; bradipsiquismo e déficit de memória;

- diminuição da libido;
- alterações no apetite e no peso;
- insônia ou hipersonia;
- dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos.

Assim, é freqüente o indivíduo deprimido sentir-se triste e desesperançado, porém muitas pessoas com depressão negam a existência de tais sentimentos. A doença pode se manifestar de outras maneiras, como por um sentimento de raiva persistente, ataques de ira ou tentativas constantes de culpar os outros, ou mesmo ainda com inúmeras dores corporais, sem outras causas médicas que as justifiquem. Pode ocorrer também uma perda de interesse por atividades que antes eram capazes de dar prazer à pessoa.

Muitas pessoas deprimidas podem ter ainda dificuldade em pensar, sentindo-se com falhas para concentrar-se ou para tomar decisões antes corriqueiras, sentindo-se incapazes de tomá-las ou exagerando os efeitos "catastróficos" de suas possíveis decisões erradas.

O desejo e as tentativas suicidas, em casos mais graves, são vistos como a solução para amenizar o sofrimento. Isso faz com que a depressão seja uma das principais causas de suicídio.

È possível perceber que a depressão afeta a vida de uma pessoa de forma geral. O tratamento e acompanhamento de profissionais sempre se faz necessário, sendo o tipo de tratamento relacionado à intensidade dos problemas que a doença traz. Pode haver depressões leves, com poucos aspectos dos problemas mostrados anteriormente, ou pode haver depressões mais graves, prejudicando de forma importante a vida do indivíduo. Independente da intensidade, se leves ou mais graves, necessitam de tratamento, geralmente com a articulação entre profissionais que possam acompanhar o indivíduo.

Tradicionalmente, o tratamento recomendado para a depressão é medicamentoso (medicações antidepressivas) combinado com a psicoterapia, de acordo com a intensidade da doença e a disponibilidade dos tratamentos.

Nessa pesquisa, tivemos a intenção de observar se é possível que uma abordagem de desenvolvimento humano, como a Biodança, tenha relação com a saúde percebida dos indivíduos, no tocante à saúde mental, o que inclui também sintomas depressivos. A Biodança, como proposta pedagógica, age facilitando os processos dos indivíduos para que, refletindo e sentindo, avaliem se seus estilos de viver estão prevenindo doenças e promovendo saúde ou estão promovendo adoecimentos. Esses últimos podem se dar através de um ritmo

de vida que leve ao estresse, que estimule a competição e não a solidariedade, que baixe a auto-estima e que proporcione a ampliação de crises existenciais.

A partir disso, pretendemos analisar se as vivências em Biodança têm relação com a saúde percebida dos indivíduos, de forma integradora, e numa perspectiva de elemento promotor de saúde e de vida.

1.6.3 Estresse

Partimos da consideração de que o ser humano, como organismo integrado, tende a manter um equilíbrio no seu funcionamento. Esse equilíbrio se constitui de uma regulação entre os vários sistemas entre si e do organismo como um todo, dentro do princípio da homeostase.

A relação das pessoas com outras e com o próprio meio faz com que elas precisem mobilizar o organismo para a manutenção do equilíbrio. O estresse é uma das formas produzidas para essa manutenção, tendo sido, inclusive, um dos temas centrais da psicologia do século XX até os dias atuais.

Hans Selye (1974), fisiologista reconhecido por seus trabalhos e pesquisas sobre estresse desde 1930, afirma que estresse é uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência feita a ele, trazendo a distinção entre eustresse -estresse agradável e desejado, como em exercícios físicos moderados- e distresse - estresse desagradável, como em doenças prolongadas.

O corpo está, geralmente, em algum estado de estresse, seja agradável ou desagradável, moderado ou intenso. Esse estado é uma reação corporal aos aspectos existentes no cotidiano, em cada momento da vida, que pode ser bom, ruim, real ou até imaginário.

A Psicologia da Saúde, segundo Huffman, Vernoy e Vernoy (2003), tem apresentado estudos destacando os efeitos negativos do estresse e, convencionalmente, o termo estresse tem feito referência ao distresse, dentro da categorização dos autores mencionados acima. Seguiremos essa convenção, nesse trabalho.

O estresse pode manifestar-se por uma variedade de razões, como mudanças na vida, aborrecimentos, frustrações, conflitos, acidentes traumáticos, morte, situações de emergência ou ainda por situações rotineiras como no ambiente de trabalho ou com situações familiares, dentre outras.

Para Lazarus e Folkman (1984), a percepção individual é muito importante no tocante aos casos de estresse, pois o mesmo evento pode ser estressante para uma pessoa e

não surtir efeito significativo na vida de outra. Reconhecer os primeiros indícios dos elementos estressores pode ser uma contribuição relevante na melhoria da qualidade de vida.

Ao ser submetido a situações geradoras de estresse, o corpo apresenta mudanças fisiológicas, mostrando a interação do organismo. O sistema nervoso simpático é ativado, aumentando a frequência cardíaca e a pressão sanguínea. Essa ativação simpática é útil se os indivíduos precisarem lutar ou fugir, o que nem sempre faz parte do contexto. Ao contrário, o contínuo aumento da atividade simpática traz efeitos deletérios ao organismo, como hipertensão arterial sistêmica e aumento da aterosclerose.

Fisiologicamente, o estresse atua sobre a hipófise liberando o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), o qual tem uma ação sobre as glândulas supra-renais, fazendo com que elas aumentem a liberação de hormônios como a adrenalina e o cortisol.

O cortisol é conhecido entre os fisiologistas como o hormônio do estresse, porém é indispensável para o funcionamento normal do organismo, atuando na manutenção dos níveis pressóricos, na taxa de glicemia entre as refeições e no controle do sistema imunológico. Entretanto, sua produção excessiva no estresse prejudica o processamento da função cognitiva e também da criatividade, interferindo junto aos receptores que captam a memória, à medida que eles atravessam a sinapse. Em conseqüência, as pessoas com uma produção excessiva de cortisol perdem a capacidade de assimilar as informações.

Outra conseqüência do aumento de cortisol é um aumento das necessidades nutricionais, podendo diminuir as quantidades de magnésio, “um mineral calmante”. Assim, quanto mais o indivíduo for submetido ao estresse, maior perda ocorrerá desse elemento.

O estresse acelera, via cortisol, o metabolismo de carboidratos e do neuropeptídeo Y, um neurotransmissor que estimula o desejo de consumir carboidrato. Esse mecanismo é a razão pela qual muitas pessoas excedem no ato de comer doce e alimentos contendo amido, quando estão estressadas.

Estudos apontam que o estresse prolongado pode suprimir o sistema imunológico, o que pode tornar o corpo susceptível a muitas doenças, desde resfriados e gripes a cânceres e doenças cardíacas. De acordo com informações da American Academy of Family Physician (2007), aproximadamente 2/3 dos pacientes que procuram um médico de família o fazem por doenças ou queixas relacionadas ao estresse.

Existe o estresse de curto prazo, que acontece em situações do dia-a-dia, como atrasar-se quanto ao horário do trabalho e, em outras situações, vivencia-se o estresse de longo prazo, como na discriminação ou doença incurável. Ambos afetam a saúde do indivíduo.

Tanto o estresse de curto quanto o de longo prazo pode ter efeitos sobre o corpo. Como visto, o estresse dispara mudanças no organismo e aumenta a probabilidade do aparecimento de doenças, além de agravar problemas de saúde já existentes. As reações emocionais incluem irritabilidade, raiva, perda da paciência e da concentração, além do nervosismo. Quando mantidas, podem acarretar nos seguintes sintomas orgânicos: insônia; cefaléia; constipação ou diarreia; síndrome do intestino irritável; irritabilidade; astenia (falta de energia); déficit de atenção; alterações no hábito alimentar e no peso; maior incidência de crises de asma e artrite; problemas de pele, como urticária; tensão muscular; gastrite; hipertensão arterial sistêmica; cardiopatias; diabetes; diminuição da libido; alterações na fertilidade; depressão, ansiedade; sentimentos como raiva e tristeza.

Esses sintomas, que variam quanto à intensidade e à região do corpo afetada, nos revelam o quanto há uma inter-ligação entre os elementos do organismo humano, sejam físicos ou psicológicos, mantendo relações também com os aspectos sociais.

Muitas vezes, as variações no corpo do indivíduo decorrem de suas relações na sociedade, do seu estilo de vida, da forma que escolheu para con-viver com as outras pessoas, com as outras espécies, com o meio e consigo mesmo.

O estímulo a práticas saudáveis e a um estilo prazeroso de viver ainda não é proeminente em nossa sociedade, talvez porque isso seja até ameaçador a um estilo de vida apresentado como o mais adequado a se seguir. Nele, preconiza-se a importância da imagem, da valorização do consumo, da competitividade e da busca desenfreada por lucros nos diversos aspectos da vida.

Nossos estudos nos levam a uma reflexão sobre as várias formas de buscar a harmonização, seja com o tai-chi-chuan, com a meditação, ioga, psicoterapia ou outras formas como a prática de hábitos alimentares adequados, a prática de exercícios físicos e da Biodança. Essa última, entendida como facilitadora do processo de harmonização, trabalhando com os aspectos saudáveis do indivíduo. A função terapêutica da Biodança consiste na consideração de um conjunto organizado, no qual cada uma das partes é inseparável da função da totalidade.

Cantos e Schutz (2007) afirmam que na Biodança, por meio das lentes da afetividade, o indivíduo poderá ser conduzido de forma a se sentir amado e valorizado, cuidado e protegido, como membro de uma rede de interações e comunicações que funcione de maneira franca e precisa. As cerimônias de encontro, por exemplo, tendem a despertar a sensibilidade, trazendo melhorias para a saúde através do desenvolvimento de potenciais

herdados geneticamente e do restabelecimento do vínculo afetivo dos indivíduos com eles mesmos, com o próximo e com a natureza. Para os autores mencionados acima,

com a troca de calor e afeto, ao som da música, o corpo passa por uma dança de hormônios e de neurotransmissores, de forma que o centro regulador límbico-hipotalâmico (centro das emoções e instintos) pode gerar entre outras coisas a resistência ao estresse e um melhor funcionamento dos órgãos internos.(p.05)

Nas sessões de Biodança, os indivíduos têm a oportunidade de vivenciar momentos em que os movimentos são mais vigorosos, durante o período denominado de ativação. Neles, os neurotransmissores, como a noradrenalina e dopamina, tem a sua produção estimulada, provocando uma reação adrenérgica no organismo e, conseqüentemente, maior disposição.

Com movimentos mais lentos e suaves, vivenciados nos momentos regressivos, o parassimpático é estimulado. Há maior produção de outros neurotransmissores, a acetilcolina e a serotonina, levando o indivíduo à tranqüilidade. Os hormônios também passam por alterações, como a diminuição dos níveis de cortisol, proporcionando uma sensação de conforto ao organismo.

Com o desenvolvimento da sessão, com o seguimento ativação-regressão-regressão, cada um tem a possibilidade de pulsar com a música e promover a sua auto-regulação, desbloqueando as energias estagnadas, aliviando as tensões musculares, diminuindo o estresse do dia-a-dia.

Além disso, a Biodança tem uma proposta de re-educação para o estilo de viver, que propicia o desenvolvimento do auto-cuidado, expresso num estilo de alimentação mais saudável, na prática regular de exercícios físicos e/ou de exercícios para relaxamento, na equilíbrio entre trabalho e lazer, em maior flexibilidade para lidar com as situações cotidianas. O estímulo para modificação de condições do meio ambiente para que possa diminuir ou mesmo controlar a exposição de si mesmo aos fatores causadores de estresse também é tratado na Biodança, como elemento potencializador de melhorias na saúde do indivíduo.

1.7. Saúde Comunitária

Este trabalho foi desenvolvido tendo a Saúde Comunitária como suporte para o entendimento do contexto da investigação, pois ela considera que há muitos elementos interligando o indivíduo e a comunidade e, dentre eles, destaca-se aqui a relevância das particularidades histórico-sociais e econômicas em que o indivíduo se insere. Com a consideração desse contexto, essa área da saúde pode voltar-se para o desenvolvimento humano e para a mudança sócio-política de uma realidade psicossocial caracterizada por relações de dominação e de exclusão social, denominada de “Cultura da Pobreza” (MARTÍN-BARÓ, 1998).

O desenvolvimento buscado pela Saúde Comunitária, a partir da Psicologia Comunitária, inclui o sujeito da comunidade dentro de uma perspectiva de mudança da situação social de uma forma libertadora, isto é, com o rompimento de uma ideologia caracterizada pela opressão. Essa concepção permite que se estabeleça uma ligação entre a prática comunitária e a Saúde Comunitária, na medida em que relaciona o indivíduo aos problemas psicossociais da comunidade.

A comunidade surge com as diversas relações diretas e cotidianas dos moradores de um determinado lugar e a Saúde Comunitária busca a dimensão psicossocial da dinâmica que é estabelecida na comunidade a partir dessas relações entre as pessoas que, segundo Góis (1993), estão envolvidas em uma rede de interesses e de ações sociais, políticas, econômicas, afetivas e simbólicas.

Baseado na Psicologia Comunitária, a Saúde Comunitária estuda o modo como as pessoas vivem e atuam na sua realidade cotidiana. Isso remete à necessidade dos profissionais que atuam na área se comprometerem com o estudo das condições de vida da comunidade que influenciam, positiva ou negativamente, na construção de sujeitos comunitários. Dessa forma, torna-se possível que as referidas condições sejam trabalhadas com os moradores e que, juntos, eles possam caminhar para o desenvolvimento da autonomia.

É vislumbrando a facilitação de processos que propiciam o desenvolvimento dessa autonomia e o rompimento com a ideologia de submissão e resignação, que a Psicologia Comunitária tem sido desenvolvida em alguns municípios do Estado do Ceará. Esse desenvolvimento tem-se dado através de práticas comprometidas com a busca de

melhorias na situação social, apoiado na Psicologia Social de base latino-americana (Martin-Baró, Lane) e em algumas concepções e métodos da Educação (Freire), da Sociologia (Borda e Touraine), da Teologia da Libertação (Gutiérrez e Boff), da Psicoterapia (Rogers, Moreno, Fannon e Loyello) e da Biodança (Toro).

Neste trabalho, foi enfatizada a concretização da construção de melhores condições de vida no âmbito da saúde, considerando que o processo saúde/doença deve ser compreendido também numa dimensão dos aspectos sociais e da comunidade. Aqui a comunidade é vista como o lugar onde a identidade dos indivíduos se presentifica, se faz e se re-faz em história de vida, marcada por profundas desigualdades sociais e tendo na saúde um de seus importantes reflexos.

Nossos estudos sobre saúde permitiram-nos perceber que esse é um tema bastante discutido cientificamente e que, em muitas abordagens, a saúde é analisada do ponto de vista individual. Não desconsideramos a importância dessa perspectiva, mas entendemos que, partir do ponto de vista coletivo para construir e analisar a situação da saúde, pode ser um caminho profícuo para uma compreensão de práticas em saúde.

Na literatura trazida por Spink (2003), por exemplo, afirma-se haver um predomínio do modelo psicodinâmico no ensino da Psicologia no nível da graduação, com ênfase nas aplicações clínicas na área da saúde mental e ausência das temáticas relativas à saúde pública. Além disso, aponta-se o predomínio dos enfoques em que o indivíduo é tratado como ser abstrato e a-histórico, desvinculado do contexto social, o que faz com que os estudantes de psicologia fiquem distanciados da discussão das determinações econômico-sociais dos fenômenos psicológicos.

Com uma proposta diferencial em relação ao modelo recorrente trazido pela autora acima citada, pretendemos destacar, nesta pesquisa, a importância de estudar o sujeito e sua relação com as determinações econômico-sociais, com sua inserção na sua própria comunidade. Isso porque, de acordo com Góis (1993), é nesse espaço que o indivíduo desenvolve a atividade comunitária e, com isso, constrói os sentidos e significados relacionados à vida na comunidade, podendo transformá-la e também ser transformado. Com a atividade comunitária, o sujeito vai desenvolvendo um sentimento de pertencer ao lugar onde vive, apropriando-se de sua realidade e construindo a sua história e a da comunidade.

A participação comunitária propicia o desenvolvimento de uma consciência crítica que faz com que a ideologia de submissão e resignação, que “produz e reforça a repressão ao núcleo de vida do oprimido” (IDEM, p. 47), seja rompida. Dessa forma, entende-se que a luta

comunitária é um dos caminhos que faz com que se torne possível a obtenção de melhores condições de vida, além de fazer com que seja construída e fortalecida a identidade dos sujeitos comunitários.

Essa luta pode ser expressa na forma dos indivíduos desenvolverem iniciativas que revelem a preocupação e o cuidado com a saúde. Isso pode ser visto na organização de movimentos por melhores condições de moradia na comunidade onde vivem, por exemplo, ou na organização de grupos que desenvolvam atividades terapêuticas e/ou pedagógicas, voltadas para a promoção de saúde, prevenção de doenças e reabilitação do indivíduo, inserido num contexto histórico-cultural.

Estudamos a saúde comunitária que se “propõe como alternativa crítica aos serviços de saúde tradicionais e envolve todas as atividades realizadas na comunidade em nome da saúde dos moradores” (GÓIS, 2008). Enfocamos a ação comunitária de mobilização voltada para o cuidado com a saúde através de práticas comunitárias de desenvolvimento humano, que reconhece o potencial individual e coletivo para a saúde, como é o caso da prática de grupos de Biodança no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim.

2. OBJETIVOS

Objetivo Geral:

- Estudar a relação entre Biodança e Saúde Percebida de participantes de grupos regulares dessa abordagem no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim.

Objetivos específicos:

- Identificar as características psicológicas e corporais percebidas pelos participantes e relacionadas à prática da Biodança;
- Verificar os aspectos mais comuns da Saúde Percebida dos participantes associados às vivências no grupo de Biodança;
- Contribuir com as práticas de Saúde Comunitária do Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim.

3. METODOLOGIA

O método em pesquisa significa a escolha de procedimentos sistemáticos para a descrição e explicação de fenômenos (RICHARDSON, 1999). Considerando a importância dessa escolha, o trabalho de pesquisa deve ser planejado e executado de acordo com normas requeridas por cada método de investigação, que pode ser quantitativo e/ou qualitativo.

Atualmente, existem autores que não consideram os métodos quantitativos e qualitativos como opostos, ao contrário, evidenciam a complementaridade entre eles e a possibilidade de encaminhar estratégias de integração na prática da investigação. Goode e Hatt (1973), por exemplo, consideram que a pesquisa moderna deve rejeitar como uma falsa dicotomia a separação entre estudos ‘qualitativos’ e ‘quantitativos’, ou entre ponto de vista ‘estatístico’ e ‘não estatístico’.

Avaliamos como importante o reconhecimento do enfoque com o qual se pretende analisar um problema, pois o valor do método está na aproximação que ele possibilita com a realidade estudada. Segundo Delli Zotti (1996), “as metodologias não são apropriadas nem inapropriadas, até que sejam aplicadas a um problema específico de pesquisa” (p. 147). Portanto, para que não se tenha uma postura reducionista diante do método a ser escolhido, é relevante que se conheça, com propriedade, a natureza do problema que se deseja investigar.

Neste estudo, entendemos que a combinação entre os métodos qualitativo e quantitativo foi apropriada ao tipo de investigação realizada, pois, de acordo com Latorre, Del Rincón e Arnal (1996), é possível estabelecer entre eles um contínuo metodológico. Com a utilização do primeiro, tornou-se possível descrever a complexidade do problema, compreender e caracterizar processos dinâmicos vividos nos grupos pesquisados, além de entender das particularidades dos indivíduos e dos grupos sociais dos quais eles fazem parte, considerando suas influências recíprocas. A aplicação do método quantitativo a essas informações garantiu uma quantificação tanto na coleta quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas.

Serapioni (2000) afirma que o primeiro aspecto a ser analisado e superado na dialética qualitativo-quantitativo é a questão da sensibilidade e do rigor, sendo a primeira geralmente atribuída aos pesquisadores qualitativos e o segundo aos pesquisadores quantitativos. Temos a compreensão de que esses aspectos devem estar presentes no intuito do pesquisador que utilize qualquer um dos métodos.

Neste trabalho, a pesquisadora pretendeu mostrar a capacidade subjetiva da sensibilidade atrelada ao necessário rigor científico, cumprindo critérios como a confiabilidade e a validade. Esses critérios advindos também da potencialidade dos seus instrumentos de obter dados, que foram analisados de forma a obter informações adequadas e precisas para chegar a conclusões relevantes.

3.1. Contexto, população e participantes da pesquisa.

A cidade de Fortaleza, capital do estado do Ceará, apresenta uma representativa história em relação à expansão do Movimento Biodança no Brasil. Nela ocorreu a organização e o fortalecimento desse movimento, de 1980 a 1986, com a criação de uma rede de participação e de colaboração que teve como marco a formação da Escola Nordestina de Biodança, a primeira escola de formação em Biodança no país. Essa escola deu origem à formação de três outras escolas nordestinas em Biodança: uma cearense, uma pernambucana e uma baiana.

Devido a esse histórico, a continuidade da existência de um número significativo de grupos de Biodança na cidade, atualmente, cerca de dez, e por podermos contar com condições facilitadas de acesso, escolhemos os grupos de Biodança existentes na cidade de Fortaleza para a realização dessa pesquisa.

Na referida cidade, os grupos de Biodança acontecem, em sua maioria, em organizações não governamentais e em locais considerados como centros de desenvolvimento humano. Em estudo anterior realizado pela pesquisadora, intitulado “Estado Regressivo e Saúde Percebida em Biodança”, no período de julho de 2004 a julho de 2005, foi verificada a existência de oito grupos regulares de Biodança pagos pelos participantes, na cidade de Fortaleza.

Na rede pública, ela é praticada nas instalações do Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim (MSMCBJ), localizado na quinta área administrativa do município de Fortaleza, a Secretaria Executiva Regional – SER V (Mapa representado no contorno ilustrativo da capa). O MSMCBJ desenvolve atividades no Grande Bom Jardim, “onde vivem muitas pessoas em situação de vida abaixo da linha de pobreza” (BONVINI, 2006).

O Grande Bom Jardim é uma das regiões mais populosas de Fortaleza. Está localizado a sudoeste da capital e conta com uma população estimada de 220 mil habitantes.

Grande parte dessa população enfrenta problemas como falta de moradia, emprego, segurança, educação, transporte e saúde.

A região é formada pelos bairros: Bom Jardim, Canindezinho, Granja Lisboa, Granja Portugal e Siqueira. Outras comunidades também compõem o Grande Bom Jardim, como Parque Santo Amaro, Jardim Jatobá, Parque Jary, Parque São João, Parque Nazaré, Jerusalém, Parque São Vicente, Nossa Senhora Aparecida, Belém, Santa Cecília, Valverde, Nova Canudos, Granja Lisboa e Palmares.

Na história falada do grande Bom Jardim, vimos que houve um grande aumento populacional nas décadas de 70 e 80, conseqüência do êxodo rural, que resultou em diversas ocupações com moradores necessitando de serviços públicos, como a instalação de energia elétrica, conseguida através de lutas e reivindicações. É o caso dos assentamentos de Santo Amaro, Planalto Urucutuba ou Marrocos, Nova Esperança, Igualdade, Laço Verde, Ocupação de Paz e Nova Canudos.

A ditadura militar foi um período histórico marcante em relação à falta de apoio governamental para melhoria das condições de vida do povo, além da proibição para que a população se organizasse para fazê-lo. Apesar disso, no final da década de 70, os moradores do Bom Jardim iniciaram um processo de organização popular para desenvolver ações em prol de melhorias para a região, com o incentivo e organização das Comunidades Eclesiais de Base (CEBs).

Em 1980, foi criada a paróquia de Santa Cecília, na gestão episcopal de Dom Aloísio Lorscheider, que se tornou núcleo de reuniões em que a comunidade se organizava, com formação de lideranças, em torno das reivindicações pela qualidade de vida de uma população carente de políticas públicas. Essas iniciativas, nas décadas de 1970 a 1990, marcaram a história do Bom Jardim, estando vivas até hoje na memória da população.

O BONJA, como é popularmente conhecido o Grande Bom Jardim, é caracterizado ainda na atualidade por precariedade na infra-estrutura e por uma grande demanda de serviços que propiciem melhores condições de vida à população, que se encontra em situações de risco e de vulnerabilidade social. A mobilização da população e muitas iniciativas, governamentais ou não, como a criação do MSMCBJ, tem propiciado avanços no que concerne a melhorias para os habitantes da região.

Esses avanços foram obtidos também com o apoio de padres da congregação dos combonianos, missionários com linha de atuação no movimento das CEBs, baseado na teologia da libertação. Em 1996, com a colaboração desses missionários e iniciativa do padre e psiquiatra Ottorrino Bonvini, passou a funcionar o MSMCBJ.

De acordo com Dino (2007), a atual missão do movimento é acolher o ser humano, respeitando suas dimensões bio-psico-sócio-espiritual, promovendo o desenvolvimento dos seus potenciais, através do resgate dos valores humanos e culturais, no sentido de favorecer a qualidade das relações pessoais, interpessoais e comunitária, para a promoção da vida.

Os projetos desenvolvidos no MSMCBJ contam com a parceria da Prefeitura de Fortaleza, através da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), destacados a seguir: 1) Casa AME (Arte-Música-Espetáculo); 2) Terapia Comunitária; 3) Grupos de Auto-estima; 4) CABJ – Centro de Aprendizagem do Bom Jardim (Cursinho pré-vestibular popular); 5) Projeto de valorização da vida como forma de prevenção a tóxico-dependência; 6) Horta Comunitária; 7) O Sistema Biodança; 8) Formação – Cuidar dos Cuidadores; 9) Grupo de Massagem; 10) PETI- Programa de Erradicação do Trabalho Infantil; 11) Cursos Profissionalizantes; 12) Arte-terapia e 13) Cine Comunitário.

O MSMCBJ também atua em parceria com a Prefeitura Municipal através da unidade do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) II Comunitário do Bom Jardim, implantado em 2005. O CAPS é “instituição destinada a acolher pacientes com transtornos mentais, estimular sua integração social e familiar, apoiá-los em suas iniciativas de busca de autonomia, oferecer-lhes atendimento médico e psicológico” (MS, 2004). Constitui-se como um espaço de referência no cuidado e na assistência a pessoas com transtornos mentais, que são atendidas por psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, assistente social, farmacêutico, pedagogo, terapeutas comunitários, agentes de saúde e outros cuidadores.

Alguns profissionais do referido CAPS, como psicólogos e psiquiatras, encaminham usuários interessados em participar de grupos de Biodança, que acontecem nas quintas-feiras e nos sábados, ambos à noite. Os grupos são facilitados por estudantes da Escola de Biodança do Ceará- EBC.

Essa atividade consiste no estágio supervisionado dos estudantes da escola mencionada, realizado após finalização dos vinte e sete módulos teórico-vivenciais, do estágio de observação e de uma avaliação do processo evolutivo do estudante-facilitador. Os estudantes são supervisionados por um membro do Conselho Pedagógico da EBC, organizando-se em dupla, como no caso do grupo de quinta-feira realizado na palhoça da comunidade de Santo Amaro; ou em trio, como no grupo de sábado realizado na telhoça do bairro Siqueira.

Os participantes da pesquisa foram pessoas adultas inseridas nesse contexto, tanto do gênero feminino como masculino. Em geral, educadores sociais, lideranças da comunidade e moradores, alguns deles apresentando estados depressivos, de ansiedade ou de estresse.

O trabalho com os participantes desses grupos tem como base a vivência em Biodança, que faz parte do arcabouço teórico da Psicologia Comunitária e da Saúde Comunitária, evidenciando a sua proposta de vinculação profunda com as pessoas e com o lugar onde atua, desconsiderando a relevância dada à neutralidade, pelos cientistas positivistas. Ela traz na vivência, portanto, uma categoria central que advém de suas bases na Biodança, pois considera que a construção de uma sociedade mais bela e mais justa passa, indiscutivelmente, por uma inserção cada vez mais profunda e intencional no mundo.

3.2. Coleta de Dados

Partindo da necessidade de adequação aos nossos propósitos e da existência de um sem número de técnica de coleta de dados (VISAUTA, 1989), escolhemos o questionário como instrumento de coleta para essa pesquisa. Esse instrumento permite obter informações de um grande número de pessoas, simultaneamente, nas mesmas situações de pergunta, num tempo relativamente curto, o que foi importante para que fosse feita uma detalhada análise dos dados.

3.2.1 Questionário

O questionário pode apresentar a função de descrever características e medir determinadas variáveis (RICHARDSON, 1999), num enfoque quantitativo. Dentro de uma dimensão qualitativa pode, com a exposição de perguntas abertas, permitir a penetração na singularidade das informações que se deseja obter, com apreensão daquilo que os sujeitos trazem em suas histórias de vida como valores, percepções, sentimentos, pensamentos, comportamentos e lembranças, os quais podem ter relação com as suas vivências atuais em Biodança.

Neste trabalho, o instrumento de coleta de dados (Anexo B) foi elaborado considerando os objetivos da pesquisa e o tipo de análise realizada com os dados obtidos. Conteve dois tipos de perguntas: fechadas e abertas. As primeiras solicitam informações que se apresentam em categorias ou alternativas de respostas fixas e pré-estabelecidas, como informações sócio-demográficas do entrevistado (idade, escolaridade, gênero, dentre outras)

ou ainda perguntas com alternativas, que foram úteis também para avaliarmos se o participante fazia relação entre a Biodança e sua Saúde Percebida.

Entendemos que esse tipo de pergunta facilita o preenchimento total do questionário, pois o torna menos cansativo para o participante, além de tornar mais ágil a codificação para o pesquisador. Porém, as perguntas fechadas não são suficientes e o uso de questões abertas se fez necessário para a complementaridade das informações que se desejava obter.

Nas perguntas abertas, o participante tem mais possibilidade de livre expressão, podendo revelar aspectos novos de suas opiniões e sentimentos, além de explicar significados na sua perspectiva. Para Minayo e Sanches (1993b), essa expressão torna-se “reveladora de condições estruturais, de sistema de valores, normas e símbolos e reproduz as representações de grupos determinados em condições históricas, sócio-econômicas e culturais específicas”. (p. 24)

O pesquisador de posse desse material, por sua vez, tem a possibilidade de trabalhar com um maior número de informações para classificação e codificação. Para garantir um adequado entendimento das informações, ele deve estar familiarizado com os costumes, condições de vida e vocabulário do participante, evitando “interpretações que possam comprometer gravemente os resultados da pesquisa” (RICHARDSON, 1999, p.196).

Consideramos que o uso de perguntas abertas, elaboradas cautelosamente e discutidas pela pesquisadora e seu orientador, foi complementar às perguntas fechadas. Além disso, suficiente para obter informações aprofundadas sobre a percepção dos indivíduos em relação a sua saúde.

3.2.2 Procedimento de Coleta

Anteriormente à coleta de dados, foi feita uma verificação prévia desse procedimento com a aplicação de dois questionários em participantes de cada grupo de Biodança pesquisado, para que observássemos e avaliássemos o instrumento e a conduta do pesquisador na aplicação, fazendo as possíveis modificações necessárias para aplicação do questionário para a pesquisa.

A pesquisadora participou dos grupos de Biodança durante quatro meses. O grupo realizado na palhoça da comunidade Santo Amaro tinha acordado de não entrar mais

participantes naquele semestre, de 2007.1. Quando a pesquisadora conversou com os facilitadores para realizar a pesquisa nele, eles não permitiram que ela iniciasse na mesma semana. Conversaram com os membros do grupo e eles aceitaram essa exceção para a realização da pesquisa.

O grupo realizado na telhoça do Siqueira estava aberto para visitantes e a pesquisadora começou a participar dele na mesma semana em que conversou com os facilitadores. Nesse grupo, sempre havia visitantes e a pesquisadora pôde ser acolhida com mais facilidade.

Na primeira sessão nos dois grupos, realizados às quintas-feiras e aos sábados, a pesquisadora fez explicações sobre o estudo, seus objetivos e o caráter sigiloso do mesmo. Após dois meses de sua participação nos grupos, entregou os questionários.

Os participantes da pesquisa deveriam receber o questionário numa sessão e devolvê-los duas semanas após o recebimento, para que tivessem tempo de refletir e responder com tranquilidade os aspectos que nos permitiriam observar se havia relação entre a Biodança e a saúde percebida deles, sendo, portanto, uma entrega espontânea.

Por experiência da pesquisadora em situações anteriores, foi considerado que não haveria devolução, na semana combinada, da totalidade do número de questionários entregues aos participantes e foi feita uma programação prévia para que o recebimento se desse ao longo de um mês.

O grupo realizado na palhoça do Santo Amaro reunia-se semanalmente, às quintas-feiras. Combinamos de receber o questionário duas semanas após a entrega e não com uma semana, como pensado na elaboração do projeto, porque na semana seguinte a entrega do questionário, a pesquisadora estaria participando de um congresso em outro estado do país e, por isso, não compareceria ao grupo. Explicou isso aos participantes da pesquisa e pediu que só o entregassem a ela mesma, como forma de garantir o cuidado com o sigilo da pesquisa. Alguns entregaram no dia combinado com a pesquisadora e outros não, mas o que foi surpreendente foi a entrega de questionários por parte de alguns membros do grupo que haviam faltado no dia em que o grupo o recebeu. Tiraram cópia do questionário dos outros membros do grupo antes do preenchimento do mesmo, na semana em que a pesquisadora não compareceu.

O grupo realizado na telhoça do Siqueira reunia-se quinzenalmente, aos sábados. Por esse motivo, combinamos de receber os questionários duas semanas após a entrega. Da mesma forma, alguns participantes entregaram no dia combinado e outros precisaram de mais tempo para fazê-lo. Nesse grupo, havia mais pessoas que trabalhavam o dia todo, como

educadores sociais ou com atividades na comunidade. Quando entregaram algumas semanas depois, comentavam: “*respondi porque lembrei da sua carinha*”, “*respondi porque gosto de você, mas o tempo é muito curto*”.

Os fatos ocorridos nos dois grupos nos levam à conclusão da importância da participação da pesquisadora nos mesmos, para melhor compreensão dos contextos, para conhecimento das pessoas através de suas falas e dos momentos vivenciais, permitindo formação de vínculos, e mesmo para entrega dos questionários.

3.3 Procedimento de Análise

Após a aplicação dos questionários, iniciamos o tratamento dos dados, em que foi utilizada a metodologia quantitativa com o uso de estatística descritiva – frequência e porcentagem; e a metodologia qualitativa com a Análise Temática.

As idéias contidas nas respostas dos sujeitos às perguntas do questionário foram sistematizadas e outro tema foi definido, além daqueles que já haviam sido estabelecidos previamente. Nesse primeiro momento, de pré-análise, puderam ser feitas substituições e introdução de novos elementos que contribuíssem para um melhor entendimento da saúde Percebida dos participantes dos grupos regulares de Biodança no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim.

Foram feitas as análises do material e tratamento dos resultados, com a sistematização e distribuição das unidades de análises dentro dos temas definidos, de forma que permitissem uma representação do conteúdo do questionário e de algumas observações feitas pela pesquisadora em sua participação nos grupos de Biodança.

3.3.1 Análise Quantitativa

Do ponto de vista metodológico, como já comentado, não há contradição entre o uso de técnicas qualitativas e quantitativas. Para Serapioni (2000), uma vez que se aceite a complementaridade entre as duas abordagens e a forma de propor a integração, a partir do reconhecimento das especificidades de cada uma, é possível identificar de que maneira podem ser mais bem incorporadas ao desenho da pesquisa.

Neste trabalho, consideramos a importância da Estatística como ciência que apresenta processos próprios para coletar, apresentar e interpretar adequadamente conjuntos

de dados, numéricos ou não. Podemos dizer que seu objetivo é o de apresentar informações sobre dados em análise para que se tenha maior compreensão dos fatos que os mesmos representam.

A Estatística subdivide-se em três áreas: descritiva, probabilística e inferencial. Trabalhamos com a estatística descritiva que, como o próprio nome já diz, trata de descrever os dados. Segundo Reis (1998), estatística descritiva é “o nome dado ao conjunto de técnicas analíticas utilizadas para resumir o conjunto de todos os dados coletados numa dada investigação a, relativamente, poucos números e gráficos” (p. 47). A idéia básica é a de se estabelecer uma descrição dos dados relativos a cada uma das variáveis consideradas.

A palavra estatística tem mais de um sentido. No singular, refere-se à teoria estatística e ao método pelos quais os dados são analisados enquanto que, no plural, se refere às estatísticas descritivas, que são medidas obtidas de dados selecionados. A estatística descritiva, cujo objetivo básico é o de sintetizar uma série de valores de mesma natureza, permitindo dessa forma que se tenha uma visão global da variação desses valores, organiza e descreve os dados de três maneiras: por meio de tabelas, de gráficos e de medidas descritivas. A tabela é um quadro que resume um conjunto de observações, enquanto os gráficos são formas de apresentação dos dados, cujo objetivo é o de produzir uma impressão mais rápida e viva do fenômeno em estudo.

Para ressaltar as tendências características observadas nas tabelas, isoladamente, ou em comparação com outras, é necessário expressar tais tendências através de números ou estatísticas. Utilizaremos, nessa pesquisa, a distribuição de frequência das unidades temáticas compreendidas nas categorias selecionadas com o uso da análise qualitativa (Análise Temática). A distribuição de frequência é, para Bussab (2003), o conjunto das frequências relativas observadas para um dado fenômeno estudado que, no caso, são os dados obtidos quanto à Saúde Percebida dos indivíduos que participam de grupos regulares de Biodança.

3.3.2 Análise Qualitativa

Desenvolvemos uma análise qualitativa dos dados obtidos através de questionários, de forma a convertê-los em informações relevantes para o objetivo da pesquisa. Para que pudéssemos realizar um tratamento científico rigoroso, com procedimentos padronizados e sistemáticos, escolhemos a técnica de pesquisa Análise Temática, que faz parte da Análise de Conteúdo.

A Análise de Conteúdo é, segundo Bardin (1988), um conjunto de instrumentos metodológicos que se aplicam a discursos diversos, que deve ser utilizada para o estudo de material qualitativo. Objetiva uma compreensão do discurso com extração de elementos importantes e aprofundamento de suas características. Deve basear-se em teorias relevantes que sirvam de marco de explicação para os resultados obtidos pelo pesquisador, seguindo características como a objetividade, sistematização e inferência.

Para Freitas, Cunha & Moscarola (1996), a objetividade na análise deve proceder segundo regras pré-estabelecidas, obedecendo a diretrizes suficientemente claras e precisas de forma a propiciar que diferentes analistas, trabalhando o mesmo conteúdo, obtenham os mesmos resultados. Na sistematização, todo o conteúdo deve ser ordenado e integrado nas categorias escolhidas, em função do objetivo perseguido. Todos os elementos de informação associados ou relativos ao objetivo precisam ser levados em consideração.

Os autores também apontam para a possibilidade de quantificação existente nessa técnica, o que se trata de poder evidenciar elementos significativos com o cálculo de sua frequência. Essa condição não é considerada indispensável, entretanto, consideramos importante trabalhar com frequência e porcentagem no sentido de melhor visualizar e compreender, principalmente, as características sócio-demográficas.

Nesse estudo, dentro da análise de conteúdo, foi escolhida a técnica de análise temática, eficaz na sistematização e que se baseia na decodificação de um texto, no caso as respostas ao questionário, em diversos elementos chamados de unidades temáticas, que são classificados e formam agrupamentos analógicos, divididos em temas.

A escolha dos temas e das unidades temáticas foi feita pela pesquisadora, sob orientação, com base nos aspectos teóricos a serem considerados, em elementos já vistos em pesquisa anterior realizada pela responsável por esse estudo e seu orientador e, principalmente, em todos os dados obtidos através dos questionários, mesmo com o desafio de poucas ferramentas tecnológicas existentes. Essa etapa foi criteriosamente realizada e analisada, visto que é um procedimento essencial da análise de conteúdo, fazendo a ligação entre os objetivos da pesquisa e os seus resultados.

Segundo Minayo (1993a), em termos qualitativos, a presença de determinados temas denota os valores de referência e os modelos de comportamento presentes no discurso. Considerando esses valores e modelos, foram seguidos, operacionalmente, as etapas de pré-análise, com alguns temas definidos a priori e com a exploração do material; tratamento dos

resultados obtidos com atenção para uma validação lógica; e a interpretação, fazendo uso da inferência de acordo com o contexto do conteúdo analisado.

Nessa pesquisa, a análise qualitativa forneceu inicialmente as categorias necessárias a uma análise de conteúdo quantitativa e rigorosa, como prevêm Freitas, Cunha e Moscarola (1996). Posteriormente, as unidades temáticas formaram a base para a utilização da frequência e porcentagem, essenciais para a análise quantitativa aqui proposta.

Análise Temática

Na análise de conteúdo, de acordo com as idéias de Bardin (1988), deve-se fazer uma primeira leitura para organizar o conteúdo incluído para, posteriormente, analisar os elementos e as regras que o determinam. As principais características presentes nessa análise são a objetividade, a sistematização e a inferência, como mencionado acima.

Consideramos importante explicitar a que se refere cada uma dessas características. A objetividade é a explicitação das regras, normas e procedimentos utilizados em cada etapa da análise de conteúdo com fins de diminuir a possibilidade de que os resultados sejam apenas o reflexo da subjetividade do pesquisador. A sistematização refere-se à inclusão ou não de conteúdos ou categorias de um texto de acordo com regras consistentes e sistemáticas. Por fim, a inferência é a operação pela qual se aceita uma proposição em virtude de sua relação com outras proposições já aceitas como verdadeiras.

A análise de conteúdo apresenta algumas técnicas de análise como a análise de avaliação, de expressões, de relações e análise temática. Nesse estudo, foi utilizada a técnica de análise temática, que se baseia na decodificação de um texto, no caso, o conteúdo existente nos questionários, em diversos elementos que são classificados e formam agrupamentos analógicos. Entre as possibilidades de sistematização, a mais utilizada, mais rápida e eficaz, sempre que se aplique a conteúdos diretos e simples, é a análise por temas ou análise temática.

A análise temática consiste em isolar temas de um texto e extrair as partes utilizáveis, de acordo com o problema pesquisado. Bardin (1977) afirma que o tema é a unidade de significação complexa que se liberta naturalmente de um texto analisado, segundo critérios relativos à teoria que serve de guia à leitura. Além disso, o autor diz que a validade da unidade de significação não é de ordem lingüística, mas de ordem psicológica e

sociológica, pois surge através de um “mecanismo de dedução com base em indicadores reconstruídos a partir de uma amostra de mensagens particulares” (p.44).

A análise escolhida consiste em encontrar as unidades temáticas que tenham importância para o objetivo definido. Segundo Minayo (1993a), em termos qualitativos, a presença de determinados temas denota os valores de referência e os modelos de comportamento presentes no discurso e, operacionalmente, a análise temática divide-se nas seguintes etapas: a pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

A pré-análise consiste na escolha dos documentos a serem analisados, na retomada das hipóteses ou expectativas de resultados e dos objetivos iniciais da pesquisa, reformulando-as frente ao material coletado; e na elaboração de indicadores que orientem a interpretação final.

A exploração do material consiste na sistematização das decisões tomadas na pré-análise. Essa fase inclui a codificação, que é realizada na transformação dos dados brutos visando alcançar o núcleo de compreensão do texto. Já no tratamento dos resultados obtidos e na interpretação, “os resultados brutos são tratados de maneira a serem significativos e válidos” (BARDIN, 1977, p.101). A partir desses resultados, são elaborados quadros que destaquem as informações fornecidas pela análise. Muitas vezes, operações estatísticas auxiliam no destaque das informações obtidas.

A análise temática é uma técnica formal, que privilegia a significação da regularidade, deixando espaço para que o tratamento dos resultados seja feito com significados e com inferências estatísticas. Nesse estudo, os quadros temáticos foram elaborados para destacar as informações obtidas na análise das respostas ao questionário, sendo complementadas, no caso, com a realização de operações estatísticas de frequência e porcentagem.

De acordo com essa metodologia, o analista propõe inferências após a elaboração dos quadros e realiza interpretações previstas a partir do material contido neles, ou abre outras pistas em torno de dimensões teóricas sugeridas pela leitura do material. Nessa pesquisa, foram realizados procedimentos que permitiram o desenvolvimento de inferências e interpretações a partir do referencial teórico escolhido.

A análise temática do nosso estudo foi realizada considerando a pertinência de determinados temas para a pesquisa. Desse modo, foram definidos como temas relevantes: 1)

Definição de Biodança, 2) Dimensão das Sensações Corporais, 3) Dimensão dos Pensamentos, 4) Dimensão dos Sentimentos, 5) Dimensão da Movimentação Corporal, 6) Dimensão Psicológica, 7) Dimensão Social; 8) Dimensão Biológica e 9) Avaliação do processo pessoal na Biodança, como podemos ver a seguir:

1) Definição de Biodança – foi considerada relevante nessa pesquisa para que tivéssemos uma noção da compreensão dos participantes dos grupos de Biodança acerca dessa abordagem de desenvolvimento humano, isto é, os sentidos atribuídos a ela e os significados compartilhados no grupo. A partir da pergunta sobre a definição, os participantes tinham a oportunidade de iniciar uma reflexão sobre a Biodança em suas vidas, com a rememoração de falas e vivências, mesmo aquelas em que as repercussões não são traduzidas em palavras.

2) Dimensão das Sensações Corporais – na segunda pergunta do questionário, demos ênfase à percepção do indivíduo sobre si, numa sessão de Biodança. Para Toro (1991, p. 334), “a percepção da identidade, vivencial e gnósica, dá a referência absoluta em relação ao mundo” e o conhecimento das sensações corpóreas, como parte dessa identidade, implica numa aproximação consigo e com o mundo exterior, numa relação em que o indivíduo se revela em corporeidade e presença.

3) Dimensão dos Pensamentos – em Biodança, temos como base a integração orgânica. Portanto, não desprezamos a racionalidade, predominante na sociedade contemporânea, mas destacamos a “tríade movimento-sentimento-pensamento como uma unidade que caracteriza a vivência plena” (Lemos, 1996, p. 23) e expressa o núcleo de vida do sujeito. Nesse contexto, a dimensão dos pensamentos torna-se fundamental para a compreensão do sujeito e de sua saúde percebida, além da análise sobre a possível relação entre esta última e a Biodança.

4) Dimensão dos Sentimentos – a vivência da harmonia e da vinculação à vida através do movimento, da música, do olhar, do contato e da dança, como proposta da abordagem de desenvolvimento humano aqui estudada, fazem despertar emoções que, subjetivadas, apresentam-se posteriormente como sentimentos. Esse processo faz parte de uma re-educação para a vida, com o despertar de potencialidades individuais, que incluem um contato íntimo com os próprios sentimentos, responsáveis também pela auto-regulação, que se mostra como constituinte da saúde percebida observada nessa pesquisa.

5) Dimensão da Movimentação Corporal – nesse estudo, o movimento é entendido como a propriedade básica e mais geral da vida, juntamente com a diversidade e a integração.

Mostrá-lo mais harmônico e sensível é uma realidade a partir das vivências, do gesto que, de acordo com Góis (2002), pode ser transformado em dança: movimento expressivo, com capacidade de autonomia e vinculação. Diante disso e da afirmação de Maturana e Varella (1990, p. 37) de que “cada organismo, cada estruturação orgânica viva percebe o mundo de acordo com sua estrutura e organização”, entendemos que a saúde percebida do indivíduo inclui a dimensão da movimentação corporal na percepção global do indivíduo em relação a si e ao mundo.

6) Dimensão Psicológica – consideramos importante a idéia de Dossey (1982, p. 70) ao afirmar que “a realidade não pode mais ser concebida como algo que existe separado da mente perceptiva” e aqui, ampliamos essa noção para a saúde percebida em relação ao organismo, dentro de uma concepção de saúde de forma integral (biológica, social, espiritual e psíquica). Nessa perspectiva, estudar a dimensão psicológica mostra-se como fundamental para a compreensão da saúde percebida dos indivíduos participantes de grupos regulares de Biodança, sistema que pressupõe a diminuição dos conflitos emocionais por meio de exercícios específicos que suscitam vivências integradoras para favorecer a auto-regulação orgânica.

7) Dimensão Social – apresenta estreita relação com a saúde percebida dos sujeitos que, desde o nascimento, encontram-se inseridos num sistema social que já apresenta uma cultura, hábitos, valores, normas e padrões de comportamento que podem ser adquiridos a partir das inter-relações estabelecidas no meio social em que vivem. Podemos dizer que ocorre um processo dialético em que indivíduo e sociedade são construídos mutuamente, dentro de uma perspectiva histórico-cultural. Entender a inserção dos sujeitos nesses contextos e as possíveis alterações decorrentes da participação em grupos de Biodança mostra-se como algo significativo para o nosso estudo.

8) Dimensão Biológica – foi considerada relevante para ser analisada nessa pesquisa por ser um fator marcante na constituição da saúde e, conseqüentemente, da identidade dos indivíduos. Vimos que, para Góis (2002, p. 52), do sentir-se vivo vem à percepção do si mesmo e isso faz emergir um processo de desdobramento da vida em sensações corpóreas, mostrando que a “identidade vem da Biologia em direção à Psicologia, da transformação do animal em espírito enraizado ou corporeidade vivida”. Destacamos aqui a necessidade de enfatizar a gênese do próprio ser, que respira, pulsa e integra essas e muitas outras funções para manter vivo o organismo, que se presentifica através do corpo e que, por sua vez, organiza em si estruturas complexas de dimensão existencial e subjetiva.

9) Avaliação do processo pessoal na Biodança – por fim, destacamos esse tema que não foi definido previamente. Ele surgiu após a análise dos dados, a partir da observação de que alguns membros dos grupos relataram o histórico da saúde percebida ao longo do período de participação em grupos regulares de Biodança. Enfatizaram as mudanças ocorridas, destacando as melhorias, o que é relevante para o nosso estudo.

4. ANÁLISE DOS DADOS

Após a aplicação dos questionários, sistematizamos as idéias dos participantes contidas neles, com base nas categorias estabelecidas previamente e na categoria definida com a obtenção dos dados. Nesse primeiro momento, de pré-análise, puderam ser feitas substituições e a introdução de novos elementos que contribuíssem para um melhor entendimento da relação entre a Biodança e a saúde percebida dos participantes dos grupos.

Foram feitos a análise do material e tratamento dos resultados, com a sistematização e distribuição das unidades temáticas dentro dos temas definidos, de forma que permitissem uma representação do conteúdo dos questionários.

4.1 Análise das características sócio-demográficas dos participantes

Quadro 01 - Quadro Sócio-Demográfico

Nº	Idade	T. Biod	Outra Ativ. (OA)	Que AO	Tempo AO	Gen.	Est. Civ.	Esc.	Profissão
01	28	4 anos	Não			1	1	4	Psicopedagoga
02	45	4 meses	Sim	Pintura em Tecido, massoterapia, grupo de auto-estima.	6 meses	1	1	2	Lar
03	25	4 meses	Não			1	1	2	Técnica em Enfermagem/ Educadora Infantil
04	32	6 meses	Não			1	2	3	Educadora
05	29	4 meses	Não			1	2	3	Estudante de pós-graduação
06	36	3 meses	Sim	Grupo de auto-estima, expressão corporal.	6 meses	1	1	2	Lar
07	29	2 anos	Não			1	2	3	Pedagoga
08	39	4 meses	Sim	Grupo de exercício corporal	1 ano	1	1	1	Lar
09	46	4 meses	Sim	Pintura, Teclado	1 ano	1	3	1	Aposentada
10	32	7 meses	Sim	Grupo de auto-estima	7 anos	1	2	3 (em	Educadora Social

								Conc l.)	
11	40	6 meses	Sim	Pakua	3 meses	1	1	3	Professora/ Artesã
12	41	1 ano	Sim	Cuidar do Cuidador	2 anos	1	1	2	Educadora
13	24	10 meses	Não			1	2	2	Operadora de Telemarketing
14	45	8 anos	Sim	Terapia Comunitári a	10 anos	1	1	2	Monitora
15	27	10 meses	Não			2	2	3 (em concl)	Estudante
16	23	1 ano	Não			1	2	2	Educadora Social

Legenda:

Gênero	Estado Civil	Escolaridade
*Feminino: 1 * Masculino: 2	*Casado: 1 *Solteiro: 2 * Separado: 3	*Ensino Fundamental: 1 *Ensino Médio: 2 *Graduação: 3 * Pós-graduação:4

No instrumento dessa pesquisa, pedimos para que fossem preenchidos dados como idade, tempo em Biodança, prática de outra atividade no MSMCBJ, gênero, estado civil, escolaridade, profissão e percepção sobre a saúde para que pudéssemos observar um perfil dos participantes dos grupos de Biodança visitados. Com a análise desses dados, verificamos que:

A) Quanto à idade – no intervalo de 20-30 anos, houve a frequência de 07 pessoas (44%); no intervalo de 31-40 anos, 05 pessoas (31%); 41-50 anos, 04 pessoas (25%).

Esses dados mostram que há uma distribuição regular entre as idades dos participantes de grupos de Biodança, estando a maior parte deles variando entre 20 e 50 anos, o que atende a nossa expectativa de trabalho com grupos de pessoas adultas.

B) Quanto ao tempo em Biodança – no intervalo de 1-6 meses, houve a frequência de 08 pessoas (50%); 7-12 meses, 05 pessoas (31%); acima de 1 ano, 3 pessoas (19%).

Os dados apontam que 81% dos participantes estão em grupos regulares há menos de um ano e, ao longo deste trabalho, apresentaremos o que eles apontam como melhorias em sua saúde percebida num intervalo de meses. Os participantes que estão há mais de um ano

iniciaram a prática de Biodança em outros grupos, também no MSMCBJ, e todos eles apontam que a saúde geral “melhorou muito”.

C) Quanto ao gênero – 15 mulheres responderam ao questionário (94%) e 01 homem também o fez (6%). Foram distribuídos 21 questionários e recebidos 16. Na população tínhamos 18 mulheres (86%) e 3 homens (14%).

Com os dados, concluímos que a maioria dos participantes da pesquisa é do gênero feminino, retratando uma maior presença das mulheres em grupos que visam o desenvolvimento humano.

D) Quanto ao estado civil - foram 07 solteiros (44%); 08 casados (50%), 01 separado (6%).

Obtivemos um número bastante aproximado de solteiros e casados participantes dos grupos regulares no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim. Das pessoas casadas, todas são mulheres. Dos solteiros, apenas 1 é homem.

Dos resultados, vemos que as pessoas que estão mais ativas na busca de espaços em que possam se expressar e desenvolver são as mulheres.

E) Quanto à escolaridade – 2 participantes têm o ensino fundamental (12,5%); 7 participantes responderam que tinham o Ensino Médio (44%); 2 participantes o Ensino Superior Incompleto (12,5%); 5 participantes, o Ensino Superior Completo (31%).

Nesta pesquisa, percebemos que 44% dos participantes pararam de estudar ao concluírem o ensino médio. São pessoas que, necessitando trabalhar durante todo o dia, não puderam dar continuidade aos estudos.

Outro motivo que se manifesta nas falas das participantes é o empecilho posto pelos companheiros, que não as permitem estudar. Isso revela um forte traço cultural existente no nordeste brasileiro, onde ainda predomina uma espécie de dominação masculina nas decisões de muitas mulheres, em especial daquelas com mais de 35 anos.

Sabendo do baixo índice de escolaridade de grande parte da população da cidade de Fortaleza, retrato da situação do ensino em nosso país, também nos chamou a atenção apenas 2 participantes terem parado de estudar após concluir o ensino fundamental. Isso nos mostra que é válido o trabalho que é feito no MSMCBJ para que um maior número de pessoas tenha acesso a situações de consideração do indivíduo na sua integralidade, mas também que ainda é insuficiente em termos quantitativos.

F) Quanto à profissão – houve a frequência de 9 (57%) participantes na área de Educação, sendo que 3 deles conciliam a pedagogia com a arte (artesã), com a psicologia (psicopedagoga) e com o trabalho na área hospitalar (técnica em enfermagem); 3 participantes

são “trabalhadoras do lar” (19%); 2 são estudantes (12%); 1 é operador de telemarketing (6%) e 1 tem a aposentadoria (6%).

Os dados indicam que, maciçamente, profissionais da área de Educação estão mais presentes nos grupos. Entendemos que isso ocorre devido a um determinado número de participantes dos grupos trabalhar no MSMCBJ na área de Educação. Além disso, é provável que haja uma maior identificação dessa área profissional com os grupos de Biodança e com os profissionais facilitadores.

Na obtenção desses dados iniciais, questionamos sobre a prática de outra atividade no MSMCBJ para que tivéssemos mais um elemento para a compreensão do indivíduo e de sua saúde de forma integral. Trabalharemos com as respostas discorridas por cada um dos participantes dessa pesquisa, não desconsiderando que muitas variáveis podem intervir na saúde dos indivíduos e que essa pode ser uma delas. Porém daremos ênfase na investigação da existência de relação entre a saúde percebida do indivíduo e a sua prática de Biodança, nosso objeto de estudo.

4.2 Análise da Saúde Percebida dos participantes

Tabela 01 – Saúde Geral Percebida

N = 16

Saúde Geral Percebida em Grupos Regulares de Biodança	F	%
Piorou	00	00
Não alterou Nada	00	00
Melhorou	09	56
Melhorou Muito	07	44

Legenda
1) N- Número total de participantes da pesquisa
1) f – Frequência
2) % - Porcentagem

Observamos que, quanto a Saúde Percebida dos participantes, 09 responderam que ela melhorou (56%), 07 responderam que melhorou muito (44%) e nenhum participante respondeu que não alterou nada ou que sua saúde piorou.

Esse item nos traz uma resposta direta ao objetivo geral dessa pesquisa que diz respeito à relação entre a Biodança e a Saúde Percebida dos participantes, nos mostrando que, unanimemente, os participantes fazem a associação e percebem melhorias na sua saúde.

4.3. Análise de Freqüência e Porcentagem

I - Dimensão dos Sentimentos – N = 46

Tabela 02

Nº	Categorias	f	%
1	Alegria interior, plenitude, íntase, serenidade, harmonia, paz, amor, estado de graça.	13	28,3
2	Sentimento de entrega, confiança, segurança, aceitação, acolhimento, proximidade do humano.	16	34,8
3	Ampliação dos sentimentos, vontade de expressá-los, prazer, coragem, liberdade, bem-estar, renovação, esperança, vontade de viver mais, de cuidar, de sorrir.	13	28,3
4	Abandono, tristeza, angústia, rejeição, impulso de chorar.	01	2,2
5	Expansão da consciência, fusão com o Todo, com o Universo e com o grupo, retorno à origem, contato com o sagrado, atemporalidade.	03	6,5

Legenda
1) N- Número total de respostas da Dimensão
1) f – Freqüência
2) % - Porcentagem de f/N

Todas as categorias apresentam um aumento da expressão dos sentimentos dos participantes dos grupos regulares de Biodança, mostrando que as vivências levam a uma maior aproximação das pessoas com seus próprios sentimentos e a um aumento da capacidade de expressá-los.

Das cinco categorias encontradas, as de número 1, 2 e 3 destacam-se com maiores freqüência e porcentagem, apresentando sentimentos positivos advindos de profunda interiorização e entrega às vivências.

II - Dimensão dos Pensamentos – N = 21

Tabela 03

Nº	Categorias	f	%
1	Visualização de algumas situações, recordações, cenas da infância com pessoas queridas.	02	9,5
2	Diminuição progressiva do pensar, que vagueia, desaparece.	09	42,8
3	Pensamentos bons, alegres, positivos, de confiança em si, de paz, criativos.	07	33,3
4	Algumas preocupações continuam presentes.	03	14,3

Legenda
1) N- Número total de respostas da Dimensão
1) f – Frequência
2) % - Porcentagem de f/N

Notamos um alto índice de frequência e porcentagem na categoria 2, com a diminuição progressiva do pensar. Nesta categoria, os participantes dos grupos no MSMCBJ nos indicam que a vivência em Biodança propicia um relaxamento advindo da diminuição do “pensamento com palavras”, o que de acordo com Varela (1990) leva o organismo a auto-regulação e integração orgânica, com redução e eliminação de enfermidades.

III - Dimensão das Sensações Corporais – N = 34

Tabela 04

Nº	Categorias	f	%
1	Alterações corporais agradáveis - temperatura, leveza, conforto, vibração corporal, relaxamento, perda dos limites corporais, frio, calor, expansão do tórax, corpo pesado, respiração lenta, prazer, bem-estar.	23	67,6
2	Diluição, expansão, torpor, lentidão da percepção, sono, trânsito, energização, quietude, sensações de algo maior que envolve e protege.	08	23,5
3	Maior sensibilidade aos estímulos, ampliação dos sentidos - tato, olfato, audição, sensível a órgãos internos.	02	5,9
4	Sensações desagradáveis.	01	2,9

Legenda
1) N- Número total de respostas da Dimensão
1) f – Frequência
2) % - Porcentagem de f/N

Nessa dimensão, destaca-se notoriamente a frequência e porcentagem da categoria 1, com 67,6% do número de respostas da dimensão com afirmativas sobre alterações agradáveis nas sensações corporais. Apresentam uma escuta mais aguçada do próprio corpo, com novas formas de percepção de si reveladas através da corporeidade que intensifica sua presentificação à medida que a identidade é fortalecida.

IV - Dimensão da Movimentação Corporal – N = 17

Tabela 05

Nº	Categorias	f	%
1	Corpo mais flexível aos movimentos.	03	17,6
2	Fluidez nos movimentos.	05	29,4
3	Liberdade e prazer ao dançar, ao caminhar e ao abraçar.	05	29,4
4	Sensação de desaceleração do corpo.	02	11,8
5	Aprendizado com os alcances da movimentação corporal.	02	11,8

Legenda
1) N- Número total de respostas da Dimensão
1) f – Frequência
2) % - Porcentagem de f/N

A dimensão da movimentação corporal apresenta categorias com frequências mais baixas em relação às demais dimensões. No entanto, dentro dela, destacam-se as categorias 1, 2 e 3, que abordam importantes “categorias do movimento” (TORO, 1991, p. 253) como flexibilidade e fluidez, além da liberdade e do prazer. Esses dados revelam uma forma mais relaxada dos participantes expressarem seus movimentos.

V - Dimensão Psicológica – N = 53

Tabela 06

Nº	Categorias	f	%
1	Ampliação da consciência ecológica e do Universo; aumento da alegria e do prazer de viver.	07	13,2
2	Maior conexão com as próprias necessidades e sensações; maior aceitação e expressão dos sentimentos, principalmente sexuais e afetivos; expressão criativa; aceitação e integração.	08	15,1
3	Aumento da tolerância, paciência, serenidade, flexibilidade e harmonia.	05	9,4
4	Resignificação de valores existenciais.	05	9,4
5	Maior auto-cuidado, auto-estima e auto-confiança.	15	28,3
6	Eliminação/redução de problemas psicológicos - ansiedade, medos, estresse, preocupações, agressividade, timidez e depressão.	13	24,5

Legenda
1) N- Número total de respostas da Dimensão
1) f – Frequência
2) % - Porcentagem de f/N

Nessa dimensão, observamos que os participantes apontam para uma maior aceitação de si, passando a viver com mais tranquilidade. Destacam-se as categorias de número 5 e 6, com aumento da auto-estima e eliminação ou redução de transtornos psicológicos. Esses dados nos levam à conclusão de que a Biodança é um caminho a ser apontado para a promoção da saúde, cura e prevenção de doenças. Esse sistema facilita, inclusive, na diminuição de sintomas característicos de transtornos prevalentes em nossa sociedade contemporânea, como a ansiedade e a depressão.

VI - Dimensão Social – N = 21

Tabela 07

Nº	Categorias	f	%
1	Maior compromisso social e senso humanitário e de justiça; re-valorização das relações sociais; eliminação/redução de preconceitos e barreiras sociais e culturais; valorização do diálogo, do tato e da intimidade na relação com as pessoas.	06	28,6
2	Ampliação e maior qualidade nas relações inter-pessoais e de amizade, respeitando os próprios limites e os do outro. Percebe-se cuidando e/ou sendo cuidado pelos outros. Lida melhor com expectativas, sofrimento, rejeição e reprovação pelos outros, e com situações de sucesso e fracasso na relação com as pessoas.	08	38,1
3	Melhoria das relações familiares e/ou de casal; participa mais e melhor nos grupos em que convive - família, amigos e trabalho.	07	33,3

Legenda
1) N- Número total de respostas da Dimensão
1) f – Frequência
2) % - Porcentagem de f/N

Nessa dimensão, destacam-se as categorias que tratam de melhorias das relações inter-pessoais, sejam com os familiares ou nas relações de amizade, que são retratadas em 71,4% das respostas dos participantes. Na categoria 2, os indivíduos apontam para o desenvolvimento de uma vinculação maior consigo e com os outros, permitindo o desenvolvimento de relações mais francas, com respeito aos limites de cada um. Os participantes também apontam o desenvolvimento de práticas de cuidado como elemento relacionado a efeitos da Biodança na Saúde percebida.

VII - Dimensão Biológica – N = 18

Tabela 08

Nº	Categorias	f	%
1	Melhoria do sono, ritmo biológico, alimentação, respiração e repouso.	07	38,9
2	Imunidade e eliminação/redução de transtornos orgânicos – hormonal, pressão arterial, colesterol, hemoglobina, peso, transtornos gástricos, asma, bronquite, enxaquecas, gripes freqüentes, crises de garganta, problemas inflamatórios e de cordas vocais, fungos na pele, microcalcificação no seio, alterações sinestésicas, câimbras e alergia.	05	27,8
3	Maior disposição vital, bem-estar e flexibilidade corporais, menos tensões e dores musculares.	04	22,2
4	Maior conhecimento sobre o próprio corpo.	02	11,1

Legenda
1) N- Número total de respostas da Dimensão
1) f – Freqüência
2) % - Porcentagem de f/N

Podemos observar o destaque da primeira categoria dessa dimensão, que diz respeito à melhoria de aspectos essenciais ao organismo. Os participantes apontam para formas de expressão da regulação organísmica, expressa em necessidades básicas do ser humano, como o sono; na re-educação de hábitos, como a alimentação; ou mesmo em funções vitais, como a respiração. Além dos elementos da categoria 1, é possível perceber que todas as categorias dessa dimensão apontam para uma tendência a auto-regulação dos participantes de grupos de Biodança.

4.4. Análise Temática

Os dados obtidos com a aplicação dos questionários foram trabalhados com a Análise de Conteúdo, a partir da técnica da Análise Temática. Eles foram sistematizados e analisados, dando origem a informações que veremos a seguir.

Quadro 02 - Quadro Temático 01

Definição da Biodança	
Nº	Unidades de Análise
01	<p>É a dança que brota do corpo, é a essência saudável que temos. É a forma natural e saudável de sentir-se bem, harmonizada, em paz consigo e com o mundo.</p> <p>Quando vejo a natureza, vejo acontecer a Biodança das folhas, das borboletas, das águas, dos pássaros, dos gatos...Enfim, tudo que é apropriado de vida, é biodança.</p> <p>O meu modo de movimentar, de me relacionar com as pessoas e com tudo mais...Quando me sinto inteira e presentifico-me nas ações e no momentos, estou vivendo a Biodança.</p> <p>É uma dança da vida, que está presente em todo ser vivo. Só é preciso apreciar mais, atentar mais à essência da vida.</p> <p>Quando fazemos Biodança, estamos produzindo mais saúde, alegria, bem estar... Não se esgota aqui!</p>
02	<p>È o movimento do corpo em torno da vida. Significa dança, saúde, vitalidade, sexualidade.</p>
03	<p>È o que dá mais sentido a vida. “Depois que você começa a fazer Biodança, tudo que você faz tem mais valor! Tudo na sua vida fica mais colorido, você tem um jeito mais flexível de ser!</p>
04	<p>É um espaço maravilhoso e prazeroso para vida de qualquer pessoa. Nos ensina a viver e conviver melhor consigo mesmo e com o outro. Ela nos dá a oportunidade de ver e sentir a vida de maneira diferente. Depois que comecei a participar da Biodança, mudei minha postura e passei a observar melhor meus movimentos, até levantei minha auto-estima. Os movimentos e as músicas despertam em nós a vontade de viver melhor, ser feliz e não ter vergonha de mostrar nossa felicidade para o outro.</p>
05	<p>È a interação do corpo, mente e espírito, em que é possível resgatar o melhor de cada um que está no seu interior. É a expressão dos sentidos da vida através da dança como um instrumento. É se permitir vivenciar os pequenos e importantes gestos e sentimentos que a vida nos oferece, mas que, na correria do dia-a-dia, vamos abandonando ou sufocando em nós.</p>
06	<p>Biodança é a vivência daquele momento. Nessa vivência, eu aprendi a lidar com os meus medos e, acima de tudo, não fugir deles, mas enfrentá-los, ou seja, saber lidar de maneira correta.</p>
07	<p>Biodança é olhar, escutar, tocar, cheirar, sentir. É a expressão do ser. É arte e cultura. Transformar a dor em amor. Resignificar. Mudar. É a dança da vida. É sair do salão, e ir ou levar. É para a vida. É um sistema de integração humana, é renovação, re-educação. É vivência plena, está por inteiro, sem preconceito. É beber do meu próprio poço e do poço do outro, com prazer.</p>

08	Biodança é uma entrega do corpo e mente. Exercício que faz a gente viver naquele momento, sem medo, sem culpa ou dor. Sinto-me como uma árvore em crescimento: tronco, folha, raiz e frutos bem bonitos. Tenho umas sensações de muita alegria quando estou dançando e ouvindo a música. Sentimentos bons. Danças que parece que já estava dentro do meu corpo e da minha mente, mas que eu não sabia como vivenciar. Poderia dizer algo mais, só tenho a agradecer: Obrigada! Por dançar, ouvir e viver a Biodança.
09	A Biodança quer dizer vida, um novo nascimento para mim. É como se fosse uma rosa desabrochando para um novo renascimento, para uma nova vida.
10	É a dança da vida, é a expressão do que temos e somos através da dança. É através dela que liberamos várias coisas presas: o medo de enfrentar o mundo, medo do toque, o cansaço...
11	É transformação, tirando a venda dos olhos, devolvendo a auto-estima. Essas são as várias definições que eu costumo falar de Biodança para as pessoas, pois sou hoje uma Ana bastante diferente, depois que eu tive a oportunidade de fazer parte das sessões de Biodança aqui no Siqueira. É claro para mim, e para os que convivem comigo, os benefícios, as mudanças que estão acontecendo em minha vida. Eu era uma pessoa que sempre estava no final da fila e agora estou em primeiro lugar. Sou muito importante (eu existo), já consigo até dizer “não”, pois consigo ultrapassar essa barreira de auto-punição.
12	Despertar da vida, fortalecimento, encontro do “eu”, integração, vida saudável.
13	<p>A Biodança no início foi um lugar onde eu poderia encontrar pessoas que estariam procurando mostrar o melhor de si, como carinho, respeito, confiança, esperança, ..., e que nesse lugar, apesar de nós termos nossos defeitos, tristezas, preconceitos, ali nada disso teria lugar ou não teria mais importância do que aquilo que nós somos. Uma força para continuar nosso caminho no dia-a-dia, com tudo que ele nos reserva. Uma coragem de ser feliz. Está sempre sorrindo e olhar nos olhos das outras pessoas. Ausência de preconceitos, pois não importasse quem estivesse ali, nós nos trataríamos igualmente. Se eu beijasse um branco também faria o mesmo com o negro. Se abraçasse o magro igualmente abraçaria o gordo. Se acarinhasse um homem faria o mesmo com uma mulher.</p> <p>Nesses meses, escutando e sentindo cada crescimento, amadurecimento e vivência, pude perceber que a Biodança nos faz encontrar com o nosso eu, que muitas vezes nós escondemos até de nós mesmos.</p>
14	É a dança da vida, na qual busco viver inteiramente os meus sentimentos e sensações através dos pontos básicos, que são: afetividade, vitalidade, sexualidade, criatividade e transcendência. É nessa busca que eu estou vivendo um pouco de tudo, no meu trabalho, na minha família, na comunidade e onde quer que eu esteja. É na Biodança que eu encontro tudo que preciso para estar bem comigo mesma.
15	É cuidar e ser cuidado. Através das danças e vivências, trabalhamos a busca e/ou resgate de nossa criatividade, afetividade, vitalidade, sexualidade e transcendência que são as cinco linhas de vivência da Biodança. Aprendemos o quão importante somos e por isso nossa auto-estima se eleva. Ajudando-nos, assim, a superar a ansiedade, medos e frustrações do dia-a-dia.
16	É um prazer que eu tenho naquele momento e que levo durante a minha vida; é tipo um curso que lhe satisfaz por inteiro e que eu me delicio em todas as vivências e, nas mesmas, eu sou eu. Como o nome já diz, é a dança da vida e viver vivendo, sentindo,

atento, equilibrado, tranquilo, viva, autêntica. Na Biodança, eu me sinto privilegiada e muito amada por Deus e o meu próximo.
--

Podemos observar que os participantes da pesquisa apresentam uma compreensão sobre a proposta teórica do Sistema Biodança, além de uma identificação com seu método.

Quadro 03 - Quadro Temático 02

Temas N°	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
	Unidades de Análise				
01		<p>1)Sente-se feliz, mais próxima das pessoas, percebendo mais igualdade entre elas (maior proximidade do humano).</p> <p>2) Grande vontade de transpor os limites.</p> <p>3)Sensação de grande satisfação.</p> <p>4)Sente-se livre, à vontade (caminhando).</p> <p>5) Olhar mais carinhoso e corajoso.</p>	<p>1)Sente-se leve.</p> <p>2)Seu corpo e todo o seu ser ficam abertos para receber todo o bem que há.</p> <p>3)Considera que os abraços são gostosos e que a renovam (há uma troca de energia).</p> <p>4) Quietude.</p>	<p>1)Sente que seu corpo está mais flexível aos movimentos.</p> <p>2) Dançar livre e só também é gostoso. Dança e abraça, se sente feliz.</p>	
02	<p>1)Pensamentos ficam mais alegres, mais abertos</p>	<p>1) Espírito motivado para a vida.</p> <p>2) Sentimento com mais harmonia na vida social</p> <p>3) Dedicção de dividir os movimentos com os amigos (compreensão : estar com os</p>	<p>1) Sensação corporal cheia de vida e mais prazer de viver com amor.</p>	<p>1) Sente que seu corpo está mais flexível.</p>	

		outros, partilhando)			
Temas	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
N°					
03		1) Os sentimentos são muito bons, você tem energia e força para passar o resto da semana em comunhão com você mesmo.	1) Eu me sinto mais leve, como se eu estivesse em transe.	1) O Movimento do seu corpo vai fluindo com a dança, às vezes se sente quase voando.	
04	1) Às vezes, está tão envolvida que não consegue pensar em mais nada.	1) Sensação de Liberdade. 2) Hoje consegue fazer coisas que sempre teve vontade de fazer e tinha vergonha (dançar, olhar no olho do outro, abraçar forte e sentir o calor do outro). 3) Expressa seus sentimentos. 4) Cada vivência consigo, a faz conhecer melhor a si e ao outro.	1) Sensação de leveza. 2) Às vezes, só sente o ambiente e o corpo flui.	1) Os movimentos vão fluindo.	1) Antes se sentia ridícula, com medo de fazer feio os movimentos. Hoje se sente diferente, muito envolvida com a vivência.
05	1) Não pensa em nada, esvazia a mente completamente.	1) Adora dançar e às vezes se entrega completamente e a dança. 2) A troca de sentimentos	1) Em alguns momentos, não relaxa totalmente e em outros sente o corpo completamente e relaxado.	1) Os movimentos do corpo dependem do ritmo da música. Ele flui, às vezes, melhor do que	1) Antes ficava preocupada se não estava se entregando demais. Agora, não tem mais isso.

		<p>com o outro é maravilhosa, porque consegue colocar no olhar, no sorriso, no abraço, no tocar as mãos, tudo que tem de melhor de uma forma natural, sem ninguém pedir ou mandar.</p> <p>3) Quando está triste e vai para a sessão, expulsa a tristeza e no final está bem, tranqüila.</p> <p>4) Saem os sentimentos de perda de pessoas queridas.</p> <p>5) Assume mais os seus sentimentos: diz que estamos assim, mas que não somos assim. Deixa sair sentimentos ruins para dar lugar aos novos sentimentos</p>	2) Quietude.	em outro ritmo.	
Temas N°	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
06		1) Vive intensamente		1) Sente que seu movimento está	

		<p>aquele momento. Há momentos em que passa e sente alegria. Há outros que chama de “momento nosso”, no qual aprendeu a se amar e a se conhecer.</p> <p>2) Nunca sentiu tristeza ou qualquer sentimento ruim.</p> <p>3) Houve um momento especial no qual se libertou de uma angústia que tinha no seu coração e que não tinha saído com nenhum outro tipo de terapia.</p> <p>4) Sente-se muito bem, considera que alguns momentos são inesquecíveis.</p>		mais flexível.	
Temas N°	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
07	<p>1) Pensamentos: transformar a dor em amor.</p> <p>2) Às vezes, volta a cenas da infância, lembranças boas, com</p>	<p>1) Hoje se sente uma pessoa mais calma, tranqüila.</p> <p>2) Procura vivenciar mais a sua vida.</p>	<p>1) Sente várias sensações, como: frio, às vezes muito calor, tremor, muitas vezes vontade de chorar, rir,</p>	<p>1) Seu movimento era muito agitado. Com a Biodança, foi ficando mais lento em muitos momentos.</p>	

	seus pais que já faleceram. 3) Pensa que é capaz de mudar a sua vida; que tem força, potencial, uma energia dentro de si.	3) Sente-se acolhida, protegida, amada, reconhecida. 4) Sente uma fusão com o universo inteiro, a certeza de que pode estar bem perto de Deus.	cantar, ir embora.		
Temas / N°	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
08	1) Pensamentos mais positivos, mais criativos.	1) Sentimentos com mais sensibilidade e regulação.	1) Sente seu corpo com mais equilíbrio para o dia-a-dia. 2) Sente-se mais leve. 3) Flui uma sensação mágica como uma energia que sai do nosso corpo.	1) Sensação de desaceleração do movimento.	
09	1) Vem pensamentos muito bons em sua cabeça.	1) Acontece tudo de bom: vem sentimentos maravilhosos.	1) Sensação de bem-estar.	1) O movimento do corpo acontece, as pernas movimentam-se como se nada tivesse acontecido. (Passou uns dias sem movimentar as pernas e elas ainda estavam trêmulas, segundo sua percepção, mas na dança elas	

				não tremem mais).	
Temas N°	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
10	<p>1) Tinha pensamentos agitados que muitas vezes faziam com que não conseguisse dormir e na Biodança é como se sumissem um pouco, é como se ficassem mais brandos e às vezes até ausentes.</p> <p>2) Nos momentos que estão todos dançando, vivenciando a dança, os seus pensamentos dão vez aos sentimentos.</p> <p>3) Vivenciou, de acordo com sua percepção, um tipo de regressão: ficou toda dormente e visualizou um feto buscando apoio. Considera que foi uma vivência muito dolorosa, mas muito rica de</p>	<p>1) Muita alegria.</p> <p>2) Sente-se muito bem e feliz: na hora de caminhar sozinha, livre, ao som da música.</p>	<p>1) Leveza e conforto.</p>	<p>1) Aprendeu a se soltar mais, a soltar o seu movimento na dança, com a Biodança.</p>	<p>1) Em algumas vivências, no início, sentiu muita ansiedade, medo de se expor e tristeza. Agora, sente muita alegria.</p>

	crescimento para si.				
Temas	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
N°					
11		<p>1) Considera que, com a Biodança, sentiu-se em condição de expor seus sentimentos incontidos (incubados).</p> <p>2) Tem coragem de expor suas dores e alegrias.</p> <p>3) Forma de revitalização de sentimentos, fazendo com que aflore novas esperanças.</p>	<p>1) Sensação de bem-estar e de que melhorou sua expectativa de vida.</p>	<p>1) Aprendizado dos limites do seu próprio movimento.</p>	
12		<p>1) Sentimento de gratificação, de que vale a pena fazer os exercícios.</p>	<p>1) Prazer.</p> <p>2) Vitalidade nas vivências., mesmo ainda sentindo dores.</p>		<p>1) No início, vinham sentimentos angustiantes. Agora já sente prazer, sente-se bem em fazer os movimentos.</p>
13	<p>1) Procuo deixar os pensamentos livres para que a música e os movimentos tomem conta de si.</p> <p>2) Já pensou que parecia não ser real,</p>	<p>1) Os sentimentos: algumas vezes foram de dor, de tristeza, mas na maioria das vezes, foram bons sentimentos que lhe trouxeram</p>	<p>1) Em algumas sessões, sentiu seu corpo totalmente doado ao movimento, numa euforia maravilhosa.</p> <p>2) Sensação de bem-estar muito grande.</p>		

	tanta paz e bem-estar que sentia.	uma paz que há muito tempo procurava dentro de si. 2) Sentiu uma paz tão intensa que teve vontade de fazer com que todos sentissem o mesmo.	3) Numa vivência, sentiu que seu corpo travou, teve vontade de não continuar aquele movimento, mas o desejo de superar a sua timidez foi maior.		
Temas N°	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
14	1) Em muitas vivências, percebe-se entregue ao movimento. Em outras, considera que não vive, por que não se desliga das suas preocupações. 2) Em alguns momentos, preocupa-se com o outro. Em outros, desliga-se das suas preocupações. Tem algumas vivências que a fazem voar nos seus pensamentos e vai onde a música a levar. 3) Esquece-se de tudo em muitos momentos.		1) Relaxamento (quando é individual). Sente o corpo com um pouco mais de dificuldade quando o exercício é a dois. 2) Às vezes, sente vontade de chorar, outras de rir e se deixa levar por essas sensações, exercitando seu corpo, conforme a música.	1) Sente-se muito bem com o caminhar, gosta de fazer só. 2) Sente-se livre, através do movimento do seu corpo. 3) Presenteia-se com o movimento que está vivenciando.	

Temas N°	Pensamentos	Sentimentos	Sensações Corporais	Movimentação Corporal	Avaliação do processo pessoal na Biodança
15	<p>1) Seus pensamentos durante a sessão foram ficando limitados aquele momento, em vivenciar o instante.</p> <p>2) Hoje se sente muito à vontade em participar do grupo. Afirma que ainda existem vivências que o incomodam, como as de dupla, mas entende que é um bloqueio seu e que vai superar, pois é esse o seu propósito.</p>	<p>1) Aprendeu que cada pessoa tem seu ritmo e seu tempo.</p>	<p>1) No início, sentia dores musculares.</p> <p>2) Sentiu seu corpo desacelerando, não se incomodava mais com os movimentos lentos.</p>		<p>1) Diz que sua percepção do início foi mudando (sentimento, pensamento e sensação), com o decorrer do tempo.</p> <p>2) Considera que logo que começou, talvez por ansiedade, parecia mais um momento para descontração e brincadeira. Algumas vivências, nos primeiros momentos, o incomodavam por ser lenta demais, pensava que queria que o exercício acabasse logo.</p>
16	<p>1) Nas vivências, desde a expressão verbal no início, seus pensamentos estão voltados para o que está acontecendo consigo. Às vezes, não pensa; só vive aquele</p>	<p>1) Vive intensamente com todo seu ser aquele momento, de total entrega.</p> <p>2) Seus sentimentos são os mais diversos possíveis, mas sempre sentindo algo bom.</p> <p>3) Sente-se</p>	<p>1) Relaxamento.</p> <p>2) Viva, corpo liberto, com prudência.</p> <p>3) Leve, solta.</p> <p>4) Prazer de sentir e viver.</p> <p>5) Corpo calmo.</p> <p>6) Arrepios nos momentos fortes da dança, leveza, às vezes</p>	<p>1) Percebe que se movimenta muito bem, solta.</p> <p>2) Tem dificuldades com a coluna, mas aprendeu o seu limite.</p>	

	<p>momento que a dança, a música as leva para coisas que não teve pessoalmente.</p> <p>2) Pensamentos bons.</p> <p>3) Às vezes, preocupa-se com “o que fazer”, mas logo deixa-se levar pela música e viver aquele momento, por que ele é único.</p>	<p>amada, tranqüila.</p> <p>4) Sentimento de que é ela mesma.</p> <p>5) Percebe que seus sentimentos afloram, coloca todo o carinho que sente naquele momento para as pessoas e fica sentindo necessidade de ser mais amada.</p> <p>6) Fica intensamente querendo abraçar e viver cada segundo.</p> <p>7) Sente seu espírito mais vívido, parece que algo mais forte age sobre si. Sente uma energia, paz, vontade de viver.</p> <p>8) Tranqüilidade .</p> <p>9) Tenta cuidar de si da melhor maneira, não com exagero. Diz ter aprendido isso muito bem na Biodança.</p>	<p>medo, sorridente, animada, viva.</p> <p>7) Considera que tem vivência que o corpo fala e sente muito mais do que palavras e pensamentos.</p> <p>8) Sente-se calma, mas também muito ativa quando seu corpo e mente pedem.</p>		
--	---	---	--	--	--

Nesse Quadro Temático foram tratadas cinco dimensões, que apresentam os seguintes números de respostas dos participantes da pesquisa:

- Pensamentos: 21 respostas
- Sentimentos: 46 respostas
- Sensações Corporais: 34 respostas
- Movimentação Corporal: 17 respostas
- Avaliação do processo pessoal na Biodança: 06 respostas.

Observamos que se destacam, com o maior número de respostas, as dimensões dos sentimentos, das sensações corporais e dos pensamentos, respectivamente.

Os participantes dos grupos regulares de Biodança do MSMCBJ apontam para um maior contato consigo mesmo, que leva a uma maior expressão dos sentimentos e aceitação de si. Mais vontade de viver também é uma unidade de análise frequente nesse quadro, mostrando os efeitos positivos da Biodança na saúde percebida dos participantes.

Na dimensão das sensações corporais, os participantes revelam sentir o corpo de forma mais leve e fluida, repercutindo em relaxamento, conforto e bem-estar.

Quanto aos pensamentos, também vemos expressa a sensação de relaxamento, através do desenvolvimento da capacidade de envolver-se menos com os próprios pensamentos, “esvaziando a mente” em determinados momentos das vivências, o que pode ser um passo importante para o re-estabelecimento da integração orgânica.

Quadro 04 - Quadro Temático 03

Temas Nº	Psicológicas	Sociais	Biológicas	Avaliação do processo pessoal na Biodança.
	Unidades de Análise			
01	1) Não se sente mais culpada, inferior, reprimida. 2) Percebe-se capaz de realizar tudo que deseja, pois reconhece seu grande potencial.	1) Não se sente responsável por tudo e por todos, mas que pode fazer algo sempre que tiver ao seu alcance.	1) Sente-se mais leve, solta, com mais saúde (pois dificilmente adoece). Sempre sente necessidade de estar movimentando seu corpo (caminhando, dançando, etc).	
02	1) Percebe que seus sentimentos ficaram mais contentes. 2) Sente que passou a ser menos introvertida e tímida.	1) A convivência com outros: em grupo, em família e nos lugares onde anda passou a ser com mais amor.	1) Sente mais prazer. O seu corpo está mais relaxado, mais flexível.	
03	1) Vive com mais prazer e sem pressa, obedecendo ao seu ritmo e a sua pulsação interna.	1) Sua convivência em família passou a ser mais harmoniosa.	1) Deixou de ter gripes freqüentes.	1) Considera que antes era estressada, a vida tumultuada, tudo mais mecânico. Agora, pode levar a vida de um jeito mais leve, tudo mais flexível.
04	1) A Biodança a fez resgatar o tempo de criança (antes não conseguia dar gargalhadas e nem dar um sorriso gostoso) e isso voltou para sua vida. 2) Tem uma Sensação de liberdade das grades invisíveis da mente, não tem mais medo de	1) Seu jeito de ver e sentir as pessoas mudou, é mais tranquilo e prazeroso. 2) Seu sorriso é mais verdadeiro, as pessoas notam e falam.	1) Dorme melhor, acorda mais disposta para trabalhar.	1) Antes tinha medo de chegar para as pessoas e falar dos seus sentimentos e isso foi uma mudança bem positiva.

	vivenciar sua afetividade e sua sexualidade.			
Temas N°	Psicológicas	Sociais	Biológicas	Avaliação do processo pessoal na Biodança.
05	<p>1) Sente que exercícios que foram feitos são levados de forma positiva para o seu dia-a-dia.</p> <p>2) Aumento da auto-estima.</p> <p>3) Vive com mais prazer e sem pressa, obedecendo ao seu ritmo e a sua pulsação interna.</p>	<p>1) Mudanças no jeito de abraçar e no contato com as pessoas.</p>	<p>1) Melhorou o conhecimento do seu corpo.</p> <p>2) Sente mais energia em si.</p>	
06	<p>1) Na Biodança, passou a gostar de si e a ter coragem de mudar. Sabe que tem valor, se ama e o que pode mudar em si, faz.</p> <p>2) Saiu uma angústia enorme que tinha no peito e que não saía com nenhum tipo de terapia que já fazia há bastante tempo.</p>		<p>1) Antes, tinha insônia, todos dormiam em sua casa e ela ficava acordada. Agora dorme bem, “capota” mesmo.</p> <p>2) Tinha problemas de câimbras. As câimbras melhoraram, quase não as têm mais.</p>	<p>1) Andava acabrunhada, de cabeça baixa. Agora anda de “cabeça alta”.</p> <p>2) Não estava se cuidando, não gostava nem mesmo de se olhar no espelho. Agora se pinta todinha: olhos, boca, unhas. Assume-se, gosta de se olhar no espelho.</p> <p>3) Não encarava as pessoas no olho e era uma pessoa muito introvertida. Agora olha no olho das pessoas quando fala e está muito extrovertida.</p>
07	<p>1) Assumi a morte dos meus pais, a culpa, o medo.</p>	<p>1) Melhorou a comunicação e a sua relação com a</p>	<p>1) Sua alergia sumiu, sente que hoje seu sistema</p>	

	<p>Transformou a perda, a dor em amor.</p> <p>2) Não tem medo hoje de dizer sim ou não para alguém.</p> <p>3) Diminuiu a sua ansiedade, tem mais presença de uma harmonia interior. Também percebe uma maior interação do seu corpo, com novas maneiras de olhar, perceber e envolver-se com a vida.</p>	<p>irmã.</p> <p>2) Considera que suas relações são mais afetivas, amorosa com meu namorado.</p> <p>3) Também mudou na sua relação externa, fora com a sua comunidade e sociedade. Os seus posicionamentos diante da sociedade e da injustiça social hoje são mais claros.</p>	<p>imunológico está diferente, mais forte.</p>	
Temas	Psicológicas	Sociais	Biológicas	Avaliação do processo pessoal na Biodança.
N°				
08	<p>1) Sente-se bastante forte, sem medo de viver.</p> <p>2) Tem muita alegria nas coisas que faz.</p> <p>3) Canto mais, sem me preocupar com o erro da letra da música.</p> <p>4) Ler bastante.</p> <p>5) Planta, cuida de si com mais gosto.</p> <p>6) Aprendeu a superar todas as dificuldades da vida.</p> <p>7) Vontade de ter mais conhecimento para a sua vida.</p> <p>8) Considera que Ficou até mais bonita por dentro e por fora.</p> <p>9) Tem mais cuidado comigo.</p>	<p>1) Conversa com as pessoas com mais tranqüilidade.</p> <p>2) Cuida da sua família com prazer.</p> <p>3) Percebe que se relaciona melhor com as pessoas, muito bem.</p>	<p>1) Considera que está muito bem regulada, com equilíbrio.</p> <p>2) Aprendeu a conhecer seu corpo.</p>	

	Pinta as unhas, tira a sobrancelha, essas coisas que não dava muita importância.			
Temas N°	Psicológicas	Sociais	Biológicas	Avaliação do processo pessoal na Biodança.
09	1) Considera que voltou para a vida, por que só vivia triste e a Biodança só lhe trouxe alegria. Para ela, “é tudo de bom”. 2) Seus sentimentos de ansiedade e medo, tensão e preocupação mudaram, diminuiram mesmo.		1) Começou a fazer Biodança num momento muito difícil da sua vida, em que não estava dormindo nem se alimentando. Diz que a Biodança chegou na sua vida na hora certa, começou a dormir e a se alimentar.	
10	1) Hoje consegue expressar mais o afeto. 2) Vive mais contente. 3) Expressa seu lado artístico. 4) Está com mais auto-estima.		1) Tem menos enxaqueca.	
11	1) Agora está se sentindo com mais forças para enfrentar a vida, de cabeça erguida. 2) Deixou de ter algumas bobagens, que acha que “estavam só na sua cabeça”.		1) Acabaram algumas dores de cabeça. 2) Deixou de ter “cansaços eternos”, que sentia antes.	
12	1) Percebe melhorias na sua parte mental. 2) Seu estado geral de ânimo melhorou, não se percebe mais deprimida.	1) Tem também progredido no que se relaciona ao outro, ou seja, agindo com mais equilíbrio: razão e emoção. 2) Na parte social, percebe que estão	1) Está se sentindo bem melhor na parte física.	

		fluindo mais atitudes e palavras que ficavam presas ou lhe sufocavam.		
Temas N°	Psicológicas	Sociais	Biológicas	Avaliação do processo pessoal na Biodança.
13	1) Considera que melhorou muito o seu “lado psicológico”, que ele ficou mais acentuado, pode distinguir os seus sentimentos e valores, assim afirmando mais a sua personalidade. 2) Conseguiu ficar mais confiante, saber que pode alcançar os seus objetivos e também expor as suas opiniões e idéias sem medo de críticas.	1) O seu lado social melhorou muito, modificando a sua maneira de se relacionar consigo e com as outras pessoas.	1) Percebe que a Biodança lhe trouxe “bons benefícios” no seu lado biológico, estando mais regulada.	
14	1) Passou a se ver com outros olhos, a se valorizar, amando-se e respeitando os meus limites. 2) Também aprendeu a se cuidar e a dizer não no momento certo. 3) Sente-se outra pessoa, graças a Biodança.	1) Hoje convive com muitas pessoas, cada qual com uma maneira diferente de agir e ela respeita o limite de cada um, principalmente na sua convivência familiar.	1) Passou a dormir melhor, sentindo-se mais descansada.	
15	1) Melhorou no aspecto de saber lidar e superar algumas situações adversas do dia-a-dia. 2) A simples			1) Tinha muito receio de passar nas ruas, pois achava que todos estariam olhando e comentando sobre ele. Isso o

	maneira de como andar, olhar, se impor, foram mudanças significativas para si.			incomodava muito, muitas vezes chegou a mudar o percurso para não ter que passar próximo de multidões. Mas, na Biodança, aprendeu a andar confiante, a estar com as outras pessoas e esse medo foi superado.
Temas N°	Psicológicas	Sociais	Biológicas	Avaliação do processo pessoal na Biodança.
16	<p>1) Na Biodança, colocou da melhor maneira tudo de bom e verdadeiro de si, para fora.</p> <p>2) Descobriu em si coisas lindas e cada dia foi vendo a mística da vida que tem e sempre teve, mas que agora, com olhar sensível, pode perceber, aflorar e mudar.</p> <p>3) Tornou-se mais sonhadora.</p> <p>4) Passou a ser mais ela mesma.</p> <p>5) Enfrenta e busca sem cessar seus objetivos.</p> <p>6) Aprendeu a se cuidar mais, corpo e mente.</p> <p>7) A Biodança a ajudou a saber fazer suas próprias escolhas.</p> <p>8) Passou a saber dizer sim e não.</p> <p>9) Não necessariamente atende as expectativas dos</p>	<p>1) Melhorou seu comportamento com amigos, passou a ser tranqüila na relação com eles.</p> <p>2) Aprendeu a ser mais amiga de seus amigos.</p> <p>3) É mais desinibida com os rapazes, o que foi muito bom para si, pois queriam que ela fosse freira e isso a ajudou a fazer sua escolha.</p> <p>4) Viu que a sua vocação é ser uma irmã missionária com o povo, trabalhando com as pessoas diretamente.</p> <p>5) Passou a gostar mais de ouvir e aprender com as pessoas.</p>		

	<p>outros, mas segue a si mesma.</p> <p>10) Considera que a Biodança a ajudou a encarar a separação de seus pais com tranqüilidade, amor e acima de tudo podendo perceber os 3 lados desse problema.</p> <p>11) Percebeu que amor e vida são mais do que a própria religião e que se deve agir de coração e com um pouco da razão.</p> <p>12) Sente-se uma pessoa forte que tem Deus e que pode ouvi-Lo falando de várias maneiras.</p>			
--	---	--	--	--

Nesse Quadro Temático foram tratadas quatro dimensões, que apresentam os seguintes números de respostas dos participantes da pesquisa:

- Dimensão Psicológica: 53 respostas
- Dimensão Social: 21 respostas
- Dimensão Biológica: 18 respostas
- Dimensão de Avaliação do processo pessoal na Biodança: 06 respostas

Na dimensão psicológica, são apresentadas 53 unidades de análise em que os participantes apontam de forma significativa para o aumento da auto-estima e da auto-confiança. A capacidade de viver com mais prazer, menos ansiedade, estresse e preocupações também é algo desenvolvido pelos participantes, através do aumento do cuidado consigo mesmos e maior expressão do afeto.

No processo de re-educação da Biodança para um novo estilo de viver, aprenderam a expressar mais afeto, fazer escolhas de forma mais segura e demonstrar assertividade. Além disso, apontam a Biodança como uma abordagem de desenvolvimento humano capaz de facilitar processos que colaborem com a melhoria da saúde de indivíduos que apresentam transtornos orgânicos, como a depressão.

Todos esses dados nos levam à conclusão de que os participantes associam a Biodança a mudanças na saúde percebida, com destaque para melhorias psicológicas, que constituem a dimensão com o maior número de respostas em relação a todas as outras dimensões da pesquisa.

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Apresentaremos a discussão dos resultados obtidos a partir da análise dos dados feita com a metodologia quanti-qualitativa, conforme mencionado acima. Após o destaque de todos os dados trazidos pelos sujeitos e entendidos como objeto de análise dessa pesquisa, foram feitos Quadros Temáticos com as categorias encontradas em cada dimensão. Em seguida, a distribuição de frequência das unidades temáticas, visando apresentar o conjunto de dados de uma forma sintética. Organizados e analisados os dados, apresentaremos a seguir uma discussão, com fins de gerar informações relativas aos objetivos.

Dos 21 questionários distribuídos nos dois grupos de participantes adultos, existentes no Movimento de Saúde Mental Comunitária (MSMCBJ), recebemos 16 (76%), o que pode ser considerado como um alto índice de devolução. Deles, 15 foram do gênero feminino e 01 do gênero masculino, tendo sido a escolha aleatória e a entrega dos questionários espontânea (VISAUTA, 1989).

Com a inserção da pesquisadora nos grupos de Biodança, durante 4 meses, podemos observar que cerca da metade do número de participantes dos grupos apresentava a característica de ter sido encaminhado para a Biodança por profissionais do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), articulado ao Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim. Essas pessoas apresentavam quadros relacionados à ansiedade, estresse e depressão. Ao longo das sessões, os participantes fizeram relatos sobre suas vidas, com inclusão de alguns desses sintomas, e as transformações percebidas por eles a partir das vivências em Biodança, o que será abordado neste capítulo.

Trazemos para a discussão deste trabalho os dados obtidos com os questionários e com os relatos que a pesquisadora teve a oportunidade de ouvir/sentir com a sua participação nos dois grupos regulares de Biodança no Grande Bom Jardim. Além disso, serão apontadas as informações obtidas em estudo realizado pela pesquisadora, nos anos de 2004 e 2005, tendo como título “Estado Regressivo e Saúde Percebida em Biodança”, que chamamos de pesquisa 2. Essa pesquisa anterior foi realizada em oito grupos particulares da cidade de Fortaleza, que acontecem em bairros localizados na SER II, área nobre da cidade. Foram distribuídos 70 questionários e recebidos 47, o que corresponde a 67% deles.

As informações da pesquisa 2 serão trazidas de forma a complementar as informações obtidas com a atual pesquisa, visando trazer um panorama acerca da saúde

percebida de participantes de grupos regulares de Biodança na cidade de Fortaleza. Em nenhum momento temos a pretensão de fazer um estudo comparativo entre elas.

Considerando os resultados da pesquisa 2 e analisando os dados sócio-demográficos da atual pesquisa, os dados de três características nos chamaram maior atenção, a escolaridade, a profissão e a Saúde Geral Percebida.

A) Quanto à escolaridade: 2 participantes têm o ensino fundamental (12,5%); 7 participantes responderam que tinham o Ensino Médio (44%); 2 participantes o Ensino Superior Incompleto (12,5%); 5 participantes, o Ensino Superior Completo (31%).

A2) Quanto à escolaridade na pesquisa 2: 2 pessoas responderam que tinham o Ensino Médio (4,3%); 3 pessoas o Ensino Superior Incompleto (6,5%) e 41 o Ensino Superior Completo (89,1%), tendo ficado uma pessoa sem responder.

Os dados observados na pesquisa 2 foram decisivos para o despertar do nosso interesse na realização da atual pesquisa, em grupos populares. Eles apresentaram o elitismo visto nos grupos de Biodança, quanto à escolaridade. Isso nos levou a uma análise de que a grande maioria da população, a qual não tem o ensino superior completo, também não tem acesso a outros processos de facilitação de seus desenvolvimentos pessoais, dadas às próprias condições econômicas, sendo intensificada a busca pela sobrevivência.

Em grupos populares, percebemos que há um aumento do número de participantes que deixaram de estudar após concluir o Ensino Fundamental ou o Ensino Médio, nos mostrando que há um maior acesso da população com menos escolaridade aos grupos regulares de Biodança.

B) Quanto à profissão: houve a freqüência de 9 (57%) participantes na área de Educação, sendo que 3 deles conciliam a pedagogia com a arte (artesã), com a psicologia (psicopedagoga) e com o trabalho na área hospitalar (técnica em enfermagem); 3 participantes são “trabalhadoras do lar” (19%); 2 são estudantes (12%); 1 é operador de telemarketing (6%) e 1 tem a aposentadoria (6%).

B2) Quanto à profissão na pesquisa 2: houve a freqüência de 12 pessoas para a área de Psicologia (25,5%); 11 pessoas para a Educação (23,4%); 4 para Administração (8,5%); 5 Bancários (10,6%); 2 Arquitetos, Assistentes Sociais e Odontólogos (4,3% cada); 3 pessoas que trabalham no Comércio (6,4%); 1 pessoa da área de Engenharia, Nutrição, Comunicação, Medicina e Terapia Ocupacional (2,1% cada) e 1 Professora de Yoga (2,1%).

Os dados das duas pesquisas indicam que os profissionais da área de Educação estão mais presentes nos grupos. Na pesquisa 2, predomina também a Psicologia. Entendemos que isso ocorre devido a uma maior identificação dessas áreas profissionais com os grupos de

Biodança. Além disso, sabemos que há um grande número de facilitadores de Biodança que trabalham também nas áreas de Educação ou Psicologia, o que oportuniza mais uma aproximação de pessoas dessas áreas.

C) Quanto à Saúde Percebida dos participantes - 09 responderam que ela melhorou (56%), 07 participantes - melhorou muito (44%) e nenhum participante respondeu que não alterou nada ou que sua saúde piorou.

C2) Quanto à Saúde Percebida dos participantes na pesquisa 2 - 28 responderam que ela melhorou (59,6%), 19 participantes - melhorou muito (40,4%) e nenhum participante respondeu que não alterou nada ou que sua saúde piorou.

Por fim, esse item nos chama a atenção nas duas pesquisas devido à aproximação entre os resultados. Em populações diferentes, mais de 50% dos participantes responderam que a saúde percebida melhorou após a participação em grupos regulares de Biodança e mais de 40% respondeu que melhorou muito, em ambas as pesquisas. Nenhum participante respondeu que não alterou nada ou que sua saúde piorou, também nas duas pesquisas.

Esses dados nos trazem uma resposta direta ao objetivo geral dessa pesquisa que diz respeito à relação entre a Biodança e a Saúde Percebida dos participantes, nos mostrando que, unanimemente, os participantes fazem a associação e percebem melhorias na sua saúde.

5.1. Nomeação dos Participantes

Nessa pesquisa, consideramos fundamentais as expressões dos participantes e, tendo na lembrança algumas delas utilizadas para descrever os seus percursos dentro da abordagem de desenvolvimento humano estudada, como um “*desabrochar de vida*” ou “*naquele momento eu era a rosa*”, resolvemos associar cada participante ao nome de uma flor.

Dessa forma, aproximamos alguma característica marcante do participante ao nome da flor, dentro de um entendimento de que, tendo a oportunidade, cada um pode revelar algo de interessante de si, abrindo-se em flor para o mundo e para a vida.

Feito o estudo que permitisse a associação participante-flor, baseado nos dados e em informações contidas no livro de Pickles (1992), chegamos à seguinte configuração: participante 1 – Magnólia (Amor à Natureza, simpatia), participante 2 – Tulipa Vermelha (Declaração de amor, vida), participante 3 – Dália Rosada (Delicadeza, sutileza), participante 4 – Rosa Vermelha (Admiração, caridade, casamento, desejo, tesão, paixão), participante 5 – Sempre-viva (Imortalidade, permanência), participante 6 – Orquídea (Beleza, perfeição,

pureza espiritual), participante 7 – Camélia Rosada (Grandeza de alma), participante 8 – Azaléia Rosada (Amor à natureza), participante 9 – Papoula (Fertilidade, ressurreição, sonho), participante 10 – Violeta (Lealdade, modéstia, simplicidade), participante 11 – Girassol (Dignidade, glória, paixão), participante 12 – Rosa amarela (Amizade, doçura, carinho), participante 13 – Lírio (casamento, doçura, inocência, pureza), participante 14 – Camélia Vermelha (Reconhecimento), participante 15 – Crisântemo Branco (Verdade, sinceridade), participante 16 – Rosa Branca (Amor a Deus, pensamento abstrato, pureza, silêncio, virgindade).

Trabalhamos, então, com os participantes-flores, buscando saber como eles perceberam sua própria saúde, como forma subjetiva de avaliação. Esse estudo foi feito dentro das dimensões escolhidas a priori e da dimensão observada posteriormente, a seguir: 1) Dimensão de Definição da Biodança; 2) Dimensão dos Sentimentos; 3) Dimensão dos Pensamentos; 4) Dimensão das Sensações Corporais; 5) Dimensão da Movimentação Corporal; 6) Dimensão Psicológica; 7) Dimensão Social; 8) Dimensão Biológica e 9) Dimensão Avaliativa do Processo Pessoal na Biodança.

5.2. Dimensão de Definição da Biodança

No instrumento desta pesquisa, foi perguntado aos participantes qual o entendimento deles sobre Biodança, para que pudéssemos ter uma noção da compreensão deles acerca dessa abordagem de desenvolvimento humano. Com as respostas, vimos a possibilidade de articulação entre os muitos dados e os conceitos tratados na teoria deste trabalho, permitindo a construção de informações a serem consideradas a seguir.

Com a participação nos dois grupos de Biodança oferecidos para adultos no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim - MSMCBJ, a pesquisadora pôde vivenciar muitos momentos com as pessoas. Elas permitiram compartilhar suas intimidades, através dos relatos que trouxeram sobre suas histórias de vida, das conversas do dia-a-dia e de vivências em que, progressivamente, foram se entregando a intensidade e, ao mesmo tempo, leveza dos momentos.

Papoula foi uma das inspirações para pensar em cada um dos membros dos grupos de Biodança, do MSMCBJ, como uma flor que pode se abrir para si mesma e para o mundo, que pode desabrochar em pétalas, serenidade e harmonia. Sobre a Biodança, ela afirma: “a Biodança quer dizer vida, um novo nascimento para mim. É como se fosse uma rosa desabrochando para um novo renascimento, para uma nova vida”.

Essa participante foi encaminhada ao grupo de Biodança pelo Centro de Atenção Psicossocial do Bom Jardim, apresentando um quadro de depressão e se locomovendo sempre com o apoio de outra pessoa. Como já foi mencionado na teoria, a depressão é um distúrbio da emoção que se caracteriza por afetar o corpo, o estado de humor, os sentimentos e pensamentos da pessoa, que tendem a ficar negativos. Sua característica essencial é o humor deprimido ou triste na maior parte do tempo, por um período prolongado.

O referido distúrbio, que vem acompanhando a humanidade ao longo de sua história, não se apresentou de forma diferente em Papoula. Ela ficou sendo acompanhada por um psiquiatra e participando do grupo de Biodança, que considerou ser de grande valia para sua recuperação.

Seu movimento foi progressivo, inicialmente, muito lento ou quase inexistente. Mas, estava presente entre as pessoas que dançavam a vida, suas dores e alegrias. Consideramos a possibilidade de ressonância do grupo no movimento de cada um, concordando com as idéias de Garaudy (1980) quando afirma que toda dança implica participação, mesmo quando é espetáculo, pois não é apenas com os olhos que acompanhamos, mas com movimentos pelo menos esboçados de nosso próprio corpo. Para o autor,

A dança mobiliza, de algum modo, um certo sentido, pelo qual temos consciência da posição e da tensão de nossos músculos, como os canais semicirculares de nosso ouvido nos dão consciência de nosso equilíbrio e o comandam. Este sexto sentido estabelece, graças a um fenômeno de ressonância ou de simpatia muscular, o contato entre o dançarino e o participante. Um contato imediato, que induz uma emoção pela relação entre um movimento do corpo efetivamente realizado no máximo de sua tensão e um movimento do corpo que apenas se deixa abalar, nascente ou mesmo latente. (p. 21)

Na Biodança, todos são convidados a dançar e o convite pode chegar de formas variadas, dependendo da recepção de cada um. Papoula foi se deixando envolver por outras emoções e, aos poucos, estabelecendo contatos. Dessa maneira, foi fortalecendo sua identidade, necessitando de menos apoio constante, renascendo em expressão, gesto, movimento, dança e vida.

Nas sessões de Biodança no MSMCBJ, durante o ano de 2007, aprendemos muito juntos, participantes, facilitadores e pesquisadora. Como Papoula, alguns outros participantes foram encaminhados pelo CAPS e era muito interessante observar seus relatos e comentários sobre seus distúrbios ou transtornos, como algo que fazia parte de suas vidas, mas que não era a integralidade delas.

Tulipa Vermelha, que faz declaração de amor à vida, também apresentava depressão. Numa sessão, no mês de junho, comentou sobre suas mudanças, sobre a sua antiga indisposição para as tarefas domésticas, por exemplo. Dizia sentir-se ruim por não ter coragem para se levantar, para fazer a alimentação ou outra atividade e mencionou “*agora tenho vontade de me vestir, de sair, de fazer comida, de movimentar a casa, de estar com meu marido e filhos*”.

As descrições dos sintomas de uma depressão leve eram trazidas de forma simples, que retratavam o desânimo, a necessidade de maior esforço para fazer as atividades e a diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis.

Orquídea, flor da beleza e da pureza espiritual, comentou: “*Tinha uma angústia que tava sempre no meu peito. Eu ia a muitas terapias, mas não saía. Com a Biodança, mudou. A angústia saiu, se desmanchou. Agora, mudou. Sou mais feliz, me pinto todinha: boca, unhas. Sou mais feliz*”. Além da angústia, que dizia não saber da origem, essa participante falava de suas preocupações com a exploração sexual que via nas proximidades da sua casa e nos cuidados que tinha com sua filha.

Em geral, os participantes não nomeavam o distúrbio que apresentavam e era possível observar, com clareza, o movimento de construção das melhorias na vida de cada um, com seus diversos aspectos. Eles iam mostrando o fortalecimento de suas identidades, a valorização intrínseca de si e o seu poder de transformação para a construção de relações saudáveis com os outros e com a realidade, no valor e poder pessoal (GÓIS, 1993).

As vidas dos participantes dos grupos pesquisados são marcadas por muitas dificuldades concretas: pela situação do desemprego ou por precárias relações de trabalho; pelo convívio frequente com a violência, que se revela na fala de uma das participantes que tem um filho usuário de drogas e que estava sendo ameaçado de morte, ou num assalto a uma das sedes do MSMCBJ - a telhoça do Siqueira. Ou ainda nas situações de exploração sexual, combatidas, mas ainda presentes na realidade do Grande Bom Jardim.

Como vemos, “tornar-se belo” com a Orquídea, em realidades de vulnerabilidade social como a vivida pelos participantes, é um grande exercício de superação. Numa sessão, a pesquisadora sentiu-se profundamente tocada pela suavidade nos gestos, no toque, no acariciamento. Nesse dia, 03 de Maio de 2007, escreveu ao chegar em casa: encanto-me em ver florescer o humano, o sensível de mãos ásperas e calejadas, “cansadas de água sanitária”. Que maravilha concluir que esse cansaço não impede a demonstração de uma grande delicadeza.

Na perspectiva das flores, Magnólia diz que Biodança é “*a dança que brota do corpo, é a essência saudável que temos. É a forma natural e saudável de sentir-se bem, harmonizada, em paz consigo e com o mundo (...) É uma dança da vida, que está presente em todo ser vivo. Só é preciso apreciar mais, atentar mais à essência da vida. Quando fazemos Biodança, estamos produzindo mais saúde, alegria, bem estar*”. Ela faz uma aproximação da Biodança, como dança da vida que facilita o despertar de um potencial saudável do indivíduo, com o conceito de saúde, que em sua declaração envolve os aspectos do corpo, da psique e do espírito.

Magnólia, como flor que tem amor à natureza, afirma ainda “*quando vejo a natureza, vejo acontecer a Biodança das folhas, das borboletas, das águas, dos pássaros, dos gatos... Enfim, tudo que é apropriado de vida, é biodança. O meu modo de movimentar, de me relacionar com as pessoas e com tudo mais... Quando me sinto inteira e presentifico-me nas ações e nos momentos, estou vivendo a Biodança*”. Há uma consideração da vida de uma forma ampla e relacional, que se manifesta no movimento e na expressão da natureza em sua magnitude e formas variadas.

Em suas afirmações, a participante mostra se sentir parte da natureza, desse movimento de vida que inclui árvores, animais e pessoas que se presentificam. Para Bonfim (2004, p. 31), “a natureza é a nossa grande casa-mãe. A percepção de nosso pertencimento à natureza e à vida, advém da comovedora vivência de estar vivo. A natureza como casa parte de uma percepção e vivência do princípio biocêntrico e não antropocêntrico”. Essas idéias fazem parte da consideração do sistema homem-natureza como uma unidade que se referencia na valorização da vida.

No princípio biocêntrico, não há justificativa para a destruição do planeta e dominação de uns seres em relação a outros. É incentivado um estilo de vida em que se pensa, faz e sente uma vinculação profunda com a existência e com a vida. Os aspectos que envolvem a convivência social são considerados meios de melhoria da qualidade de vida e é preciso estar atento para que eles permaneçam sempre nesse lugar, sem prejudicar o ecossistema, para que cada ser tenha a oportunidade de expressar seu potencial de vitalidade e que todos se encontrem num movimento maior, chamado “movimento-amor” (TORO, 2002, p. 138).

Tulipa Vermelha, como flor símbolo da declaração de amor e de vida, diz que Biodança “*é o movimento do corpo em torno da vida. Significa dança, saúde, vitalidade, sexualidade*”. A participante faz a associação entre movimento e as linhas de vivência, constituintes do núcleo de vida. Para Le Breton (2006, p. 08),

Existir significa em primeiro lugar mover-se em determinado espaço e tempo, transformar o meio graças à soma de gestos eficazes, escolher e atribuir significado e valor aos inúmeros estímulos do meio graças às atividades perceptivas, comunicar aos outros a palavra, assim como um repertório de gestos e mímicas, um conjunto de rituais corporais implicando a adesão dos outros.

Consideramos também a influência recíproca do movimento dos indivíduos, com sentidos, particulares e específicos, que podem ser compartilhados, propiciando o surgimento de significados comuns, seja dentro de uma sessão de Biodança ou mesmo na convivência cotidiana, nos muitos salões da vida.

Em Biodança, entendemos que as várias formas de expressão seguem modalidades, que tem relação com a neurofisiologia e com a psicologia, apresentando-se em categorias do movimento: ritmo, sinergia, potência, flexibilidade, elasticidade, equilíbrio, expressividade, agilidade, fluidez, leveza, controle voluntário, resistência, eutonia, euritmia e coordenação.

Para Toro (1991, p. 523), “movimentar o corpo a partir da interioridade, pode chegar a ser uma fonte indescritível de prazer e saúde”⁵, o que nos permite fazer a associação entre saúde, vista de forma integral, e Biodança, que tem como base a vivência deflagrada a partir do movimento e da expressão dos indivíduos.

Camélia Vermelha, flor do reconhecimento, entende a Biodança como “*a dança da vida, na qual busco viver inteiramente os meus sentimentos e sensações através dos pontos básicos, que são: afetividade, vitalidade, sexualidade, criatividade e transcendência. É nessa busca que eu estou vivendo um pouco de tudo, no meu trabalho, na minha família, na comunidade e onde quer que eu esteja. É na Biodança que eu encontro tudo que preciso para estar bem comigo mesma*”. A participante comenta da intensidade da sua própria vivência, com influência em si e nas suas relações sociais e de afeto, destacando-se o seu movimento como integrador de seus sentimentos e sensações.

Mostra que as induções das vivências integradoras, na metodologia da Biodança, propiciam o envolvimento de todo o organismo, num processo de aprendizagem nos níveis: cognitivo, vivencial e visceral. A vivência resgata a vida instintiva e traz aprendizagem não reflexiva, desenvolvendo e integrando as cinco linhas de vivência citadas por Camélia Vermelha.

⁵ Tradução feita pela autora a partir do texto original: *Movilizar el cuerpo desde la interioridad, puede llegar a ser una fuente indescrptible de placer y salud.*

O Crisântemo branco, flor da sinceridade, também ressalta o fortalecimento do potencial genético através do trabalho com as linhas de vivência e acrescenta o cuidado na definição de Biodança: *“é cuidar e ser cuidado. Através das danças e vivências, trabalhamos a busca e/ou resgate de nossa criatividade, afetividade, vitalidade, sexualidade e transcendência que são as cinco linhas de vivência da Biodança. Aprendemos o quão importante somos e por isso nossa auto-estima se eleva. Ajudando-nos, assim, a superar a ansiedade, medos e frustrações do dia-a-dia”*.

Percebemos, através do trecho acima e de conversas da pesquisadora com o participante, que ele ressalta a aprendizagem em Biodança, reconhecendo seus limites pessoais e a possibilidade de superação deles através do exercício do cuidado. Boff (2003) afirma que o cuidado é um princípio que acompanha o ser humano em cada passo, em cada momento, ao largo de sua vida terrena; não é uma meta a ser atingida somente no final da caminhada. Portanto, sempre é possível crescer na prática do cuidado em cada circunstância, dentro de uma temporalidade.

Esse crescimento gera discreta alegria e confere leveza à gravidade da vida, sendo mostrada aqui como propiciadora da descoberta do valor que o indivíduo tem e da sua capacidade de melhorias quanto a sintomas da ansiedade e do medo, que mostram o potencial integrador da vivência, na dimensão de interação entre o físico e o psicológico.

No sistema Biodança, enfatizamos a coragem de viver, de forma que cada ser humano se revele com todas as suas potencialidades e limitações, que também podem ser superadas, através do avanço no labirinto da própria existência. Orquídea, flor da pureza, da beleza e da perfeição, diz que: *“biodança é a vivência daquele momento. Nessa vivência, eu aprendi a lidar com os meus medos e, acima de tudo, não fugir deles, mas enfrentá-los, ou seja, saber lidar de maneira correta. É a dança da vida, é a expressão do que temos e somos através da dança. “É através dela que liberamos várias coisas presas: o medo de enfrentar o mundo, medo do toque, o cansaço...”*.

Com suas histórias e falas, Orquídea traz a idéia da multiplicidade que há em cada um, que tem medo e ao mesmo tempo tem coragem para buscar formas de enfrentamento e de vivenciar cada momento, concordando com Gonzaga Jr. (1995), *“essa magia eu reconheço,/ aqui está a minha sorte,/me descobrir tão fraco e forte,/me descobrir tão sal e doce/e o que era amargo acabou-se,/é bom dizer viver valeu”*.

A participante também fala da superação do medo de ser tocada, considerada em Biodança como um dos elementos centrais. O contato é entendido nesse sistema como a ação terapêutica mais importante, sendo uma das mais reprimidas socialmente. Sabemos que as

pessoas acariciam os animais sem culpa, mas não o fazem da mesma forma com outras pessoas. A proposta da Biodança é que os participantes dos grupos possam retirar esse tabu de sua interioridade e viver a entrega de cada momento, no encontro com o outro que se aproxima e pode dar ou receber colo e carícia, sem preconceitos.

O Lírio, flor da doçura e da inocência, contextualiza a Biodança nesse enfoque: *“A Biodança no início foi um lugar onde eu poderia encontrar pessoas que estariam procurando mostrar o melhor de si, como carinho, respeito, confiança, esperança, ..., e que nesse lugar, apesar de nós termos nossos defeitos, tristezas, preconceitos, ali nada disso teria lugar ou não teria mais importância do que aquilo que nós somos. Uma força para continuar nosso caminho no dia-a-dia, com tudo que ele nos reserva. Uma coragem de ser feliz. Está sempre sorrindo e olhar nos olhos das outras pessoas. Ausência de preconceitos, pois não importasse quem estivesse ali, nós nos trataríamos igualmente. Se eu beijasse um branco também faria o mesmo com o negro. Se abraçasse o magro igualmente abraçaria o gordo. Se acarinhasse um homem faria o mesmo com uma mulher. Nesses meses, escutando e sentindo cada crescimento, amadurecimento e vivência, pude perceber que a Biodança nos faz encontrar com o nosso eu, que muitas vezes nós escondemos até de nós mesmos”*.

È trazida a idéia da representação do outro através do seu olhar, sendo possível enxergá-lo em sua inteireza, que se mostra também no sorriso, na felicidade de aceitar o outro e a si mesmo nas suas diferenças e na humanidade que se presentifica ali. Encontrar aquilo que está escondido em si mesmo é facilitador do processo de construção de segurança e de fortalecimento da identidade, que se expressa em carinho e confiança, que pode estar também no prazer.

Rosa Branca, flor da pureza, do amor a Deus e do pensamento abstrato, diz: *“biodança é um prazer que eu tenho naquele momento e que levo durante a minha vida; é tipo um curso que lhe satisfaz por inteiro e que eu me delicio em todas as vivências e, nas mesmas, eu sou eu. Como o nome já diz, é a dança da vida e viver vivendo, sentindo, atento, equilibrado, tranquilo, viva, autêntica. Na Biodança, eu me sinto privilegiada e muito amada por Deus e o meu próximo”*. Percebemos uma integração do organismo, com o corpo que sente prazer e que também transcende, permitindo ao indivíduo sentir-se inteiro, sendo ele mesmo na pulsação ativação-regressão.

Dessa forma, entendemos que é promovida a saúde em Biodança. Saúde, segundo a OMS (1986), é um conceito bastante amplo, que condiz com um modelo que objetiva não só a prevenção e a cura de enfermidades, como também a promoção da saúde, envolvendo um

conjunto peculiar de preceitos éticos e práticas orientadas pela noção de vitalidade, que considera a unicidade do homem em integração consigo mesmo e com o meio.

Para Rosa Amarela, flor da amizade e da doçura, a Biodança é o “*despertar da vida, fortalecimento, encontro do “eu”, integração, vida saudável*”. Através das conversas da pesquisadora com a participante, foi possível compreender que o despertar para a vida, citado na sua definição, tem relação com a possibilidade de aproveitar os pequenos prazeres. Estes últimos podem está no maior contato com a família, no sabor de uma alimentação desejada ou num passeio com as amigas para a ponte metálica, ponto turístico de Fortaleza - cidade onde mora, mas que nunca tinha criado a oportunidade para visitar.

Variadas são as formas de perceber a integração do organismo através da Biodança, mas todas têm relação com a re-educação para um novo estilo de vida, mais saudável. Sempre-viva define a Biodança como “*a interação do corpo, mente e espírito, em que é possível resgatar o melhor de cada um que está no seu interior. É a expressão dos sentidos da vida através da dança como um instrumento. É se permitir vivenciar os pequenos e importantes gestos e sentimentos que a vida nos oferece, mas que, na correria do dia-a-dia vamos abandonando ou sufocando em nós*”.

A participante ressalta os aspectos físico, psicológico e espiritual como constituintes do indivíduo e que a Biodança propicia a integração entre eles, trazendo re-significação da existência, expressa em movimento e sentimento. Suas afirmações nos levam a estabelecer relações entre a Biodança e a saúde percebida dos participantes dos grupos dessa abordagem, mostrando que a primeira é capaz de facilitar a integração e, conseqüentemente, melhorias na saúde.

Azaléia Rosada também destaca o elemento integrador da Biodança, afirmando que é “*uma entrega do corpo e mente. Exercício que faz a gente viver naquele momento, sem medo, sem culpa ou dor. Sinto-me como uma árvore em crescimento: tronco, folha, raiz e frutos bem bonitos. Tenho unas sensações de muita alegria quando estou dançando e ouvindo a música. Sentimentos bons. Danças que parece que já estava dentro do meu corpo e da minha mente, mas que eu não sabia como vivenciar. Poderia dizer algo mais, só tenho a agradecer: Obrigada! Por dançar, ouvir e viver a Biodança.*”

A participante enfatiza os elementos restauradores da saúde, na sessão de Biodança, que propiciam a transformação de sentimentos e sensações negativas em algo bom, que a faz despertar a alegria que já havia dentro dela. Ela expressa o agradecimento pela oportunidade de descobrir a si mesma e à beleza da vida, através da música e da dança.

Dália Rosada, com sua delicadeza, também traz os novos sentidos que a vida passou a representar para ela, após sua participação no grupo de Biodança no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim. Segundo a participante, a Biodança *“é o que dá mais sentido à vida. Depois que você começa a fazer Biodança, tudo que você faz tem mais valor! Tudo na sua vida fica mais colorido, você tem um jeito mais flexível de ser!”*

Observamos, além dos novos sentidos, o aparecimento de uma nova forma de perceber o mundo e os seres que dele fazem parte, com uma maior valorização das presenças encontradas na vida. Com as vivências, novos significados são compartilhados, trazendo alterações no modo de caminhar de cada um, que se descobre capaz de transformar sua história de vida, de fazer diferente, de acrescentar novas categorias ao seu movimento, como leveza e flexibilidade, refletindo um outro jeito de ser e de se expressar no mundo.

Girassol também considera que houve alterações em sua vida, trazidas pela Biodança, quando afirma que esta última é *“a transformação, tirando a venda dos olhos, devolvendo a auto-estima. Essas são as várias definições que eu costumo falar de Biodança para as pessoas, pois sou hoje um Girassol⁶ bastante diferente, depois que eu tive a oportunidade de fazer parte das sessões de Biodança aqui no Siqueira. É claro para mim, e para os que convivem comigo, os benefícios, as mudanças que estão acontecendo em minha vida. Eu era uma pessoa que sempre estava no final da fila e agora estou em primeiro lugar. Sou muito importante (eu existo), já consigo até dizer “não”, pois consigo ultrapassar essa barreira de auto-punição”*.

Vemos o reconhecimento do valor e do poder pessoal de Girassol, quando mostra sua nova forma de se apresentar no mundo, mais firme, com mais valorização de si mesma e de sua capacidade de agir diante das situações, alterando, inclusive, sua assertividade.

Diante das variadas formas de repressão existentes em nossa sociedade contemporânea, seja cultural, institucional, política ou psicológica, as pessoas sentem-se culpadas diante de muitas situações cotidianas que poderiam passar com muita naturalidade. Ter a oportunidade de vivenciar momentos em que essas pessoas sentem-se aceitas como são, passando a ter a certeza de sua valorização como ser humano que merece respeito, mostra-se de grande valia para melhoria da qualidade de vida.

Rosa Vermelha, flor da admiração e do desejo, compartilha das idéias de Girassol quando define a Biodança: *“é um espaço maravilhoso e prazeroso para vida de qualquer*

⁶ Alteração do nome da participante da pesquisa, ao longo de sua descrição, para resguardar sua identificação.

peessoa. Nos ensina a viver e conviver melhor consigo mesmo e com o outro. Ela nos dá a oportunidade de ver e sentir a vida de maneira diferente. Depois que comecei a participar da Biodança, mudei minha postura e passei a observar melhor meus movimentos, até levantei minha auto-estima. Os movimentos e as músicas despertam em nós a vontade de viver melhor, ser feliz e não ter vergonha de mostrar nossa felicidade para o outro.”

A participante acrescenta o elemento musical como influenciador do desejo de viver melhor e de buscar a felicidade. Segundo Toro (1991, p. 466),

a percepção musical não é somente um ato auditivo. A música é escutada com todo o corpo: ainda mais, com todos os tecidos corporais. Em semelhança ao fenômeno da nutrição e de seus efeitos, envolvem não somente o psiquismo e as emoções, mas, sim, influenciam nos limiares de resposta hipotalâmica, no equilíbrio neurovegetativo e na homeostase.⁷

A música, portanto, repercute por todo o organismo, trazendo alterações na saúde. Devido a isso, a Biodança traz um estudo sobre a musicalidade e suas características, que origina uma seleção de músicas apropriadas para determinados exercícios semi-estruturados, visando a deflagração de alguns tipos de vivências. Dessa forma, compreende-se que as vivências podem, verdadeiramente, alterar o estado de saúde, nas suas dimensões física, psicológica, espiritual e social.

As sessões de Biodança, seguindo a curva da ativação-regressão-reprogração, podem propiciar também uma alteração do estado perceptivo dos indivíduos, com ampliação da consciência e da sensibilidade. Camélia Rosada, com sua grandeza de alma, define a abordagem de desenvolvimento humano estudada da seguinte maneira: *“biodança é olhar, escutar, tocar, cheirar, sentir. É a expressão do ser. É arte e cultura. Transformar a dor em amor. Resignificar. Mudar. É a dança da vida. É sair do salão, e ir ou levar. É para a vida. É um sistema de integração humana, é renovação, re-educação. É vivência plena, está por inteiro, sem preconceito. É beber do meu próprio poço e do poço do outro, com prazer”*.

A Biodança, definida pelos participantes desse estudo, inclui totalidades. O ser humano é visto com potencial para expandir o alcance dos órgãos dos sentidos, para que a vida seja entendida em sua plenitude dentro e fora do salão. As vivências contribuem para o aparecimento de mudanças, através de uma re-educação para um novo estilo de viver, que considere a importância do universo, com todos seus sistemas viventes.

⁷ Tradução feita pela autora a partir do texto original: “la percepción musical no es sólo un acto auditivo. La música se escucha con todo el cuerpo: aún más, con todos los tejidos corporales. En semejante al fenómeno de la nutrición y sus efectos envuelven no sólo el “psiquismo” y las emociones, sino que influyen en los umbrales de respuesta hipotalámica, en el equilibrio neurovegetativo y en la homeostasis”.

Enfim, é trazida a possibilidade de um grande mergulho em si e no outro, com todas as complexidades que perpassam a existência e o convívio, que podem ser de intenso prazer. É preciso que cada indivíduo tenha consciência da seriedade e leveza que podem existir no mergulho nesses mares ainda desconhecidos, assumindo as conseqüências afetivas e corporais. Este é um caminho apontado, “de viver sem a vergonha de ser feliz” (GONZAGA JR, 2002), mas cada um constrói o seu, a sua maneira, com a magia e beleza do seu próprio movimento, ao caminhar e dançar a vida.

5.3. O vivido numa sessão de Biodança

No instrumento da pesquisa, foi pedido para que os participantes descrevessem o que acontecia com eles, durante uma sessão de Biodança, em relação a sentimentos, pensamentos, sensações corporais e movimentação do corpo. A seguir, apresentaremos esses elementos como dimensões da pesquisa.

5.3.1 Dimensão dos Sentimentos

Na Dimensão dos Sentimentos, foram vistas cinco categorias: 1) Alegria interior, plenitude, íntase, serenidade, harmonia, paz, amor, estado de graça (13 respostas – 28,3%); 2) Sentimento de entrega, confiança, segurança, aceitação, acolhimento, proximidade do humano (16 respostas – 34,8%); 3) Ampliação dos sentimentos, vontade de expressá-los, prazer, coragem, liberdade, bem-estar, renovação, esperança, vontade de viver mais, de cuidar, de sorrir (13 respostas – 28,3%); 4) Abandono, tristeza, angústia, rejeição, impulso de chorar (1 resposta – 2,2%); 5) Expansão da consciência, fusão com o Todo, com o Universo e com o grupo, retorno à origem, contato com o sagrado, atemporalidade (3 respostas – 6,5%).

Todas as categorias estão relacionadas a um aumento da expressão dos sentimentos e da afetividade, considerada como uma das funções psicológicas mais reprimidas nas relações sociais, educacionais e políticas do nosso tempo.

Segundo Damásio (2000), os sentimentos apresentam um conjunto de padrões neurais que constituem o seu substrato e surgem em dois tipos de mudanças biológicas: relacionadas ao estado corporal e ao estado cognitivo. Com isso, surgem alterações na paisagem do corpo, o que nos interessa nessa investigação como saúde percebida dos participantes, em decorrência dos momentos de vivências integradoras em Biodança.

Nas categorias, vimos que houve expressão de diversos sentimentos, sejam mais positivos, como observados nas categorias 1, 2 e 3; ou negativos, como na categoria 4, mostrando que as vivências levam a uma maior aproximação das pessoas com seus próprios sentimentos.

Rosa Vermelha traz a relação entre a expressão de seus sentimentos e o conhecimento de si: *“Hoje consigo fazer coisas que sempre tive vontade de fazer e tinha vergonha (dançar, olhar no olho do outro, abraçar forte e sentir o calor do outro). Expresso meus sentimentos. Cada vivência comigo me faz conhecer melhor a mim e ao outro”*. Para Damásio (Id, p. 360), esse conhecimento *“é um trampolim para o processo de planejar reações específicas e não estereotipadas que podem complementar uma emoção e/ou garantir que os ganhos imediatos trazidos pela emoção possam ser mantidos no decorrer do tempo”*.

Consideramos que o efeito das emoções no organismo e a conseqüente subjetivação delas, que se apresentam como sentimentos, passam também por processos de aprendizagem que podem ser valiosos para a orquestração da sobrevivência. A Biodança traz em sua proposta uma re-educação para a vida, também nesse sentido. Sempre-viva demonstra isso em sua fala: *“Assumo mais os seus sentimentos: digo que estamos assim, mas que não somos assim. Quando vou triste para a sessão, expulso a tristeza. Deixo sair sentimentos ruins para dar lugar aos novos sentimentos e no final estou bem, tranqüila”*.

Orquídea também afirma sua inclusão no processo de aprendizagem em relação a seus próprios sentimentos, lembrando das vivências em que se intensifica a alegria e aquelas em que vive profunda interiorização: *“vivo intensamente aquele momento. Há momentos em que passa e sinto alegria. Há outros que chamo de momento nosso, onde aprendi a me amar e a me conhecer”*.

As participantes nos dizem que é preciso ter coragem para assumir a própria vivência e, em Biodança, essa é a forma de re-significação. Mostram que, em alguns dias, vão para a sessão mesmo sem estar bem. No contexto da Biodança, o participante é acolhido pelo grupo e há facilitação para que ele potencialize o ímpeto vital que o leva à transformação. Huang (1979) nos lembra que é possível descobrir uma maneira nova de exprimir um sentimento, um novo modo de dizer e de fazer. Embora tenhamos o costume de repetir os mesmos velhos hábitos e atitudes, ter a coragem de experimentar o novo é viver cada manhã que, embora comece igual, pode evoluir de maneira distinta.

Nessa pesquisa, vemos que os participantes descobriram caminhos novos de expressão da afetividade. Com isso, relatam o aparecimento de uma harmonização e serenidade, de sentimento de entrega, confiança, segurança, aceitação, acolhimento,

proximidade do humano – categorias 1 e 2. Magnólia nos mostra sua felicidade e o sentimento de maior proximidade com o humano: “*Sinto-me feliz, mais próxima das pessoas, percebendo mais igualdade entre elas*” e Lírio também se reconhece na presença do outro, comentando sua vontade de que todos se sintam bem: “*sinto uma paz tão intensa que tenho vontade de fazer com que todos sintam o mesmo*”.

As falas dos participantes nos remetem à idéia de cuidado com os outros que, por sua vez, relaciona-se à protovivência da linha de vivência da afetividade. A protovivência em Biodança é a vivência inicial da vida humana, que na afetividade conecta-se à necessidade de nutrição e de proteção.

As referidas necessidades são satisfeitas por meio do continente advindo do contato com o calor humano, através das diversas formas de comunicação. Percebemos que os participantes têm a oportunidade de vivenciar o conforto, a segurança e a proteção, tão necessários ao bem-estar.

A Biodança tem a proposta de facilitação de vivências que reforcem a expressão dos potenciais genéticos representados não só pela afetividade, mas também pelas outras quatro linhas de vivência. Concordamos com Urger (2001) quando afirma que essas vivências, biocêntricas, promovem

uma aproximação com outros modos de sentir a vida, outras atitudes do pensar que sugerem a existência de dimensões do ser humano, como a capacidade de admirar-se, a sensibilidade para a poesia da natureza, a simples alegria de viver, que não podem ser restituídas. Precisam ser restauradas, por que não lhe são atributos eventuais, mas essenciais. (p. 144)

Entendemos que a restauração de atitudes que deixaram de ser habituais pressupõe uma restituição a uma condição originária, que permite o re-estabelecimento e a promoção da saúde vista de uma forma integral. Para isso, é necessária uma entrega do participante a sua própria vivência, um mergulho em si que permita o resgate de suas condições promotoras de saúde, como relatada por Rosa Branca “*Eu vivo intensamente com todo meu ser aquele momento, de total entrega. Sinto-me amada e tranqüila. Sou eu mesma e fico intensamente querendo abraçar e viver cada segundo. Meu espírito fica mais vívido, parece que algo mais forte age sobre mim. Sinto uma energia, paz, vontade de viver*”.

Essa fala da participante enquadra-se na terceira categoria, que mostra a freqüência da ampliação dos sentimentos e da vontade de expressá-los com mais prazer, coragem e liberdade, propiciando mais bem-estar, renovação, esperança, vontade de viver mais, de cuidar e de sorrir. Para Toro (1991), esses sentimentos provêm da abertura para a presença do

outro, com a celebração e exaltação do encanto essencial do encontro, pleno de humanidade, no qual as identidades estabelecem ressonância.

Além disso, vimos uma categoria que apontou para um sentimento de expansão da consciência, fusão com o Universo e contato com o sagrado, mostrando que “regressão à origem e fusão com a totalidade são os dois movimentos de um mesmo processo de renovação” (TORO, 2002, p. 115). Essa renovação ocorre num grupo estruturado em que a entrega, confiança e acolhimento são sentimentos que o permeiam, como visto na segunda categoria da dimensão dos sentimentos.

Camélia Rosada, com sua grandeza de alma, diz que “*sentiu uma fusão com o universo inteiro, a certeza de que pode estar bem perto de Deus*”, exemplificando a quinta categoria e nos mostrando que o contato profundo consigo mesmo, com o outro e com a totalidade podem ser vividos como experiência do sagrado, trazidas por Urger (2001) como capaz de despertar determinados vínculos que se manifestam na relação diária do homem com a natureza.

Na perspectiva biocêntrica, consideramos que todos os seres humanos têm a capacidade afetiva de estabelecer essas conexões com a vida e de relacionar a identidade pessoal com a “identidade do Universo” (CAVALCANTE, 2001). É preciso que trabalhemos para que as construções das histórias de vida das pessoas estejam baseadas na integração afetiva, influenciando na sua identidade, na sua forma de olhar o mundo e tratar os seres, com mais respeito e afeto. Apontamos a Biodança como um espaço possível e facilitador da integração organísmica.

5.3.2 Dimensão dos Pensamentos

Na dimensão dos pensamentos, foram vistas quatro categorias: 1) Visualização de algumas situações, recordações, cenas da infância com pessoas queridas (2 respostas – 9,5%); 2) Diminuição progressiva do pensar, que vagueia, desaparece (9 respostas – 42,8%); 3) Pensamentos bons, alegres, positivos, de confiança em si, de paz, criativos (7 respostas – 33,3%); 4) Algumas preocupações continuam presentes (3 respostas – 14,3%).

As categorias de números um e dois estão presentes nas duas pesquisas realizadas. No entanto, as categorias três e quatro foram identificadas somente na atual pesquisa, em que 12 dos 16 participantes estão nos grupos regulares do Movimento de Saúde Mental Comunitária há menos de um ano. Na pesquisa 2, todos os 46 participantes estavam em grupos regulares de Biodança há, pelo menos, um ano.

Consideramos que o tempo de participação em grupos de Biodança é um elemento a ser considerado em sua relação com a saúde percebida dos participantes. Observamos que muitos elementos, apontados pelos participantes e categorizados pela pesquisadora, aparecem como resultados das duas pesquisas. Porém, na dimensão dos pensamentos, há diferenças e é possível que um estudo sobre a sessão de Biodança mostre-se como um caminho para uma melhor compreensão desses dados.

A estruturação de uma sessão de Biodança deve seguir os grandes objetivos do sistema, que são integração, conexão, saúde, amor e criação (TORO, 1991). Para isso, deve estar organizada dentro de uma representação gráfica, conhecida como a curva da sessão de Biodança, que apresenta os elementos de ativação, regressão e reprogessão.

Num primeiro momento, de ativação, são propostos exercícios que promovem a integração individual e grupal, ativam a vitalidade e fazem a ligação com o exercício considerado central da sessão, com relação direta com o objetivo definido. De acordo com Toro (Id), a música e o movimento são direcionados para a senso-percepção, para a integração do esquema corporal e da ação e, por fim, para a reorganização do projeto existencial.

De forma processual, caminha-se para a regressão, considerada como um “retorno psico-fisiológico a etapa fetal ou perinatal, isto é, imediatamente anteriores ou posteriores ao nascimento” (TORO, 2002, p. 116), com música e movimento direcionados para a entrega e o abandono, para a integração energética e a auto-regulação sistêmica. É vista como um importante constituinte da vivência, que possibilita um passo para uma estrutura do organismo de forma mais integrada, complexa e autônoma; o que acontece por meio da indução de estados de transe integrador.

Esse retorno já pôde ser observado num momento inicial na primeira categoria da dimensão dos pensamentos, em que as pessoas afirmaram ir direcionando-se para situações e recordações antigas, da infância, como afirmaram Camélia Rosada “às vezes, volto a cenas da infância, lembranças boas, com meus pais que já faleceram” e Violeta: “vivenciei um tipo de regressão, fiquei toda dormente e visualizei um feto buscando apoio. Foi uma vivência muito dolorosa, mas muito rica de crescimento”.

Na fase da regressão ficam evidenciadas significativas diferenças quanto aos momentos do grupo de Biodança, se é inicial ou mais avançado. Mas, é preciso destacar que toda a curva de uma sessão de Biodança apresenta variações, podendo ser mais ou menos acentuada dependendo do grupo, se é de iniciação, intermediário ou de aprofundamento.

Todas as variações dentro de uma curva da sessão de Biodança devem seguir uma organicidade, que é dada com: 1) cuidados com a auto-regulação, respeitando os

automatismos viscerais; 2) promoção da integração do esquema corporal; obediência ao princípio da progressividade, quer na ativação ou na regressão e com o 4) favorecimento da homeostase.

A progressividade é um dos princípios fundamentais do sistema Biodança. Nos grupos iniciais, por exemplo, são propostos exercícios de acariciamento no rosto e em grupos mais avançados forma-se o grupo compacto ou tem-se a facilitação de exercícios de transe profundo.

Ainda de acordo com Toro (2002), o transe é um mecanismo fisiológico por meio do qual o indivíduo entra em um estado de extrema receptividade e se abandona às forças internas e externas, havendo uma mudança de estado da consciência, acompanhadas por modificações sinestésicas. Nesse estado, como visto na segunda categoria acima citada, o abandono de si pode ser expresso também com a diminuição ou desaparecimento do ato de pensar, descrito por Sempre-viva: *“Não penso em nada, esvazio a mente completamente”* e por Rosa Vermelha: *“Às vezes, fico tão envolvida que não consigo pensar em nada”*.

Como a vivência é única e individual, há participantes que apresentam um maior nível de entrega e vivenciam o transe em grupos iniciais de Biodança. No entanto, há também aqueles que, dentro de um processo progressivo e singular, necessitam de mais tempo para que isso aconteça.

Esses participantes, muitas vezes apresentando marcas de vivências com pouco afeto ou mesmo rejeição, estão num processo de re-aprendizagem em relação à possibilidade de acolhimento, de aceitação e de conseqüente entrega. Alternam entre a entrada e a saída da vivência, descobrindo que está nela pode ser fonte de prazer, como apresentado na fala de Camélia Vermelha: *“Em alguns momentos, me preocupo com o outro. Mas consigo me desligar das preocupações também. Tem algumas vivências que me fazem voar nos meus pensamentos e vou onde a música me levar”*.

Observamos nas descrições e nas falas dos participantes que, cada vez mais, eles integram os pensamentos com os sentimentos, o que para Lemos (1996) representa harmonia e integração, já que pensamento e sentimento são expressões do mesmo impulso vivencial, traduzidos por Camélia Rosada da seguinte forma: *“Penso que sou capaz de mudar a minha vida, que tenho força, potencial, uma energia dentro de mim”*.

Sabemos que a integração do pensamento com os sentimentos e sensações do organismo não é algo freqüente em nossa sociedade, onde predomina a racionalidade. È necessária uma abertura para um novo modo de caminhar na vida, que reconheça cada

potencialidade do ser humano e a sua capacidade de se auto-regular e promover sua própria saúde, em ambientes agradáveis, com relações de paz.

5.3.3 Dimensão das Sensações Corporais

Quanto à dimensão das sensações corporais, foram quatro as categorias: 1) Alterações corporais agradáveis - temperatura, leveza, conforto, vibração corporal, relaxamento, perda dos limites corporais, frio, calor, expansão do tórax, corpo pesado, respiração lenta, prazer, bem-estar (23 respostas – 67,6%); 2) Diluição, expansão, torpor, lentidão da percepção, sono, trânsito, energização, quietude, sensações de algo maior que envolve e protege (8 respostas – 23,5 %); 3) Maior sensibilidade aos estímulos, ampliação dos sentidos - tato, olfato, audição, sensível a órgãos internos (2 respostas – 5,9%); 4) Sensações desagradáveis (1 resposta – 2,9%).

Consideramos aqui, de acordo com Lúria (1991), as sensações como importantes fontes dos nossos conhecimentos atinentes ao mundo exterior e ao nosso próprio corpo. Essas categorias indicam alterações que nos levam a comprovar o que Toro (2002, p. 105) afirma sobre estados alcançados pela prática da Biodança, que são integradores e com os quais “a angústia e a ansiedade desaparecem, o indivíduo experimenta um bem-estar físico incomparável e uma sensação de plenitude e de amor à vida difícil de descrever”. O limite corporal torna-se indefinido, o corpo adquire uma qualidade evanescente, é voluptuosamente receptivo.

Os participantes relataram, em geral, sensações de muito bem-estar, de leveza e de conforto corporais que influenciam em suas vidas, como disseram Azaléia Rosada: “*Sinto meu corpo com mais equilíbrio para o dia-a-dia. Flui uma sensação mágica como uma energia que sai do nosso corpo*” e Girassol: “*Tenho uma sensação de bem-estar, muito bom, que melhora minha expectativa de vida*”.

Entendemos que essas sensações provêm de vivências em que reconhecem seu próprio valor e o da vida em sua dimensão ampla. Quando Tulipa Vermelha afirma que teve “*uma sensação corporal cheia de vida e mais prazer de viver com amor*” e Camélia Vermelha diz “*senti meu corpo totalmente doado ao movimento, numa euforia maravilhosa. Sensação de bem-estar muito grande*” é possível identificar sensações de estar e se sentir vivo, de perceber o corpo como fonte de prazer, de saber o que deseja e de se considerar único e original.

Remetem ao fato de pensarmos a nós e assumirmos nossa própria identidade, representação que mostra a pessoa como presença viva e ativa, como singularidade no mundo, sempre em movimento. Para Góis (2002), do sentir-se vivo vem à percepção do si mesmo e isso faz emergir um processo de desdobramento da vida em sensações corpóreas.

Na perspectiva biocêntrica, a escuta do próprio corpo é um objetivo bastante enfatizado. Camélia Rosada, em suas vivências, teve a oportunidade de escutá-lo de várias formas: “*Sinto várias sensações, como frio, às vezes muito calor, tremor, muitas vezes vontade de chorar, rir, cantar, ir embora.*” Verificamos que é um processo de conhecimento de si mesmo, que nem sempre é tão fácil de vivenciar, mas que, segundo Urger (2001), faz parte da natureza essencial do homem, que é um ser que medita, capaz de auscultar o sentido de tudo que existe.

No sistema Biodança, entendemos que a ausculta dos sentidos se dá através das vivências, expressões originárias do que há de mais íntimo em cada um, anterior a toda elaboração simbólica e racional, que fazem surgir expressões afetivas dos organismos, com fortes sensações corporais. Rosa Branca traz suas muitas e variadas sensações a partir das vivências: “*de relaxamento; de sentir o corpo leve, vivo e liberto, com prudência; prazer de sentir e viver; arrepios nos momentos fortes da dança, leveza, às vezes medo, sorridente, animada, viva; tem vivência que o corpo fala e sente muito mais do que palavras e pensamentos. Às vezes, me sinto calma, mas também muito ativa quando meu corpo e mente pedem*”.

As novas sensações vivenciadas podem levar a uma re-significação dos valores existenciais e também podem influenciar na saúde do indivíduo, na sua forma de percebê-la e perceber o próprio esquema corporal, que é a imagem que o sujeito forma de si mesmo em relação ao mundo social.

Consideramos que as alterações advindas das vivências são potencializadoras dos indivíduos, presentificados num corpo que também é histórico-social, que se apresenta como identidade constituída por elementos do seu entorno, como as condições históricas, culturais e sociais.

Le Breton (2006) afirma que a configuração dos sentidos, a tonalidade e contorno de seu desenvolvimento são de natureza não somente fisiológica, mas também social. A cada instante decodificamos sensorialmente o mundo, transformando-o em informações visuais, auditivas, olfativas, táteis e gustativas. Assim, certos sinais corporais escapam totalmente ao controle da vontade ou da consciência do indivíduo, mas nem por isso perdem sua dimensão social e cultural.

Sabemos que cada comunidade humana elabora seu próprio repertório sensorial como universo de sentido. Cada indivíduo apropria-se do uso desse repertório de acordo com a sensibilidade e os acontecimentos que marcam sua história de vida. Ainda de acordo com o autor referido acima (idem, p. 55), “de uma área cultural para outra, e mais freqüentemente de uma classe social para outra, os atores decifram sensorialmente o mundo de maneira diferenciada”.

Neste estudo, partimos da idéia de que há uma grande influência cultural na forma de expressão de cada indivíduo, que reflete elementos de sua própria existência. No entanto, levantamos o questionamento quanto às diferenças advindas do pertencimento às classes sociais diferentes.

Quando observamos os resultados da pesquisa 2 e analisamos os dados da pesquisa atual, provenientes de pessoas que vivem na mesma cidade, porém em realidades distintas; vemos que eles estão classificados nas mesmas categorias quanto à dimensão das sensações. Isto é, os participantes da pesquisa 2, que fazem parte de uma classe social e econômica privilegiada na cidade de Fortaleza, dão como resposta sensações semelhantes às daqueles que vivem em situação de pobreza e desemprego.

Ao participar dos grupos regulares de Biodança no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim, a pesquisadora pôde vivenciar situações de profunda entrega. Nelas, percebeu as sensações e expressões de sensibilidade advindas de pessoas que estavam com corpos cansados do trabalho braçal, com peles ressecadas e ásperas, da agressão provocada pelo contato com substâncias próprias para limpeza de casas, por exemplo.

Essas informações nos levam a refletir sobre a idéia de que é diferente a forma de decifrar o mundo, de uma classe social para outra. É provável que haja algumas diferenças, pois as histórias de vida são elementos significativos nesse contexto. Porém, existem também muitas semelhanças, advindas do potencial genético e da capacidade humana de se sensibilizar com a presença do outro e com todas as manifestações de vida e de amor. Essas presenças podem ser vivenciadas num salão de uma sessão de Biodança ou em outros lugares, em que o olhar, o paladar, o tato e todos os outros elementos de sentido percebam beleza, encanto e prazer.

Entendemos que as novas formas de perceber o próprio corpo e o mundo, vividas nas sessões de Biodança e apresentadas pelos participantes dos grupos, podem proporcionar-lhes uma maior energia vital e manter-se de forma reguladora no cotidiano, renovando a saúde das pessoas que praticam a Biodança nos diversos contextos sócio-econômicos.

5.3.4 Dimensão da Movimentação Corporal

Quanto à dimensão da movimentação corporal, foram cinco as categorias: 1) Corpo mais flexível aos movimentos (3 respostas – 17,6%); 2) Fluidez nos movimentos (5 respostas – 29,4%); 3) Liberdade e prazer ao dançar, ao caminhar e ao abraçar (5 respostas – 29,4%); 4) Sensação de desaceleração do corpo (2 respostas – 11,8%) 5) Aprendizado com os alcances da movimentação corporal (2 respostas – 11,8%).

Essa dimensão foi pensada antes da aplicação do questionário, por entendermos que o movimento é a propriedade básica e mais geral da vida, juntamente com a diversidade e a integração. Devido ao fato de ser uma propriedade elementar, Toro (1991) sugere a criação de uma ciência do movimento, com uma abordagem holística do ser humano. Nesta ciência do movimento devem ser considerados aspectos variados como o movimento intencional controlado, o movimento espontâneo, os automatismos, a postura, o contato e a carícia.

A Biodança apresenta-se como uma abordagem de desenvolvimento humano que considera os referidos aspectos do movimento, constituindo um modelo sistêmico do movimento humano. Esse modelo traz quatro pólos: 1) Movimentos organizados pelos instintos; 2) Movimentos organizados pelas vivências; 3) Movimentos naturais orgânicos, como formas evoluídas do primeiro pólo e 4) Movimentos organizados pela consciência.

A integração dos movimentos do ser humano, originados nos quatro pólos, é um dos objetivos da Biodança. Mostrá-los mais harmônicos e sensíveis é uma realidade a partir das vivências, trazidas pelos participantes da pesquisa como um elemento importante para a percepção de seus próprios movimentos e de mudanças significativas em relação a eles.

Papoula apresentava problemas psiquiátricos e, em consequência deles, passou uns dias sem movimentar as pernas. Além disso, percebia um tremor constante nas mesmas. Ao comentar sobre a Biodança em sua vida, expressou: *“O movimento do corpo acontece, as pernas se movimentam como se nada tivesse acontecido. Na dança elas não tremem mais”*.

Podemos observar que as alterações em seu movimento vão revelando melhorias na sua saúde de forma geral, mostrando que o movimento e a dança são potentes expressões de vida, que pode ser re-criada e re-feita. Para Góis (2002), cada gesto e cada expressão revelam a vida acontecendo como singularidade. A dança é vista como o movimento do ser visível, sensível e expressivo, capaz de autonomia e vinculação.

Os participantes da pesquisa trazem nas suas variadas formas de expressão a sensibilidade vivida nos movimentos. Rosa Vermelha afirma que, na sessão de Biodança, “*os movimentos vão fluindo*” e Camélia Vermelha sente-se muito bem ao caminhar, diz: “*me sinto livre, através do movimento do meu corpo. Me presenteio com o movimento que estou vivenciando*”. Percebemos a categoria da fluidez emergindo dos movimentos, livres de rigidez e de estereótipos, dotados de continuidade.

Para Duncan (1996), “a dança não é apenas uma arte que permite à alma humana expressar-se em movimento, mas também a base de toda uma concepção da vida mais flexível, mais harmoniosa, mais natural”. Essa harmonia e flexibilidade acompanham os participantes no salão de Biodança: “*sinto que meu corpo está mais flexível aos movimentos. Dançar livre e só também é gostoso. Danço e abraço, me sinto feliz*”, como afirma Magnólia e outros participantes dos grupos que disseram conseguir vivenciar momentos de sua vida com mais leveza e mais integração.

Neste estudo, observamos também o movimento processual de expansão e recolhimento. Violeta disse que “*aprendeu a se soltar mais, a soltar o seu movimento na dança, com a Biodança*”, enquanto outros ressaltaram o encontro consigo de uma forma mais calma, menos acelerada, percebendo os seus alcances: “*tenho dificuldades com a coluna, mas aprendi o meu limite*”, disse Rosa Branca. Aprender quais são os próprios limites e reconhecer as potencialidades, com menos ansiedade e mais segurança, é visto como algo possível dentro do sistema Biodança, com fortalecimento da identidade e reconhecimento de si, dentro de um contexto de cultura e sociedade.

5.4. Os efeitos das sessões de Biodança na Saúde Percebida

No instrumento da pesquisa, foi pedido para que cada participante descrevesse, com detalhes, o estado de sua saúde na atualidade. As dimensões da saúde consideradas foram: psicológica, social e biológica, as quais apresentaremos a seguir.

5.4.1 Dimensão Psicológica

Na Dimensão Psicológica, foram vistas seis categorias: 1) Ampliação da consciência ecológica e do Universo; aumento da alegria e do prazer de viver (7 respostas-13,2%); 2) Maior conexão com as próprias necessidades e sensações; maior aceitação e

expressão dos sentimentos, principalmente sexuais e afetivos; expressão criativa; aceitação e integração (8 respostas – 15,1%); 3) Aumento da tolerância, paciência, serenidade, flexibilidade e harmonia (5 participantes – 9,4%); 4) Resignificação de valores existenciais (5 respostas – 9,4%); 5) Maior auto-cuidado, auto-estima e auto-confiança (15 respostas – 28,3%); 6) Eliminação/redução de problemas psicológicos - ansiedade, medos, estresse, preocupações, agressividade, timidez e depressão (13 respostas – 24,5%).

As seis categorias foram encontradas na atual pesquisa e na pesquisa 2. Elas nos levam a um resultado empírico do que Toro (2002) aponta como caminhos convergentes de cura dos exercícios de Biodança, que são exercícios de harmonização mediante danças que levam à unidade, ao equilíbrio e à harmonização interna; eliminação de sentimentos de culpa por meio de danças de comunicação e contato; restauração da estrutura afetiva, maior conexão consigo e maior expressão da criatividade, dentre outros vistos nas categorias psicológicas apontadas acima como 2 e 3.

5.4.1.1 Caminhando pela noção do Cuidado

Dentro da dimensão psicológica, é possível observar que uma categoria que apresenta alta frequência é a de número 5 - Maior auto-cuidado, auto-estima e auto-confiança (28,3%), o que também foi observado na pesquisa 2. No contexto de nossa sociedade, avaliamos isso como uma mudança significativa na vida dessas pessoas, que participam de grupos regulares de Biodança.

Contemporaneamente, tem-se avançado muito no conhecimento e no desenvolvimento de tecnologias, porém o humano, com seus rostos, vozes e jeitos, sensibilidades e necessidades de contato e cuidado, tem sido ignorado em muitas situações. Há descuido na interação entre as pessoas, com crianças e idosos, com muitos que estão em situação de miséria social e espiritual, além de descuido com as próprias políticas públicas, que nem sempre são tratadas como deveriam, visando proporcionar melhorias na qualidade de vida de grande parte da população.

Os participantes apontam que, com a Biodança, estão apresentando caminhos de cura, que passam pelo cuidado e pela valorização de si, da vida. Isso pode ser observado na fala de Rosa Branca, quando diz: “*na Biodança, passei a ser mais eu mesma, enfrento e busco sem cessar meus objetivos. (...) aprendi a me cuidar mais, corpo e mente*”. Para Boff (2003, p. 33),

O que se opõe ao descuido e ao descaso é o cuidado. Cuidar é mais do que um ato; é atitude. Portanto, abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro.

Pensar na noção de cuidado como uma atitude é considerá-la presente no envolvimento entre pessoas, com potencial transformador naquele que cuida, em quem é cuidado e na própria interação. Essas mudanças podem ser vistas no trato com o próprio corpo, com a higiene e a alimentação, com a maneira de organizar nossa casa, com a realidade que circunda a vida de cada um, com o ar que respiramos e, de forma geral, com o ecossistema em que vivemos.

Nos grupos pesquisados, os participantes relataram a vivência de encontros em que, cuidados, se sentiram acolhidos, protegidos e amados. Toro (2002, p. 146) afirma que “quando uma pessoa se sente amada e acariciada por outra, de fato reforça o próprio sentimento de auto-estima e valoriza o próprio corpo como algo agradável, capaz de despertar desejo e prazer”. É possível que isso seja observado na categoria 5, em que foi relatado também o aumento da auto-estima e da confiança em si, observada, por exemplo, na seguinte afirmação de Orquídea: *“Na Biodança, passei a gostar de mim e a ter coragem de mudar. Sei que tenho valor, me amo e o que posso mudar em mim, faço”*. A partir dessa e de outras falas, podemos acompanhar as alterações na saúde percebida de Orquídea, com destaque em sua dimensão psicológica.

5.4.1.2 Aceitação e reconhecimento de si: novas expressões e contatos

Outra categoria que recebeu destaque na dimensão psicológica foi a de número 2 - Maior conexão com as próprias necessidades e sensações; maior aceitação e expressão dos sentimentos, principalmente sexuais e afetivos; expressão criativa; aceitação e integração (8 respostas – 15,1%). Nela, observamos que os participantes de grupos de Biodança mostram uma maior aproximação de si mesmos através das vivências, desenvolvendo, aqui, aspectos relacionados principalmente as linhas de vivência da criatividade, sexualidade e afetividade, que são potenciais de renovação em cada ato da vida; de sentir desejo sexual e prazer; além da capacidade de dar proteção e de aceitar a diversidade humana, de forma inter-relacionada.

Uma sessão de Biodança propicia um momento de contato consigo, que pode se estender ao contato com o outro e com o universo. Essas aproximações com as diversas formas e expressões de vida, em sensibilidade, nos apontam ao texto de Huang (1979), quando ressalta as muitas possibilidades de manifestações de cada um:

Uma criança é espontânea; ela não tenta ser. A espontaneidade vem – ela flui, como a chuva. O trovão acontece, as árvores crescem, as flores se abrem. Ninguém força uma flor a se abrir; ela se abre sozinha. O seu ser também. Deixe-se ser o seu ser. Não no sentido egoísta, mas apenas permitindo que a manifestação ocorra, de modo que cada um tenha a possibilidade de dançar e se mover segundo si próprio. (p. 163).

A aceitação de si e a integração do próprio movimento corporal, que representa uma unidade organísmica, foram ditas pelos participantes, mostrando possibilidades de superação de dicotomias difundidas socialmente como corpo-mente. Nos relatos, Magnólia comenta sobre a aceitação e o reconhecimento de si: “*Não me sinto mais culpada, inferior, reprimida. Sou capaz de realizar tudo que desejo, pois reconheço meu grande potencial*” e Violeta traz a sua atualidade: “*Hoje consigo expressar mais afeto (...) expressei meu lado artístico, que não fazia mais, com auto-estima*”, em que podemos perceber um processo de desenvolvimento acontecendo, com expressão de uma identidade fortalecida, expressão de vida através do afeto e da arte.

Violeta nos mostra a descoberta de uma maneira nova de exprimir um sentimento, um novo modo de dizer e de fazer. Mostra a possibilidade de fazer evoluir um dia diferente, mesmo com toda manhã começando da mesma forma. Esse aprendizado é vivido no salão de uma sessão de Biodança, onde se propõem exercícios semi-estruturados, mas que cada participante evolui a sua maneira, com a sua própria vivência.

Para o criador da Biodança, as vivências e os movimentos corporais podem despertar uma ressonância com o cosmo, ativando a consciência do indivíduo em relação à totalidade e a sua maneira de ligar-se a ela. Isso pôde ser identificado na primeira categoria da dimensão psicológica - Ampliação da consciência ecológica e do Universo; aumento da alegria e do prazer de viver (7 respostas- 13,2%).

5.4.1.3 A vivência do sagrado

Os participantes apontam uma mudança na perspectiva do olhar, na forma como percebem as suas vidas e o mundo, trazendo, como consequência, alterações de muitas atitudes. Rosa Branca diz: “*Descobri em mim coisas lindas e cada dia fui vendo a mística da vida que tem e sempre teve, mas que agora, com olhar sensível, pude perceber, aflorar e mudar*”.

Percebemos que a dança permite uma forma de comunicação diferenciada, representada nas palavras de Garaudy (1980, p. 24): “A dança, como toda arte, é comunicação

do êxtase. É uma pedagogia do entusiasmo, no sentido original da palavra: sentimento da presença de Deus e participação no ser de Deus”. É a consideração de uma corporeidade vivida em matéria e transcendência, em contato consigo e com o diverso, que induz a emoções pelo próprio movimento do corpo.

A vivência do sagrado, no cotidiano, e de descoberta do prazer de viver estão nas expressões de Dália Rosada: “*Vejo que tive uma abertura a vida e uma descoberta da maravilha que é viver, sendo cada momento sagrado e por isso devendo ser vivido intensamente*” e de Papoula: “*Fiquei mais sensível aos estímulos externos, passando a sentir a natureza de maneira mais sublime, a sentir a alegria e o sofrimento das pessoas também em mim*”.

É possível observar que as pessoas comentam de uma comunhão com os outros, da mesma alegria e sofrimento, que se sentem irmanados com aqueles que estão ao lado ou com a própria vida, numa dimensão ampla e sagrada. Boff (2003) comenta que

o dado mais grave que se esconde por detrás da falta de cuidado é a perda da conexão com o Todo; o vazio da consciência que não mais se percebe parte e parcela do universo; a dissolução do sentimento do Sagrado face ao cosmos e a cada um dos seres; e a ausência da percepção da unidade de todas as coisas (p. 24).

A partir das citações dos participantes, vimos que eles têm a vivência do cuidado nos grupos de Biodança e, dessa forma, oportunizam-se uma re-ligação com o universo, naquilo que se manifesta em vida. Assim, abrem-se caminhos para um re-encantamento pela natureza, para a solidariedade com os que sofrem, para defesa dos direitos dos animais e dos homens e para todas as manifestações que garantam uma aproximação e um ‘sentimento de pertencimento’ (SÁNCHEZ VIDAL, 1996) a Terra.

5.4.1.4 O diálogo de vozes e de expressões corporais na re-significação da existência

As categorias de número 3 - Aumento da tolerância, paciência, serenidade, flexibilidade e harmonia (5 respostas – 9,4%) e 4 - Resignificação de valores existenciais (5 respostas – 9,4%) da dimensão psicológica também aparecem como melhorias na saúde percebida dos participantes, na mesma frequência.

A Biodança, como abordagem de desenvolvimento grupal, propõe a vinculação, a harmonia com a vida, o íntase e o êxtase, como vivências da identidade. No diálogo de vozes e de expressões corporais que acontece numa sessão, reflexiva e vivencial, as pessoas entram

em contato com o que lhe é conhecido e com o diferente, tocam-se e se reconhecem como seres humanos, que co-habitam, que podem cuidar-se através da flexibilidade e da tolerância. Desenvolvem, com a harmonia da dança, uma re-significação da própria existência, daquilo que acreditam e que consideram valioso.

Na fala de Lírio vemos a exemplificação das mudanças: “*A Biodança me ajudou a encarar a separação de meus pais com tranqüilidade, amor e acima de tudo podendo perceber os três lados desse problema (...) Percebi que amor e vida são mais do que a própria religião e que a gente deve agir com razão às vezes, mas sempre com o coração*”. Na saúde percebida de Lírio, as alterações relatadas promoveram bem-estar e garantiram uma adaptação a novas situações a partir da aceitação do outro. Vemos que se tornou possível a partilha da vida e da valoração do amor como preciosidade, sentimento compartilhado com o poeta quando diz que “Os olhos já não podem ver/coisas que só o coração pode entender/fundamental é mesmo o amor/ é impossível ser feliz sozinho” (JOBIM, 1967).

5.4.1.5 Biodança e a Redução de transtornos orgânicos

Na sexta dimensão psicológica, temos: Eliminação/redução de problemas psicológicos - ansiedade, medos, estresse, preocupações, agressividade, timidez e depressão (13 respostas – 24,5%).

Essa categoria traz dados empíricos sobre o efeito psicológico da Biodança, de reduzir problemas como ansiedade, medo e depressão, já que, para Toro (1991), o estresse produzido pelos conflitos emocionais tende a diminuir por meio de exercícios específicos que suscitam vivências integradoras para favorecer a auto-regulação orgânica.

Vemos que o estresse passou a ser responsável por muitas doenças que afligem as pessoas, principalmente aquelas relacionadas ao estilo de vida atual. Para Bernik (1997), o estresse já é um problema econômico e social, de saúde pública, tendo relação com as preocupações no que diz respeito ao futuro em tempos de instabilidade econômica e política, com baixa qualidade de vida e desemprego.

A noção de estresse foi ampliada para várias áreas do conhecimento, ultrapassando a biologia e sendo encontrado em pesquisas com ênfase no estresse psicológico, social, biopsicossocial, ambiental, profissional e ainda outras, formando um conjunto de fatores que participam da construção história do homem.

Consideramos que a Biodança, como abordagem de desenvolvimento humano que considera os papéis sociais, culturais, econômicos e históricos nos indivíduos, pode ter uma

influência também no tocante ao estresse. Traz uma perspectiva de novas formas para o indivíduo perceber e relacionar-se com o mundo, nessa conjunção de fatores, facilitando a sua adaptação e mesmo a transformação de hábitos e valores.

A Biodança tem como um de seus objetivos, fortemente enfatizado, a escuta do próprio corpo. Essa escuta relaciona-se com a maior aproximação com os sentimentos, pensamentos e sensações corporais, o que leva a uma refinada percepção de si. Na pesquisa, a participante Sempre-viva afirma: “*Vivo com mais prazer e sem pressa, obedecendo ao meu ritmo e a minha pulsação interna*”, demonstrando que é possível uma re-aprendizagem que permita a harmonização do organismo e uma mudança prazerosa no ritmo de vida.

Azaléia Rosada, outra participante, diz: “*Aprendi a identificar tensões, situações de estresse e emocional.*”, trazendo um outro exemplo de alterações positivas na saúde percebida dos participantes de grupos regulares de Biodança, a partir do maior contato consigo. Em seus estudos, Farmer e Ferraro (1997, p. 42) apontam uma relação entre estresse e saúde percebida, afirmando que “quanto maior o distresse, o número de doenças e a incapacidade física, menor é a saúde percebida”. Com a diminuição das tensões e do estresse, exemplificado acima, e com a co-relação estabelecida, chegamos à conclusão de que há um aumento da saúde percebida de Azaléia Rosada.

5.4.1.6 A percepção do organismo como uma totalidade harmônica

A saúde percebida vem sendo estudada por muitos autores na Europa, embora seja um conceito ainda pouco difundido. A percepção tem ganhado novos campos de estudo, que incluem a física moderna. Essa ciência vem trazendo idéias que destacam as percepções da consciência humana como algo ligado ao desdobramento da realidade.

Entendemos que é possível haver uma mudança de estado de consciência durante uma sessão de Biodança, que proporcione uma visão ampliada da realidade, ultrapassando, inclusive, ao momento vivido na sessão.

Dossey (1982, p. 70) mostra-nos que “a realidade não pode mais ser concebida como algo que existe separado da mente perceptiva” e aqui, ampliamos essa noção de percepção para todo o organismo, com capacidade de movimentação e modificações. Alterações representadas, nessa pesquisa, com a fala de Dália Rosada “*Eu antes era estressada, a vida tumultuada, tudo mais mecânico. Agora, posso levar a vida de um jeito mais leve, tudo mais flexível*”.

Os relatos dos participantes dos grupos regulares de Biodança do Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim nos inspiram a refletir sobre a harmonização do organismo, sobre essas novas formas encontradas de “levar a vida de um jeito mais leve”, citado acima pela participante.

As maneiras de conseguir a harmonização também são variadas. Sabemos, por exemplo, que os organismos vivos tendem a estabelecer relações biológicas harmônicas de interação com os sistemas internos e externos, através da auto-regulação. Podemos observar isso no apropriado conceito de homeostase, criado pelo fisiologista americano Walter Cannon, para definir o processo de regulação pelo qual o organismo mantém constante o seu equilíbrio.

Historicamente, foi longo o percurso de consideração do corpo como algo distanciado da alma ou do psíquico. Somente com a Medicina Psicossomática passou-se a considerar, formalmente, o estudo sistemático das relações entre os processos psíquicos e certos problemas relativamente persistentes de funções corporais.

Neste estudo, partimos da consideração dessa unidade psicofísica do organismo, que mostra relações corpo-alma, com influências recíprocas, não somente nos problemas ou distúrbios, mas principalmente na harmonia de um indivíduo saudável, apresentado por Camélia Rosada “*Diminuiu a minha ansiedade, tem mais presença de uma harmonia interior. Também percebo uma maior interação do meu corpo, com novas maneiras de olhar, perceber e envolver-me com a vida*”.

Na teoria da Biodança, a harmonia é considerada como uma condição intrínseca a estrutura do universo e da vida, encontrada através de atos de encontro e de vinculação que permitam unificar partes que ainda estão isoladas. Toro (1991, p. 58) afirma que

harmonia é movimento-amor, função hipotalâmica de comunicação e contato, risco, luta e cuidado por estabelecer pontes através das quais circulam a energia vital. Chegamos, assim, a um novo conceito de harmonia, cujo principal instrumento é a carícia. Uma harmonia pulsante, fluida, íntima, acolhedora.⁸

Nessa perspectiva, consideramos que a harmonia é vivenciada com a presença de outras pessoas, seja com um conectado olhar ou com uma suave carícia, num movimento de troca de energia e de integração com a harmonia da música proposta numa sessão de

⁸ Tradução feita pela autora a partir do texto original: “Armonía es movimiento-amor, función hipotalámica de comunicación y contacto, riesgo, lucha y cuidado por establecer puentes a través de los cuales circules la energía vital. Arribamos así, a un nuevo concepto de armonía, cuyo principal instrumento es la caricia. Una armonía pulsante, fluída, íntima cálida”.

Biodança, que pode levar a redução de sintomas, como descrito por Papoula: *“Meus sentimentos de ansiedade e medo, tensão e preocupação mudaram, diminuíram mesmo”*.

5.4.1.7 O Toque que cura

Apontamos a carícia como um elemento de grande importância nesse contexto de redução de sintomas e melhoria da saúde. Muitos pesquisadores já demonstraram a importância do contato físico entre mãe e filho, tanto em pássaros como em mamíferos. Montagu (1988) mostra que, no tocante a seres humanos, a estimulação tátil é fundamental para o desenvolvimento de relacionamentos emocionais e afetivos saudáveis; *“as lambidas, no sentido figurado e literal, e o amor estão intimamente conectados; em resumo, a pessoa aprende a amar não com instruções, mas sendo amada”* (p. 52).

Na Biodança, há a facilitação de vivências em que as pessoas têm a oportunidade de estar em íntimo contato com outras, vivenciando o amor a ela, ao outro e à própria humanidade, que se presentifica a partir do toque de mãos, de peles que se encontram prazerosa e afetivamente. Esses contatos fazem surtir efeitos como os de Rosa Vermelha *“Tenho uma sensação de liberdade das grades invisíveis da mente, não tenho mais medo de viver minha afetividade e minha sexualidade”*.

Os participantes da pesquisa apresentam, em suas falas, mais coragem de viver, de mostrar suas necessidades e seus desejos, com sensação de liberdade. É possível perceber identidades fortalecidas, que expressam seus potenciais genéticos de vitalidade, afetividade, sexualidade, criatividade e transcendência; que podem demonstrar expansão, como Tulipa Vermelha *“Sinto que passei a ser menos introvertida e tímida”*.

Notamos que a integração e a harmonização dos organismos, a partir das vivências em Biodança e com base nos relatos sobre a saúde percebida dos participantes, levam à diminuição dos medos, das preocupações, do estresse e da ansiedade, com fortalecimento da identidade e melhoria do ânimo das pessoas. Nas falas ouvidas pela pesquisadora, no momento reflexivo das sessões, os participantes trouxeram melhorias quanto a estados depressivos, como também foi escrito por Rosa Amarela: *“Meu estado geral de ânimo melhorou, não sou mais deprimida”*.

Dentre as melhorias citadas por participantes que apresentavam estados de depressão, destacam-se voltar a realizar tarefas habituais de suas vidas, que havia se tornado difíceis; cuidar de seus familiares, melhorias quanto a capacidades, muitas vezes perdidas, de concentração e decisão; alterações nos pensamentos e sentimentos, tornando-se mais amenos

e menos angustiantes. Como foi observado, essas pessoas, acompanhadas também por outros profissionais, como psiquiatras e/ou psicólogos, descreveram melhorias em sua saúde percebida, fazendo relação com a Biodança.

5.4.2 Dimensão Social

Na Dimensão Social, foram vistas três categorias: 1) Maior compromisso social e senso humanitário e de justiça; re-valorização das relações sociais; eliminação/redução de preconceitos e barreiras sociais e culturais; valorização do diálogo, do tato e da intimidade na relação com as pessoas (6 respostas – 28,6%); 2) Ampliação e maior qualidade nas relações inter-pessoais e de amizade, respeitando os próprios limites e os do outro. Percebe-se cuidando e/ou sendo cuidado pelos outros. Lida melhor com expectativas, sofrimento, rejeição e reprovação pelos outros, e com situações de sucesso e fracasso na relação com as pessoas (8 respostas – 38,1%); 3) Melhoria das relações familiares e/ou de casal; participa mais e melhor nos grupos em que convive - família, amigos e trabalho (7 respostas – 33,3%).

A Biodança propõe a restauração do vínculo original do ser humano com a espécie e com o universo como totalidades, como forma de promover a saúde do organismo. Nesse sistema, entende-se que isso se dá através da vivência integradora que, segundo Góis (2002, p. 76), é o “instante vivido com grande intensidade por um indivíduo e que envolve, além de processos subjetivos, a sinestesia, as funções viscerais e emocionais”. É uma vivência Biocêntrica, que gera vinculação e a evolução do ser através da facilitação de processos de contato consigo e com o outro, numa troca de energia que emana afeto e cura. Essas características podem ser vistas nas categorias sociais que expressam a melhoria nas relações inter-pessoais, nas relações de amizade, de trabalho, em família e/ou casal, com mais respeito pelos próprios limites e os dos outros.

Tulipa Vermelha fala da sua forma de lidar com as pessoas: “*a convivência com outros: em grupo, em família e nos lugares onde ando passou a ser com mais amor*”. Podemos observar a expressão de uma convivência amorosa com uma família que pode ser considerada em expansão: todos os que estão próximos, de alguma maneira, vivenciam o afeto. E essa nova maneira de expressar-se é uma realidade que se coloca também para outros participantes dos grupos de Biodança, como Rosa Vermelha “*Meu jeito de ver e sentir as pessoas mudou, é mais tranquilo e prazeroso*”; Sempre-Viva: “*Mudanças no jeito de abraçar e no contato com as pessoas*” e Azaléia Rosada: “*Percebo que me relaciono melhor com as pessoas, muito bem*”.

Postulando que a doença deriva da incapacidade de estabelecer a conexão com tudo que é vivo no meio circundante, foi identificada a necessidade de resgatar no homem a função de conexão com a vida, o que vai sendo observado nessas categorias: no destaque ao senso humanitário e no maior cuidado com os seres, revelando-se também num compromisso social; na re-valorização das relações sociais marcadas por menos preconceitos e barreiras; na forma de lidar melhor com as expectativas e no aumento da expressão da afetividade, o que foi mostrando numa maior integração dos participantes consigo mesmos, com os semelhantes e com o universo.

Camélia Rosada, por exemplo, traz mudanças nas suas relações interpessoais: *“melhorei a comunicação e a relação com minha irmã”* e considera que, em geral, as suas *“relações são mais afetivas, amorosa com o namorado”*. Ela destaca o seu convívio cotidiano e estabelece também outras conexões, apresentando-se compromissada com a sociedade, como atriz na transformação social: *“também mudei na minha relação externa, fora com a minha comunidade e sociedade. Os meus posicionamentos diante da sociedade e da injustiça social hoje são mais claros”*.

Podemos observar que os participantes vão demonstrando alterações em suas vidas, formas variadas de estar e de perceber-se no mundo. Huang (1979) afirma que toda dança implica em participação, na vivência do que se está fazendo, o que leva à clareza, beleza e intensidade. Consideramos que, nos grupos de Biodança, as pessoas têm a oportunidade de experienciar a dança nessa perspectiva da participação, no contato consigo mesmo, com o outro e com a totalidade.

Com essas vivências, fortalecem a identidade e posicionam-se no mundo com mais clareza, num movimento de fluidez em que se apresentam flexíveis quando podem ser e firmes quando necessário. Com mais conhecimento sobre si mesma e coragem de se posicionar, Rosa Amarela afirmou: *“percebo que estão fluindo mais atitudes e palavras que ficavam presas ou me sufocavam (...) tenho agido com mais equilíbrio - razão e emoção”*, enquanto Rosa Branca fortaleceu-se para fazer escolhas em relação a sua própria vida e a sua vontade de colaborar com a vida de outras pessoas: *“estou mais desinibida com os rapazes, o que foi muito bom para mim, pois queriam que eu fosse freira e isso me ajudou a fazer minha escolha (...) vi que a minha vocação é ser uma irmã missionária com o povo, trabalhando com as pessoas diretamente”*.

Os participantes expressam novos aprendizados, que os permitem agir mais natural e espontaneamente. Sentem-se mais livres de expectativas e de obrigações com os outros, sem medos ou outras fantasias que possam interferir com o fluxo natural. Dessa forma, constroem

suas vidas de forma mais ativa, percebendo e seguindo seus próprios fluxos, tendo a possibilidade de viver com mais bem-estar e qualidade de vida.

5.4.3 Dimensão Biológica

Na Dimensão Biológica, foram vistas quatro categorias: 1) Melhoria do sono, ritmo biológico, alimentação, respiração e repouso (7 respostas – 38,9%; Pesquisa 2: 46,7%); 2) Imunidade e eliminação/redução de transtornos orgânicos – hormonal, pressão arterial, colesterol, hemoglobina, peso, transtornos gástricos, asma, bronquite, enxaquecas, gripes frequentes, crises de garganta, problemas inflamatórios e de cordas vocais, fungos na pele, micro-calcificação no seio, alterações sinestésicas, câimbras e alergia (5 respostas – 27,8%; Pesquisa 2: 35,5%); 3) Maior disposição vital, bem-estar e flexibilidade corporais, menos tensões e dores musculares (4 respostas – 22,2%; Pesquisa 2: 37,8%); 4) Maior conhecimento sobre o próprio corpo (11,1%).

As três primeiras categorias foram encontradas nas duas pesquisas e a quarta categoria surgiu na realização do atual estudo. Essas categorias nos levaram a uma reflexão embasada por Dossey (1982) sobre os ritmos biológicos e o de atividades cotidianas. Para ele, os relógios externos podem fazer nossos relógios internos correrem mais rápido, considerando a periodicidade das funções fisiológicas como a de um relógio e que a sensação de urgência pode resultar numa aceleração de algumas das funções rítmicas do nosso corpo.

Nessa perspectiva, é visto que à medida que aprendemos a meditar ou que nos familiarizamos com técnicas que empregam o relaxamento profundo, inclusive com alterações de estados da consciência, como é o caso da Biodança, desenvolvemos uma familiaridade com um novo senso de tempo, que é capaz de se estruturar de forma a seguir o próprio ritmo do organismo.

Podemos observar os efeitos do relaxamento com Tulipa Vermelha, flor que declara seu amor à vida, quando afirma: “*Sinto mais prazer, o meu corpo está mais relaxado, mais flexível*”, o que também é visto nas respostas de outros participantes da pesquisa. Eles trazem a diminuição das tensões e dores musculares, um bem-estar e maior disposição vital, provocados por mudanças no estilo de vida e na restauração do equilíbrio funcional, promovendo uma renovação orgânica, vista em Biodança como “efeito da homeostase, do equilíbrio interno e da redução dos fatores de estresse”. (Toro, 2002, p 35).

Sempre-viva, flor da permanência, demonstra sua disposição afirmando “*sinto mais energia em mim*” e Magnólia diz: “*Sinto-me mais leve, solta, com mais saúde, pois*

difícilmente adoceço. Agora, sempre sinto necessidade de estar movimentando meu corpo, caminhando, dançando ou fazendo outra coisa". Notamos que os participantes apontam para a saúde percebida com alterações na vitalidade, com conseqüente melhoria no sistema imunológico. Aprendem a seguir o fluxo do movimento e do ritmo que é de cada um, como pulsação orgânica, e também é de um universo inteiro, que dança a vida.

Azaléia Rosada diz *"aprendi a conhecer meu corpo (...) agora estou muito regulada, equilibrada"*, nos fazendo concordar com o poeta quando diz que *"viver é afinar o instrumento, de dentro pra fora, de fora pra dentro"* (FRANCO, 1982). Além disso, nos faz perceber que o movimento é pulsante, precisa estar em sintonia com muitos elementos internos e externos para que se regulem as batidas e se afine o tom, promovendo a harmonia da vida.

A regulação organísmica é trazida pelos participantes de formas variadas e uma das expressões diz respeito ao sono, uma das necessidades básicas do ser humano, que deve ocupar aproximadamente um terço de nossas vidas. Estudos demonstram que, no último século, o tempo médio de sono foi reduzido em 20%, devido a fatores relacionados com o estilo de vida moderno.

A falta de sono reflete-se no cotidiano das pessoas de diversas maneiras, desde a falta de concentração, mau humor, ansiedade e até nervosismo, com sensação de ter areia nos olhos e desejo de dormir a qualquer hora do dia. Uma pessoa nessas condições sente-se enfraquecida, aumenta o risco de acidentes, piora a qualidade de vida e pode se tornar incapaz de desempenhar suas funções diárias, como ir ao trabalho.

Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS (2001), este é um problema que afeta uma entre cada quatro pessoas no mundo em algum momento da vida. A falta de sono crônica costuma ser devido a doenças físicas ou mentais, enquanto os transtornos passageiros são causados por problemas psicológicos de ansiedade, estresse e depressão, já comentados nesse estudo.

Os membros dos grupos regulares de Biodança do Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim, assim como os participantes da pesquisa realizada anteriormente por Ribeiro e Góis (2005), trouxeram a prática da Biodança como importante para a melhoria do sono em suas vidas. Rosa Vermelha afirmou: *"Durmo melhor, acordo mais disposta para trabalhar"*, Orquídea disse *"Antes, tinha insônia, todos dormiam em minha casa e eu ficava acordada. Agora durmo bem, 'capoto' mesmo"* e Papoula, que estava numa situação de depressão, considerou: *"Comecei a fazer Biodança num momento muito difícil da minha vida,*

que não estava dormindo nem me alimentando. A Biodança chegou na minha vida na hora certa, comecei a dormir e a me alimentar”.

As afirmações dos participantes formam um conjunto que nos leva à constatação da proposta da Biodança de integrar o ser humano, trabalhando os aspectos do movimento através da vivência. Dessa forma, são promovidas a integração do esquema corporal e a auto-regulação sistêmica, como visto nas falas de Camélia Rosada “*Minha alergia sumiu, sinto que hoje meu sistema imunológico está diferente, mais forte*”; de Violeta “*Tenho menos enxaqueca*”, de Girassol “*Acabaram algumas dores de cabeça (...) deixei de ter “cansaços eternos, que sentia antes”* ou de Orquídea que “*Tinha problemas de câimbras. As câimbras melhoraram, quase não tenho mais*”.

Observamos na pesquisa, e concordamos com Toro (2002), que a vivência em Biodança tem várias dimensões: a espontaneidade, a subjetividade, intensidade variável, temporalidade, emocionalidade, dimensão cenestésica, ontológica, psicossomática e a anterioridade à consciência. Vimos que nas vivências pode ocorrer uma transmutação do psíquico em orgânico e vice-versa, de forma a promover uma maior integração orgânica. Podemos entender a vivência como uma manifestação existencial do ser que pode preceder a consciência ou mesmo estender-se a ela.

O ser humano tem a capacidade de ampliar suas percepções e, de acordo com Góis (2002), pode

aprofundar-se na vivência do todo e sentir-se, portanto, criador e criatura, participante íntimo de uma tecitura cósmica complexa e sagrada - Biocêntrica. Ele é capaz de ir além de seus limites e abarcar circuitos de totalidade por meio do aumento de sua permeabilidade Eu-Universo. (p. 92).

Dentro desse contexto de permeabilidade, apresentamos a regressão, vista nos resultados da pesquisa realizada por Ribeiro e Góis (2005) como exercendo significativa influência na saúde percebida dos participantes. No referido estudo, os participantes apontaram que as vivências de regressão influenciam na auto-regulação orgânica, tendo apresentado também as três primeiras categorias expostas acima, nessa dimensão, com porcentagens variando de 35,5 a 46,7%, numa amostra de 47 participantes.

De acordo com a referida pesquisa, a regressão é um momento da sessão de Biodança em que são desencadeadas mudanças no organismo devido a uma situação de reedição das condições psíquicas e biológicas primárias, isto é, pré-reflexivas.

Entendemos que o ser humano apresenta a possibilidade de regressão que, de acordo com Toro (2002), pode mostrar-se em níveis de renovação biológica e existencial. Nas relações sociais que são estabelecidas na contemporaneidade, isso não é visto com tanta frequência, pois há um reforço à rigidez do Eu, que vem propiciando um maior aparecimento de doenças nas pessoas.

As doenças que se revelam fisicamente, muitas vezes, são doenças que mostram a totalidade orgânica desintegrada. Binswanger (1954) afirmou que o homem não só possui determinados órgãos doentes, mas toda a sua existência é um padecimento, se não puder “abrir-se” à conexão com a natureza que o rodeia, se não puder vincular-se com o próximo e consigo mesmo. Diante dessa situação, a Biodança mostra-se como alternativa para facilitação de processos de conexão com a vida.

Tem como base o desenvolvimento do potencial humano, o que inclui formação de vínculos amorosos com a vida. O processo de regressão é facilitado por músicas e danças específicas e ocorre com indivíduos participantes de um grupo. Ainda segundo seu criador - Toro (2002, p 116),

durante o estado de regressão, o participante, como nas cerimônias arcaicas de povos primitivos, retornam à condição primordial, ao indiferenciado. Esta não é uma simples representação simbólica, mas a indução de um estado biológico de renovação e de reintegração à unidade biocósmica.

Nesse estado, é possível perceber que àquela rigidez do Eu, citada acima, não está presente, não há rigidez física, mental ou cultural; o homem mostra-se renascendo, livre de determinadas “amarras” típicas de civilização. Civilização essa que propicia um maior surgimento de doenças nos homens, doenças que se revelam no corpo refletindo problemas muito mais profundos, da própria existência.

Frente ao exposto, buscamos conhecer a ação da Biodança, que inclui os estados regressivos, sobre a saúde percebida, ou seja, como os participantes dos diversos grupos de Biodança se auto-percebem quanto à sua saúde e bem-estar existencial, como caracterizam esse bem-estar orgânico e psíquico.

Evidenciamos a relação da Biodança com um papel positivo na saúde nos indivíduos, tendo importância no processo de cura e de fortalecimento de um estado saudável. Constatamos que há uma influência na qualidade de vida dos sujeitos através da promoção da renovação orgânica, mediante a aceleração de processos de renovação celular, e a conexão com as funções originárias da vida, resgatando a sabedoria instintiva – propiciadora de regulação, harmonização e restauração psíquica e orgânica.

5.5. Dimensão Avaliativa do Processo Pessoal na Biodança

A Dimensão Avaliativa do Processo Pessoal na Biodança diferencia-se de todas as outras dimensões desse trabalho devido a dois aspectos: 1) Foi definida a posteriori, a partir da observação de que muitos participantes destacaram como se percebiam antes e depois de fazer parte de um grupo de Biodança e 2) Não foi possível agrupar as unidades de análise em categorias, dado o caráter exclusivamente individual da avaliação do processo de cada participante.

Vimos que a proposta da Biodança é de integração do organismo como totalidade, com uma coerência entre sentimento, pensamento, sensação e ação, expressos no movimento integrado. Por meio da dança, da música e de movimentos específicos, o indivíduo pode entrar em contato consigo mesmo, relacionando psíquico e somático de forma a interferir positivamente no seu pensar, sentir e agir.

Os exercícios semi-estruturados são propostos visando facilitar novas formas de comunicação, com a dança estimulando a expressão da identidade, realizando uma reeducação afetiva, integrando a unidade orgânica e induzindo processos de expansão da consciência.

O processo de indução de vivências integradoras promove o encontro e a experiência humana de renovação. O participante tem a oportunidade de reconhecer-se como ator principal de sua própria história, fortalecendo sua identidade e desenvolvendo uma maior vinculação com a espécie, com suas diferenças e semelhanças.

Esse processo dá-se de acordo com o ritmo de cada um, obedecendo ao princípio da progressividade, muito valorizado no sistema Biodança. Alguns participantes relatam que no início do grupo nem mesmo entregavam-se à vivência, como diz Rosa Vermelha: *“Antes me sentia ridícula, com medo de fazer feio os movimentos. Hoje me sinto diferente, muito envolvida com a vivência”* e Sempre-Viva: *“Antes ficava preocupada se não estava me entregando demais. Agora, não tem mais isso”*.

Os participantes trouxeram seus temores, o desafio de expressar-se, de descobrir o seu próprio movimento num mundo marcado por muitas repressões. Violeta contou: *“Em algumas vivências, no início, sentia muita ansiedade, medo de me expor e tristeza. Agora, sinto muita alegria”* e Rosa Amarela mostrou que, fortalecendo a identidade, é possível caminhar da angústia para o prazer: *“No início, vinham sentimentos angustiantes. Agora já sinto prazer, me sinto bem em fazer os movimentos”*.

Os grupos persistiram e essas participantes, mesmo com dificuldades, continuaram a se encontrar com as outras pessoas nas rodas de Biodança, no Grande Bom Jardim,

favorecendo seus próprios processos de desenvolvimento. Os exercícios eram propostos para todos, mas cada um ia vivenciando de maneira diferenciada, nos fazendo concordar com Reich (1975) quando afirma que o mundo percebido de cada um depende da estrutura e organização do seu próprio organismo, depende também da organização do seu núcleo básico afetivo-emocional e depende ainda da força da aprendizagem, seja ela formalizada ou não.

A Biodança é trazida como facilitadora de muitos desses processos. Com a aprendizagem vivenciada nos salões, Rosa Vermelha, que no início tinha receio de parecer ridícula, como citado acima, trouxe mudanças que extrapolaram o ambiente da Biodança: *“Antes tinha medo de chegar para as pessoas e falar dos meus sentimentos e isso foi uma mudança bem positiva”*. Dália Rosada também reconheceu transformações: *“Antes era estressada, a vida tumultuada, tudo mais mecânico. Agora, posso levar a vida de um jeito mais leve, tudo mais flexível”*.

Crisântemo Branco, flor da verdade e da sinceridade, diz que mudou sua forma de perceber a própria Biodança: *“Logo que comecei, talvez por ansiedade, a Biodança parecia mais um momento para descontração e brincadeira. Algumas vivências, nos primeiros momentos, me incomodavam por ser lenta demais, queria que o exercício acabasse logo”*, depois traz significativas mudanças em si: *“minha percepção do início foi mudando (sentimento, pensamento e sensação), com o decorrer do tempo”* e na sua forma de se relacionar com as pessoas e com o mundo: *“Tinha muito receio de passar nas ruas, pois achava que todos estariam olhando e comentando sobre mim. Isso me incomodava muito, muitas vezes cheguei a mudar o percurso para não ter que passar próximo de multidões. Mas, na Biodança, aprendi a andar confiante, a estar com as outras pessoas e esse medo foi superado”*.

Nas idas ao Bom Jardim, fomos nos aproximando cada vez mais das pessoas, de cada flor que desabrochava ao seu tempo e a sua maneira. Crisântemo Branco é um rapaz que demonstrava muita ansiedade e preocupação pelo fato de estar desempregado. Foi usuário de drogas e estava sendo acompanhado por profissionais do CAPS no MSMCBJ.

Foi encantador acompanhá-lo durante esse processo, ao longo dos meses de presença nos grupos de Biodança. Ele relatava seus nítidos avanços, com “pernas balançando cada vez menos”, além de outros sinais de redução da ansiedade. Inseriu-se em grupos com atividades profissionalizantes, foi fortalecendo sua identidade. Era evidente o seu potencial para muitas atividades e, ao final do semestre 2007.1, recebeu um convite para ensinar alguns módulos de um curso. Estava desenvolvendo a coragem para aceitar!

Compartilhando as vidas nos grupos de Biodança, fomos observando que a vivência biocêntrica floresce como expressão existencial da identidade do ser. Concordamos com Lemos (1996, p. 71) quando afirma que a “vida torna-se o padrão de referência da identidade plena e saudável em todas as circunstâncias de suas atividades no mundo”, o que foi visto e sentido em cada participante dos grupos do MSMCBJ, trazendo mudanças na percepção de uma saúde integral.

Orquídea, flor da beleza e da pureza espiritual, fez uma lista com vários aspectos daquilo que percebeu como melhoria em sua saúde, explicitando a sua avaliação em relação ao período em que não participava dos grupos de Biodança e a atualidade: “1) *Eu andava acabrunhada, de cabeça baixa. Agora ando de “cabeça alta”*; 2) *Não encarava as pessoas no olho e era uma pessoa muito introvertida. Agora olho no olho das pessoas quando falo e estou muito extrovertida*; 3) *Não estava me cuidando, não gostava nem mesmo de me olhar no espelho. Agora me pinto todinha: olhos, boca, unhas. Me assumo, gosta de me olhar no espelho*”. Além disso, ela destacou outras melhorias relativas ao sono e a ausência atual de câimbras, unidades categorizadas na dimensão biológica.

Ao longo do trabalho, fomos observando que a saúde percebida dos participantes apresentava semelhanças e peculiaridades, podendo ser agrupadas ou não. As vivências também tocavam os participantes de maneiras diferentes, como uma valsa proposta pelos facilitadores numa das sessões. As pessoas pareciam maravilhadas naquela vivência e, na sessão seguinte, comentaram ter experienciado a sensação da festa de quinze anos, de casamento ou de formatura, que não tiveram a oportunidade de viver em determinados períodos de suas histórias.

Em outra sessão, foi colocada uma música que fazia menção a rosas. Na semana seguinte, Rosa Vermelha falou de sua vivência, expressando “*ser a rosa, em delicadeza, formato e odor*”. Descreveu seu movimento em torno de si, deliciando-se consigo mesma e mostrando que, quando se dança com profunda sensibilidade, é possível diminuir a distância entre a música e a percepção de si, fazendo com que, de acordo com Toro (1991, p. 284), a “música dance o indivíduo e então não haja indivíduo, mas dança. A identidade se dissolve numa espécie de matriz do universo que está em movimento orgânico, em que cada elemento é parte da dança maior”.

Como vemos, os participantes foram descobrindo que entregar-se ao movimento, ao contato afetivo com o outro, manifestando emoções e sensações corporais, podiam ser caminhos profícuos para a ativação do organismo, que pode renascer.

Ao final do semestre de 2007.1, na última sessão, os participantes falaram de seus processos e expressaram relações entre a Biodança e melhorias na saúde percebida, no tocante ao sono, à alimentação, ao estado de ânimo, à sensação de proteção, ao equilíbrio emocional, a se sentir com mais coragem e “força” para superar as adversidades da vida; a própria capacidade de acolher mais as pessoas, de ver mais beleza e leveza no cotidiano; aos cuidados consigo e com os outros; à valorização da família; à maior facilidade para expressar-se, olhar, ouvir e abraçar o outro, e, por fim, ao amor pela vida em toda sua grandeza.

Variadas foram as maneiras de expressão das pessoas, apontando descobertas sobre si mesmas e sobre o contato com os outros, com a totalidade. Orquídea levou um poema, lido ao final, como resumo do seu novo estilo de olhar para o mundo e para a vida. Resolvemos trazê-lo para este trabalho, considerando que esse não deve ser o caminho para todos, dada a originalidade de cada ser que vive, mas o trazemos como uma possibilidade a ser considerada e, quem sabe, vivida.

Mude
Mas comece devagar,
porque a direção é mais importante
que a velocidade.

Sente-se em outra cadeira,
no outro lado da mesa
Mais tarde, mude de mesa.

Quando sair, procure andar pelo outro lado da rua.
Depois, mude de caminho, ande
por outras ruas, calmamente,
observando com atenção os lugares por onde
você passa.

Tome outros ônibus
Mude por uns tempos o estilo das roupas.
Dê os seus sapatos velhos.
Procure andar descalço alguns dias.

Tire uma tarde inteira para passear
Livramento na praia, ou no parque,
E ouvir o canto dos passarinhos.

Veja o mundo de outras perspectivas.

Abra e feche as gavetas e portas com a mão esquerda.
Durma no outro lado da cama.
Depois, procure dormir em outras camas.
Assista a outros programas de TV, compre outros jornais...
leia outros livros.
Viva o amor com intensidade.

Não faça do hábito um estilo de vida.

Ame a novidade.
Durma mais tarde. Durma mais cedo.
Aprenda uma nova palavra por dia
Numa outra língua.

Corrija a postura.
Coma um pouco menos,
escolha comidas diferentes, novos temperos,
novas cores, novas delícias.

Tente o novo todo dia, o novo lado,
o novo método, o novo sabor,
o novo jeito, o novo prazer, o novo amor.
A nova vida.

Tente.

Busque novos amigos.
Tente novos amores.
Faça novas relações.

Almoce em outros locais, vá a outros
restaurantes, tome outro tipo de bebida,
compre pão em outra padaria.
Almoce mais cedo, jante mais tarde
Ou vice-versa.

Escolha outro mercado...outra marca
De sabonete, outro creme dental...
Tome banho em novos horários.
Use canetas de outras cores.
Vá passear em outros lugares.

Ame muito, cada vez mais, de modos diferentes.

Troque de bolsa, de carteira, de malas,
troque de carro,
compre novos óculos, escreva outras poesias.
Jogue fora os velhos relógios,
quebre delicadamente esses horrorosos despertadores.

Abra conta em outro banco.
Vá a outros cinemas,
outros cabeleireiros, outros teatros,
visite novos museus.

Mude.

Lembre-se de que a Vida é uma só.
E pense seriamente em arrumar um outro emprego,
uma nova ocupação,
Um trabalho mais light,

mais prazeroso, mais digno, mais humano.

Se você não encontrar razões para ser livre, invente-as.

Seja criativo.

E aproveite para fazer uma viagem despreziosa, longa, se possível sem destino.

Experimente coisas novas.

Troque novamente.

Mude, de novo.

Experimente outra vez.

Você certamente conhecerá coisas melhores e coisas piores do que as já conhecidas, mas não é isso o que importa.

O mais importante é a

Mudança, o movimento, o dinamismo, a energia.

Só o que está morto não muda!

(MARQUES, 1993, p. 08)

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na presente pesquisa, realizamos um estudo sobre a relação entre Biodança e a Saúde Percebida dos participantes de grupos regulares dessa abordagem no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim. A técnica utilizada para obtenção dos dados foi questionário, conforme mencionamos antes. A escolha foi aleatória e a entrega do questionário espontânea, tendo sido alto o percentual de questionários recebidos (76%). Optamos pela adoção de modelos quantitativo e qualitativo de análise. Consideramos que o emprego dessas técnicas permitiu que fosse atendida a confiabilidade necessária, dado o rigor com o qual foram tratados os dados.

Com esse estudo, buscamos:

- Identificar as características psicológicas e corporais percebidas pelos participantes e relacionadas à prática da Biodança;
- Verificar os aspectos mais comuns da saúde percebida dos participantes associados às vivências no grupo de Biodança;
- Contribuir com as práticas de Saúde Comunitária do Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim.

Os resultados obtidos atenderam aos objetivos propostos e podemos afirmar que:

- Foram encontradas as seguintes características percebidas pelos participantes e relacionadas à prática da Biodança:
 - a) Psicológicas - 1) Ampliação da consciência ecológica e do Universo; aumento da alegria e do prazer de viver; 2) Maior conexão com as próprias necessidades e sensações; maior aceitação e expressão dos sentimentos, principalmente sexuais e afetivos; expressão criativa; aceitação e integração; 3) Aumento da tolerância, paciência, serenidade, flexibilidade e harmonia; 4) Resignificação de valores existenciais; 5) Maior auto-cuidado, auto-estima e auto-confiança; 6) Eliminação/redução de problemas psicológicos - ansiedade, medos, estresse, preocupações, agressividade, timidez e depressão.

Observamos que, dentre todas as dimensões, a dimensão psicológica teve um destaque em relação ao número de respostas dos participantes da pesquisa, perfazendo um total de 53. Com isso, concluímos que, nos grupos pesquisados, com a maioria dos

participantes estando na prática da Biodança há menos de um ano, os efeitos psicológicos na saúde dos indivíduos são os mais percebidos.

b) Corporais - 1) Melhoria do sono, ritmo biológico, alimentação, respiração e repouso; 2) Imunidade e eliminação/redução de transtornos orgânicos – hormonal, pressão arterial, colesterol, hemoglobina, peso, transtornos gástricos, asma, bronquite, enxaquecas, gripes freqüentes, crises de garganta, problemas inflamatórios e de cordas vocais, fungos na pele, micro-calcificação no seio, alterações sinestésicas, câimbras e alergia; 3) Maior disposição vital, bem-estar e flexibilidade corporais, menos tensões e dores musculares; 4) Maior conhecimento sobre o próprio corpo.

- Os aspectos mais comuns da saúde percebida dos participantes associados às vivências no grupo de Biodança foram:

a) Social - 1) Ampliação e maior qualidade nas relações interpessoais e de amizade, respeitando os próprios limites e os do outro. Percebe-se cuidando e/ou sendo cuidado pelos outros. Lida melhor com expectativas, sofrimento, rejeição e reprovação pelos outros, e com situações de sucesso e fracasso na relação com as pessoas; 2) Melhoria das relações familiares e/ou de casal; participa mais e melhor nos grupos em que convive - família, amigos e trabalho;

b) Sentimentos - 1) Alegria interior, plenitude, íntase, serenidade, harmonia, paz, amor, estado de graça; 2) Sentimento de entrega, confiança, segurança, aceitação, acolhimento, proximidade do humano; 3) Ampliação dos sentimentos, vontade de expressá-los, prazer, coragem, liberdade, bem-estar, renovação, esperança, vontade de viver mais, de cuidar, de sorrir;

c) Pensamentos - 1) Diminuição progressiva do pensar, que vagueia, desaparece; 2) Pensamentos bons, alegres, positivos, de confiança em si, de paz, criativos;

d) Sensações Corporais - 1) Alterações corporais agradáveis - temperatura, leveza, conforto, vibração corporal, relaxamento, perda dos limites corporais, frio, calor, expansão do tórax, corpo pesado, respiração lenta, prazer, bem-estar;

e) Movimentação Corporal - 1) Fluidez nos movimentos; 2) Liberdade e prazer ao dançar, ao caminhar e ao abraçar.

- Com esses resultados, podemos concluir que há relação entre Biodança e a Saúde Percebida dos participantes de grupos regulares dessa abordagem. A constatação dessa relação no Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim é um indicador da importância de mobilização voltada para o cuidado com a saúde através de práticas comunitárias de desenvolvimento humano, reconhecendo o potencial individual e coletivo para a saúde.

- Entendemos que as práticas realizadas no MSMCBJ são de grande importância, com serviços significativos para a comunidade. Entretanto, elas carecem de investigação tanto no sentido da construção teórica, como da metodologia e dos resultados alcançados. Diante disso, revela-se a enorme contribuição que a pesquisa aplicada pode dar ao Movimento, com uma compreensão mais profunda do que ele realiza, através de suas atividades e serviços.

- Com a finalização deste trabalho, nosso interesse não se resume na devolução para os participantes da pesquisa, mas temos a intenção também de dialogar com aqueles que coordenam as atividades relacionadas ao tema da Saúde, no MSMCBJ.

A presente pesquisa nos propiciou entrar em contato com as pessoas que participam de grupos de Biodança, conhecê-las melhor e saber qual a percepção das mesmas sobre a relação da Biodança nas suas saúdes e em suas vidas. A pesquisa é sigilosa, mas conversar, olhar e tocar cada uma dessas pessoas, assim como ler, re-ler e analisar seus questionários permitiu-nos uma aproximação, com cada uma delas, de uma maneira muito profunda. Foi possível observar que elas, ao responderem os questionários, pararam para refletir e sentir sobre suas vivências e sobre elas mesmas.

Compreendemos que estamos dando uma contribuição significativa aos conhecimentos da Psicologia da Saúde com a realização dessa pesquisa, pois estamos concluindo que a Biodança é uma abordagem de desenvolvimento humano que apresenta uma metodologia capaz de facilitar processos de cura, prevenção de doenças e promoção de saúde.

Consideramos estar incentivando, de forma efetiva, o debate acerca do conceito de saúde, individual e coletiva, no âmbito da Psicologia. Esperamos, com esse trabalho e com estudos futuros, dar subsídios para o fortalecimento da prática da Biodança não só no Ceará, mas em outros estados do país e mesmo do mundo.

7. REFERÊNCIAS

- ALONSO, Jordi; FERRER, Montse. Valorar Salud y Calidad de Vida. Sevilla: Informe SESPAS, 1999.
- ALLEYNE, G.A. Healthy and quality of life. Revista Panamericana de Salud Publica, Washington, v.9, n. 1, p. 1-6, out./dez. 2001.
- ALMEIDA, S.A, et al. Gender differences en musculoskeletal injury rates: a function of symptom reporting? Med Sci Sports Exerc, São Paulo, v. 31, n.12, p.1807-1812, 1999.
- AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIAN. Centro de Estudos de Saúde. Informações pesquisas e pesquisadores sobre estresse. São Paulo, 2007. 124p.
- ANDRADE, Cássia Regina Xavier de. Educação Biocêntrica: vivenciando o desenvolvimento organizacional. Fortaleza: Banco do Nordeste, 2003.
- ARTALEJO, Fernando Rodríguez; GUTIÉRREZ-FISAC, Juan Luis. Salud Percibida en el País Vasco. País Basco - Ministerio de Sanidad Consumo: Universidad del País Vasco, 2002.
- BARDIN, Laurence. L'analyse de contenu. Tradução: Luís Antero Reto; Augusto Pinheiro. Paris: Presses Universitaires de Frande. Lisboa: Edições 70, 1988.
- _____. Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BERGER, Peter L.; LUCKMANN Thomas. A Construção da Realidade: Tratado de Sociologia do Conhecimento.RJ: Vozes, 1983.
- BERNIK, V. Stress: the silent killer. Revista Eletrônica Cérebro e Mente, n. 3, p. 2-40, set./nov. 1997. Disponível em: <<http://www.epub.org.br/cm/n03/doencas/stress.htm>>. Acesso em: 13 maio 2007.
- BINSWANGER, Ludwig. Rêve et existence. Paris: Desclée Debrouwer, 1954.
- BOFF, Leonardo. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. 9. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2003.
- _____. Ecclesiogênese: as comunidades eclesiais de base reinventam a Igreja. Petrópolis: Cadernos de Teologia e Pastoral, 1977.
- BONFIM, Zulmira Áurea Cruz. Oikos: Casa e Afetividade. In: GÓIS, CWL., et al. Cadernos Rolando Toro. Fortaleza: Instituto Paulo Freire, n.1, 2004
- BONEU, Gloria Borrás. Salud percibida en la mujer: Aportación del Kundalini Yoga. In: REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MÉDICOS NATURISTAS, 61, 2001, Valencia. Anais - São Paulo: GRD Health Institute & CAPS, 2001.
- BONVINI, Rino. Movimento Social de Saúde Comunitária do Bom Jardim. Disponível em: <www.msmcbj.org>. Acesso em: 23 julho 2006.
- BUSSAB, W. O. e MORETTIN, P. A. Estatística Básica. São Paulo: Editora Saraiva, 2003.
- BUTLER, S.R.; SCHANBERG, S. M. Effect of Maternal Deprivation on Polyamine Metabolism in Prewaning Rat Brain and Heart. Life Sciences, Estados Unidos, v. 21, n. 63, p. 877-884, 1997.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental no SUS: cuidados domésticos ao portador de transtorno mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental no SUS: os centros de atenção psicossocial. MS, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.
- CAMPBELL, A. Subjective measure of well-being. *American Psychologist*, Washington, v. 07, n. 11, p. 117-124, fev. 1976.
- CAMPOS, GWS. A saúde pública e a defesa da vida. São Paulo: Editora Hucitec, 1991.
- CANTOS, G. A. ; SCHUTZ, R. O Efeito Terapêutico da Biodança sobre o Estresse Psicológico. *Revista Pensamento Biocêntrico*, v. 7, n. 4, p. 21-25, 2007.
- CAPRA, Fritjof. A teia da vida. São Paulo: Cultrix, 1996.
- CASAS, Ferran. Bienestar social: uma introducción psicossociológica. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias S.A., 1996.
- CAVALCANTE, Ruth. Educação Biocêntrica: a pedagogia do encontro. In: CAVALCANTE, Ruth, et al. Educação Biocêntrica: um movimento de construção dialógica. Fortaleza: Edições CDH, 2001.
- CIFUENTES, Rafael Llano. A Maturidade. São Paulo: Editora Quadrante, 2003.
- DAMÁSIO, Antônio. O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DE VITTA, Alberto. Atividades físicas e bem-estar percebido em três grupos etários de indivíduos sedentários e ativos. 2001. 120 f. Tese (Doutorado em Educação) - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.
- DELLI ZOTTI, G. Quale quantità e quanta qualità nella ricerca sociale: traintegrazione e convergenza. In: CIPOLLA, C; LILLO, A de (orgs). *Il Sociólogo e le Sirene: la Sfida dei Metodi Qualitativi*, Milão, p- 136-166, 1996.
- DE MIGUEL, J.M. La salud pública del futuro. Barcelona: Ariel, 1985.
- DILTHEY, W. *Psicología y teoría del conocimiento*. 1. ed. México: Fondo de Cultura Economica, 1945.
- DINO, Carlos Reni Araújo. A Biodança e Ação Social: a potência de um sonho. Fortaleza: ECB, 2007,
- DIÓGENES, Fátima. Psicoterapia e Educação Biocêntrica: transitando entre fronteiras. In: CAVALCANTE, Ruth, et al. Educação Biocêntrica: um movimento de construção dialógica. Fortaleza: Edições CDH, 2001.
- DISPENZA, Joe. *Theater of the mind: a preview of a working brain*. EUA: Life University, 2004.
- DOSSEY, Larry. A Cura Além do Corpo: a medicina e o alcance infinito da mente. SP: Cultrix, 2001.
- _____. Espaço, Tempo e Medicina. SP.: Cultix, 1982.
- DRATCU, Luiz; LADER, Malcolm. Ansiedade - conceito, classificação e biologia: uma interpretação contemporânea da literatura. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v.42, n .1, p.19-32, jan.-fev. 1993.
- DUNCAN, Isadora. Fragmentos autobiográficos. Porto Alegre: L&PM, 1996.
- FANNON, Frantz. Os condenados da Terra. RJ: civilização brasileira, 1979.

FAMMER, M.; FERRARO, K. F. Distress and perceived health: mechanisms of health decline. *Journal of Health and Social Behavior*, v. 39, p. 298-311, 1997.

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS et al. *Calidad de vida en la vejez en los distintos contextos*. Madrid: Ministério de Trabajo y Asuntos Sociales – Instituto Nacional de Servicios Sociales, 1996.

FERRARO, K. F.; FARMER, M.M.; WYBRANIEC, J.C. Health trajectories: long term dynamics among black and white adults. *Journal of Health and Social Behavior*, New York, 18 mar. 1997. p. 38.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa*. RJ: Editora Nova Fronteira, 1986.

FLECK, MPA; LAFER, B; SOUGEY, EB. *Diagnóstico e Tratamento da Depressão*. Minas Gerais: Diretrizes, 2001.

FRANCO, Walter. *Serra do Luar*. Brasília: Cliquemusic, 1982. 1 disco (32 min.)

FREIRE, Paulo. *Conscientização: teoria e prática da libertação*. São Paulo: Moraes, 1980.

_____. *La Educación como práctica de la libertad*. México: siglo XXI Editores/Tierra Nueva, 1969.

FREITAS, H.; CUNHA Jr.; MOSCAROLA, J. Pelo resgate de alguns princípios da análise de conteúdo: aplicação prática qualitativa em marketing. In: ENCONTRO ANUAL DA ANPAD, 20. Belo Horizonte, 23-25 de Setembro, 1996. p. 467-487.

FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: história da violência nas prisões*. Petrópolis: Vozes, 1986.

_____. *História da Sexualidade I: A vontade de saber*. 7ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Graal, 1985.

GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GÒIS, C. W. de L. *Saúde Comunitária: pensar e fazer*. São Paulo: Hucitec, 2008.
_____. *Psicologia Comunitária: atividade e consciência*. Fortaleza: Instituto Paulo Freire de Estudos Psicossociais, 2005.

_____. *Psicologia Comunitária no Ceará*. Fortaleza: Ed. Instituto Paulo Freire de Estudos Psicossociais, 2003.

_____. *Biodança: Identidade e Vivência*. Fortaleza: Ed. Instituto Paulo Freire do Ceará, 2002.

_____. *Vivência: caminho à identidade*. Fortaleza: Viver, 1995.

_____. *Noções de Psicologia Comunitária*. Fortaleza: Edições UFC, 1993.

_____. *Princípio Biocêntrico*. In: II ENCONTRO MUNDIAL DE BIODANÇA, Fortaleza, 1992.

GONZAGA JR. *Zizzi Possi: puro prazer*. São Paulo: Universal Music: 2002. 1 disco compacto (49 min.): digital, estéreo.

_____. *Elis Regina: arquivo especial*. São Paulo: Warner Music Brasil LTDA: 1995. 1 disco compact (60 + min.): digital, estéreo. GCH 2404.

- GOODE, William; HATT, Paul K. Métodos em pesquisa social. São Paulo: Nacional, 1973.
- GUTIÉRREZ, G. Teologia da Libertação. Petrópolis: Ed. Vozes, 1976.
- HARRISON. Medicina Interna. 16. ed. Rio de Janeiro: McGraw-Hill Interamericana do Brasil Ltda, 2006.
- HUANG, Ai Chung-liang. Expansão e recolhimento: a essência do tai chi. São Paulo: Summus, 1979.
- HUFFMAN K.; VERNON M.; VERNON J. Psicologia. São Paulo: Atlas, 2003.
- JACQUES, Maria da Graça Corrêa et al. Psicologia Social Contemporânea. 4. ed. RJ: Vozes, 2000.
- JOBIM, Antônio Carlos Brasileiro de Almeida. Wave. Rio de Janeiro: A&M Records: 1967. 1 disco (30min.)
- LANE, Silvia T.M. (org.). Psicologia Social: o homem em movimento. São Paulo: Editora Brasiliense S.A., 1984.
- LATORRE, Antonio; DEL RINCÓN, Delio; ARNAL, Justo. Bases metodológicas de la investigación educativa. Barcelona: Jordi Hurtado Mompeó-Editor, 1996.
- LAWTON, M.P. A multidimensional view of quality of life in frail elderly. In: BIRREN, J, et al. The concept and measurement of quality of life in the frail elderly. San Diego: Academic Press, 1991.
- LAZAROS, R.S.; FOLKMAN, S. Stress appraisal and coping. New York: Springer, 1984.
- LE BRETON, David. A Sociologia do Corpo. RJ: Vozes, 2006
- LE MOS, S. Una percepción biocêntrica del movimiento. Nota dos Cadernos de Biodança – Escola Gaúcha de Biodança. 2003.
- _____. A Vivência de Transcendência. BH: Semente Editorial, 1996.
- LOYELLO, W. Para uma psiquiatria da Libertação. RJ: Editora Achiamé, 1983.
- LURIA, A. R. Curso de Psicologia Geral. RJ: Editora Civilização Brasileira, 1991.
- MARQUES, Edson. Mude. São Paulo: Editora Original, 1993.
- MARTÍN-BARÓ, Ignacio. Psicología de la Liberación. Madrid: Editorial Trotta, 1998.
- MATURANA, H. R. Biology of cognition. Llinois: University of Illinois - Department of Electrical Engineering, 1970.
- _____; VARELLA, F. El árbol del conocimiento. Santiago de Chile: Editorial Universitária, 1990.
- MEIRELES, C. Cânticos. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 1974.
- MERLEAU-PONTY, M.(1945). Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard, 1945.
- MINAYO, M. C. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 2. ed. S.P.: HUCITEC, 1993a.
- _____; Sanches, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? Caderno de Saúde Pública, Brasil, v. 9, n.3, p. 239-262, 1993b.
- MONTAGU, Ashley. Tocar: o significado humano da pele. São Paulo: Summus, 1988.

- MORAES, Marcus Vinícius da Cruz de Melo. Rancho das Flores. Rio de Janeiro: Gravadora Odeon: 1943. 1 disco (35min): digital, estéreo. 7347
- NASCIMENTO, Arte. Flores na SER V. 2008. 1 imagem:color.; 21x 29,7 cm.
- NERI, A.L. (org.) Qualidade de vida e idade madura. Campinas: Papirus Editora, 1993.
- _____. Qualidade de vida e envelhecimento na mulher. In: NERI, A.L et al. Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas: Papirus Editora, 2001.
- OLIVEIRA, Luciane Alves. Calidad de Vida Percibida en Ancianos Urbanos y Rurales em dos comunidades litorales del Estado de Ceara. 2003. 409f. Tese (Doctorado em Psicologia) – Doctorado em Psicogerontología: Camvis i Optimización. Universidad de Barcelona, Barcelona.
- Organização Mundial de Saúde. Documento. Genebra: ONU, 1986.
- _____. Organização Pan-Americana de Saúde. Relatório sobre saúde no mundo 2001: Saúde mental - nova concepção, nova esperança. Genebra, 2001.
- ORTEGA Y GASSET, Jose. Ensayos Filosóficos: Biología y Pedagogía. Obras Completas. Tomo II. Madrid: Alianza, 1993.
- _____. Investigaciones psicologicas. Madri: Alianza, 1982.
- PIAGET, Jean. O desenvolvimento da Inteligência na Criança. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- PICKLES, Sheila. A Linguagem das Flores: tesouro perfumado em prosa e verso. São Paulo: ED. Melhoramentos, 1992.
- PONTELLA, Luciano. Permanência de Ortega y Gasset. In: CONFERÊNCIA - CINQUENTENÁRIO DO FALECIMENTO DE ORTEGA Y GASSET, 11, 2005.
- REICH, W. A Análise do Caráter. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1975.
- REIS, Elizabeth. Estatística descritiva. Lisboa: Silabo, 1998.
- REIS, José Roberto Tozoni. Família, emoção e ideologia. In: LANE, S.T. M.; CODO, Wanderley (orgs). Psicologia Social: o homem em movimento. São Paulo: Ed. Brasiliense S. A., 1984.
- REITE, M.L, et al. Altered Cellular Immune Response Follow-ing Peer Separation. Life Sciences, Estados Unidos, v. 29, p. 1133-1136, 1981.
- REZENDE, Ana Lúcia Magela. Saúde: a dialética do pensar e do fazer. São Paulo: Cortez Editora, 1989.
- RIBEIRO, K.G; GÒIS, C. W de L. Estado Regressivo e Saúde Percebida em Biodança. Fortaleza: UFC, 2005
- RICHARDSON, Roberto J.; y cols. Pesquisa Social: métodos e técnicas. São Paulo: Editora Atlas,1999.
- ROGERS, Carl. A Terapia Centrada no Paciente. Lisboa: Moraes Editores, 1974
- SÁNCHEZ VIDAL, Alípio. Psicologia Comunitária: bases conceptuales y métodos de intervención. Barcelona: EUB, 1996.
- SAN MARTÍN, H. Crisis Mundial de la Salud. Madrid: Ciência - 3 , 1985.
- SELEY, H. Stress without distress. New York: Harper & Row, 1974.

SERAPIONI, Mauro. Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. *Ciência Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 5, n.1, 2000.

SPECTOR, Paul E. *Psicologia nas Organizações*. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2006.

SPINK, Mary Jane P. *Psicologia social e saúde: práticas, saberes e sentidos*. RJ: Vozes, 2003.

TORO, Rolando. *Biodança Ars Magna e mecanismos de ação*. In: ENCONTRO DE BIODANÇA – 10º Módulo da IX Turma da Escola Cearense de Biodança, Beberibe - CE, 2006.

_____. *Coletânea de Textos de Biodança*. Org. GÓIS, C. W. de L. (1. ed. Fortaleza: Escola Nordestina de Biodança, 1982), 2. ed. Fortaleza: Editora ALAB, 1991.

_____. *Biodanza*. SP: Editora Olavobrás/ Escola Paulista de Biodanza, 2002.

URGER, Nancy Mangabeira. *Da foz à nascente: o recado do rio*. São Paulo: Editora da Unicamp, 2001.

WEININGER, O. *Culture and Value*. Oxford: B. Blackwell, 1984.

TOURAINÉ, Alain. *Palavra e Sangue*. SP: Editora UNICAMP, 1982.

VISAUTA, B. *Técnicas de Investigación Social*. Barcelona: PPU, 1989.

ANEXOS

ANEXO A –

Termo de consentimento livre e esclarecimento para participação em pesquisa.

Estamos realizando uma pesquisa intitulada “Biodança e Saúde Percebida: um olhar biocêntrico sobre a Saúde”. Temos como objetivo principal verificar se existe relação entre a Biodança e a saúde percebida de participantes de grupos regulares dessa abordagem no MSMCBJ.

Esta pesquisa poderá ser útil como contribuição teórica ao saber transdisciplinar, numa perspectiva do atual paradigma de uma saúde vista de forma integral, que inclui condições e indicadores psicológicos e sociais para o estabelecimento de uma qualidade de vida para o indivíduo e para os grupos sociais.

Serão aplicados questionários aos participantes de grupos regulares de Biodança do Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim.

Com essas informações, gostaríamos de saber sobre a sua aceitação em participar dessa pesquisa.

É necessário esclarecer que: 1) A sua aceitação/autorização deverá ser feita de livre e espontânea vontade; 2) Que você não ficará exposto a nenhum risco; 3) A sua identificação será mantida em segredo; 4) Que você poderá desistir de participar a qualquer momento, sem qualquer prejuízo para você; 5) Será permitido o acesso às informações sobre procedimentos relacionados à pesquisa em pauta; 6) Somente após você se sentir devidamente esclarecido e ter entendido o que foi explicado, deverá assinar esse documento.

Em caso de dúvida você poderá se comunicar com a pesquisadora Kelen Gomes Ribeiro, através do telefone (85) 9941-6300, do endereço eletrônico kelengomes_psi@yahoo.com.br, ou através da coordenação do Mestrado Acadêmico em Psicologia da Universidade Federal do Ceará - UFC, situado na Avenida da Universidade, 2683, CEP: 60.020 -180, telefone: (85) 4009.7661 ou (85) 4009.7651.

Ainda em relação ao esclarecimento de dúvidas quanto à participação na pesquisa, é possível entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – fone: 3366.8338.

Consentimento pós- esclarecido

Declaro que, após as explicações da pesquisadora e por ter entendido o que me foi explicado, concordo em participar, de livre e espontânea vontade, da pesquisa apresentada.

Fortaleza, __ de _____ de 2007.

participante da pesquisa. Assinatura do

Digital do Participante da pesquisa:

Assinatura da Testemunha

Assinatura da Pesquisadora

ANEXO B –
Instrumento da Pesquisa (Questionário)

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CENTRO DE HUMANIDADES
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
MESTRADO ACADÊMICO EM PSICOLOGIA

INSTRUMENTO DE PESQUISA
(2006.1- 2008.1)

Responsáveis pela pesquisa:

- Kelen Gomes Ribeiro (Mestranda), e-mail: kelengomes_psi@yahoo.com.br
- Cezar Wagner de Lima Góis (Professor orientador), e-mail: cwlg54@gmail.com

Para que possamos dar continuidade a essa pesquisa, contamos com a sua significativa colaboração, respondendo a esse questionário. Sabemos que estamos tomando um pouco do seu precioso tempo, mas agradeceríamos muito se o questionário fosse entregue dentro do prazo combinado, visto que temos um cronograma de trabalho a cumprir, por exigência da Universidade Federal do Ceará (UFC).

Dados:

IDADE: _____ anos

TEMPO EM BIODANÇA: _____

Participa de outra atividade no MSMCBJ?

() Não. () Sim. Qual? _____

Há quanto tempo? _____

GÊNERO: ()F ()M

ESTADO CIVIL: _____

ESCOLARIDADE: _____

PROFISSÃO: _____

3) Depois que começou a fazer Biodança, sua saúde geral:

- a. Piorou.
- b. Não alterou nada.
- c. Melhorou.
- d. Melhorou muito.

ANEXO C – Fichas de Planejamento das Sessões
 - Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim
 Grupo de Biodança – Palhoça (Quinta-feira)

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim N° DA SESSÃO 01 DATA 01/02/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Integração e Boas Vindas EXERCÍCIO-CHAVE: Respiração Dançante – Segmentar de Pescoço – Fluidez – Roda de Embalo TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 50min VIVÊNCIA: 1 hora N° DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 15 PRESENTES À SESSÃO:	C	
	PG	INT

R					
N°	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.
1.	Roda de Alegria	Alegria, aproxim., encontro	Aquarela do Brasil – Emílio Santiago	Vitalidade	Totalidade
2.gre	Caminhar Alegre	Alegria, girar	Filá – Chico César	Vitalidade	Consigo
3.	Coordenação Rítmica em Par	Sintonia, Percepção	Doctor Jazz – A Era de Ouro Diexieland	Vitalidade	Outro
4.	Respiração Dançante	<i>Dar-se conta, auto-regulação</i>	Bilitis – Zanfir	Vitalidade	Consigo
5.	Segmentar de pescoço	Desbloqueio, revitalização	Because – Beatles	Vitalidade	Consigo
6.	Fluidez	Leveza, suavidade	If – Pink Floyd	Vitalidade	Consigo
7.	Roda de Embalo	Acolher, cumplicidade	Pode Entrar – Fafá de Belém	Afetividade	Totalidade
8.	Roda de Ativação	Ativação, Olhar	Bem Leve – Marisa Monte	Vitalidade/Sexualidade	Totalidade
9.	Ativação Alegre	Alegria	Balança a Pema	Vitalidade	Outro
10.	Samba	Livre	A Chuva Cai – Beth Carvalho	Vitalidade/ Criativid.	Outro

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

<p>GRUPO: Bom Jardim N° DA SESSÃO 02 DATA 08/02/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Integração e Boas Vindas EXERCÍCIO-CHAVE: Dança Rítmica Expressiva, Dança em contato de mãos e Roda de Embalo. TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 50min VIVÊNCIA: 1 hora N° DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:</p>	<p>C</p> <hr/> <p>PG _____ INT</p>
---	------------------------------------

R						
N°	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa/CD
11.	Roda de Iniciação	Chegada, solene.	Toda menina baiana	Vital. E Afetividade	Totalidade	(48/8) solicitar outro
12.	Dança livre	Criação, sinergismo	Morena de Angola	Vitalidade	Consigo	07/10
13.	Dança Rítmica Expressiva em par	Expressão, ritmo	Mack the Knife	Criatividade	Outro	20/10
14.	Dança em contato de mãos	<i>Sensibilidade, outro</i>	Balade por Elisa – Richard Cleidman	Vitalidade	Outro	
15.	Segmentares – pescoço, braço e ombros	Liberar, entrega	Because – Beatles Elsha – Zanfira	Vitalidade	Consigo	57/13, 41/12 e 08/10'
16.	Garça	Ar, leveza, relaxar	Francisco	Transcend	Consigo	10/4
17.	Roda de Embalo	Acolher, Aconchego, ninho	Lua girou	Afetividade	Totalidade	04/5
18.	Roda de Ativação	Progressividade, suave	Cajuína	Afetividade	Totalidade	15/6
19.	Ativação Alegre	Alegria, olhar	Canta, canta	Vitalidade	Totalidade	39/1
20.	Final	Livre	Vermelho	Vitalidade	Totalidade	29/4

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim Nº DA SESSÃO 04 DATA 22/02/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Afetividade EXERCÍCIO-CHAVE: Dança de Interiorização TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 50min VIVÊNCIA: 1 hora Nº DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 24 PRESENTES À SESSÃO: 16	C	
PG		INT

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBS. Faixa/CD
21.	Roda de Iniciação	Chegada, solene.	Aquele Abraço	Vitalidade	Totalidade	38/2
22.	Caminhar com alegria e potência	Potênci, firmeza, alegria	Andar com fé	Vitalidade	Consigo	36/2
23.	Dança Criativa	Expressão, movimento, criação.	New York New York	Criatividade	Consigo	10/13
24.	Dança Lúdica em Par	<i>Criança, alegria, soltar-se</i>	Spanish Flea	Criatividade	Com o outro	47/11
25.	Caminhar Confiando	Confiança, entrega.	Celoso	Afetividade	Com o outro	14/15
26.	Abrir o Peito	Emoção, liberdade.	She / Tous Le Visagens De Lâmour	Afetividade	Consigo	60/5
27.	Dança de Interiorização	Intimidade, amor a nós mesmos, autenticidade.	Lê Sing Blue	Afetividade	Consigo	16/10
28.	Roda de Embalo	Aconchego, proteção.	O Filho que eu quero ter	Afetividade	Totalidade	56/11
29.	Roda de Ativação Progressiva	Ativando	Clareana	Vitalidade	totalidade	19/6
30.	Roda de Ativação	Ativando e olhando	Lindo Lago do Amor	Vitalidade	Totalidade	Fabrcia
31.	Rodas Finais	Alegria	Redescobrir	Vitalidade	Consigo/c com o outro	51/2
32.	Roda Final	Alegria	É de vagar	Vitalidade	Consigo, com o outro	Fabrcia

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

C

GRUPO: Bom Jardim Nº DA SESSÃO 05 DATA 01/03/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Aproximação, contato. EXERCÍCIO-CHAVE: Fluidez (Abraços) TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 50min VIVÊNCIA: 1 hora Nº DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO: 17	PG INT
---	-------------

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBS. Faixa/CD
33.	Roda de Iniciação	Celebrar a vida.	Anunciação	Vitalidade	Totalidade	59/3
34.	Dança Livre	Criatividade, alegria, encontro	Requebra	Vitalidade	Consigo/ com o outro	19/16
35.	Roda de Comunicação Suave	Ritmo, grupo, suavidade	A Paz	Afetividade	Com a Totalidade	24/7
36.	Buscar o Outro no Grupo	<i>Escolher, coragem, decisão</i>	A linha e o linho	Afetividade	Com o outro	38/1
37.	Dança de Regulação de Força	Sensibilização da própria força, regular-se.	Lejanía	Vitalidade	Com o outro	Fatinha 2
38.	Troca de Abraços	Companheirismo, Amizade, Fraternidade, Humanidade.	Templo	Afetividade	Com o outro	Fabrcia
39.	Dança de Sensibilidade	Sentir a música, o movimento, entrega.	Le singe blue	Afetividade	Consigo	16/10
40.	Roda de Embalo	Cumplicidade, confiança	Exile	Afetividade	Com a totalidade	06/11
41.	Roda de Ativação Progressiva	Ativação, regulação, Respiração.	Tambatajá	Afetividade	Com a totalidade	Fatinha 2
42.	Roda de Ativação	Olhar, movimento	Terra a Vista	Vitalidade	Com a Totalidade	55/13
43.	Rodas Finais	Alegria	Conto de Areia	Vitalidade	Com a Totalidade	IBF
44.	Roda Final	Livre	Sonhando sou feliz	Vitalidade	Com a Totalidade	22/3

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim Nº DA SESSÃO 06 DATA 08/03/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Expressão e Aproximação EXERCÍCIO-CHAVE: Eutonia TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 50min VIVÊNCIA: 1 hora Nº DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	C PG INT
--	----------------------

R						
Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L. DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa/CD
45.	Roda de Iniciação	Alegria,	Boas Vindas	Afetividade	Com a totalidade	9/8
46.	Liberação do Movimento	Liberdade, criatividade.	La Vie em Rose	Vitalidade	Consigo	45/6
47.	Cavalo (todos e três em três)	Ritmo, coordenação, elegância.	Dark Horse	Vitalidade	Consigo	46/5
48.	Caminhar com Fluidez	<i>Suavidade, Relaxar, Sentir o movimento</i>	If	Vitalidade	Consigo	27/13
49.	Eutonia	Sintonia, Percepção, Harmonia	Reigen Seligen Geister	Afetividade	Com o outro	60/17
50.	Dança de Expansão e Recolhimento	Intimidade e abertura	Bilitis	Transcendência	Consigo	41/12
51.	Roda de Embalo	Aconchego, ninho	Lua Girou	Afetividade	Com a Totalidade	58/9
52.	Roda de Ativação Suave	Abrindo os olhos e ativando lentamente	Amor Imenso	Vitalidade	Com a Totalidade	59/1
53.	Dança em Pequenos Grupos	Ativando com mais alegria e movimento	Voarás	Vitalidade	Com a Totalidade	1/16
54.	Roda das Transformações	Alegria, mudança, escolha	Funicu lá	Vitalidade	Com a Totalidade	Fabrcia
55.	Dança Livre	Livre	Danúbio Azul	Vitalidade	Consigo	10/10

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim N° DA SESSÃO 07 DATA 15/03/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Criatividade EXERCÍCIO-CHAVE: Dança do Ser Gentil TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora N° DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	C PG INT
--	----------------------

R						
N°	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa/CD
56.	Roda de Iniciação		Calix Bento	Vitalidade	Com a Totalidade	06/55
57.	Dança Livre		Boi da Lua	Vitalidade	Consigo	01/17
58.	Jogos Criativos		Noviça Rebelde	Criatividade	Com o Outro	Fabrcia
59.	Ciranda		Ciranda da Lia	Vitalidade	Com a Totalidade	09/10
60.	Roda de Comunicação Suave de Olhar		Força Estranha	Afetividade	Com a Totalidade	12/37
61.	Dança do Ser Gentil		Moon River	Afetividade/ Criatividade	Com o Outro	06/50
62.	Abraços		Canção da América	Afetividade	Com o Outro	15/03
63.	Sustentara Bolha		Jambalaya	Criatividade	Consigo	09/13
64.	Roda de Ativação		Como uma onda	Vitalidade	Com a Totalidade	08/50
65.	Xote		Esperando na Janela	Vitalidade	Com a Totalidade	WMP
66.	Dança Livre Final		Deixa a Vida me Levar	Vitalidade	Com a Totalidade	11/IBF03

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 08 DATA 22/ 03 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Fortalecimento da Identidade EXERCÍCIO-CHAVE: Encontro de Solidariedade TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	C	
	PG	INT

R						
Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBS. Faixa / CD
67.	Roda de Iniciação	Saudar o dia e nossa presença	I me mine	Vitalidade	Com a Totalidade	03/IBF 01
68.	Caminha Melódico em Par	O outro nos dá suporte na nossa caminhada	Sweet Gerogia Brown	Afetividade	Com o outro	03/IBF 06
69.	Caminhar pela Vida II	Determinação, força, coragem luta.	End Tittle	Vitalidade	Consigo	12/12
70.	Grupo Compacto Rítmico	Ninho, aconchego, proteção.	Araguaia	Afetividade	Com a Totalidade	03/IBF 11
71.	Roda de Comunicação	Estamos juntos, navegamos juntos.	Caçado de Mim	Afetividade	Com a Totalidade	05/53
72.	Encontros de Solidariedade	Respeito à Identidade do outro, Reverência	Ligth and Shadow	Afetividade/ Transcend.	Com o outro	11/13
73.	Roda de Reverência	O grupo, a totalidade reverencia a todos	Menousis	Transcendência	Com a Totalidade	09/35
74.	Roda de Ativação	Estamos em constante movimento, portanto tudo muda	Todo Cambia	Vitalidade	Com a Totalidade	03/IBF 03
75.	Rodas Finais (com abraços)	Reverência à Vida, agradecimento por ela	Gracias a la Vida	Vitalidade	Com a Totalidade	01/IBF 03
76.	Roda Final	Alegria	Samba no Quintal	<i>Vitalidade</i>	Consigo	15/IBF 01

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 09 DATA 30/ 03 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Sexualidade EXERCÍCIO-CHAVE: Elasticidade Integrativa TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	PG	C INT
--	----	--------------

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa / CD
77.	Roda de Iniciação	Dançar a alegria de viver	É d'Oxum	Vitalidade	Com a Totalidade	Windows Media Player
78.	Coordenação Rítmica em Par com trocas	Dançar com o outro conhecendo o seu ritmo	In the Mood	Vitalidade	Com o outro	09/01
79.	Caminhar Melódico	A melodia adocica ao caminhar pela vida	Moonlight Serenate	Vitalidade	Consigo	WMP Globo Collection
80.	Caminhar c/conexão sensual de olhar	Sensualidade no caminhar, sentir o ritmo da música, pélvis, olhar	Sentimental Journey (Ringo Star)	Sexualidade	Com o outro	Windows Media Player
81.	Elemento Água	Deslizar como a água, mergulho.	What a Wonderful World	Sexualidade	Consigo	04/08
82.	Elasticidade Integrativa	Prazer de mover-se lentamente, sentir as sensações corporais ao se mover, respirar livre	Love Theme from Blade Runner	Sexualidade	Consigo	03/02
83.	Despertar	Despertar lentamente	Hymn	Vitalidade	Consigo	15/02
84.	Roda Concêntrica de Olhar	Afeto, entrega, sinceridade, amizade.	Este seu Olhar	Afetividade	Com a Totalidade	13/02
85.	Abraços Fraternal	Fraternidade, amor	Quero	Afetividade	Com o outro	12/17
86.	Roda de Ativação Progressiva	Ativação	O mar Serenou	Vitalidade	Com a totalidade	13/IBF01
87.	Roda de Ativação	Ativar mais	Toda Menina Baiana	Vitalidade	Com a totalidade	08/48
88.	Dança Euforizante	Livre	Festa do Interior	<i>Vitalidade</i>	Consigo	01/29

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

C

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 10 DATA 12/04/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Vivenciar o ritmo EXERCÍCIO-CHAVE: Dança Rítmica em Grupo Compacto TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	PG _____ INT
---	--------------

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa / CD
89.	Roda de Iniciação	Dançar a alegria de viver	Anunciação	Vitalidade	Com a Totalidade	03/59
90.	Dança Rítmica em Par	Ritmo, Sincronicidade, Encontro	When the Saints Go Marchin'in	Vitalidade	Com o outro	22/ IBF 06
91.	Ritmo Tribal	Ritmo, origem, cultura, universal	Viagem	Vitalidade	Consigno	12/17
92.	Dança Rítmica em Grupo Compacto	Pulsção, Ritmo, Sincronismo	Batuque	Vitalidade	Com a Totalidade	08/19 ou 21/IBF 05
93.	Contínente Coletivo	Ninho, Proteção da espécie, instinto gregário	Marble Halls	Afetividade	Com a Totalidade	WMP (1)
94.	Criar Espaço de Seu Próprio Crescimento	Limite, Expansão, Conquista, Criação	Earth Born	Afetividade	Consigno	WMP
95.	Roda de Embalo	Despertando em ninho	Blue Lótus	Afetividade	Com a Totalidade	14/28
96.	Roda de Ativação Progressiva	Ativando lentamente	Engenho de Flores	Vitalidade	Com a Totalidade	02/17
97.	Roda de Ativação	Mais ativação Com expressão no centro	Um canto de afoxé para o bloco do ilê	Vitalidade	Com a Totalidade	01/22 ou 15/55
98.	Dança Livre de Alegria	Alegria, liberdade	Feminina	Vitalidade	Consigno, com o outro e a totalid.	06/48
99.	Samba	Alegria	Festa Profana	Vitalidade	Consigno, Com o outro	07/03

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 11 DATA 19/04/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Regressão e Transcendência EXERCÍCIO-CHAVE: Semente TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	C	
PG		INT

R						
Nº	EXERC.	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa / CD
100.	Roda de Iniciação Guerreira	Tribo, grupo, solidariedade, Presença, ritmo, instinto	A de Ó	Vitalidade, Transcend.	Com a Totalidade	
101.	Caminhar rápido	Energia, vigor, rapidez, dinamismo, saúde, regulação	Fame	Vitalidade	Consigo	
102.	Caminhar Com encontros	Olhar, encontro, afeto	This guy's in love with you	Afetividade	Com o outro	16/35
103.	Caminhar solitário	Intimidade, bastar-se, plenitude, o que preciso?	IF	Vitalidade Afetividade	Consigo	13/27
104.	Semente	Crescimento, evolução, Potencial	Clair de lune	Criatividade	Consigo	
105.	Dança de Fluidez	Ocupar espaços, fluidez, sensibilidade	Bilitis	Transcend. Viatalidade	Consigo	
106.	Dança de Conexão com a totalidade	Expansão, Ampliar-limites, conexão com a vida	C'era una volta il west	Transcendência	Com a Totalidade	
107.	Roda de transcendência	Transformação, fluir, transcender	Magie d'l amour	Transcendência	Com a Totalidade	
108.	Abraços	Afeto, vinculação	Gracias a la vida	Afetividade Transcend.	Com o outro	19/2
109.	Ativação em par	Encontro, regulação	Amor Imenso	Vital. Afetiv. -	Com o outro.	1/59
110.	Ativação	Regulação, afetividade, Encontro, despedida	Bem Leve	Vitalidade Afetividade	Consigo, Com o outro	

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

C

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 12 DATA 26/ 04 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Contato e Carícia EXERCÍCIO-CHAVE: Acariciamento de Mãos ao Centro TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	PG _____ INT
---	--------------

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa / CD
111.	Caminhar Alegre Livre	Alegria, celebração	Meia Lua Inteira	Vitalidade	Consigo	07/04
112.	Dança em Grupo		Rumba Azul	Vitalidade	Com o outro	05/30
113.	Caminhar Melódico em Par	Contato, amizade, integração, cuidado	Moon Night Serenade	Afetividade	Com o outro	12/01
114.	Dança em Contato de Mãos	Suavidade, contato, carícia, ternura	Richard Claiderman Meu irmão meu par	Sexualidade	Com o outro	03Richard Clayderman
115.	Acariciamento em Mãos a o Centro	Juntar as Duplas	Tambatajá	Afetividade	Com a totalidade	01/ IBF 11
116.	Ninho		Alguém Cantando		Com a totalidade	WMP ou CE Iluminuras
117.	Extensão Harmônica		No Jardim de um Mosteiro		Consigo	07/06
118.	Abraços		Canção da América		Consigo	01/51
119.	Dança Livre		Mi Crocodilo Verde		Consigo	09/34
120.	Roda de Olhar Conduzido		Redescobrir		Com a totalidade	02/51

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 13 DATA 03/ 05 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Contato e Carícia EXERCÍCIO-CHAVE: Acariciamento de Pés e Pernas TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	C PG _____ INT
---	---

R						
Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa/CD
121.	Roda de Iniciação	Alegria, celebração	Here come the sun	Vitalidade	Com a totalidade	08/IBF 01
122.	Caminhar Com Conexão Sensual de Olhar	Sensualidade, sedução	Sentimental Journey	Sexualidade	Consigo	WMP
123.	Caminhar confiando I (abraços)	Confiança, entrega, vínculo.	Close to you (they long to be)	Afetividade	Com o outro	07/36
124.	Aproximação e Encontro	Encontro, olhar, acolhida, contato.	Este seu olhar	Sexualidade	Com o outro	13/02
125.	Acariciamento de mãos ao centro	Mãos, suavidade delicadeza, indiferenciado	Concerto pour une voix	Afetividade	Com a totalidade	01/13
126.	Acariciamento de pés e pernas (em dupla / com troca)	Firmeza, relaxamento, ternura, cuidado	Se todos fossem iguais a você	Afetividade	Com o outro	14/32
127.	Acariciamento de pés e pernas (em dupla / com troca)	Firmeza, relaxamento, ternura, cuidado	Se todos fossem iguais a você	Afetividade	Com o outro	14/32
128.	Roda de Embalo	Aconchego, acolhida	A lua girou	Afetividade	Com a totalidade	05/04
129.	Roda de ativação progressiva	Ativação	Na asa do vento	Vitalidade	Com a totalidade	Fatinha
130.	Roda de Ativação Progressiva	Ativação, olhar	Lenda das Sereias	Vitalidade	Com a totalidade	02/IBF 04
131.	Forró	Com o outro	Amor com Café	Vitalidade	Com o outro	02/42
132.	Livre c/outro	Livre, alegria, com o outro	Feira de Mangaio	Vitalidade	Com o outro e a totalidade	04/43

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 14 DATA 10/ 05 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Flexibilidade e Prazer EXERCÍCIO-CHAVE: Grupo Eutônico TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 12 PRESENTES À SESSÃO:	C	
PG		INT

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBSERVAÇÃO Faixa / CD
133.	Roda de Iniciação	Alegria, integração, boas vindas	É d'Oxum	Vitalidade	Com a totalidade	WMP
134.	Deslocamentos (Gritos e Saltos)	Ímpeto, vitalidade, liberdade	Rock Araund The Clock	Vitalidade	Consigo	09/IBF 07
135.	Jogos a três	Criatividade, lúdico, alegria	El Piano Viejo y los Blues	Vitalidade	Com o outro	13/14
136.	Integração Corporal	Integração do corpo, Harmonia, Unidade, Ondulante	California Dreamin'	Sexualidade	Consigo	03/21
137.	Movimento Segmentar de Cintura/ Abdomen	Oscilação, Prazer, Árvore, Vento.	Aloha Oe	Vitalidade	Consigo	08/60
138.	Grupo Eutônico	Entrega, Indiferenciado, Ritmo, Pulsação	Mystic's Dream, The	Sexualidade	Com a Totalidade	WMP
139.	Abrço Fraternal	Amor, afeto.	Don't Cry For me Argentina	Afetividade	Com o outro	WMP
140.	Roda de Ativação	Ativação, progressividade, regulação.	Leãozinho	Vitalidade	Com a Totalidade	09/04
141.	Roda de Ativação	Ativação, progressividade, regulação, alegria.	Mama Africa	Vitalidade	Com a totalidade e livre	WMP
142.	Dança Livre	Encontro, liberdade.	Bamboleo	Vitalidade	Consigo e com o outro	WMP
143.	Dança Euforizante	Encontro, liberdade, alegria.	Djobi Djoba	Vitalidade	Consigo e com o outro	WMP
144.	Dança Final	Encontro, liberdade, despedida.	Deixa a vida me levar	Vitalidade	Consigo	WMP OU 11/IBF 03

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

C

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 15 DATA 17/ 05 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Trabalhar os Anéis de Tensão EXERCÍCIO-CHAVE: Segmentares TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: PRESENTES À SESSÃO:	PG _____ INT
---	--------------

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBS. Faixa/CD
145.	Caminhar olhando o mundo	Olhos bem abertos, Exploração com o olhar	Andar com fé	Vitalidade	Consigo	02/36
146.	Roda de Comunicação de Olhar	Olhar o outro, reconhecimento, aceitação, entrega.	Pela luz dos olhos teus	Afetividade	Com o outro	WMP
147.	Segmentar de Pescoço	Olhar p/ nós mesmos... entrega... soltar o pescoço... boca entreaberta... maxilar relaxado...	Because	Vitalidade	Consigo	12/04 ou 01/60
148.	Segmentar de Ombros	Liberdade... peso dos ombros... mundo das preocupações... afazeres	Elsha	Vitalidade	Consigo	09/08 ou 04/60
149.	Segmentar de Braços	Abrir o peito... conexão pelo amor, afeto... abrir o coração...	Bilitis	Afetividade	Consigo	10/08 ou 12/41 ou 13/57
150.	Movimento Segmentar de Cintura	Poder, força, sustentação, flexibilidade.	Aloha oè	Vitalidade	Consigo	14/06 ou 08/60
151.	Segmentar de Pélvis	Centro do prazer existencial, prazer como um todo.	Muito	Sexualidade	Consigo	10/34 ou 10/60
152.	Dança a dois	Sincronia e ritmo com o outro	Capulito de Aleli	Vitalidade	Com o outro	03/30 ou 02/34
153.	Dança a dois (faz uma troca)	Tentar imitar o outro	Todo menino é um rei	Vitalidade	Com o outro	04/30
154.	Segmentar de pernas e Pés (Cuidado com a Auto-regulação)	Força, caminhar, tirar os pés do chão, tirar as amarras	Ensaio Geral	Vitalidade	Consigo	14/05 ou 13/60
155.	Roda de Comunicação e Alegria	Alegria, sincronia em grupo, auto-regulação	Prefixo de Verão	Vitalidade	Com a totalidade	02/49
156.	Roda Final	Começa em grupo e depois solto e com o outro	Vermelho	Vitalidade	Com a totalidade, consigo, com o outro	04/29 ou 12/49

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

C

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 16 DATA 24/ 05 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Sensibilidade e Eutonia EXERCÍCIO-CHAVE: Dança Eutônica TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: PRESENTES À SESSÃO:	PG _____ INT
---	--------------

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBS. Faixa / CD
157.	Roda de Ciranda	Alegria, integração, reverência, graças.	Rosa Vermelha	Vitalidade	Com a totalidade	06/24
158.	Conexão Rítmica e Olhar (duplas ao centro)	Percepção, sincronismo, escolha, aceitação.	Boi da Lua	Vitalidade	Com o outro	01/17
159.	Dança de Fluidez	Desaceleração, deslizar, sensibilidade.	Bilitis	Vitalidade	Consigo	10/08
160.	Eutonia	Sintonia, percepção, harmonia, sensibilidade.	Somewhere in time	Afetividade	Com o outro	17/31
161.	Comunicação Eutônica	Suavidade, sincronismo, prazer, tônus.	In a sentimental mood	Sexualidade	Com o outro	03/01
162.	Elasticidade Integrativa	Prazer, desfrute, sensualidade, flexibilidade.	Love theme from blade runner	Sexualidade	Consigo	03/02
163.	Despertar	Auto-regulação, despertar, progressividade, harmonia.	Hymn	Afetividade	Consigo	15/02
164.	Roda de Comunicação Sensual	Expressividade, prazer, sedução	Garota de Ipanema (Getz)	Sexualidade	Com a totalidade	04/24
165.	Encontros Afetivos	Afetividade, doçura, carinho	Papel Machê	Afetividade	Com o outro	03/13 ou 10/38
166.	Ativação em par	Alegria, ativação, criar, expressão,	Rumba Azul	Vitalidade	Com o outro	05/30
167.	Dança Livre	Alegria, solto	Volare	Vitalidade	Consigo, com o outro	WMP

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO
C

GRUPO: Bom Jardim Nº. DA SESSÃO 18 DATA 14/ 06 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Expressão EXERCÍCIO-CHAVE: Deflagrar a Emoção mais Presente TEMPO PREVISTO: INTIMIDADE VERBAL: 45min VIVÊNCIA: 1:10 hora Nº. DE PARTICIPANTES INSCRITOS: PRESENTES À SESSÃO:	PG	INT
---	----	-----

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBS. Faixa/CD
168.	Roda de Integração	Presentificação, Integração, Boas Vindas.	Here Comes The Sun	Vitalidade	Com a Totalidade	WMP
169.	Dança Livre de Alegria	A alegria é uma energia que impulsiona a expressão.	Soy Louco por Ti América	Vitalidade	Consigo	WMP
170.	Dança de Conexão com o Elemento Terra	Entrega, contato com a terra, movimento visceral	Ensaio Geral	Vitalidade	Consigo	WMP
171.	Caminhar com Determinação	Determinação, força, assertividade, direção, vontade, fé.	End Title “Blade Runner”	Vitalidade	Consigo	WMP
172.	Abrços	Somos fortes também no afeto e na presença do outro.	A Linha e o Linho	Afetividade	Com o outro	WMP
173.	Roda de Embalo	O grupo nos fortalece em nossa luta solitária, vamos buscar e dar esta força.	Araguaia	Afetividade	Com a Totalidade	WMP
174.	Deflagrar a Emoção Mais Presente	Sentir e deixar fluir a emoção mais presente. Deixar que ela expresse-se em nós.	What a Diference a Day Made	Afetividade	Consigo	WMP
175.	Continente Coletivo (Ninho)	Novamente o grupo nos acolhe. Nos deixemos cuidar pelo grupo.	A Lua Girou	Afetividade	Com a Totalidade	WMP
176.	Fluidez em Grupo	Dançar com fluidez a nossa liberdade.	A Deusa da Minha Rua	Vitalidade	Consigo	WMP
177.	Ativação em Par com Trocas	Ativar lentamente com a ajuda do outro.	Voarás	Vitalidade	Com o outro	WMP
178.	Dança com Leveza	Vamos nos soltando e liberando mais o movimento	Moonlight Serenade	Vitalidade	Consigo	WMP
179.	Valsa	Dancemos a nossa alegria e a nossa beleza, singeleza.	Danúbio Azul	Vitalidade	Consigo	WMP

- Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim
Grupo de Biodança – Telhoça (Sábado) – Sessões 2007.

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Reni, Tatiana e Sobrinho Nº DA SESSÃO 01 DATA 10/03/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Dia da mulher, Integração e Introdução da Biodança EXERCÍCIO-CHAVE: DAR E RECEBER A FLOR TEMPO PREVISTO: 3h INTIMIDADE VERBAL: 1:30 VIVÊNCIA: 1:00 h Nº DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO: 15		C
PG	INT	

R					
Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.
180.	Roda Roda de Integração	Alegria, Presentificação, Acolhimento, União e revitalização.	IBF – Estamos chegando – M. Nascimento.	Vitalidade	III
181.	Caminhar c/ alegria e potencia	Potencia, firmeza, força e leveza	Chico César – m 1 Mandela	V	I
182.	Caminhar Melódico	Plasticidade, integração, movimento e encontro.	Garota de Ipanema – Emilia Santiago	V	I
183.	Segmentar de Pescoço	Entrega, desbloqueio, harmonização, conexão consigo.	Because – Beatles	Vitalidade	I
184.	Segmentar de ombro.	Liberdade, aliviar a tensão, utonomia, afeto, abertura	Elsha Zanfir	V	I
185.	Receber a flor	Aprender a dar e recebe, entrar em contato com a beleza do ser flor, ser mulher. Entrar em contato com as mulheres de nossa vida	Concerto para uma so voz – Saint Preux	C	III
186.	Teia da vida	Entrega, leveza, graça, harmonização dos movimentos c/ continuidade	Lorenna Macket – Tango to évora	V	III
187.	Abraço Fraternal	Afeto, amizade, acolhimento, fraternidade.	Gracias a la vida – Mercedes.	A	II
R 188.	Roda de olhares	Olhar, acolhida, a feto, amor.	A dança do meninos – Milton Nascimento	A	III
189.	Livre de Alegria	Alegria da existência das mulheres em nossas vidas.	Maria, Maria – Simone.	V	III

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Reni e Sobrinho N° DA SESSÃO 02 DATA 24/03/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Vínculo de afeto e amizade EXERCÍCIO-CHAVE: Roda de acariciamento das costas TEMPO PREVISTO: 3h INTIMIDADE VERBAL: 1:30 VIVÊNCIA: 1h N° DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	C PG _____ INT
--	-----------------------

R						
N°	EXERC.	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.	OBS.
190.	Roda de alegria	Aniversário Josefa, presença do André no Brasil alegria	Filosofia pura – Maria betânia	V	III	
191.	Caminhar pela vida	Alegria, confiança, novo caminhada.	Alegria, alegria – Caetano	V	i	
192.	Caminhar melódico afetivo em par	Amizade, contato, integração, despedida e cuidado.	Tudo – Milton	A	ii	Houve troca.
193.	Eutonia a dois	Sentir, aprender, confiar.	Fruta boa – Milton	A	I I	
194.	Roda afetiva de coração a coração	Amizade, conexão sentimento, harmonia.	Imagine – Jonh Lenon	A	III	
195.	Roda de cariá- Cimento nas costas	Afeto, cuidar e ser cuidado, carinho e amor.	Debaixo dos caracóis – Caetano	A	III	
196.	Abraço fraternal	Aconchego, afeto, amizade.	On your shore – Enya	A	II	
197.	Roda de ativação progresiva	Olhar, amizade, encontro, afeto, alegria.	Beija eu – Marisa monte.	V	Iii	
198.	Encontros afetivos	Encontro, abraços, afetividade, carinho.	Amizade sincera – Renato Teixeira.	A	II	Trocando
199.	Dança de alegria	Alegria, encontro,	Caboclo sonhador – Flavio Jose	V	Ii	
200.	Dança livre	Alegria, potencia, ritmo.	Tristeza – Jair rodrigues,.	V	i	

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

C

GRUPO: Reni, Tatiana e Sobrinho Nº DA SESSÃO 03 DATA 31 / 03 /2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Integração do movimento humano EXERCÍCIO-CHAVE: Acariciamento de mãos TEMPO PREVISTO: 3h INTIMIDADE VERBAL: 1:30 VIVÊNCIA: 1h Nº DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	PG _____ INT
---	--------------

R

Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.
1.	Roda de Integração	Alegria, Presentificação, União e revitalização.	Boas vindas – Caetano	Vitalidade	Totalidade
2.	Caminhar c/ Alegria e potência	Firmeza, força, alegria e leveza.	Andar com fé – Gilberto Gil	Vitalidade	Consigo
3.	Caminhar melódico	Plasticidade, Harmonia, integração-emoção, movimento-encontro	Leãozinho – Caetano veloso	Vitalidade	Consigo
4.	Caminhar com fluidez	<i>Sinergismo, fluidez, leveza, sincronia.</i>	Hawai 78 -	Vitalidade	Consigo
5.	Segmentar de Pescoço	<i>Entrega, desbloqueio, harmonização, conexão consigo.</i>	Because – Beatles	Vitalidade	Consigo
6.	Garça	Leveza, Fluidez, leveza, liberdade	Francisco – Milton	Vitalidade	Consigo
7.	Acariciamento de mãos	Delicadeza, afeto, suavidade, contato.	Lua girou – Milton	Afetividade	Totalidade
8.	Roda de Embalo	Afeto, aconchego, amizade,	Sozinho – Caetano	Totalidade	
9.	Roda de ativação progressiva	Ativação, olhar, integração, regulação e respiração.	Com uma onda – Lulu Santos	Vitalidade	Totalidade
10.	Abraços celebrantes	Comemorar, alegria, celebrar, companheirismo e festejar.	Aquele abraço – Gilberto Gil	Afetividade	Com outro
11.	Dança livre	Alegria, a dois, a três	Alô paixão – Ivete.	Vitalidade	Com outro
12.	Dança de alegria	Alegria, festa, vitalidade.	Fava de cheiro – Sinuca	Vitalidade	Com outro.

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Reni, Tatiana e Sobrinho N° DA SESSÃO 04 DATA 21/04/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Integração do movimento humano EXERCÍCIO-CHAVE: TEMPO PREVISTO: 3h INTIMIDADE VERBAL: 1:30 VIVÊNCIA: 1h N° DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	C PG _____ INT
--	-----------------------

R

N°	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L. VIVÊNCIA	NÍVEL DE VINC.
13.	Roda de acolhida	Acolher c/ olhar, ritmo, alegria e amor.	El que no llora no ama – Simone	V	III
14.	Caminhar livre	Alegria, encontro, ritmo	Te ver – Skank	V	I
15.	Caminhar Sinérgico	Potencia, beleza, conexão consigo	Meia lua inteira – Caetano	V	I
16.	Caminhar pela vida II	Alegria, potência,, olhar, encontro	Hello goodbay – Bethes	V	II
17.	Dança do cavalo	Vitalidade, Beleza, imponência, sinergismo	Dark rose – Jorge Rerison	Vitalidade	I
18.	Caminhar rápido	Ludicidade, encontro, contato e alegria	O gato e canário – Pinxiguiha	V	III
19.	Dança rítmica em par	Encontro, ritmo, vitalidade	Cajuína – Gal costa	V	II
20.	Roda de Acariciamento de costa	Entrega, dar e receber, aconchego, afeto e amor.	Will you still love – Roberta Flek	A	III
21.	Continente coletivo (ninho da espécie)	Repouso, descanso, entrega, instinto gragário, relaxamento	Acalanto – Nana	A	III
22.	Abraço fraternal	Aconchego, carinho, amizade, ternura e companheirismo	Amor de índio – Milton Nascimento	A	II
23.	Dança livre	Alegria de viver, conexão consigo, expansão, liberdade.	Abundancia	V	I
24.	Dança livre de alegria	Alegria de viver, potência,	O que é, O que é – Gonzaguinha	V	I

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

C

GRUPO: Reni N° DA SESSÃO 05 DATA 19/05/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: INTEGRAÇÃO-AFETIVO-MOTORA. EXERCÍCIO-CHAVE: RODA DE EMBALO TEMPO PREVISTO: 2:30 INTIMIDADE VERBAL: 1:30 PG VIVÊNCIA: 1h N° DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	INT
--	-----

R

N°	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIV.	NÍVEL DE VINC.	OBS.
25.	Roda de iniciação	Leveza, acolhida, presentificação, união,	Gal costa – tema de amor por Gabriela	V	III	
26.	Caminhar com motivação afetiva	Integração afetivo-motora, alegria, Totalidade do ser, espírito aberto ao mundo, impulso, emoção	Caetano – trem das cores	A	I	IBF 6 – musica 4
27.	Caminhar melódico em par	Plasticidade, água, contato, amizade, integração, cuidado	Só pra te mostrar – Daniela Mercury	A	II	IBF 7 – musica 11
28.	Segmentar de pescoço	Entrega, intuição introspecção.	Because – bletlhes			
29.	Segmentar de ombros	Leveza, entrega, fluidez.	Elsha			
30.	Segmentar de pélvis	Harmonização, sensualidad e, movimento, intimidade	Muito – Caetano	S	I	Tatiana CD victor – musica 11
28.	Dança Yin	Harmonia, fluidez, feminino, sensibilidade, Intimidade, força criativa.	Caravansary – Kitaro	C	I	IBF 17 – musica 10
29.	Roda de embalo (movimentação pélvica)	Integração corporal, prazer, entrega, harmonia, sensualidade	Eu sei que vou de amar – Maria Creuza	S	III	IBF 12
30.	Grupo compacto	Abandono, intimidade, indiferenciado, liberdade, deslocamento, ritmo coletivo	Pode entrar – Fafá de Belém	S	III	IBF 11
31.	<i>Encontros afetivos</i>	Amizade, afetividade, doçura, solidariedade, carinho	A dança dos meninos – Milton Nascimento	A	II	IBF 17
32.	Roda de ativação	Alegria, identidade, movimento, espaço, apresentação	Roda pão – Caetano	V	III	Cd ger sobrinho
33.	Dança euforizante	Deixa vida me leva	Deixa vida me leva	V	III	
34.	Dança	Alegria	Chico César – Mama África.			

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

GRUPO: Tatiana, Reni e Sobrinho Nº DA SESSÃO 06 DATA 02/06/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Integração e harmonização EXERCÍCIO-CHAVE: Atemporalidade TEMPO PREVISTO: 3 h INTIMIDADE VERBAL: 1:30 VIVÊNCIA: 1h Nº DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:	C	
	PG	INT

R						
Nº	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIV.	NÍVE L DE VINC.	OBSERVAÇÃO
35.	Roda de iniciação	Convite, Acolhida, Alegria.	Boas vindas – Caetano.	A-V	III	
36.	Caminhar sinérgico	Sinergismo, Alegria, potência, vitalidade, Coordenação.	Meia lua inteira – Gilberto Gil	V	I	
37.	Caminhar c/alegria	Ritmo, praze, Alegria, olhar.	King porte stromp – Benny Gordom	V	II	A dois
38.	Dança em par	Olhar, Regulação, Afeto, Cuidado e entrega.	Moonlinth Serenade – Glen Miller.	S	II	
39.	Flexibilidade	Flexibilidade, contato com próprio corpo Prazer	Fruta boa – Toots Theleman	S	I	
40.	Assumir o próprio corpo	Entrega, cuidado, limite, transmutação.	Pat Metheny – Setembro	Se E Afe	III	Três pessoas um deita no chão e fala para as outras duas qual a parte de seu corpo que mais precisa e gosta de ser cuidada. As outras duas vão acaricia depois troca
41.	Atemporalidade (roda estelar Deitados)	Intimidade, entrega, transcendência.	Corcioli – Quiet Path	Trans	I	Todos deitados no chão braço e pernas abertos formando uma estrela.
42.	Roda de embalo	Aconchego, afeto, cuidado, bem estar.	Cio da terra – Cantos gregorianos	Trans	III	
43.	Roda de ativação progressiva	Progressividade, Afeto Acolhimento, Alegria e inteireza	Tango to évora -	Afeto	III	
44.	Dança Livre	Alegria, Força, Coragem	Ave maria – Jorge aragão.	V	I	

FICHA DE PLANEJAMENTO DA SESSÃO

C

<p>GRUPO: Tatiana, Reni e Sobrinho N° DA SESSÃO 07 DATA 16/06/2007 OBJETIVO DA SESSÃO: Celebração da vida e do prazer EXERCÍCIO-CHAVE: Hipopótamo TEMPO PREVISTO: 3h INTIMIDADE VERBAL: 1:30 VIVÊNCIA: 1 h N° DE PARTICIPANTES INSCRITOS: 20 PRESENTES À SESSÃO:</p>	PG INT
---	--------

R

N°	EXERCÍCIO	CONSIGNA (Palavra-geradora)	MÚSICA (CD – Música – Intérprete)	L.DE VIV.	NÍVEL DE VINC.
45.	Roda de iniciação	Ritmo, sinuosidade, acolhimento no olhar, expressão corporal.	Cheiro de Carolina – Flor de cheiro	V	III
46.	Caminhar com alegria	Ritmo, alegria, olhar, Leveza, Charme.	Toda menina baiana – Gilberto Gil	V	I
47.	Dança de proteção do grupo	Entrega, ritmo, confiança, prazer de se movimentar.	Caminado per la Calle – Gypiss King	V-A	II
48.	Flexibilidade	Flexibilidade, dinamismo, capacidade de ir além, diversidade de movimentos.	My Little brown book	V-S	I
49.	Dança do hipopotamo	Prazer de vive, de sentir o corpo, que está vivo. Que seu o corpo é sua morada.	Sejf portrait – Duke	S	III
50.	Elasticidade integrativa	Prazer, entrega, Flexibilidade, Desfrute, contração-liberação.	Theme from táxi Driver – Bernanrd Harman	S	I
51.	Movimentação rítmica	Integração corporal, Erotismo, Prazer.	The More I See You – Rosa Maria	S	III
52.	Roda de ativação progressiva	Sinuosidade, ritmo, flexibilidade e prazer.	Marisa Monte – Xote das meninas.	V	III
53.	Dança a Dois	Alegria, Prazer, Ritmo e encontro	Bate coração – Elba Ramalho	V	II
54.	Dança livre	Alegria, encontro, Regulação e festa	Festa do interior – Gal costa.	V	II
55.	Dança livre	Alegria, São João, Vitalidade.	Rindo a toa – Fla mansa.	V	II

