

IMPORTÂNCIA DA BIODANZA NA SAÚDE MENTAL

THE IMPORTANCE OF BIODANZA IN MENTAL HEALTH

LA IMPORTANCIA DE LA BIODANZA EN LA SALUD MENTAL

Thiago Ryan Rocha

(Universidade Paulista - UNIP, Brasil)

ithiagobvb13@gmail.com

Giovanna Stéfany Bernazani

(Universidade Paulista - UNIP, Brasil)

bernazanigiovanna@gmail.com

Isabel Cristina Carniel

*(Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental e
Graduação em Psicologia da Universidade Paulista - UNIP, Brasil)*

isabel.carniel@docente.unip.br

Recibido: 14/06/2024

Aprobado: 14/06/2024

RESUMO

Essa pesquisa se propõe a explorar e descrever as vivências dos praticantes de Biodanza, e compreender quais são seus possíveis benefícios para a saúde, pela perspectiva fenomenológico-existencial de Heidegger e Merleau-Ponty e a própria teoria de Rolando Toro, fundador da Biodanza, prática integrativa que visa renovação orgânica e reaprendizagem afetiva. Para a metodologia, foi escolhido o instrumento de entrevista semiestruturada em função da pesquisa ter um direcionamento exploratório e qualitativo; foram realizadas perguntas aos dez participantes que praticam Biodanza em Ribeirão Preto, a fim de entender quais são os possíveis benefícios que o Biodanzar pode trazer para a vida e o dia-a-dia deles. Quanto à discussão dos resultados obtidos, dentre as entrevistas realizadas com os participantes da pesquisa, foram encontrados benefícios trazidos em relação a aspectos: pessoais, voltados mais às percepções de si mesmos; sociais, quando voltados às percepções acerca de seus modos de ser com os outros no coletivo e, por fim, aspectos relacionados com a ligação do Ser com a totalidade. A partir dos resultados revelados durante o trabalho, pode-se concluir que a Biodanza traz benefícios ao bem-estar e saúde mental, percebidos pelos participantes durante as vivências e no seu cotidiano, mas que, considerando este estudo como uma pesquisa de cunho exploratório, não visa ser conclusivo.

Palavras-chave: biodanza. fenomenológico-existencial. saúde mental.

ABSTRACT

This research aims to explore and describe the experiences of Biodanza practitioners, and to understand its possible benefits for health, from the phenomenological-existential perspective of Heidegger and Merleau-Ponty and the theory of Rolando Toro, the founder of Biodanza, an

integrative practice that aims for organic renewal and re-learn affectivity. For the methodology, a semi-structured interview was chosen because the research was exploratory and qualitative. Ten participants, who practice Biodanza in Ribeirão Preto, were asked questions in order to understand the possible benefits that Biodanza can bring to their lives and daily lives. As for the discussion of the results obtained, among the interviews accomplished with the research participants, benefits were found in relation to aspects: personal, focused more on perceptions of themselves; social, when focused on perceptions about their ways of being with others in the collective and, finally, aspects related to the connection of the Being with the totality. Based on the results revealed during the study, it can be concluded that Biodanza brings benefits to the well-being and mental health, perceived by participants during their experiences and in their daily lives, although, considering this as an exploratory study, it does not aim to be conclusive.

Keywords: biodanza. phenomenological-existential. mental health.

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo explorar y describir las experiencias de los practicantes de Biodanza, y comprender cuáles son sus posibles beneficios para la salud, desde la perspectiva fenomenológico-existencial de Heidegger y Merleau-Ponty y la teoría de Rolando Toro, fundador de Biodanza, enfoque integrador de la práctica que tiene como objetivo a la renovación orgánica y al reaprendizaje afectivo. Para la metodología, se eligió el instrumento de entrevista semiestructurada debido a que la investigación tuvo un sentido exploratorio y cualitativo, en el que se formularon preguntas a los diez participantes que practican Biodanza en Ribeirão Preto, con el fin de comprender cuáles son los posibles beneficios que Biodanza puede aportar a sus vidas y a su cotidianidad. En cuanto a la discusión de los resultados obtenidos, entre las entrevistas realizadas a los participantes de la investigación, se encontraron beneficios en relación a aspectos: personal, centrado más en las percepciones de sí mismos; lo social, al centrarse en percepciones sobre sus formas de ser con los demás en el colectivo y, finalmente, aspectos relacionados con la conexión entre el Ser y la totalidad. De los resultados revelados durante el trabajo, se puede concluir que Biodanza trae beneficios al bienestar y salud mental, percibidos por los participantes durante sus experiencias y en su vida diaria, pero que, considerando este estudio como una investigación exploratoria, es no pretende ser concluyente.

Palabras clave: biodanza. fenomenológico-existencial. salud mental.

Introdução

Este artigo foi resultado de um trabalho de pesquisa realizado que visou explorar, através de uma perspectiva fenomenológico-existencial acerca do homem e de seu modo de ser, os possíveis benefícios da prática da Biodanza para a promoção de saúde mental e/ou bem-estar em pessoas que participam de tal atividade. A seguir, durante o decorrer da introdução da pesquisa, serão apresentadas as fundamentações teóricas utilizadas para o trabalho, constando com a apresentação da Biodanza de Rolando Toro para o leitor, assim como uma breve explicação acerca da perspectiva a ser utilizada no trabalho e a conceituação de saúde mental aqui utilizada.

Psicologia Fenomenológico-Existencial e Fenomenologia da Percepção

Segundo Sapienza (2007) a Psicologia Fenomenológico-Existencial desenvolvida a partir do pensamento de Martin Heidegger, ao contrário de muitas abordagens utilizadas na Psicologia, não é considerada como uma abordagem psicológica e/ou uma teoria acerca daquilo que se propõe a conhecer, mas sim, como um modo de acesso ao conhecimento do modo de Ser-aí, que se apoia no método

fenomenológico postulado pelo filósofo e matemático Edmund Husserl, que se preocupou em construir uma ciência rigorosa, isenta de pressupostos, que utiliza da suspensão de pré-conceitos sobre os fenômenos que estuda a fim de poder acessar seu sentido primordial, tal como ele aparece; além disso, o autor propõe uma consciência do homem que é intencional e sempre sendo dirigida a algo, sendo a consciência um ato e não uma substância racional e reflexiva sobre os objetos à que se dirige. Com isso, surge a preocupação de suspender e se despir das definições de o que é ser homem, já antes trazidas pela tradição filosófica, para que seja possível acessar a essência de sua existência de uma forma diferente de outras perspectivas psicológicas.

Martin Heidegger, diz Sapienza (2007), propõe assim uma analítica do homem, o qual vai nominar de Dasein (Ser-aí) o que é chamado de ser humano por outras formas de conhecimento existentes, em que seja possível se ter uma compreensão de homem como um ser que acontece no mundo e com os outros, e que está sempre sendo em relação significativa consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Um homem que não é mais visto como racional e/ou isolado de outros objetos no mundo, mas sim como em sua forma de existência no mundo, que é aberta às possibilidades e destinada a realizar-se em um constante movimento inacabado e infundável. Pensa-se, logo, no cuidado da existência de um Ser que é involuntariamente lançado ao mundo, que é antecipador de sua morte, sabe que é finito e responsável por realizar sua existência em suas possibilidades e se angustia com sua liberdade existencial e sua impessoalidade na cotidianidade. De acordo com Sapienza (2007) em sua obra sobre o objeto de maior preocupação da perspectiva citada anteriormente: “o interesse pelo modo fenomenológico de pensar nota-se especialmente no âmbito daquelas coisas que, de maneira direta e profunda, dizem respeito ao que é especificamente próprio do humano. Entre essas coisas se destaca o próprio fenômeno da existência humana” (p. 9).

O Dasein então, não é mais visto como uma dualidade separada entre mente e corpo e muito menos como uma matéria oposta a outros objetos e ao mundo com o qual se encontra. Sua consciência também não é um receptáculo que acumula conhecimentos e muito menos sua subjetividade é uma forma abstrata e interiorizada em seu Ser, o Dasein é visto como indissociável do mundo e inserido nesse em relação com todas as outras coisas, portanto, assim é sua subjetividade. Dasein é um Ser-aí, Ser-no-mundo e, portanto, está sempre se dirigindo para fora em um movimento de existência, não por existir em si um interno que está separado do externo, mas porque está sempre existindo no mundo como parte dele. O modo de ser do homem é aquilo pelo qual a fenomenologia-existencial se interessa, sem categorizar ou catalogar o Ser, preocupando-se com sua ontologia e seus existenciais que se referem ao seu modo de ser e existir sem nunca buscar uma resposta ou uma conclusão de tal questão, pois como dito anteriormente, o Dasein é sempre uma tarefa de realizar-se em sua existência e nunca alcançar um modo de ser final (Roehe & Dutra, 2013).

A partir disso, apesar de ser considerado em seu modo singular de Ser, este ente também não pode ser individualizado e, portanto, está sempre se relacionando, sendo afetado e perdendo-se a uma impessoalidade nesse mundo que compartilha com outros entes e objetos. A impessoalidade aqui citada se refere ao modo de ser inautêntico do Dasein em seu dia-a-dia que apenas segue as formas de ser de outros em sociedade, em uma cultura e em um espaço. Tal impessoalidade e inautenticidade em seu modo de ser o afasta de seus existenciais e de sua relação consigo mesmo (Roehe & Dutra, 2013).

Complementando, a fenomenologia da percepção de Merleau-Ponty expande a concepção de fenomenologia concebida inicialmente por Edmund Husserl, uma vez que afirma a existência de uma intencionalidade situada no corpo, não só na mente. Segundo o autor, desde a mais tenra idade até a vida adulta, a abertura de nossa consciência ao mundo, portanto, sempre se dá através da percepção sensível das coisas. Não se trata aqui de uma construção intelectual, mas algo de primordial e originário na existência que ocorre através da percepção, o que permite visar um modo mais efetivo e autêntico de alcançar a verdade do Ser.

Na Fenomenologia da Percepção, o pensamento de Merleau-Ponty é baseado em uma aberta recusa às concepções de percepção tradicionalmente aceitas pela filosofia. Assim, tanto a abordagem empirista de

pensar o mundo, quanto a abordagem intelectualista são colocadas em xeque para o autor. A primeira considera a percepção como registro passivo de nossas impressões sensoriais, privilegiando o objeto como detentor de sentido. Em contrapartida, a segunda concepção apresenta a percepção como uma espécie de animação realizada pela consciência, considerando dessa maneira, que o sentido do percebido está primordialmente na consciência do sujeito.

Percebe-se, desse modo, que Merleau-Ponty (2006) vai tecendo uma concepção fenomenológica da percepção ancorada nas sensações do corpo. Assim, o corpo deixa de ser considerado uma simples máquina a serviço do intelecto e passa a ser reconhecido como o meio pelo qual conhecemos o mundo, as coisas e a si mesmos. A partir desse modo de pensar e considerando a noção fenomenológica de intencionalidade, que considera a origem da morada do sentido na relação estabelecida entre sujeito e objeto, o mérito de Merleau-Ponty de acordo com Reis (2011) se revela ao mostrar que esta relação é mediada originariamente através do corpo.

Diante disso, o autor nos convida a pensar que o Ser não é apenas uma substância pensante, mas age no mundo e apreende o significado das coisas também através do corpo. Para concluir esse modo de pensar, Reis (2011) em seu artigo assinala um outro aspecto a ser considerado na experiência do corpo, a motricidade:

O movimento, portanto, é uma maneira de nos relacionarmos com as coisas e uma forma legítima de conhecê-las: uma cognição sensível. E, porque estamos implicados como um todo neste ato cognitivo mediado pelo sentir, ele reflete nosso movimento existencial, ele está carregado com nossos valores, afetos, desejos, de modo que o sentido emergente nesta relação é um sentido vital (p. 41).

Assim, de acordo com Merleau-Ponty (2006), trata-se de uma intencionalidade original situada no corpo. Mover-se em direção às coisas do mundo é um trabalho da consciência que só é possível através do corpo. Assim, por meio desse movimento existencial e ao mesmo tempo sensível é possível visar as coisas através do corpo, num constante vir a ser.

O que é a Biodanza?

A Biodanza, uma prática integrativa de transformação criada na década de 1960 pelo psicólogo chileno Rolando Toro, é atualmente aplicada em diversos países nas Américas, Europa, África e Ásia. No Brasil, encontramos Associações Escolas de Biodanza Rolando Toro em vários estados, responsáveis pela formação de profissionais em níveis de pós-graduação para trabalhar com essa prática. Esses profissionais são registrados pela International Biocentric Foundation (IBF) e têm a autorização necessária para atuar com a Biodanza.

A Biodanza também está incorporada como uma das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). As PIC, que englobam 29 técnicas, têm como objetivo prevenir doenças e fornecer cuidados complementares, principalmente em casos de doenças crônicas, com a Atenção Básica como porta de entrada, conforme estabelecido a partir de 3 de maio de 2006 (Tibúrcio, 2020, p. 3).

No Projeto de Lei nº 2.821, de 14 de maio de 2019 da Câmara dos Deputados expõe que: “Art. 3º As PICS são compostas por Racionalidades em Saúde, recursos terapêuticos e práticas de cuidado que atuam para o cuidado integral dos indivíduos e comunidades, entre elas: [...] V – biodança [...]”. O tratamento tradicional é aliado ao atendimento inicial aos pacientes, sem substituí-lo, afinal as Práticas Integrativas são um meio de acesso a serviços que antes eram restritos para a área privada e atuam dentro da Atenção Básica como uma forma complementar de auxílio para essas pessoas que procuram um meio de atendimento dentro dos serviços das redes de saúde.

A Biodanza encontra-se inserida dentro da Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC) pela Portaria nº 849, de 27 de março de 2017 e é contemplada como um sistema de cuidado existente em vários municípios muito antes de ser implantada como uma PIC, sendo vista também como

um serviço que amplia as ofertas terapêuticas aos usuários das redes de atenção básica de saúde. Além dessa implementação da Biodanza, todos os 29 dispositivos dentro do sistema da PNPIC devem realizar o registo das atividades, visto que é importante para se manter presente todas as ações desenvolvidas.

Dessa forma compreende-se que as Práticas Integrativas e Complementares ampliam esse olhar para a saúde básica e a necessidade de incluir esses recursos terapêuticos e práticas de cuidado no serviço do Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, a Biodanza pode ser incorporada como um tratamento tradicional auxiliar, proporcionando aos usuários outra forma de cuidado gratuito, relacionado à problemas biopsicossociais e físicos que trazem demanda do tratamento com Biodanza dentro das instituições de saúde.

A Biodanza visa promover a saúde por meio de vivências únicas que envolvem música, canto, movimentos individuais e encontros em grupo. Essas experiências estimulam uma conexão e integração entre o indivíduo, os outros e a natureza, conforme indicado por seu fundador, Rolando Toro. De acordo com Toro (2002), em sua obra original sobre a vivência, relata que a Biodanza:

[...] constitui-se na experiência original de nós mesmos, da nossa identidade, anterior a qualquer elaboração simbólica ou racional. [...] A vivência é uma manifestação do ser que precede a consciência: a conscientização da vivência pode ser imediata ou vir num segundo momento (p. 30).

Complementando, o autor explica que a vivência tem característica espontânea e subjetiva, se manifestando sempre a partir da identidade do participante, o que a torna incomparável, única e íntima a cada um. Além disso, a vivência no momento em que ocorre é passageira, ou seja, ela acontece naquele momento presente da experiência e tem seu fim ali, o que torna possível que se vivencie sempre algo diferente e singular a cada novo encontro (Toro, 2002).

Torna-se de grande importância esclarecer, para fins de compreensão adequada, que o objetivo do fundador não era o de criar um estilo coreografado e técnico de dança pré-estabelecido, mas sim, o de promover um “dançar a vida”, onde “[...] o sentido primordial da palavra ‘dança’ é ‘movimento natural’, ligado às emoções e pleno de significado” (Toro, 2002, p. 37). Portanto, ao se falar em Biodanza e biodanzar, não se deve referir ao dançar artístico e primariamente em seu sentido de espetáculo, mas sim, no movimentar-se em sua vida e em seu modo de existência nela.

De acordo com Reis (2009, p. 4, citado por Reis, 2013, p. 1106) ao oferecer um exemplo de como ocorre um encontro de Biodanza em grupo, em seu trabalho de pesquisa, diz que apesar de cada sessão de Biodanza ser única, a prática possui uma estrutura básica que pode ser aplicada pelos facilitadores, onde no início da prática é sugerido que ocorra uma roda verbal voltada para as vivências e sensações experienciadas, para que após o compartilhamento, possa ocorrer a prática em si, que é voltada ao momento de dançar. A autora complementa:

A facilitadora é quem planeja e propõe as vivências ao grupo, entre as quais se incluem exercícios de dançar em roda, caminhar, encontros, dança em pares, entre inúmeras possibilidades. A escolha das vivências depende do que se necessita ou deseja trabalhar no grupo, existindo na Biodanza cinco linhas de vivência: identidade, vitalidade, afetividade, criatividade, sexualidade e transcendência (Reis 2009, citado por Reis, 2013, p. 1106).

A linha da vitalidade aborda os impulsos de sobrevivência, como a necessidade de comer e beber, além das reações de enfrentamento ou evasão, juntamente com as funções de controle da atividade e do descanso (Toro, 2002). Podem-se citar como indicadores da vitalidade: a resistência ao esforço; a vitalidade do movimento, entre outros.

A linha da sexualidade, segundo Toro (2002) compreende a relação com o prazer geral e também o sexual. Em sua base está a função do desejo e a busca do prazer, assim como a do orgasmo e o instinto sexual. O desejo sexual estimula o organismo inteiro, induzindo a ações com a finalidade de satisfazê-lo. Já a sensualidade é ampla, não visando somente o prazer pelo estímulo genital, mas sim diversos tipos de prazeres, por exemplo: sentir prazer pelos alimentos, por um toque e beijos.

A linha da criatividade revela que a criação é uma extensão natural do processo de vida e “[...] Nós somos ao mesmo tempo a mensagem, a criatura e o criador” (Toro, 2002, p. 88). Essa linha baseia-se no instinto investigativo e nos impulsos de inovação do ser humano. Essa linha e toda a sua proposta, difere de outras abordagens, por exemplo a arte-terapia, visto que busca abrir espaço para a expressão dos impulsos criadores naturais do ser humano, sem intenção de partir de doenças.

A linha da afetividade tem origem “[...] ao instinto de solidariedade dentro da espécie, à capacidade de empatia (identificar-se com o outro), aos impulsos gregários, às tendências altruístas e aos ritos socializantes” (Toro, 2002, p. 89). A afetividade demanda da percepção do outro, e essa afetividade pode ser medida, por exemplo, através de sentimentos amorosos e até mesmo pela identificação consigo, estimulando a proteção, cooperação e compreensão do outro; da mesma forma aconteceria com os sentimentos aversivos, instigando a agressão e rejeição do outro. Na Biodanza, a ligação com o outro é um passo no caminho do amor.

A linha da transcendência tem relação ao indivíduo se ligar a totalidade do instante, sobre-exceder a auto percepção, relacionando-se com a mudança. O Ser consegue essa conexão transcendendo a si mesmo, através da ligação com o próximo e a uniformidade com a natureza e o universo. Segundo o autor, “[...] Também a linha da transcendência tem uma origem biológica e uma infraestrutura instintiva: os fenômenos de tropismo e de ressonância biológica que integram os sistemas ecológicos constituem a condição mesma da vida” (Toro, 2002, p. 91).

Como citado anteriormente, o conceito Biodanza se dá a partir da vivência com a música e a dança individual e singular em um determinado grupo. Reis (2013) traz reflexões a respeito do corpo e da forma com a qual ele é experienciado e visto na cotidianidade do momento atual. A autora explicita que o corpo humano para a sociedade tem cada vez mais a representação de um modelo ideal e é compreendido como “[...] um objeto a ser medido, manipulado, controlado e transformado para corresponder à representação hegemônica do corpo” (Reis, 2013, p. 1104), e a partir disso apresenta em seu trabalho uma nova forma de se ver o corpo a partir das vivências em Biodanza e do conceito de corpo formulado pelo filósofo fenomenológico Merleau-Ponty, que postula um novo sentido à corporeidade e à experiência no corpo.

A Perspectiva Fenomenológico-Existencial Sobre a Saúde Mental

Os conceitos de saúde e saúde mental sofrem mudanças constantes ao decorrer do tempo, sendo influenciados tanto por contextos históricos quanto sociais, científicos e pela evolução das práticas nas áreas da saúde. Se outrora, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a definição de saúde era: “[...] um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade” (OMS, 1947 citado por Gaino, Souza, Cirineu, & Tulimosku, 2018, p. 110); agora, há uma concepção muito mais abrangente e integralista que leva em consideração diversos aspectos, sendo incluída ainda a espiritualidade como uma nova forma de bem-estar.

Faz-se necessário esclarecer neste trabalho que, para a fenomenologia, utilizar-se do termo saúde mental pode ser um equívoco limitante, uma vez que o termo acaba por tentar mensurar e classificar algo tão complexo e imensurável como a dimensão da existência e o fenômeno. Seria mais lúcido neste caso, compreender o conceito de saúde-mental como uma “saúde existencial”, uma vez que, para a fenomenologia, a doença é vista como uma limitação de sua forma de existir no mundo e/ou uma quebra de possibilidades (Evangelista, 2013). Neste sentido, uma doença de acordo com o senso comum seria compreendida pela Fenomenologia-Existencial como uma forma singular de existir que viria a uma quebra de possibilidades de vir-a-ser (Evangelista, 2013). Essa perspectiva fenomenológica vai ao encontro da proposta da Biodanza, pois ambas voltam seu olhar para a completude do ser, tendo seu foco no sujeito em si como um todo e seu modo de ser no mundo. A respeito deste encontro, Lunardelli (2018) expõe que: “[...] Enquanto várias vertentes terapêuticas têm como foco a cura da enfermidade, a Biodanza prioriza a saúde, à medida que amplia nossa capacidade de cuidar da vida e de sua qualidade” (p. 7).

Por conseguinte, apesar dos autores do presente trabalho compreenderem as limitações do termo saúde mental para a perspectiva utilizada, será este termo preferencialmente mantido para fins didáticos e para maior compreensão e entendimento àqueles que entram em contato com este, levando-se em consideração que para os pesquisadores, a saúde aqui é muito mais do que apenas um termo e não será tratado como a estrutura oposta à enfermidades. Traz-se aqui a reflexão do autor acerca desta terminologia:

Falando fenomenologicamente, não faz sentido a denominação ‘saúde mental’. Saúde é saúde e não é pouco. [...] Ainda uso o termo saúde mental – a contragosto – para ser didática e me fazer compreender num mundo ainda bastante cartesiano, principalmente no campo das ciências. [...] A que servem nossas denominações? Acredito serem importantes para podermos nos comunicar uns com os outros e apenas isto. Os demais usos que fazemos nos servem para mostrarmos o quanto somos capazes de encaixotar o que não cabe em caixote algum (Evangelista, 2013, p. 77).

A partir disso, é possível perceber que os autores concordam com a perspectiva de que saúde mental não é exatamente a melhor forma de se compreender saúde. No entanto, também entende e explica que as denominações, num geral, são limitadas e não dizem tudo sobre um fenômeno que aparece por si, concordando em continuar utilizando o termo para fins de didática ao passo que compreende que saúde e bem-estar são muito mais complexos do que apenas sua terminologia.

Objetivos Gerais e Específicos

Os objetivos da pesquisa foram os de explorar e compreender os possíveis benefícios que o Biodanzar pode trazer as pessoas que biodanzam na cidade de Ribeirão Preto, sob o olhar dos praticantes de vivências em Biodanza. Isso envolve refletir se a prática da Biodanza proporciona benefícios e bem-estar aos participantes, conhecer quais são esses possíveis benefícios e discutir a influência da Biodanza na vida cotidiana contemporânea. Além disso, buscou-se compreender as experiências dos participantes nos encontros em grupo de Biodanza em Ribeirão Preto.

Metodologia

Por se tratar de uma pesquisa fundamentada em conceitos fenomenológicos existenciais, esta pesquisa se utilizou de uma abordagem qualitativa, visando focar no fenômeno e sua complexidade, e na compreensão das vivências e experiências dos participantes, uma vez que o fenômeno explorado não pôde ser mensurado por ser subjetivo. Sobre a pesquisa qualitativa, Oliveira, Baixinho e Presado (2019) pontuam que: “[...] a sua finalidade volta-se ao estudo da história, das representações, das relações, das crenças, das percepções e das opiniões, representando o resultado das interpretações que os sujeitos constroem a respeito da produção e reprodução de suas vidas” (p. 870).

Ademais, por se tratar de uma pesquisa que visa a subjetividade, foi utilizada uma coleta de dados de cunho empírico que envolve diretamente seres humanos através de entrevistas semiestruturadas, uma vez que outros tipos de instrumentos não seriam cabíveis por conta de seu conteúdo classificatório e estatístico. Compreendendo o teor da pesquisa, foi realizada uma pesquisa de caráter exploratório, pois: “estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições” (Gil, 2002, p. 41).

O objetivo da pesquisa não era explicar ou mensurar a complexidade do fenômeno e das vivências em Biodanza, mas sim explorá-las em sua completude para fins de maior aprofundamento e conhecimento de suas particularidades.

Participantes

Para a presente pesquisa, foram selecionados dez participantes que estavam dentro dos seguintes critérios de inclusão: a) terem participado de vivências de Biodanza na cidade de Ribeirão Preto; b) ter mais do que dezoito anos de idade; c) terem participado por no mínimo um mês das vivências em Biodanza; d) não ser um profissional facilitador das vivências de Biodanza.

Instrumentos

Para a obtenção de dados, foi utilizada a entrevista semiestruturada, com perguntas que exploram o conteúdo a ser pesquisado e que, portanto, não eram restritas e/ou rígidas. A entrevista de teor semiestruturado não foi retirada de locais já existentes, mas sim, escrita e produzida pelos autores da presente pesquisa e pensada no conteúdo que se visava buscar.

O roteiro constou com doze questões fechadas referentes aos dados de identificação do entrevistado tais como: idade, nacionalidade, estado civil, gênero, se tem filhos, quantidade e idade dos filhos, escolaridade, profissão, atuação profissional e o tempo em que atuava na profissão, assim como o tempo que praticava a Biodanza; cinco questões abertas, portanto, com desdobramentos referentes ao conteúdo das vivências dos participantes, que abordavam os conteúdos subjetivos das experiências em Biodanza, se lhe traziam benefícios ou não, e quais eram os benefícios percebidos e se houve alteração na qualidade de vida após iniciar sua participação das vivências de Biodanza.

O objetivo da entrevista era buscar as experiências e vivências pessoais de cada participante e compreender de que modo elas ocorrem e/ou são sentidas e vivenciadas por eles, além de também compreender, se essas experiências têm a capacidade de lhes proporcionar sensações de bem-estar.

Procedimento de Coleta de Dados

Os procedimentos para coleta de dados foram realizados em dois momentos: o primeiro consistiu em agendar uma reunião com as profissionais facilitadoras responsáveis pelas vivências em Biodanza, com finalidade de apresentar a intenção de pesquisa, e de modo que fosse possível combinar a forma com que foi conduzida a coleta de dados, e se seria possível e permissível realizá-la; neste momento os profissionais assinaram a carta de intenção de pesquisa.

Após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), os pesquisadores entraram em contato com as facilitadoras dos dois grupos de Biodanza da cidade de Ribeirão Preto, cujas cartas de intenção de pesquisa foram assinadas e agendaram com elas um momento para apresentar aos participantes do grupo de Biodanza este trabalho de pesquisa e convidá-los a participarem. Aos que atendiam aos critérios de inclusão e concordaram em participar, foi agendada uma entrevista individual. As entrevistas foram realizadas de forma remota síncrona, através das plataformas *Zoom* e *Google Meet*, momento também, em que os participantes assinaram de maneira online o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As entrevistas foram realizadas por duplas de pesquisadores estudantes em local reservado e sem interrupções externas, e foram gravadas. O tempo estimado para realização de cada entrevista foi de trinta (30) minutos a cinquenta (50) minutos.

Procedimento de Análise de Dados

Para a análise dos dados, dentro dessa pesquisa de cunho fenomenológico, foram realizadas leituras e estudos acerca dos fenômenos tratados no relatório de pesquisa, e sabendo que se trata de uma pesquisa qualitativa, a análise do conteúdo se voltou para as representações, falas e experiências obtidas através dos entrevistados, partindo sempre de um referencial teórico.

Para tanto, as entrevistas foram semiestruturadas, pois de acordo com Minayo (2012) os instrumentos também devem conter a mesma preocupação em relação ao seu conteúdo; eles precisam estar relacionados com aquilo que se propõe explorar.

Ocorreu, nesse processo, a necessidade de se entrar em contato com as experiências vivenciadas pelos participantes através de suas explicitações e, a partir da visão fenomenológica dos autores, realizar uma interpretação de significados de tais conteúdos vivenciais a fim de compreender a complexidade do movimento do fenômeno e como ele ocorre na vida dos participantes.

Por conseguinte, entende-se aqui que a conclusão não tem como objetivo somente descrever os conteúdos analisados e interpretados teoricamente, mas também transmitir informações concisas e interpretações congruentes com o objeto explorado. Ainda segundo Minayo (2012), a conclusão também deve transmitir a sensação de continuidade e abertura para novas interpretações e situações.

Ressalvas éticas

Para garantir a seguridade e dignidade dos participantes dentro do processo de pesquisa, foram utilizadas a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 e a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016 do Plenário do Conselho Nacional de Saúde (PCNS), que consideram que a pesquisa em ciências humanas deve garantir o respeito pela dignidade e evitar possíveis danos aos participantes.

Os dados dos entrevistados são confidenciais e foram utilizados somente para caráter de pesquisa; as gravações realizadas durante as entrevistas não foram utilizadas para nenhum fim a não ser o de coleta de conteúdo, sendo descartadas após o processo, de maneira ética e segura. As entrevistas apenas se realizaram com a permissão dos participantes, e a sua desistência pôde ser solicitada e feita em qualquer momento da pesquisa, além de que tais entrevistas só foram realizadas com a devida assinatura dos documentos permissivos.

Para a segurança dos dados dos entrevistados, todas as entrevistas foram realizadas em espaço seguro e que permitia o sigilo de direito do participante. Para segurança dos participantes, não foram utilizados os nomes completos ou identificações inapropriadas desses, mas sim apenas códigos. Foram tratados com respeito as informações obtidas, o conteúdo expresso durante todo o processo, os valores religiosos, culturais, morais, hábitos de costume, formas de expressão, entre outros.

Resultados

Quanto aos resultados obtidos através das entrevistas, dentre estas, foram encontrados benefícios trazidos em relação a aspectos: pessoais, voltados mais às percepções de si mesmos e de aspectos voltados ao próprio modo de ser; sociais, quando voltados às percepções acerca de seus modos de ser com os outros, em comunidade; e ao bem-estar geral que sentiram durante as vivências em Biodanza e no cotidiano fora dela, integrando aspectos físicos, emocionais e existenciais. A partir das respostas, foi decidido, para a discussão neste artigo, seria feito uma reflexão com articulação teórica sobre a Biodanza como uma prática integrativa que contribui para a saúde do Ser-aí como um todo, voltado à experiência de viver o presente junto a coletividade.

A primeira categoria de análise refere-se aos benefícios que a Biodanza trouxe ao participante em relação a si mesmo, dividindo-os em subcategorias relacionadas aos conteúdos desses fenômenos. Os participantes entrevistados trouxeram benefícios em relação à percepção de si mesmos, referentes a alguns temas trabalhados na própria teoria de Rolando Toro e da Biodanza, como: identidade, vitalidade, afetividade e contato consigo mesmos.

Através das falas dos participantes da pesquisa, foi possível entender que as vivências experienciadas em Biodanza, podem contribuir para que o biodanzante se perceba como alguém que tem conhecimento

com propriedade quanto a seu próprio modo de ser, e a partir dos outros, se percebe como si mesmo. A identidade é um dos elementos de suma importância em relação à saúde, uma vez que todos os outros benefícios estão atrelados a ela. É, portanto, uma linha de vivência que contribui para que os biodanzantes possam reconhecer a própria singularidade e se apropriar dela enquanto seres no mundo. Assim, com um senso de identidade fortalecido, torna-se possível o reconhecimento de singularidades inerentes a todos seres e entes do mundo, o que acaba por contribuir com a reconexão de sentimentos antes não acessados pela consciência.

Sobre os benefícios quanto à vitalidade, de acordo com Toro e Terrén (2008), esta é percebida pela forma de ser-no-mundo, pelos modos de estar e de atuar no mundo com os outros: como se move, como caminha, como fala, qual o tom de voz que usa para se comunicar, e também a maneira com que faz e mantém uma conexão afetiva com os outros. A partir fala dos biodanzantes, é possível entender que através dos exercícios em vivência da Biodanza, eles são capazes de conhecer melhor seu organismo e corpo, reconhecendo e ouvindo-o quando precisa de repouso após um exercício agitado, e que esse conhecimento trazido em sua fala estimula também a sua identidade.

Os participantes da pesquisa trouxeram diversos benefícios importantes relacionados à afetividade consigo mesmos, como também para com os outros, o que se pode levar em consideração pela complexidade do Ser, uma vez que a afetividade não está somente no Eu, mas primordialmente no contato e vínculo com os outros. Por conseguinte, torna-se insuficiente tratar de afetividade como dissociada e individualizada.

A segunda categoria faz referência aos benefícios trazidos pelos participantes da Biodanza em suas falas, quando em relação ao outro, quanto a sua criatividade, ao seu convívio social e/ou sensação de comunhão, e do perceber o outro em suas relações.

Sobre os benefícios trazidos pelos participantes em relação à criatividade, foi possível descobrir que os exercícios podem trazer aos biodanzantes a resignificação de como são vistos aos olhos do outro e, conseqüentemente, aos julgamentos dos outros, permitindo-os ser em relação a aquilo que para eles faz sentido naquele momento, oferecendo-lhes a possibilidade de praticar suas formas de ser, da maneira que mais faz sentido, e é possível, naquele momento.

Quanto aos benefícios relacionados à coletividade, convívio social e/ou sentimentos de comunhão, todos os dez participantes da pesquisa relataram que a Biodanza contribuiu e contribui para que se relacionem com os outros de forma saudável e com mais empatia, segurança, intimidade e vínculo, também trazendo em suas falas o quanto a coletividade e o relacionar-se com o outro lhes trouxeram a oportunidade de perceberem a si mesmos. Sobre o convívio social, foi possível explorar a importância das formas de ser-com-outro e das relações no convívio em sociedade e, além disso, pensar em como a maneira com a qual o Eu se relaciona com o Tu, e como essa relação pode afetar a saúde como um todo. Foi possível notar que os participantes da pesquisa trouxeram os benefícios proporcionados através da Biodanza à sua saúde, não como uma cura e/ou tratamento para enfermidades, mas sim como uma promoção de aspectos saudáveis relacionados às suas formas de ser consigo mesmos e com os outros, entendendo o quanto estes são elementos favoráveis para seu conviver diário como seres-no-mundo.

Ser-no-mundo-com-os-outros: Vivência do Presente na Biodanza

A Biodanza, como já dito em momentos anteriores da pesquisa, não é uma prática integrativa que se realiza individualmente. Se propondo a ser uma prática integrativa, ou seja, que integra a existência humana em sua totalidade, acontece e é vivenciada junto ao outro, e também sempre lembrando a existência como em relação ao mundo e à natureza. Biodanza significa “a dança da vida”, e por mais que possa ter a possibilidade de ser um exercício físico muito benéfico, não é um esporte e não tem o objetivo de ser uma atividade que traga resultados corporais, mas sim é uma dança que permite a expressão dos potenciais saudáveis do ser humano, que conecta a existência humana aos seus semelhantes e ao mundo. Portanto, não há sentido em realizar os encontros do dançar a vida de forma

individual, pois o objetivo é a integração humana e do viver e experienciar o momento do aqui e agora (Reis, 2012).

De acordo com Toro e Terrén (2008) a dança surgiu nos primórdios como um meio primário de dar sentido à vida, sendo anterior a qualquer religião; toda dança era sagrada e fundamentalmente espiritual, o que a tornava responsável por facilitar o contato com o divino, um meio de afirmar a coesão do grupo com a natureza, os ancestrais e a fonte de vida. Os autores dizem que na linha da transcendência, presente e vivenciada na Biodanza, é possível o surgimento de um vínculo do ser com o todo existente, reconhecendo que cada biodanzante é natureza. No entanto, em Biodanza entende-se que a natureza não é distinguida do ser como um produto que pode e está à disposição do homem como matéria-prima, mas sim o mundo no qual o ser se dá. Os autores abordam que:

A vivência de transcendência envolve a capacidade de fusão na vinculação com os outros e com a natureza; é sentir que um faz parte da criação, que nada está separado, mas que tudo está em relação, é uma experiência muito intensa (Toro & Terrén, 2008, p. 74, tradução nossa).

Relacionando-se com a ideia de Rolando Toro, o autor Safrá (2014) traz essa vivência do Ser como essencialmente com os outros e com o mundo, através da ontologia de Sobornost, que pode ser referido como um nós-existencial, que compreende o acontecer humano como em comunidade e nunca isolado dos demais, nunca individualizado da forma costumeira onde se conceitua o universo individual de um sujeito como interiorizado e apartado da comunidade. Ao mesmo tempo em que o indivíduo atua na comunidade, é influenciado pela cultura e pela criação dos ancestrais que o antecederam. Apesar de Sobornost não ser um termo presente na fenomenologia especificamente, é possível usar seu sentido para elucidar a experiência do estar no mundo com os outros como algo essencial para o ser, pois assim como diz o autor:

Essa concepção compreende que o acontecimento humano é acontecimento transgeracional em meio à comunidade humana, como fenômeno transgeracional enraizado nos solos do mundo cultural humano e do mundo natural. O homem não existe sem a natureza e sem a cultura. A posição do homem na natureza é compreendida, não tanto como uma relação de dependência, mas sim como uma relação de aparentamento com a natureza (Safrá, 2014, p. 44).

O mundo também é revelação, visto que os indivíduos o transformam ao mesmo tempo em que são transformados por ele. Quando se entra em contato com o mundo e com os outros, questões do eu que até então estavam ocultas se desvelam, pois o outro e o mundo refletem aspectos que são do eu, e que só foram desocultados pela ação de ser no mundo com os outros (Reis, 2012). De acordo com a fenomenologia, o mundo não é apenas um conjunto de objetos externos independentes do sujeito, mas é construído através das percepções, afetamentos e vivências do ser. O mundo é entendido como um campo de significados e possibilidades que se revela por meio da experiência. O mundo onde se dá o Ser não é uma realidade isolada, mas é vivenciado e co-construído através das interações sociais e da linguagem, como um fenômeno em constante movimento e transformação.

Esse mundo, quando se fala em ser-no-mundo-com-outros, é experimentado na Biodanza através do corpo. Lembrando, assim, que o corpo aqui não se limita à sua ideia física e/ou somática, “esse corpo material objeto da Física, da Química, da Biologia” (Sapienza, 2007, p. 44) nem como uma existência do Ser que se situa em um corpo, pois o Ser-aí é seu corpo em totalidade, corporeidade que experiencia o mundo com os outros. De acordo com Sapienza (2007) é sendo o corpo que o Ser é com suas características, que se dá em um por enquanto momentâneo, que é capaz de ser e estar com os outros. Existe, nas vivências em Biodanza e em seus exercícios, a abertura à possibilidade de se entrar em contato com o corpo em sua totalidade através dos movimentos, onde se revela, assim, momentos de ser que são passíveis de ressignificação e de vivenciar o momento presente.

Sendo assim, a Biodanza utiliza da metodologia da vivência como uma dança da vida que se utiliza da corporeidade para se experimentar e vivenciar o momento do aqui-e-agora que se apreende enquanto vivido, uma experiência do estar totalmente presente. Como diz o próprio fundador da Biodanza, Toro (2002), enfatiza o quanto as psicoterapias trabalham as questões verbais em atendimentos clínicos

comuns da prática e faz um trajeto que sai do significado para as emoções, enquanto a Biodanza, que lembrando, não visa ser uma prática terapêutica, faz o trajeto contrário, saindo das vivências aos significados: “Na Biodanza, propõe-se uma descrição das vivências pessoais, enquanto experiências interiores, sem análise ou interpretação psicológica” (Toro, 2002, p. 30).

A presença para a fenomenologia pode ser exposta, no presente trabalho, como uma maneira de estar plenamente consciente, atento e aberto para o fenômeno vivido de forma imediata, sem a interferência de preconceitos, suposições ou projeções. O vivido tratado aqui não é simplesmente o que acontece, mas o que acontece com aquele que vivencia. É uma forma de estar plenamente presente e reagir imediatamente ao fenômeno, permitindo que ele se revele em sua forma original, sem filtrar ou distorcer a percepção, tanto em relação aos objetos e eventos do mundo, quanto em relação aos outros, permitindo uma compreensão mais rica e autêntica da realidade vivida e uma maior interação com o mundo e com os outros (Amatuzzi, 2010).

A entrevistada G traz em sua fala aspectos de suas vivências pessoais que revelam sua experiência quanto ao momento vivido do aqui-e-agora, elucidando assim:

Eu tinha vergonha de dançar em público, então eu fechava os olhos e fazia a roda conectada comigo mesma, mas não me expressava, então agora não, agora eu já consigo fazer metade da roda me expressando, metade da roda chegando, metade de uma forma mais integrada, eu tô ali mas não só me dissolvendo eu tô ali como eu, isso significa abrir o olho, eu tô aqui mesmo, 100% presente, então o primeiro benefício é trazer minha presença, eu consigo ficar ali, eu não fico pensando ‘ah eu tenho conta pra pagar’ não, então a primeira coisa que acontece comigo numa aula de Biodanza é isso, eu consigo chegar. No segundo momento é como eu falei, na curva da aula, são os exercícios de ativação, então nós fazemos uma coisa que o cara que inventou a Biodanza, o Rolando Toro, excelentíssima que é o andar, então coloca-se a música e você tem que andar, não é dançar, tem pessoas que começam a dançar, mas a ideia é andar, que é pra fazer uma analogia com como você se movimenta na sua vida, né pra facilitar, e esse pra mim era um dos exercícios mais fáceis no começo, porque assim é, você não se expõe, dançar é ridículo mas andar é ok, e é muito louco porque no andar, depois de um certo nível de sujeição a metodologia e de harmonização com o grupo, no andar você já começa a fazer conexão com a sua vida, aí já começa a ficar uma coisa terapêutica, não sei exatamente como isso se dá, mas o andar que era uma coisa babaca pra mim e óbvia já tem me pegado.

Em *Fenomenologia da Percepção*, Merleau-Ponty (2009) traz essa questão do experienciar o aqui-e-agora, pontuando que ao dizer que o Ser tem cinco sentidos, e que eles fazem com que ele tenha acesso ao mundo, isso não o torna uma vítima de uma confusão, tampouco uma mistura de pensamento causal e reflexão. Ocorre, outrora, a expressão do que é próprio do Ser: esta verdade que se impõe o tempo todo enquanto seres que se movem no mundo e que, portanto, não se trata de uma reflexão intelectual, mas integral do Ser. Assim, todos somos capazes de encontrar sentido através das percepções do corpo, revelando certos aspectos do Ser que não são acessados por uma operação constituinte ou posterior.

Costa (2015) ao trazer a corporeidade para Merleau-Ponty, traz ainda que a consciência não se dava somente pelo pensamento ou pela forma dicotômica, dissociando a mente de um corpo. Para o autor, tem-se uma consciência pré-reflexiva que se dá no corpo pela percepção. Fazendo-se uma correlação entre a ideia de Merleau-Ponty e Rolando Toro, temos que a Biodanza, mediada pela dança e pelo fenômeno corporal nas vivências, é a abertura para a percepção, e ocorre também através de toques, olhares e movimentos, tornando possível apreender o vivido.

Trazendo novamente a fala da Participante G, pode ser possível compreender que a Biodanza a auxiliou a estar mais presente nas vivências, e a entrar em contato com o seu aqui-e-agora. De acordo com a participante, havia um retorno ao passado em diversos momentos de seu presente, onde pensava sobre as contas e as situações futuras que a preocupavam e a deixavam ansiosa. Ao vivenciar com frequência a Biodanza, junto de músicas, exercícios corpóreos e o grupo, se sentiu capaz de entrar em contato consigo mesma e com o mundo, estando mais presente nas relações que mantém e em seus contatos afetivos, sendo que até mesmo o seu andar, que era algo imperceptível para ela, tornou-se importante e notável.

Silva, Silva e Santos (2022) em seu texto, trazem um ponto sobre a contemporaneidade que pode ser pensada através da fala da Participante G, pois em sua obra os autores afirmam que na Era da Técnica existe a necessidade constante de se produzir cada vez mais, onde questões como a autoestima e a autenticidade são exploradas através dos meios de comunicação, sendo utilizados como um instrumento de controle e manutenção das emoções e dos fenômenos vivenciados pelas pessoas, que negligenciam a experiência de ser e estar com o outro, estagnando-se na impessoalidade do cotidiano. Assim, se aprisionam em pensamentos sobre o futuro, em que se preocupam em excesso e com frequência com os problemas diários e repetitivos, como por exemplo pagar as contas futuras, conquistas materiais, entre outros. O tempo *Chronos*, cronológico e produtivista utilizado pelas sociedades, acaba por ocultar o tempo *Aion*, tempo de presença e contato consigo mesmo. Ao contrário dessa impessoalidade cotidiana, a Biodanza visa, através do contato com o próprio corpo e com os outros, restabelecer a conexão do ser consigo mesmo e com os outros, trazendo a presença e a reflexão ao hoje, a aproveitar aquilo que acontece no momento presente, no fenômeno como ocorre em sua forma mais original.

Com isso, é possível trazer em pauta a relevância que a prática da Biodanza pode ter para a saúde de seus participantes, não apenas mental, pois como já repetido em diversos momentos aqui, não se trata de uma cisão entre mente e corpo, mas uma totalidade. Também, como uma Prática Integrativa Complementar (PIC) e uma forma de promoção e prevenção da saúde como um todo, uma vez que assim foram observados nas falas dos entrevistados diversos benefícios que se relacionaram com o vivenciar o presente, o estar junto em comunhão e o dedicar-se a si mesmo, pois como trazem Tibúrcio e Amorim (2020, p. 3) “As PIC’s têm se mostrado potentes práticas para a prevenção, melhora e até mesmo cura de muitas pessoas com enfermidades físicas e psicossomáticas”.

Desta forma, no atual contexto pós-pandemia e a cotidianidade produtivista, a inserção da Biodanza no SUS, vem como uma possibilidade de prática integrativa que tem o intuito de promover saúde e bem-estar, prevenindo enfermidades. Ademais, apesar da importância da prática na promoção e prevenção da saúde, quando consultada se há oferta na cidade de Ribeirão Preto através do site da Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto, foi encontrado que, atualmente, não há oferta do serviço de forma gratuita no SUS, sendo de caráter da prefeitura municipal a adesão ou não da prática na Rede Básica de Saúde.

As PIC, portanto, apesar de serem vistas com desconfiança por parte da ciência médica moderna, mostraram resultados significativos quando em conjunto com a medicina tradicional, visando o ser como integrativo e não dissociado. A prática vem no sentido de ser uma possibilidade de promoção e prevenção de forma natural de doenças, evitando que o Ser-aí chegue a outro nível de atenção na saúde, procurando evitar a medicalização excessiva em possíveis casos e evitando a piora dos mesmos, trazendo mais qualidade de vida e conforto aos que a praticam (Takeshita et al., 2021).

Considerações finais

O objetivo do trabalho era explorar os possíveis benefícios que a Biodanza, Prática Integrativa Complementar inserida no SUS, traz para os seus biodanzantes, além de compreender como ocorrem as vivências e como estas podem contribuir para um momento de conexão consigo, com os outros e com o mundo; assim como também explorar a contribuição da Biodanza no modo de viver humano nos dias atuais.

Foi possível, então, chegar a algumas considerações finais acerca do fenômeno explorado, além de encontrar novas questões durante o percurso que podem vir a ser aprofundadas em algum momento, mas que neste trabalho não foram possíveis de se adentrar.

Em relação ao objetivo geral da pesquisa, foi possível perceber que os participantes do grupo de Biodanza de Ribeirão Preto perceberam e ainda percebem benefícios relacionados à sua saúde e bem-estar que são trazidos ou estimulados pelas vivências dentro da prática. Desta forma, foi possível encontrar algumas questões nas falas dos participantes da pesquisa, que o grupo já esperava encontrar, como por exemplo, compreender que a Biodanza é capaz de promover a integração do praticante, o que

é trazido em muitos momentos durante as falas dos biodanzantes ao se referirem às questões relacionadas aos seus aspectos pessoais, em suas relações, entre outros.

Em relação à Biodanza como contribuinte nos processos de redescobrimento nas possibilidades de ser e existir, foi possível explorar com os participantes a forma com a qual as vivências promovem um momento em que os biodanzantes podem inovar e redescobrir novas possibilidades de ser e estar no mundo com os outros, o que para eles é percebido como um benefício, pois há de se concluir que estar aberto às possibilidades promove um movimento de não estagnação e/ou paralisação da existência.

Dentro das expectativas do grupo sobre explorar de que maneira a Biodanza poderia contribuir para o modo de existir na cotidianidade atual, os participantes trouxeram benefícios relacionados ao que o grupo esperava, trazendo questões que confirmam o quanto a prática pode promover um momento de tranquilidade e distanciamento do cotidiano estressante e produtivista que é consequência do que pode ser denominado de Era da Técnica. A Biodanza então, nesse sentido, pode entrar como um momento de vivências e experimentação de viver o aqui-e-agora e estar mais junto de si e dos outros no grupo, o que culmina no valor de bem-estar social do ser com o grupo e o de estar presente no momento. Apesar de esta questão ser momentânea e parecer não trazer muitas consequências positivas a longo prazo, o grupo entende que momentos de vivência frequentes podem trazer benefícios relacionados às formas de lidar com eventos e preocupações do cotidiano que podem ser estressantes, pois uma vez em que se está no mundo, não é possível estar livre desses momentos aversivos, mas é possível os ressignificar e/ou se concentrar no momento presente sem a cobrança excessiva.

Por conseguinte, ao longo dos resultados adquiridos durante a pesquisa, a análise das percepções e experiências trazidas pelos entrevistados centrou-se em um primeiro momento, em se debruçar em questões voltadas à percepção do eu, ou seja, discutiu-se sobre os benefícios de caráter subjetivo e intrínseco que emergiram a partir dos discursos de cada participante. Nesse contexto, destacaram-se benefícios como o fortalecimento da identidade, da afetividade e da criatividade.

A identidade se mostrou como um elemento essencial que a vivência regular em Biodanza proporcionou aos participantes: de modo geral foi revelado que sentir-se único e diferenciável a partir do contato com o outro, podendo assim explorar o que podem ser, é de fato um benefício que os entrevistados levam para sua vida cotidiana e que os permitem se despir de máscaras sociais. Sobre a afetividade, de modo geral foi revelado que a prática traz benefícios para seus relacionamentos interpessoais, abrindo espaço para serem mais afetivos e compreensivos em seu dia-a-dia. Sobre o tema da criatividade, de modo geral foi possível perceber que os biodanzantes sentem benefícios relacionados à prática e como isso lhes auxilia a inovar e descobrir possibilidades em suas formas de ser e viver.

Assim, uma questão encontrada para talvez ser discutida posteriormente seria: no contexto atual de um cotidiano pós-pandêmico, a Biodanza pode contribuir para um resgate da afetividade e/ou da criatividade após um período de falta de contato com o outro?

O estudo, apesar de ter confirmado as hipóteses previstas, abarcou uma população específica devido a limitações de grupos que realizam a prática em Ribeirão Preto e em sua região; isso se deve a falta de clareza sobre quais PIC são ofertadas, dificultando a promoção da prática. Em diversas pesquisas realizadas em sites, o acesso a informações das PIC ofertadas em Ribeirão Preto foi limitado e dificultoso, sendo possível apenas ver dados sobre isso no site da prefeitura e que não incluíam a Biodanza como prática realizada na cidade, sendo de caráter municipal a adesão ou não a algumas práticas, trazendo luz à pergunta: a Biodanza, após ser garantida como uma PIC, é de fácil acesso a população, ou ainda se mantém como prática elitizada, uma vez que se pretende expor a população em geral à uma forma alternativa e de fácil acesso à prática de promoção da saúde, tanto mental, quanto física e existencial?

Assim, foi possível perceber com a pesquisa, que se deve ter uma maior difusão da prática entre a população, uma vez que se mostrou quão elitizada e de pouco acesso a prática é na cidade de Ribeirão Preto. Devido à pouca procura das vivências, têm-se poucos trabalhos acadêmicos sobre a Biodanza e

de possíveis benefícios que ela pode trazer para os praticantes, o que se mostrou uma dificuldade na obtenção de referencial teórico para a produção do presente trabalho e na discussão dos conteúdos revelados pelos participantes.

Em vista disso, é possível concluir que a prática da Biodanza pode, sim, trazer benefícios para aqueles que a praticam, não como um tratamento que visa a cura de enfermidades, mas como forma de promoção, prevenção e investimento na saúde.

Referências bibliográficas

Amatuzzi, M. M. (2008). *Pesquisa do Vivido: Por Uma Psicologia Humana*. Campinas, SP: Alínea.

Costa, S. A. (2015). O corpo como ser no mundo na fenomenologia da percepção de Merleau-Ponty. *Pensar-Revista Eletrônica da FAJE*, 13(2), 267-279. Recuperado de <https://www.faje.edu.br/periodicos/index.php/pensar/article/view/3429/3536>

Evangelista, P. E. R. A. (2013). *Psicologia Fenomenológico-existencial: possibilidades da atitude fenomenológica*. Ribeirão Preto, SP: Viaverita.

Gaino, L. V., Souza, J., Cirineu, C. T., & Tulimosky, T. D. (2018). O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *SMAD - Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 14(2), 108-116. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>

Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo, SP: Atlas.

Lunardelli, V. (2018). *Biodanza no SUS: efeitos para a promoção da saúde* (Tese de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul). Repositório Digital Lume. <http://hdl.handle.net/10183/193812>

Merleau-Ponty, M. (2006). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo, SP: Martins Fontes.

Minayo, M. C. S. (2012). Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Ciências e Saúde Coletiva*, 17(3), 621-626. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>

Oliveira, E. S. F., Baixinho, C. L., & Presado, M. H. C. V. (2019). Qualitative research in health: a reflexive approach. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(4), 870871. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2019-720401>

Portaria nº 849 (2017, 27 de março). Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Recuperado de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

Projeto de lei nº 2.821 (2019). Dispõe sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) e altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para incluir as Práticas Integrativas e Complementares no campo de atuação do SUS. Brasília, DF: Câmara dos deputados. Recuperado de https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=1753405

Reis, A. C. N. (2011). A subjetividade como corporeidade: o corpo na fenomenologia de Merleau-Ponty. *Revista Vivência*, 1(37), 37-48. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=962115&pid=S1808-4281201300030001600016&lng=pt

Reis, A. C. N. (2012). *A dança da vida: a experiência estética da biodanza* (Tese de doutorado, Universidade de São Paulo). Repositório de teses e dissertações da USP. <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-15062012-111437/pt-br.php>

Reis, A. C. N. (2013). Subjetividade e experiência do corpo na Biodanza. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 13(3), 1103-1123. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812013000300016&lng=pt&nrm=iso

Roehe, M. V. & Dutra, E. (2014). Dasein, o entendimento de Heidegger sobre o modo de ser humano. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 105-113. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242014000100008&lng=en&nrm=iso

Sapienza, B. T. (2007). *Do Desabrigo à Confiança: Daseinsanálise e terapia*. São Paulo, SP: Escuta.

Silva, T. B., Silva, E. S., & Santos, R. E. (2022). A biodança no tratamento respiratório e na diminuição do adoecimento mental da população frente à pandemia da covid-19. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, 3(1), 1-14. Recuperado de <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1063>

Takeshita, I. M., Sousa, L. C. S., Wingester, E. L. C., Santos, C. A., Aroeira, A. S., & Silveira, C. P. (2021). A implementação das práticas integrativas e complementares no SUS: revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 7848-7861. Recuperado de <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/27942>

Tibúrcio, R. R. R. (2020). Biodanza como Prática Integrativa Complementar do SUS (PIC) na promoção de saúde biopsicossocial por uma comunidade usuária e profissionais do Sistema Único de Saúde (Monografia, UNISUL). Repositório da Universitário da Ânima (RUNA). <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/16698>

Toro, R. (2002). *Biodanza*. São Paulo, SP: Olavobrás. Recuperado de <https://pt.scribd.com/document/118169008/Biodanza-Rolando-Toro>

Toro, V. & Terrén, R. (2008). *Biodanza: poética del encuentro*. Buenos Aires, Argentina: Lumen.