

## **BIODANZA E ESTADOS DE ÂNIMO NA ESCOLA: UMA EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA**

**Biodanza et l'état d'esprit á l'école: une exprience pedagogique**

**Leila Lira Peters**

Universidade Federal de Santa Catarina/ Colégio de Aplicação, Florianópolis, Brasil  
Contato: [leilapters.pteres@ufsc.br](mailto:leilapters.pteres@ufsc.br)

**Resumo:** O conhecimento é o ponto central em qualquer proposta educacional. Resulta de escolhas pedagógicas que podem abarcar a cultura corporal e instigar o protagonismo dos sujeitos entre si, com os conteúdos e com seu mundo vivido. O Sistema Biodanza visa a integração humana onde o ambiente, a música e as trocas possibilitam vivências que geram emoções. O objetivo deste artigo é de verificar se ocorreram ou não alterações do estado de ânimo, antes e depois da prática de uma aula semanal de Biodanza, durante nove aulas de Educação Física, junto aos estudantes do 3º ano do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina, matriculados na disciplina de Yoga. Configurando-se como um estudo de caso, a coleta das informações ocorreu por meio do preenchimento individual de uma tabela sobre a percepção das emoções e dos sentimentos. Compreendemos estado de ânimo como respostas afetivas geradas por situações externas que desencadeiam impulsos comportamentais, numa duração prolongada, frente a determinados eventos. O estado de ânimo cansado, foi o mais citado pelos alunos no início das sessões de Biodanza, seguido de agradável e ansioso. Alegre, leve e energizado foram as mais citadas ao final das aulas. Através desta prática corporal, consideramos que os alunos vivenciaram e perceberam a possibilidade de haver diferenças entre os estados de ânimo negativos e positivos, como um processo dinâmico e passageiro, que pode ser alterado com a prática da Biodanza. Esperamos que essa experiência tenha servido como ferramenta importante de autoconhecimento e para lidar com desafios nesta fase da vida destes estudantes.

**Palavras-chave:** Biodanza; Escola; Adolescentes

**Résumé:** La connaissance est la pièce maîtresse de toute proposition éducative. Elle résulte de choix pédagogiques qui peuvent englober la culture corporelle et susciter le protagonisme des sujets entre eux, avec les contenus et avec leur monde vécu. Le système Biodanza vise l'intégration humaine, où l'environnement, la musique et les échanges permettent de vivre des expériences génératrices d'émotions. L'objectif de cet article est de déterminer s'il y a eu des changements de l'état d'esprit avant et après la pratique d'un cours hebdomadaire de Biodanza, pendant les leçons d'éducation physique, avec des étudiants de troisième année du Colégio de Aplicação de l'Universidade Federal de Santa Catarina, inscrits en yoga. Dans le cadre d'une étude de cas, des informations ont été recueillies en remplissant un tableau sur la perception des émotions et des sentiments. Nous comprenons l'état d'esprit comme des réponses affectives générées par des situations externes qui déclenchent des impulsions comportementales, sur une période prolongée, face à certains événements. La fatigue est état la plus souvent mentionnée par les élèves au début

des séances de Biodanza, suivie de l'agréable et de l'anxieux. La joie, la légèreté et l'énergie sont les plus citées à la fin des cours. Grâce à cette pratique corporelle, nous pensons que les élèves ont expérimenté et réalisé la possibilité de différences entre les états de l'esprit négatifs et positifs, en tant que processus dynamique et fugace pouvant être modifié par la pratique de la Biodanza. Nous espérons que cette expérience a été un outil important pour la connaissance de soi et pour faire face aux défis de cette étape de la vie des ces étudiants.

**Keywords:** Biodanza; École; Adolescent

## Introdução

Como professora de Educação Física (EF) de uma instituição pública, sempre pautei minha prática pedagógica na formação de cidadãos críticos, visando a construção de uma sociedade mais justa, humana e democrática. Recentemente, participei do processo de reorganização curricular desta disciplina na escola (Conceição *et al.*, 2021). Nela, o currículo é compreendido enquanto expressão de interesses e saberes que gravitam em torno do sistema educativo em diferentes momentos históricos. Os sujeitos que compõem a escola constituem uma rede complexa, que possibilita a inter-relação entre o conhecimento, historicamente construído, e a sociedade a qual pertencemos.

O conhecimento é o ponto central na construção curricular em qualquer proposta educacional e resulta de escolhas pedagógicas, em cada contexto sociocultural e em diferentes momentos históricos. Assim, compreendemos o porquê de determinados conhecimentos e atividades tornaram-se relevantes em alguns contextos e não em outros.

A Cultura Corporal de Movimento<sup>1</sup> é considerada como o objeto de estudo da disciplina de EF. Nesta perspectiva, entende-se que como componente curricular tem como objetivo trabalhar as relações estabelecidas entre os sujeitos que se apropriam dos conteúdos escolares e o seu mundo vivido. Movimento epistemológico que acontece a partir do protagonismo dos estudantes e o envolvimento sistêmico entre os sujeitos da escola.

Atuando como professora, da modalidade de Ginástica, dos alunos do Ensino Médio do Colégio de Aplicação (CA), da Universidade Federal de Santa Catarina (CA/UFSC) e pautada nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs, 2000), compreendo que *“é com o corpo que somos capazes de ver, ouvir, falar, perceber e sentir as coisas. O relacionamento com a vida e com outros corpos dá-se pela comunicação e pela linguagem que o corpo é e possui”*.

---

<sup>1</sup>A cultura Corporal de Movimento pode ser compreendida como parte integrante da cultura humana, na qual pertencem tanto os bens materiais como os não materiais relacionados às atividades físicas, produzidos ao longo da história humana.

Nessa perspectiva de EF temos a possibilidade de apresentar a cultura corporal “*com finalidade de lazer, de expressão de sentimentos e emoções, de manutenção e melhoria da saúde*”, buscando “*garantir a todos a possibilidade de usufruir de jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania*” (Brasil, 2000).

A disciplina de Ginástica, oferecida aos alunos do Ensino Médio (EM), historicamente tem como objetivo principal a apropriação de conhecimentos e de atividades que possibilitem o desenvolvimento do movimento intencional como expressão da sua individualidade e como reflexo de sua participação coletiva. Para isso, buscamos ampliar o repertório de movimentos expressivos, ginásticos e artísticos, visando experiências corporais conscientes.

No ano escolar de 2023, a disciplina passou a ser chamada de Yoga e acontecia em dois encontros semanais. Mesmo verificando os benefícios dessa prática para os alunos, como professora de EF, sentia que faltava interações entre eles durante as aulas e, sobretudo, a expressão de sentimentos mais euforizantes, tais como a alegria. Conhecendo igualmente os benefícios da Biodanza<sup>2</sup>, pela minha própria vivência e por estar concluindo minha formação nessa prática corporal, cresceu em mim o desejo de apresentar essa experiência aos meus alunos e desenvolver meu estudo monográfico com eles. Coloquei então como objetivo daquela pesquisa e deste artigo de *verificar se ocorreriam ou não alterações do estado de ânimo, antes e depois da prática de cada aula semanal de Biodanza aos estudantes do 3º ano do EM/CA/UFSC e quais seriam essas alterações*. A minha hipótese inicial foi de que a alegria ficaria entre as emoções e sentimentos mais citados pelos alunos após a realização das aulas.

Escolhi o termo de “estado de ânimo” e não “estado emocional”, como conceito teórico deste estudo, pois especialistas concordam que os estados de ânimo são gerais, mais duradouros, menos intensos, enquanto as emoções<sup>3</sup> são relativamente específicas, pontuais e mais intensas (Faro, Pereira, 2012). Ambos são afetados por situações externas que desencadeiam impulsos comportamentais específicos, porém uma mesma situação pode desencadear uma reação mais intensa, gerando a expressão de uma emoção.

Portanto, consideramos que os estados de ânimo são respostas afetivas que se apresentam de maneira mais lenta e menos intensa, pois se produz numa duração

---

<sup>2</sup> Enquanto uma prática de vivências corporais integrativas consigo, com os outros e com a totalidade, envolvidas com músicas e num processo grupal (Toro, 2005).

<sup>3</sup> “As emoções podem ser consideradas como tendências de respostas comportamentais, experienciais e fisiológicas que são emitidas pelo indivíduo diante de situações que demandem esforços adaptativos em relação ao ambiente percebido” (Faro, Pereira, Id., p. 83).

prolongada, gradual e muito menos diferenciada frente a determinados eventos do que as emoções (Mori, Deutsch, 2005).

Isso tudo me instigou a verificar se a Biodanza poderia ter influência sobre as emoções e mudar o estado de ânimo dos alunos. Se sim, quais seriam essas mudanças?

## Mas o que é Biodanza?

A palavra Biodanza, de origem espanhola, deriva do termo grego *Bios*, que tem relação com seres vivos e significa “vida” + dança (como movimento pleno de sentido) = “a dança da vida”. Caracteriza-se como um sistema iniciado no Chile, na década de 1960, com Rolando Toro (1924 – 2010) e que se difundiu por diversos países<sup>4</sup>.

O Sistema Biodanza visa a integração humana. Caracteriza-se em encontros semanais de pessoas que dançam em grupo, mediado pela música, pelos movimentos/danças propostos pelo facilitador e que poderão transformar-se em vivências, encontros afetivos e integradores consigo, com o outro e com o todo (natureza). Considera-se que o ambiente, a música, as trocas possibilitam momentos de vivências que geram emoções. O sistema da Biodanza compõe-se,

(...) na realização de exercícios específicos, inspirados no significado primordial da dança, estruturados a partir de gestos naturais do ser humano e destinados a ativar potencialidade afetiva que nos conecta com nós mesmos, ao semelhante e ao universo (Toro, 2005, p. 14).

O interesse sobre o significado original da dança, com seu caráter ritualístico advindo dos povos primitivos e como forma de comunicação e expressão humana, decorre da própria atuação e referência multidisciplinar deste autor, que transitou pela educação, psicologia, antropologia, medicina e biologia, disciplinas e conhecimentos com as quais dialogou durante todo o processo de proposição deste sistema de integração humana<sup>5</sup>.

Toro conceitualiza a Biodanza como:

Um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originárias da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras

<sup>4</sup>A International Biodanza Federation (IBFed) é a Federação Mundial das Associações Nacionais de Escolas de Biodanza Sistema Rolando Toro <https://www.biodanza.org/pt/home-3/> Acesso em 01/10/2023.

<sup>5</sup> Inicialmente, Rolando Toro foi professor da educação básica e posteriormente trabalhou como professor universitário na Cátedra de Psicologia da Arte e Expressão, no Instituto de estética da Pontifícia Universidade Católica do Chile, e como professor de Antropologia da Medicina, na escola de Medicina do Chile (IBFed).

por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo (Ibid., 2005, p.33).

Essa conceituação inicial de Biodanza vai sendo complementada por outros conceitos-chaves que foram desenvolvidos no sistema pelo autor.

O Inconsciente Vital, de origem na biologia, diz respeito ao comportamento coerente das células e dos tecidos, visando a autoconservação dos seres vivos. Compreende que as células e os órgãos têm memória, visando à conservação dos seres vivos. Assim, o Inconsciente Vital é “um comportamento que gera regularidade e mantém estável as funções orgânicas; ele possui autonomia em relação à consciência e comportamento humano” (Ibid, p. 53). O funcionamento destas funções orgânicas, de forma integrada, origina os estados de humor. Estes estados, conhecidos como humor endógeno<sup>6</sup>, estão relacionados com a condição de equilíbrio, vitalidade e saúde do organismo.

O Princípio Biocêntrico parte do pressuposto do universo organizado em função da vida e propõe a reformulação de nossos valores culturais que tomam como referencial o respeito à vida. Este princípio requer mudança em níveis individuais e coletivos (e educacionais), pois visa a mudança de paradigma ao pautarmos nossas ações na *sacralidade da vida* e no amor universal.

O terceiro importante conceito de sua teoria é a expansão da existência a partir do Potencial Genético, uma vez que a Biodanza centra sua atenção na origem genética dos potenciais humanos:

A totalidade do nosso potencial genético é contida em cada uma de nossas células; a natureza, para preservar a informação, a reproduz milhares de vezes. Certos genes permitem ou impedem a expressão de determinadas características (...). Ademais, as potencialidades genéticas podem ser consideradas como elementos altamente determinados que são dotados de uma grande estabilidade, cuja expressão dependerá das condições oferecidas pelo meio externo, seja pelo próprio organismo (Toro, 2005, p. 80).

Pautado em elementos da biologia, o autor considera que esses potenciais genéticos já vêm altamente diferenciados no nascimento e se manifestam através de estruturas funcionais, dos instintos, das vivências, das emoções e dos sentimentos. Esses potenciais tendem a expressarem-se através da existência quando encontram as condições

---

<sup>6</sup> Compreende humor endógeno como resultado de uma conjunção de fatores genéticos e o estado global de saúde.

ambientais necessárias (ecofatores<sup>7</sup>). A expressão genética, portanto, é uma rede de interações cujos potenciais estão altamente diferenciados, desde o começo, e a Biodanza visa estimular, especificamente, a expressão desses potenciais destinados a conservar a vida.

Esse processo biológico de renovação orgânica é induzido na Biodanza por diversas vivências, mas sobretudo, acontece nos estados regressivos induzidos por processos de transe regressão. Transe significa “passar”, mudar o estado de consciência, acompanhado de alterações cenestésicas. Neste momento, ativa um “mecanismo fisiológico por meio do qual o indivíduo entra em um estado de extrema receptividade e se abandona às forças internas e externas (...)” (Ibid, p. 104).

A integração da identidade é um dos pontos fundantes desse sistema. Em seu livro, Toro (2005) traz dois paradoxos deste conceito: a identidade possui uma essência invariável que se transforma constantemente na sua dimensão espaço-temporal (cromossômica, genética, imunológica); e se manifesta somente por meio do outro (não existimos como criatura isoladas, pois somos essencialmente relacionais) (Ibid, p. 99). Então, abarca sua gênese desde a fusão dos cromossomos recebidos dos pais até formas amplas e complexas de expressão, tais como sua forma de ser, de perceber e de se expressar no mundo.

A Biodanza visa facilitar o acesso à percepção intensa de si, à conexão no aqui e no agora, à expressão do movimento emocionado para a entrada em estado de vivência. Portanto, a sessão de Biodanza está pautada na organização de exercícios indutores de vivências integradoras, com o objetivo de deflagrar experiências com grande intensidade no aqui e agora. As vivências foram organizadas em cinco grandes conjuntos expressivos do potencial humano, chamadas de Linhas de Vivência: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência.

A Vitalidade está relacionada à energia para a ação, com fortes motivações para viver. O ímpeto vital e a conexão com a vida oferecem o suporte para a plenitude existencial, pois como vimos, quando nos conectamos com a energia vital, as células se reorganizam. Neste processo, é importante existir a pulsação entre movimento, ímpeto e repouso para manter a homeostase do organismo (equilíbrio orgânico). Visa estimular o sistema neurovegetativo (simpático-parassimpático), a homeostase (equilíbrio interno que se conserva apesar das mudanças externas).

---

<sup>7</sup> Os ecofatores são estímulos que podem favorecer ou inibir a expressão das potencialidades genéticas e encontram na existência a oportunidade de atuar (Toro, 2005).

Sexualidade, busca mobilizar a expressão do prazer corporal como forte motivação para viver e aprender a expandir esse prazer para as pequenas coisas da vida.

Nesse processo, mobiliza o Inconsciente Vital e o prazer cenestésico ao estimular as impressões sensoriais internas do organismo nas quais não dependem somente dos órgãos dos sentidos.

Criatividade é compreendida como o processo de transbordamento do ser. Visa ampliar a capacidade de deslumbramento com o existente, fluindo na abundância e na ampliação da nossa percepção. Neste processo, expressamos nossa identidade e transformamos nossa vida em uma obra de arte.

Afetividade é a capacidade de se afetar, de se vincular com a vida e com os seres. Está intrinsecamente ligada ao sentimento de empatia, de se colocar no lugar do outro com consciência ética.

Transcendência é pautada na experiência suprema de unidade com o todo. Desenvolve a capacidade de ir além do ego e dos limites corporais em estados regressivos. Não se renuncia a identidade, mas se reconhece o outro e o universo como partes de si mesmo.

## **Objetivo**

O objetivo deste estudo foi de verificar se ocorreram ou não alterações do estado de ânimo, antes e depois da prática de uma aula semanal de Biodanza, durante as aulas de Educação Física, junto aos estudantes do 3º ano do EM/CA/UFSC matriculados na modalidade de Yoga.

## **Metodologia do estudo**

O estudo foi realizado com os 15 alunos e alunas do 3º ano do Ensino Médio do Colégio de Aplicação (CA) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), matriculados na disciplina de Yoga, no ano letivo de 2023, e com idade entre 17 e 18 anos. Todos os alunos e pais assinaram o Termo de Consentimento, com o acordo em participar deste estudo. Treze alunos autorizaram o uso de imagem. Os nomes dos alunos aqui citados são fictícios.

O presente estudo pode configurar-se como um estudo de caso (Luna, 1998), pois visa compreender uma situação específica, num contexto delimitado, e como pesquisa-ação (Thiolet, 2011), uma vez que existiu entre o professor/pesquisador e alunos participantes um envolvimento participativo. Neste processo, o pesquisador tem um papel ativo na busca de equacionar os problemas obtidos, acompanhando e avaliando as ações, na medida em que vão ocorrendo.

A coleta das informações ocorreu nos meses de maio a agosto de 2023, totalizando 9 aulas com prática de Biodanza. Ocorreu mais uma aula aberta de Biodanza, para a comunidade do CA, durante a realização da Olimpíada do colégio. Nem sempre foi possível manter a prática semanal, em decorrência das demais atividades propostas pela escola, tal como a preparação para os jogos escolares, e feriados que aconteceram nos dias previstos para as aulas de Biodanza, nas aulas de EF.

A coleta das informações aconteceu por meio do preenchimento de uma tabela sobre a percepção do estado de ânimo, a partir da escolha de uma locução<sup>8</sup> no início (preenchendo com o número 1) e ao final (preenchendo com o número 2) de cada aula/sessão de Biodanza.

Esta tabela foi elaborada inspirando-se na LEA (Lista de estados de ânimo), desenvolvida por Volp (2000). A autora propôs um número reduzido de locuções que pudessem caracterizar as principais dimensões das emoções, associando-as a desenhos de faces. Neste estudo, por se tratar de adolescentes, apenas listamos uma gama de sentimentos e emoções, nas quais os alunos colocaram a percepção do seu estado de ânimo. A cada início e final da aula os alunos respondiam: Como você está se sentindo agora? Agradável; Alegre; Ansioso(a); Ativa(a); Calmo(a); Cansado(a); com medo; Confiante; Desagradável; Desenergizado(a); Energizado(a); Estressado(a); Feliz; Focado(a); Irritado(a); Leve; Livre; Nervoso(a); Pesado(a); Preocupado(a); Preparado(a); Preso(a); Seguro(a); Tranquilo(a); e triste.

As informações coletadas foram tabuladas em gráficos disponíveis no EXCEL. Os dados foram analisados de forma qualitativa objetivando verificar os efeitos da Biodanza nas alterações do estado de ânimo dos alunos antes e depois de cada sessão desta prática corporal.

---

<sup>8</sup> Cada locução diz respeito a um estado de ânimo, tal como: alegre, triste, etc. que é indicada na tabela de percepção do estado de ânimo de cada aluno.

As aulas de Biodanza ocorreram uma vez por semana com os seguintes temas: 1. Integração grupal; 2. Ritmo; 3. Coordenação afetiva motora; 4. Identidade; 5. Sexualidade; 6. Vitalidade; 7. Afetividade; 8. Criatividade; 9. Transcendência.

## **Metodologia de aplicação das sessões de Biodanza**

Trabalhar com adolescentes é sempre um desafio. Inserir Biodanza na escola, para adolescentes, na função de professora de EF, em horário de aula, foi um desafio ainda maior em função das sutilezas, cuidados e detalhes que não podem passar despercebidos na condução dessa metodologia de integração humana.

Antes de iniciar as aulas de Biodanza, nas aulas semanais de Yoga, havíamos trabalhado conteúdos relativos às emoções e sentimentos, tais como a anatomia das emoções (sistema límbico); como emoções e sentimentos de valências negativas, não elaborados, poderiam ocasionar tensões e dores corporais; hormônios do estresse e do bem estar; uma introdução sobre couraças musculares na perspectiva reichiana; sobre os princípios da comunicação não violenta, sobre linguagem corporal, até chegarmos aos conteúdos relativos aos chakras<sup>9</sup>.

Tais conteúdos possibilitaram a abertura, o interesse e a curiosidade para os alunos experimentarem essa nova prática corporal que poderia, através da música e da dança, ajudar a dissolver tensões por eles identificadas em seus corpos e a gerenciar melhor suas emoções. E, como professora, foi possível vislumbrar a ocasião de oferecer aos alunos a vivência de movimentos integradores, agregados à expressão do afeto no ambiente escolar.

Além disso, enquanto professora de EF, que trabalha com o movimento humano e o corpo como instrumentos de trabalho pedagógico, necessariamente voltei minha atenção sobre a pauta de movimentos propostos pela metodologia de Rolando Toro para o planejamento das aulas. Essa pauta é pensada seguindo movimentos mais “densos/potentes”, tais como os de base rítmica, coordenação, controle voluntário, reciprocidade, agilidade, resistência; para aos poucos a inserção de movimentos mais

---

<sup>9</sup>Chakra “é uma palavra sânscrita que significa roda, disco – centro de energia. São centros de captação e distribuição de energia vital. São espirais de energia girando em velocidade” (Parker, 2009, p. 47).

“sutis/sensíveis” como fluidez, eutonia, sinergismo, equilíbrio, expressão e leveza<sup>10</sup>.

Segue abaixo tabela com a síntese da pauta de movimentos que foram propostos seguindo uma certa progressividade com as linhas de vivência, nas nove sessões desenvolvidas com os alunos.

Aula	Objetivo	Principais categorias de movimento
1 <sup>a</sup>	Integração grupal	ritmo/contato/feedback/ reciprocidade/sinergismo
2 <sup>a</sup>	Ritmo	ritmo/coordenação/agilidade/ sincronização
3 <sup>a</sup>	Coordenação afetivo-motora	ritmo/agilidade/reciprocidade/sinergismo/sintonização
4 <sup>a</sup>	Identidade (Terra)	ritmo/resistência/coordenação/controlado voluntário
5 <sup>a</sup>	Sexualidade (Água)	ritmo/melodia/fluidez/sintonização/eutonia/reciprocidade
6 <sup>a</sup>	Vitalidade (Fogo)	ritmo/potência/resistência/ímpeto/equilíbrio/sinergia
7 <sup>a</sup>	Afetividade (Ar)	leveza/fluidez/eutonia/equilíbrio/flexibilidade
8 <sup>a</sup>	Criatividade (Éter)	sintonização/euritmia/elasticidade/expressão
9 <sup>a</sup>	Transcendência (Todos)	equilíbrio/giro/elasticidade/extensão/sintonização/sinergia/euritmia

Tabela 1. Síntese da pauta de movimentos proposta para cada aula

Através dessa proposta, buscávamos transformar o corpo “de rígido, engessado, desajeitado para ondular, leve e fluido, gracioso, sensual, expressando encanto, harmonia, beleza” (Santos, p. 33, 2019).

Outro destaque importante é que uma sessão de Biodanza caracteriza-se metodologicamente por uma certa ritualidade. Inicia-se por 1. Roda verbal; 2. Roda de boas-vindas; 3. Movimentos de integração motora: caminhadas individuais, exercício de sincronização rítmica (caminhadas em duplas), danças rítmicas, jogos de vitalidade, atividades lúdicas; 4. Exercícios ponte de harmonização grupal: danças expressivas, danças arquetípicas; 5. Exercícios de fusão grupal (regressão/integração afetiva e grupal): cerimônias de regressão, grupos compactos, dar e receber continente; 6. Ativação progressiva: roda de embalo, encontros fortuitos de diferenciação, caminhar fluido; 7. Roda

<sup>10</sup>A pauta de movimentos a ser proposta nas sessões de Biodanza varia entre ritmo, potência (ímpeto vital), controle voluntário, resistência, coordenação, equilíbrio, fluidez, eutonia, sintonização, expressão, euritmia, sinergismo, elasticidade, extensão, agilidade, leveza e flexibilidade.

final (harmonização e integração num estado sereno e ativado para sair da aula com segurança).

Esse processo de integração motora inicia com movimentos rítmicos e de efeitos euforizantes (para ativar o sistema nervoso simpático com ação adrenérgica), passando para uma fase de desaceleração com movimentos melódicos, para, progressivamente, induzir a estados regressivos (ativando o sistema nervoso parassimpático com ação colinérgica). Essa curva metodológica visa impulsionar estímulos desencadeadores de alterações psicofisiológicas que atuam na regulação do humor endógeno, trazendo a sensação de plenitude, de conexão com o todo e, conseqüentemente, de bem-estar

Enfim, uma sessão de Biodanza, visa nada mais do que potencializar:

Os movimentos naturais do ser humano (caminhar, saltar, espreguiçar-se, etc), os gestos ligados aos “costumes sociais” (dar as mãos, abraçar, embalar, acariciar...) e os gestos arquetípicos constituem modelos naturais em que se baseiam os exercícios de Biodanza (Toro, 2005, p. 138).

Pautando-se nestes pressupostos, o convite foi lançado aos alunos para se experimentarem resignificando gestos e movimentos, tornando-os dança através de músicas que visavam intensificar “a cenestesia estimulada pelas categorias motoras em ação”, tal como preconiza o autor.

## Resultados

Segundo os autores pesquisados, os estados de ânimo podem ter valências positivas ou negativas, uma vez que “possuem características que variam de indivíduo para indivíduo, permitindo aos envolvidos uma ação autorreguladora, mantendo os estados de ânimo positivos, ou favorecendo a eliminação de negativos” (Deutsch, 1997 apud Moraes, 2015, p. 14). Neste caso, e pautados nos autores, podemos inferir que, assim como as emoções, os estados de ânimo positivos podem estar relacionados ao nível de prazer e entrosamento entre sujeito e o objeto/estímulo, acionando mecanismos glandulares na produção de endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina que se traduzem na sensação de bem-estar e nas emoções e sentimentos de felicidade, satisfação, alegria, bom humor etc. Já os estados de humor de valências negativas, podem estar relacionados ao desajuste ou incapacidade de obtenção de prazer entre o sujeito e o objeto/estímulo, acionando o circuito

da produção glandular de cortisol<sup>11</sup> e remetem à raiva, tristeza, frustração, preocupação, infelicidade etc.

Os estados de ânimo positivos e negativos não são mutuamente exclusivos e podem estar presentes numa mesma situação (Faro, Pereira, 2012). É válido destacar, igualmente, que as emoções de valências negativas também são importantes e têm suas funções, desde que não sejam perenes na vida das pessoas.

Podemos observar no gráfico abaixo, a preponderância do estado de ânimo negativo sobre os positivos nas anamneses realizadas no início das aulas. Os estados de ânimo mais citados foram o de cansado, seguido de agradável e ansioso.



Gráfico 1: Percepção do estado de ânimo antes das aulas de Biodanza<sup>12</sup>

Podemos inferir que a preponderância nestes estados de ânimo, cansado e ansioso, podem estar relacionados ao modo de vida dos adolescentes contemporâneos, bombardeados por ecofatores negativos. Considerando que estão cada vez mais expostos ao uso excessivo dos TICs (Tecnologias da Informação e da Comunicação), das mídias sociais e do excesso de informações, muitas vezes sem necessariamente ter um autocontrole e uma maturidade emocional para lidar com os mesmos, causando desequilíbrios de alimentação e de sono. Como efeito destes desequilíbrios, os níveis de

<sup>11</sup>Produzido nas glândulas suprarrenais, “o Cortisol é “hormônio do despertar”, que nos faz acordar todas as manhãs. Ele também é considerado o “hormônio do estresse” já que tem a função básica de preparar o corpo para situações de estresse e nos ajudar a enfrentá-las. Não deixa a glicose baixar, fornecendo mais energia aos músculos e sistema nervoso (em <https://institutoconectomus.com.br/hormonios-influenciam-no-comportamento/>, consultado em 08/07/2023).

<sup>12</sup> Antes de cada aula: Cansado(a) (22), Agradável (13), ansioso(a) (9), alegre (7), calmo(a) (7), leve (7), tranquilo(a) (6), energizado (2), ativo(a) (1), com medo (1), confiante (1), feliz (1), irritado (2), nervoso (a) (1), preocupado(a) (1). Já desagradável, desenergizado, focado(a), livre, estressado, pesado, preparado(a), preso(a), seguro(a) e triste não foram citados. Total 81 respostas.

estresse vão aumentando e aparecendo sintomas, como desordens no humor, irritabilidade, ansiedade, entre outros, o que interfere nas relações sociais e familiares e, conseqüentemente, nos resultados dos seus estudos.

Além disso, enquanto alunos do 3º ano do EM, esse contexto social está carregado de pressões familiares, da escola e mesmo autoimpostos quanto aos resultados obtidos nas provas e trabalhos escolares, nas provas do vestibular e do ENEM e na escolha de um curso universitário. Assim como, na escolha de uma formação profissional, se lançando ou não ao mundo do trabalho.

Neste caso, é interessante pensar que os estados de ânimo cansado e ansioso podem ser o resultado de um círculo vicioso de produção de altos índices de cortisol que, em excesso, podem gerar transtornos como estresse, ansiedade, depressão (Margis *et al*, 2003).

Mesmo que estes alunos pareçam estar na fase final da adolescência, momento em que a entrada no mundo adulto depende de uma certa maturidade biológica, afetiva, emocional e intelectual, eles ainda apresentam “uma dependência necessária que lhes dá referência, por dificuldade de definição sexual, confronto com a ideologia dos pais e do mundo adulto em geral, perda das fantasias, entre outras coisas” (Coelho, Mattoso, 1994, p. 22).

A percepção do estado de ânimo dos alunos ainda pode sofrer influência e variar de acordo com o contexto psicossocial de cada um, cuja permanência parece atuar nos estados de ânimo citados. No modelo teórico da Biodanza, há igualmente a compreensão de que fatores ambientais permitem a expressão do Potencial Genético. Os ecofatores podem ser positivos ou negativos quando permitem ou bloqueiam a expressão dos potenciais humanos.

A flutuação da identidade, mais presente nesta fase da vida, faz com os alunos tenham mais dificuldades em acessar seus potenciais, muitas vezes, nem vislumbram sua existência. Sabemos que isso pode acontecer porque se criam poucas condições no cotidiano para que estes potenciais sejam expressos de forma consciente.

A Biodanza acredita que é possível criar condições ambientais (ecofatores positivos) estimuladoras da evolução dos potenciais genéticos que pulsam na vida destes adolescentes, manifestando-se e expressando-se na sua inteireza. As sessões de Biodanza buscam criar condições para que eles consigam acessar e conectar-se com estes potenciais, expressando com toda plenitude sua energia vital, “Os potenciais genéticos dos

adolescentes estão em desenvolvimento, esperando por ecofatores que facilitam sua realização a favor da saúde, da integridade, da eficiência” (Coelho, Mattoso, 1994 p. 30).

Isso se expressa como resultado da alteração dos estados de ânimo percebidos depois das sessões de Biodanza. Ao final das aulas, a percepção do estado de ânimo que mais se destacou foi alegre, seguida de agradável, leve e energizado.



Gráfico 2: Percepção do estado de ânimo depois das aulas de Biodanza<sup>13</sup>

Conforme o gráfico, podemos destacar que a possibilidade de vivenciar situações emocionais positivas durante as aulas de Biodanza. O ambiente grupal acolhedor, afetivo e seguro pode ter servido como ecofator positivo para a percepção de sentimentos, como alegria, agradável, leve e energizado após as aulas. Os alunos vivenciaram situações de menor exposição ao estresse (Faro, 2012), de maior contato com a energia vital e com a expressão do potencial genético de cada um ali presente.

Essa percepção do estado de ânimo de alegria pode ser explicada, principalmente, como resultado das vivências decorrentes da linha da Vitalidade. O foco principal nos movimentos e músicas mais rítmicos e euforizantes, propostos na maioria das aulas, com destaque na parte inicial da curva, que correspondente à essas vivências mais adrenérgicas em cada sessão, seguidas de pautas mais calmas e regressivas (na lógica da ação-reposo), como explicado na parte metodológica da preparação das aulas. Neste caso,

<sup>13</sup> Depois da aula: Alegre (19), agradável (13), leve (11), energizado (8), feliz (6), ativo(a) (5), cansado(a) (3), seguro(a) (3), tranquilo(a) (3), livre (2), calmo(a) (2), confiante (2), focado(a) (1) e triste (1). Já ansioso, com medo, desagradável, desenergizado, estressado, irritado, nervoso (a), pesado, preocupado(a), preparado(a), preso(a) não foram citados. Total 79 respostas.

como era grupo iniciante, foi previsto baixar menos a curva na parte relativa a estados regressivos, seguindo o princípio da progressividade.

Como vimos anteriormente, a linha da Vitalidade acontece por meio de danças e movimentos que estimulem o sistema neurovegetativo (simpático-parassimpático), a homeostase (equilíbrio interno que se conserva apesar das mudanças externas), o instinto de conservação (luta e fuga), resultando em energia para a ação. Desta forma, mobiliza a energia, o ímpeto vital e a conexão com a vida, com fortes motivações para viver, uma vez que faz pulsar o inconsciente vital. É muito provável que essa percepção de estar alegre resultou deste processo, pois a Biodanza acredita que quem tem a capacidade de se alegrar, tem energia para viver.

No gráfico comparativo abaixo, é possível visualizar melhor as permanências e mudanças na percepção do estado de ânimo, antes e depois das sessões de Biodanza para os sujeitos pesquisados:

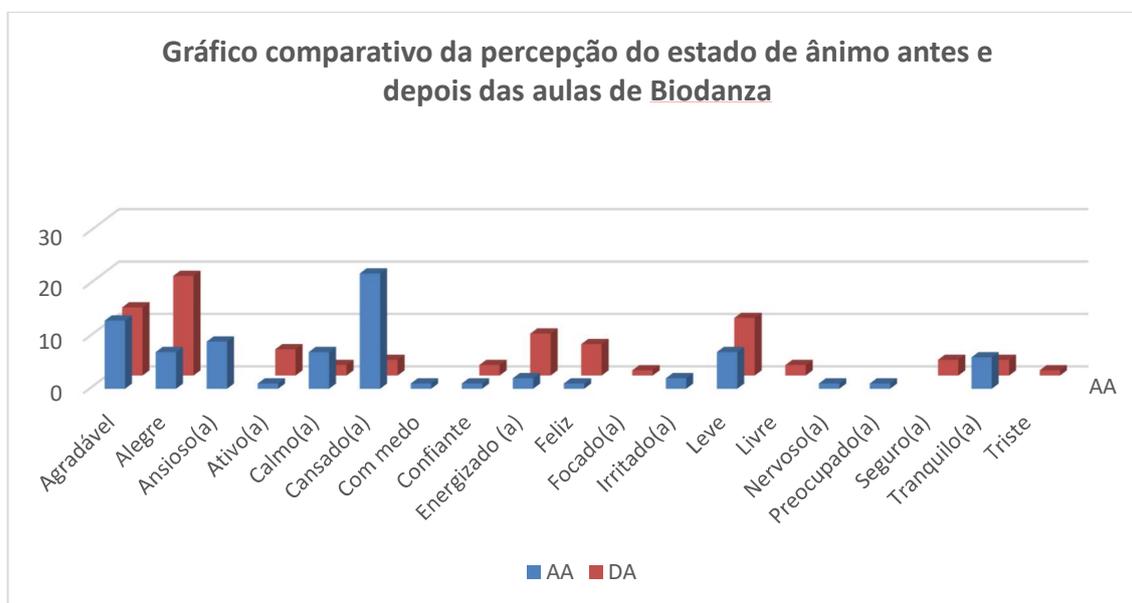


Gráfico 3: Gráfico comparativo da percepção do estado de ânimo antes e depois das nove sessões de Biodanza

As percepções de se sentir cansado e alegre colocam-se como destaques e parecem ser indicativos de diferentes ecofatores, que se expressam nas sensações corporais e emocionais propiciadas antes e depois das aulas de Biodanza.

Interessante destacar a percepção da sensação de se sentir agradável, presente como o segundo estado emocional mais citado antes e depois das sessões de Biodanza. Essa percepção agradável, pode ser o resultado do processo de regulação do humor endógeno dos estudantes. Como vimos, ao mobilizarmos o ímpeto vital, acontece o

processo de conexão com o inconsciente vital, as células se reorganizam e equilibram o humor endógeno. Uma vez que há equilíbrio entre movimento, ímpeto e repouso, a homeostase do organismo é estimulada e se mantém relativamente constante, independentemente das alterações que ocorrem no meio externo.

Podemos observar que a percepção do estado de ânimo alegre, calmo e leve aparecem como destaques antes das aulas (depois de cansaço, que ficou bem à frente na quantidade de citações), leve, energizado, feliz e ativo, após as aulas. O que parece consolidar um estado de ânimo de valências positivas e como resultado de ecofatores positivos no próprio ambiente escolar, inclusive nas aulas de Biodanza.

## **Considerações Finais**

O objetivo deste estudo foi de verificar se ocorreram ou não alterações do estado de ânimo, antes e depois da prática de uma aula semanal de Biodanza, durante as aulas de EF, junto aos estudantes do 3º ano do EM/CA/UFSC matriculados na modalidade de Yoga. Os dados demonstraram que ocorreram alterações significativas nos estados de ânimo dos estudantes em questões, com destaque para cansado no início das aulas e alegre ao final.

Ao vivenciarem e perceberem a possibilidade de haver diferenças entre os estados de ânimo negativos e positivos, como um processo dinâmico e passageiro - que pode ser alterado, no caso, com a prática da Biodanza e seus consequentes efeitos sobre o humor endógeno de cada um-, parece ter sido uma grande contribuição para os alunos que participaram desse estudo. Esperamos que essa aprendizagem continue e os ajude a lidar com os inúmeros desafios que terão na vida.

Se evidenciamos a alteração do estado de ânimo dos alunos ao final das aulas (alegria, agradável, leve e energizado), cujos efeitos parece, aos poucos, também no início das aulas (agradável), podemos inferir que este processo parece ter oferecido a possibilidade de conectarem-se com seu potencial genético/inconsciente vital de forma progressiva, mas que podem ter mobilizado o ímpeto vital que lhes auxiliará nas ações, decisões e escolhas da vida, de forma mais consciente e responsável.

Salientamos a importância da roda verbal neste processo de tornar consciente seus desafios e suas conquistas, momento em que puderam manifestar suas experiências quanto às percepções, descobertas, e desconfortos, elaborando-as coletivamente. Nela,

transformaram essa experiência em uma nova vivência de acolhimento e cuidado, criando um núcleo e um ninho afetivo no universo escolar.

A possibilidade de falar sobre estes desconfortos revelou a estes adolescentes que estão em um mundo em movimento, com dificuldades e potencialidades, como bem foi explicitado por Luísa, em sua autoavaliação ao final do processo<sup>14</sup>:

*No início, confesso que estava um pouco receosa e até senti um pouco de vergonha. Mas, depois dos primeiros 20 minutos de aula, começo a me sentir mais relaxada, como se um peso tivesse sido retirado dos meus ombros. Foi surpreendente perceber como todos na sala de aula estavam passando por experiências parecidas. Todos nós compartilhamos desafios e inseguranças semelhantes. Isso fez com que eu me sentisse conectada com os outros de uma forma que nunca havia experimentado antes. O ambiente se tornou tão acolhedor que todos nós nos sentimos à vontade para sermos nós mesmos, sem medo de julgamento. Isso foi incrivelmente energizante e liberador. No geral, essas aulas não apenas me deixaram tranquila, mas também me ajudaram a crescer como pessoa. Elas me mostraram que todos nós temos nossos próprios desafios e inseguranças. É incrível como uma experiência tão enriquecedora pode começar com um pouco de nervosismo, mas se transformar em algo tão poderoso e transformador. (Depoimento da aluna Luísa).*

Ao terem a oportunidade de realizar uma leitura sobre as percepções corporais dos outros e de si mesmo, expressando-as com o continente do grupo em feedback, realizaram o exercício de perceber empaticamente o outro e a si mesmo.

Além do mais, as vivências ofereceram inúmeras situações corporais de comunicação não verbal, momento em que cada um pôde se expressar e exercitar a leitura corporal da ação e da intenção do outro no movimento, exercitando a reciprocidade.

Nesse processo, os alunos foram aos poucos se metamorfoseando nos novos encontros e, em grupo, permitindo-se e descobrindo novas possibilidades de si junto com o outro. Esperamos que isso tenha tido um efeito potencializador de autoconfiança e autoestima.

Na Biodanza, o grupo é considerado como constituinte de um núcleo afetivo e como estruturante de uma identidade saudável. Sabemos que a identidade vai se formando e se consolidando em novas experiências, sobretudo nesta fase da vida, em que ainda estão abertas possibilidades de mudar estruturas da personalidade.

---

<sup>14</sup> Os depoimentos que serão relatados não foram utilizados como objeto de análise da pesquisa, mas estão aqui de forma a explicitar como foi a experiência do ponto de vista dos alunos. Todos os nomes são fictícios.

Percebemos com satisfação as situações de superação de constrangimentos e de medos de entrega nas vivências, através da expressão da ludicidade, da afetividade e da criatividade. Como vimos, a linha da vitalidade esteve muito presente nas vivências oferecidas. Ela proporciona o contato com nossos instintos e a permissão para viver a criança em cada um, participando da estruturação de um adulto integrado.

Percebeu-se que vivenciaram momentos em que puderam reconectar com a expressão da alegria e da liberdade dos movimentos presentes na infância. Tais experiências, possivelmente, produziram novos circuitos neurais e criaram novas memórias de expressão e de aceitação da criança que já foi e, ao mesmo tempo, facilitando o encontro com o jovem em processo, sem rompimentos e com aceitação de si (Coelho, Mattoso, 1994).

*“Gostei bastante das aulas de Biodanza e não achei nenhuma aula ruim até então. Essas aulas mexeram muito com meu lado emocional e a minha convivência com os outros principalmente as últimas aulas, aonde trabalhamos o sentimento de amor com nós próprios e com o próximo, essa aula mexeu muito com meus sentimentos foi como uma roda gigante eu começava no topo muito feliz e ia descendo e depois subia de novo, quando acabava a aula eu ficava triste, pois misturava muitos sentimentos e vivências, além de eu querer continuar com a aula o dia todo, mas depois de sair conseguia ficar feliz vendo as coisas ao meu redor de um jeito diferente”(Depoimento do aluno Tales).*

Neste contexto, inferimos que os alunos puderam exercitar o contato consigo e com os colegas de forma mais plena e sob um prisma mais alegre, afetivo e amoroso, uma vez que o contato pela via do afeto desenvolve “a fraternidade e solidariedade; vincula e aproxima quando for o caso e sua escolha” (Ibid., p. 44). Isso se evidencia nos depoimentos abaixo:

*“Eu achei bem diferente as aulas de Biodanza, não imaginei que seria o que foi! Uma atividade que chamou bastante a minha atenção foi quando estávamos trabalhando o chakra do coração, que tínhamos que mover nossos braços lentamente ao redor de nós mesmos, eu me senti bem conectada comigo mesma” (Depoimento aluna Carla).*

*“(...) a atividade que eu mais gostei das aulas foi a de entregar uma flor que representava o nosso coração para os colegas, foi a que eu mais gostei pois achei o significado muito bonito e é um ato muito significativo entregar o coração nos dias de hoje que as pessoas então muito fechadas e individualizadas” (Depoimento da aluna Fernanda).*

Finalmente, esperamos que este exercício de identificar estados de ânimo antes e depois das sessões de Biodanza, nas aulas de EF, tenha servido como ferramenta

importante de autoconhecimento, que faça parte do cotidiano destes alunos. Aliado à mudança gradual de atitudes e de autopercepção, pode ser o início de um lindo caminho de autodesenvolvimento. Ao fazer brilhar ainda mais a luz presente em cada um deles, esperamos abrir novos caminhos para se conectarem com a sacralidade da vida.

## Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. 2000. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14\\_24.pdf](http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14_24.pdf)

COELHO, H.A., MATTOSO, M.D.Q. **Biodançando com adolescentes**. Niterói, RJ: edição da autora, 1994.

FARO, A; PEREIRA, M.E. Estresse, atribuição de causalidade e valência emocional: revisão de literatura. In. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. RJ, v.64, n.2, 76-92, 2012.

LUNA, S.V. **Planejamento de pesquisa**: uma introdução. São Paulo: EDUC, 1998.

CONCEIÇÃO, V.J.S. da, MINELLI, D. S.; PETERS, L. L.; NEDEL, M. Z.; Conceição, V., J. S. da. Estruturação curricular da modalidade de Educação Física no Colégio de Aplicação da UFSC. **Revista SobreTudo** (Florianópolis), v.11. n. 2, p. 145-168, 2020.

MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A.F.; SILVEIRA, R. de O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. In. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. RS, v. 25 (Suplemento 1), 65-74, 2003.**

MORI, P.; DEUTSCH, S. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Motriz**, Rio Claro. V.1, n.13, 2005, p. 161- 163.

MORAES, L.C. **Análise do estado de ânimo de escolares participantes do programa Mais Educação de uma escola municipal de Florestal/MG**. Dissertação de Mestrado. Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde – IBF, Universidade de Viçosa, Florestal-Minas Gerais, 2015.

PACKER, M. L. G. **A senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. 4 ed. Blumenau: Nova Letra, 2009.

SANTOS, M. L. P. **Biodança: Vida e plenitude**. 2º Ed. Belo Horizonte: Edição da autora, 2019.

THIOLET, M. **Metodologia de pesquisa-ação**. 13ª Ed. São Paulo: Cortez, 2011.

TORO, R.A. **Biodanza**. 2ª Ed. São Paulo: Editora Olavobrás, 2005.

VOLP, C. M. **LEA para populações diversas**. Rio Claro: UNESP, 2000. Relatório Trienal apresentado à CPRT, UNESP.

## Notas de autoria

**Leila Lira Peters** é Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Atualmente é professora de Educação Física do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Contato: [leilapters.pteres@ufsc.br](mailto:leilapters.pteres@ufsc.br)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8871-5907>

Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/6068409827713081>

Consentimento de uso de imagem

Não se aplica.

Aprovação de comitê de ética em pesquisa

Não se aplica.

Licença de uso

Os/as autores/as cedem à Revista Sobre Tudo os direitos exclusivos de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Licença Creative Commons Attribution (CC BY) 4.0 International. Esta licença permite que terceiros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho publicado, atribuindo o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico. Os autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não exclusiva da versão do trabalho publicada neste periódico (ex.: publicar em repositório institucional, em site pessoal, publicar uma tradução, ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial neste periódico.

Publisher

Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Educação. Colégio de Aplicação. Publicação na página da Revista Sobre Tudo. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus/suas autores/as, não representando, necessariamente, a opinião dos/as editores/as ou da universidade.

Histórico

Recebido em: 16/09/2024

Aprovado em: 26/11/2024

Publicado em: 27/12/2024