

# **A TECITURA DA REDE DE RELAÇÕES ENTRE ESTADO REGRESSIVO E SAÚDE PERCEBIDA EM BIODANÇA<sup>1</sup>**

Prof. Dr. Cezar Wagner de Lima Góis<sup>2</sup>  
Ms. Kelen Gomes Ribeiro<sup>3</sup>

## **Resumo**

Apresenta-se uma pesquisa realizada como uma das atividades do Laboratório de Estudos sobre a Consciência – LESC, da Universidade Federal do Ceará, o qual tem como um de seus objetivos estudar os processos de ampliação da consciência (progressão, regressão e reprogressão) e sua relação com a saúde, a espiritualidade e a vida comunitária.

O trabalho situa-se dentro do campo de estudos da Psicologia da Saúde, no qual foi enfocado o estudo da influência da regressão sobre a saúde percebida dos participantes de grupos de Biodança.

Foi feito um levantamento geral das características psicológicas, sociais e biológicas do estado de saúde dos participantes de oito grupos de Biodança existentes na cidade de Fortaleza. O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário. Levou-se em consideração o tempo em que os

---

<sup>1</sup> - Pesquisa financiada pelo CNPq

<sup>2</sup> Prof. Dr. do Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Ceará - UFC. Didata em Biodança.

<sup>3</sup> Mestre em Psicologia – UFC. Especialista em Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde – FIOCRUZ. Participante do Curso de Formação de Facilitadores de Biodança - Escola de Biodança do Ceará.

- O projeto desta pesquisa foi aprovado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq, que concedeu uma bolsa para a sua execução através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PIBIC.

participantes estavam nos grupos, suas idades, o gênero, a escolaridade e a profissão.

Procurou-se verificar os aspectos mais comuns, da saúde dos participantes, atribuídos às vivências de regressão. Foram identificados os pensamentos, sentimentos e sensações corporais relacionados também a essas vivências.

Como conclusão, observou-se que há uma forte relação entre situação de regressão e as melhorias no estado geral da saúde percebida dos participantes de grupos regulares de Biodança na cidade de Fortaleza.

**Palavras-Chave:** Estado Regressivo, Saúde Percebida e Biodança

### **Abstract**

This research is appointed as one of the activities from the Laboratory of Conscience Studies - LESC, from Ceará Federal University, which has one of his main goals, study the process of enlargement of the conscience (progression, regression e reprogression) and it's relation with the health, spirituality and the communitary life.

This work is based upon the camp of studies of the health psychology, which was focused the study of the influence of the regression over the perceived health of the participants of the groups of bio-dance.

It was made a general survey of the main psychological, social and biological features of the health state of the participants from the eight groups of Biodance that exists in the city of Fortaleza. The instrument to collect these data was a questionnaire. It took account the time that the participants were in the groups, their ages, their genres, their education and their profession.

It has been tried to verify the most common aspects from the health of the participants that were allocated through their experience in regression. It was identified the thoughts, feelings and corporal sensations that were related to these experiences.

Finally, it has been observed that there is a strong relation between the situation of regression and the benefits into the general state of health perceived from the participants of the regular groups of Biodance in the city of Fortaleza.

**Keywords:** Regressive State, Perceived Health and Biodance.

## **AS LINHAS CONCEITUAIS**

Estudou-se a relação entre regressão (Toro, 1991) e a Saúde Percebida (Oliveira, 2003; Fernandez-Ballesteros, Zamarrón e Macia, 1996) de indivíduos, na perspectiva da Biodança, sendo esta “um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de aprendizagem das funções originais da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo” (Toro, 2002, p. 33).

Segundo Góis (2002), as vivências são expressões do entrelaçamento da vida instintiva com o mundo valorativo-simbólico; são próprias do humano e necessitam da realidade histórico-social para acontecer. Elas são constituídas por sensações intensas vividas em determinado momento e, conforme Toro (1991), dividem-se em cinco linhas básicas: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. Pode ser aplicada, com peculiaridades, em educação, ação social, trabalho e saúde. Aqui foi dado o enfoque a este último, que “trabalha com a parte sadia do enfermo, com seus esboços de criatividade, com seus restos de entusiasmo, com sua oprimida, mas viva necessidade de amor, com suas ocultas capacidades de expressão, com sua sinceridade” (Toro, 1991, p.137). Diferentemente das terapias tradicionais, ela não toma como partida o interesse pelos sintomas.

Trabalhou-se com o conceito de Saúde Percebida (Oliveira, 2003; Fernandez-Ballesteros, Zamarrón y Macia, 1996) dentro de um entendimento de saúde como um equilíbrio harmônico, dinâmico, físico, psíquico, que leva a um bem-estar e que está relacionado com o estilo de viver. Lopez Ibor (apud Toro, 1991) assinalou a existência de uma correlação entre “estilo de viver” e “estilo de adoecer”, trazendo a idéia de que é possível fazer um prognóstico de uma patologia de um indivíduo dependendo da sua forma de viver.

A Biodança aponta para uma proposta de que os indivíduos resgatem um estilo de vida que obedeça mais ao ritmo biológico de

cada um e, dessa forma, recuperem o equilíbrio neuro-fisiológico. Toro (1991) afirma que, nesse sentido, a Biodança é uma Pedagogia de Vida.

Na mesma perspectiva, a Saúde Percebida é um conceito que aborda o indivíduo na sua integralidade. É vista como uma dimensão que se refere a como a pessoa sente sua saúde geral (subjetiva, objetiva e psíquica), seu estado vital, sua disposição, seu estado nutricional, se apresenta doenças crônicas e/ou queixas de dores crônicas. A saúde subjetiva é compreendida como a satisfação do indivíduo com seu estado de saúde; a saúde objetiva como a evolução mediante o número e a frequência de dores e sintomas; e a saúde psíquica como a percepção que se diz a respeito de seu estado anímico, sua memória e sua orientação. Nesse estudo, foi abordada a auto-percepção da saúde dos participantes de grupos regulares de Biodança, com a verificação da relação entre a saúde percebida e o estado de regressão vivenciado.

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

O ser humano tem a capacidade de ampliar suas percepções e “aprofundar-se na vivência do todo e sentir-se, portanto, criador e criatura, participante íntimo de uma tecitura cósmica complexa e sagrada – Biocêntrica”. Ele é capaz de ir além de seus limites e abarcar circuitos de totalidade por meio do aumento de sua permeabilidade Eu-Universo (Góis, 2002, p. 92). Dentro desse contexto de permeabilidade, cabe a palavra regressão, que nos remete à idéia de retorno. Na Biodança, esse retorno dá-se psicofisiologicamente, numa situação de reedição das condições psíquicas e biológicas primárias, isto é, pré-reflexivas.

Entende-se que o ser humano apresenta a possibilidade de regressão que, de acordo com Toro (2002), pode-se mostrar em

níveis de renovação biológica e existencial. Mas, dentro das relações sociais que são estabelecidas na contemporaneidade, o que se pode ver é um reforço à rigidez do Eu, que vêm propiciando um maior aparecimento de doenças nas pessoas. As doenças que se revelam fisicamente, muitas vezes, são doenças que mostram a totalidade orgânica desintegrada. Binswanger (apud Toro, 1991, p. 136) afirmou que “o homem não só possui determinados órgãos doentes: toda a sua existência é um padecimento, se não puder “abrir-se” à conexão com a natureza que o rodeia, se não puder vincular-se com o próximo e consigo mesmo”.

A Biodança tem uma proposta que se baseia no desenvolvimento do potencial humano, o que inclui formação de vínculos amorosos com a vida. O processo de regressão é facilitado por músicas e danças específicas e ocorre com indivíduos participantes de um grupo. Para Toro (2002, p 116), “durante o estado de regressão, o participante, como nas cerimônias arcaicas de povos primitivos, retornam à condição primordial, ao indiferenciado. Esta não é uma simples representação simbólica, mas a indução de um estado biológico de renovação e de reintegração à unidade biocósmica.” Nesse estado, é possível perceber que àquela rigidez do Eu citada acima não está presente, não há rigidez física, mental ou cultural; o homem mostra-se renascendo, livre de determinadas “amarras” típicas de civilização. Civilização essa que propicia um maior surgimento de doenças nos homens, doenças que se revelam no corpo refletindo problemas muito mais profundos, da própria existência.

Frente ao exposto, buscamos conhecer a ação dos estados regressivos (facilitados pela Biodança em situações de grupo) sobre a saúde percebida, ou seja, como os participantes dos diversos grupos de Biodança se auto-percebem quanto à sua saúde e bem-estar existencial, como caracterizam esse bem-estar orgânico e psíquico.

Buscou-se, com isso, contribuir com a revisão do conceito de regressão em Psicologia e seu papel positivo na saúde, bem como evidenciar sua importância no processo de cura e de fortalecimento de um estado saudável no indivíduo, por entender que os estados

regressivos, como o sono, a meditação e outros, são propiciadores de regulação, harmonização e restauração psíquica e orgânica.

## **OS OBJETIVOS PROPOSTOS**

### **Geral:**

. Estudar a influência da regressão sobre a saúde percebida dos participantes de grupos de Biodança.

### **Específicos:**

.Identificar as características psicológicas e orgânicas do estado regressivo em Biodança;

.Verificar os aspectos mais comuns da saúde dos participantes relacionados às vivências de regressão;

.Estabelecer a relação entre situação de regressão e estado geral de saúde percebida.

## **O CAMINHO PERCORRIDO**

### **1. População**

A população estudada foi de participantes dos grupos de Biodança, aqueles que já participavam há mais de 1 ano. Pessoas adultas, com idades que variaram de 21 a 65 anos, tanto do gênero feminino como do masculino.

### **2. Amostra**

A amostra foi aleatória e a entrega do questionário espontânea (Visauta, 1989), tendo sido alto o percentual de questionários recebidos.

### **3. Questionário**

Sabe-se que existem muitos instrumentos de coleta de dados que podem ser utilizados para obter informações acerca de grupos. Richardson (1985) afirma que o mais comum entre esses instrumentos é o questionário. Utilizou-se esse instrumento na pesquisa por entender que com ele seria possível encontrar e medir determinadas características presentes nos grupos de Biodança de Fortaleza.

### **4. Coleta de Dados**

Realizou-se, anteriormente à coleta de dados, a elaboração do questionário e a verificação prévia do procedimento de coleta de dados.

Os questionários foram aplicados com participantes de oito grupos regulares de biodança da cidade de Fortaleza, sendo entregues no dia de encontro do grupo e devolvidos na semana seguinte para que os participantes tivessem tempo para responder com tranquilidade, podendo refletir sobre a influência da Biodança em suas saúdes.

### **5. Análise dos Dados**

Tivemos nesta fase a utilização da metodologia quantitativa, com a construção da base de dados e o tratamento estatístico; além da metodologia qualitativa, em que foram elaborados quadros temáticos com as dimensões biológica, sociais e psicológicas para a saúde e as dimensões de sentimentos, pensamentos e sensações corporais para o estado regressivo em biodança. A partir dessas dimensões definidas a priori, foram verificadas as categorias existentes em cada uma delas, extraídas das respostas dos participantes.

## **6. Discussão dos Resultados**

Os resultados foram discutidos à luz da Psicologia e da Biodança, relacionadas com o tema e no sentido de compreender melhor a relação entre regressão em grupos de Biodança e Saúde Percebida dos participantes desses grupos. Foram verificados que desdobramentos os resultados têm quanto a sua pertinência para a teoria e aplicação prática, o que poderá ser confirmado ou revisado em futuros estudos.

### **ENCONTRO ENTRE O VIVIDO E O LIDO**

Os dados foram analisados quantitativa e qualitativamente. Para tanto, foram escolhidas algumas dimensões de saúde a priori: as dimensões psicológicas, sociais e biológicas, além das dimensões de pensamentos, sentimentos e sensações existentes em momentos regressivos da sessão de Biodança. Após o destaque de todas as informações consideradas relevantes nas respostas dos sujeitos e que se caracterizavam como objeto de análise dessa pesquisa, foram feitos Quadros Temáticos com as categorias encontradas em cada dimensão. Com isso, foi possível organizar e analisar os dados no intuito de cumprir os objetivos definidos para esse trabalho.

A pesquisa foi realizada com pessoas que participavam de grupos regulares de Biodança há pelo menos um ano, por considerar-se que esse é um tempo médio suficiente para que seja possível a ocorrência de alterações na saúde dos indivíduos. Foram distribuídos 70 questionários em oito grupos realizados na cidade de Fortaleza e receberam-se 47 (67%) deles, o que pode ser considerado como um alto índice de devolução. Deles, 32 foram de mulheres e 15 de homens, tendo sido a amostra aleatória e a entrega dos questionários espontânea (Visauta, 1989). De acordo com as observações, pode-se afirmar que esses números correspondem à distribuição vista entre homens e mulheres nos grupos de Biodança.

No instrumento da pesquisa, pediu-se para que fossem preenchidas informações como idade, tempo em Biodança, gênero, estado civil, escolaridade, profissão e percepção sobre a saúde para que fosse possível definir um perfil dos participantes dos grupos de Biodança visitados. A análise desses dados foi feita por meio de provas estatísticas e verificou-se que: **A)** Quanto à idade – no intervalo de 20-30 anos, houve a frequência de 13 pessoas (27, 7%); no intervalo de 31-40 anos, 11 pessoas (23,4%); 41-50 anos, 16 pessoas (34%); de 51 anos em diante, 7 pessoas (14,9%), mostrando que há uma distribuição regular entre as idades dos participantes de grupos de Biodança. **B)** Quanto ao tempo em Biodança – no intervalo de 1-2 anos, houve a frequência de 14 pessoas (30,4%); 3-4 anos, 12 pessoas (26,1%); 5-6 anos, 5 pessoas (10,9%); 7 anos em diante, 15 pessoas (32,6%); e uma pessoa não respondeu. Esses dados nos apresentam que depois de dois anos da prática de Biodança houve um índice de abandono dos grupos, porém os que se mantiveram presentes fizeram aumentar o número de participantes há mais de sete anos e a maioria desses últimos respondeu que a sua saúde geral “melhorou muito”. **C)** Quanto ao gênero – 31 mulheres responderam ao questionário (66%) e 16 homens também o fizeram (34%), o que nos leva a um índice de que cerca de 65% dos participantes da pesquisa são do gênero feminino, retratando uma maior participação das mulheres em grupos que visam o desenvolvimento humano. **D)** Quanto ao estado civil - foram 26 solteiros (55,3%); 10 casados (21,3%), 10 separados (21,3%) e um viúvo (2,1%). Obteve-se, portanto, uma maioria de pessoas solteiras participando dos grupos de Biodança, revelando que essas pessoas estão mais ativas na busca de espaços em que possam se expressar e desenvolver. **E)** Quanto à escolaridade - 2 pessoas responderam que tinham o Ensino Médio (4,3%); 3 pessoas o Ensino Superior Incompleto (6,5%) e 41 o Ensino Superior Completo (89,1%), tendo ficado uma pessoa sem responder. Esses dados levam ao questionamento quanto ao elitismo visto nos grupos de Biodança, em relação à escolaridade. É possível uma análise de que a grande maioria da população, a qual não tem o ensino superior completo, também não tem acesso a outros processos de facilitação de seus desenvolvimentos pessoais, dadas às próprias condições econômicas, sendo intensificada a busca pela sobrevivência. **F)** Quanto à

profissão – houve a frequência de 12 pessoas para a área de Psicologia (25,5%); 11 pessoas para a Educação (23,4%); 4 para Administração (8,5%); 5 Bancários (10,6%); 2 Arquitetos, Assistentes Sociais e Odontólogos (4,3% cada); 3 pessoas que trabalham no Comércio (6,4%); 1 pessoa da área de Engenharia, Nutrição, Comunicação, Medicina e Terapia Ocupacional (2,1% cada) e 1 Professora de Yoga (2,1%), indicando que profissionais das áreas de Psicologia e Educação estão mais presentes nos grupos, o que se entende que ocorre devido a uma maior identificação dessas áreas profissionais com os grupos de Biodança. **G)** Por fim, quanto a Saúde Percebida dos participantes, 28 responderam que ela melhorou (59,6%), 19 responderam que melhorou muito (40,4%) e nenhum participante respondeu que não alterou nada ou que sua saúde piorou; o que traz uma resposta direta ao objetivo geral dessa pesquisa que diz respeito à influência da Biodança em relação à Saúde Percebida dos participantes, mostrando que, unanimemente, os participantes percebem melhorias na sua saúde.

Saúde, segundo a OMS (1986), é um conceito bastante amplo, que condiz com um modelo que objetiva não só a prevenção e a cura de enfermidades, como também a promoção da saúde, envolvendo um conjunto peculiar de preceitos éticos e práticas orientadas pela noção de vitalidade, que considera a unicidade do homem em integração consigo mesmo e com o meio. Dentro dessa perspectiva, buscou-se saber como os participantes da pesquisa percebiam sua própria Saúde, como forma subjetiva de avaliação dos seus estados biológico, social e psicológico.

### **Dialogando com as dimensões biológica, psicológica e social**

Nessa pesquisa, foram realizados procedimentos que permitiram o desenvolvimento de inferências e interpretações a partir do referencial teórico escolhido. Inicialmente, trabalhou-se com as dimensões Biológica, Social e Psicológica.

A Dimensão Biológica foi considerada relevante para ser analisada nessa pesquisa por ser um fator marcante na constituição

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

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

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

A partir da associação entre estas considerações e os dados trazidos pelos participantes, foram estudadas as dimensões. A seguir, serão indicados os índices percentuais de frequência da ocorrência

das categorias, apontadas pelos participantes, em relação à sessão de Biodança como um todo (%S) e em relação à parte regressiva da sessão (%R), respectivamente.

Na dimensão Biológica, foram vistas três categorias: 1) Melhoria do sono, ritmo biológico, alimentação, respiração e repouso (40%S; 46,7%R); 2) Imunidade e eliminação/redução de transtornos orgânicos – hormonal, pressão arterial, colesterol, hemoglobina, peso, transtornos gástricos, asma, bronquite, enxaquecas, gripes frequentes, crises de garganta, problemas inflamatórios e de coradas vocais, fungos na pele, micro-calcificação no seio e alterações sinestésicas (92,5%S; 35,5%R); 3) Maior disposição vital, bem-estar e flexibilidade corporais, menos tensões e dores musculares(42,5%S; 37,8%R) ;

Essas categorias levaram a uma reflexão embasada por Larry Dossey (1982) sobre os ritmos biológicos e o de atividades cotidianas. Para ele, os relógios externos podem fazer nossos relógios internos correrem mais rápido, considerando a periodicidade das funções fisiológicas como a de um relógio e que a sensação de urgência pode resultar numa aceleração de algumas das funções rítmicas do nosso corpo. Nessa perspectiva, é visto que à medida que aprendemos a meditar ou que nos familiarizamos com técnicas que empregam o relaxamento profundo, inclusive com alterações de estados da consciência, como é o caso da Biodança, desenvolvemos uma familiaridade com um novo senso de tempo, que é capaz de se estruturar de forma a seguir o próprio ritmo do organismo, o que pôde ser observado nas respostas dos participantes da pesquisa, assim como a diminuição das tensões e dores musculares, um bem-estar e maior disposição vital, provocados por mudanças no estilo de vida e na restauração do equilíbrio funcional, o que promove uma renovação orgânica, vista em Biodança como “efeito da homeostase, do equilíbrio interno e da redução dos fatores de estresse”. (Toro, 2002, p 35).

Na Dimensão Psicológica, foram vistas seis categorias: 1) Ampliação da consciência ecológica e do Universo; aumento da alegria e do prazer de viver (91,5%S; 48,9%R); 2) Maior conexão com as próprias necessidades e sensações; maior aceitação e

expressão dos sentimentos, principalmente sexuais e afetivos; expressão criativa; aceitação e integração (100%S; 71,1%R) ; 3) Aumento da tolerância, paciência, serenidade, flexibilidade e harmonia (40,4%S; 20%R); 4) Resignificação de valores existenciais (23,4%S; 15,5%R); 5) Maior auto-cuidado, auto-estima e auto-confiança (100%S; 55,5%R); 6) Eliminação/redução de problemas psicológicos - ansiedade, medos, estresse, preocupações, agressividade, timidez e depressão (66%S; 28,9%R).

Essas categorias levam a um resultado empírico do que Toro (2002) aponta como caminhos convergentes de cura dos exercícios de Biodança, que são exercícios de harmonização mediante danças que elevam a unidade, ao equilíbrio e a harmonização interna; eliminação de sentimentos de culpa por meio de danças de comunicação e contato; restauração da estrutura afetiva, maior conexão consigo e maior expressão da criatividade, dentre outros vistos nas categorias psicológicas apontadas acima como dois e três. Para o criador da Biodança, os movimentos corporais podem despertar uma ressonância com o cosmo, ativando a consciência da totalidade e de ligação com ela, o que pôde ser identificado na primeira categoria da dimensão psicológica.

A sexta categoria psicológica citada (eliminação/redução de problemas psicológicos) apresentou-se como confirmação do efeito psicológico da Biodança, de reduzir problemas como ansiedade, medo e depressão, já que, para Toro, o estresse produzido pelos conflitos emocionais tende a diminuir por meio de exercícios específicos que suscitam vivências integradoras para favorecer a auto-regulação orgânica.

A categoria psicológica cinco é trazida por Toro (2002) como uma vivência do próprio valor e de grande complexidade, pois provém da sensação de estarmos e nos sentirmos vivos, de perceber o corpo como fonte de prazer, de sabermos o que desejamos e de nos considerarmos únicos e originais. Remete ao fato de pensarmos a nós e assumirmos nossa própria identidade, categoria mostrada por Ciampa (1987) como um processo, metamorfose, que descreve a constituição de uma identidade, que representa a pessoa e a engendra. Essa representação mostra a pessoa como presença viva e

ativa, como singularidade no mundo, mas sempre em movimento. Para Góis (2002, p. 52), do sentir-se vivo vem à percepção do si mesmo e isso faz emergir um processo de desdobramento da vida em sensações corpóreas, mostrando que a “identidade vem da Biologia em direção a Psicologia, da transformação do animal em espírito enraizado ou corporeidade vivida”. Considera-se esse ser presentificado num corpo que também é histórico-social, que se apresenta como identidade constituída por elementos do seu entorno, como as condições históricas, culturais e sociais; as quais podem levar a uma resignificação dos valores existenciais, como visto na quarta categoria psicológica, e também podem influenciar na saúde do indivíduo, na sua forma de percebê-la e perceber o próprio esquema corporal, que é a imagem que o sujeito forma de si mesmo em relação ao mundo social.

Na Dimensão Social, destacaram-se três categorias: 1) Maior compromisso social e senso humanitário e de justiça; reavaliação das relações sociais; eliminação/redução de preconceitos e barreiras sociais e culturais; valorização do diálogo, do tato e da intimidade na relação com as pessoas (58,3% S; 2,2% R); 2) Ampliação e maior qualidade nas relações interpessoais e de amizade, respeitando os próprios limites e os do outro. Percebe-se cuidando e/ou sendo cuidado pelos outros. Lida melhor com expectativas, sofrimento, rejeição e reprovação pelos outros, e com situações de sucesso e fracasso na relação com as pessoas (86,1% S; 51,1% R); 3) Melhoria das relações familiares e/ou de casal; participa mais e melhor nos grupos em que convive - família, amigos e trabalho (33,3% S).

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

interpessoais, nas relações de amizade, de trabalho, em família e/ou casal, com mais respeito pelos próprios limites e os dos outros.

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

### **Os pensamentos, sentimentos e sensações corporais**

Outras categorias consideradas nessa pesquisa foram os sentimentos, pensamentos e sensações corporais percebidos pelos participantes de grupos regulares de Biodança, durante os estados regressivos da sessão. Na Dimensão relacionada aos Pensamentos, foram duas as categorias: 1) Visualização de algumas situações, recordações, cenas da infância com pessoas queridas (27,8%); 2) Diminuição progressiva do pensar, que vagueia, desaparece (72,2%).

Em Biodança, a regressão é considerada como um “retorno psico-fisiológico a etapa fetal ou perinatal, isto é, imediatamente anteriores ou posteriores ao nascimento” (Toro, 2001) e é vista como um importante constituinte da vivência, que possibilita um passo para uma estrutura do organismo de forma mais integrada, complexa e autônoma; o que acontece por meio da indução de estados de transe integrador. Esse retorno já pôde ser observado num momento inicial na primeira categoria da dimensão dos pensamentos, em que as pessoas afirmaram ir direcionando-se para situações e recordações antigas, da infância.

Ainda de acordo com Toro (2002, p. 104), o transe é um mecanismo fisiológico por meio do qual o indivíduo entra em um

estado de extrema receptividade e se abandona às forças internas e externas, havendo uma mudança de estado da consciência, acompanhadas por modificações sinestésicas. Nesse estado, como visto na segunda categoria da dimensão dos pensamentos, o abandono de si pode ser expresso também com a diminuição ou desaparecimento do ato de pensar.

Considerando a Dimensão dos sentimentos, foram encontradas cinco categorias: 1) Alegria interior, plenitude, íntase, serenidade, harmonia, paz, amor, estado de graça (100%); 2) Sentimento de entrega, confiança, segurança, aceitação, acolhimento, proximidade do humano (55%); 3) Ampliação dos sentimentos, vontade de expressá-los, prazer, coragem, liberdade, bem-estar, renovação, esperança, vontade de viver mais, de cuidar, de sorrir (75%); 4) Abandono, tristeza, angústia, rejeição, impulso de chorar (30%); 5) Expansão da consciência, fusão com o Todo, com o Universo e com o grupo, retorno à origem, contato com o sagrado, atemporalidade (45%).

Segundo Damásio (2000), os sentimentos apresentam um conjunto de padrões neurais que constituem o seu substrato e surgem em dois tipos de mudanças biológicas: relacionadas ao estado corporal e ao estado cognitivo. Com isso, têm-se alterações na paisagem do corpo e a nossa investigação relaciona-se a essas alterações nos momentos regressivos de vivências integradoras em Biodança, considerando que a existência do que foi chamado aqui de dimensão é valiosa para a orquestração da sobrevivência. Nas categorias, viu-se que houve expressão de diversos sentimentos, sejam mais positivos, como observados nas categorias 1, 2 e 3; ou negativos, como na categoria 4, mostrando que os momentos regressivos levam a uma maior aproximação das pessoas com seus próprios sentimentos, conhecimento que “é um trampolim para o processo de planejar reações específicas e não estereotipadas que podem complementar uma emoção e/ou garantir que os ganhos imediatos trazidos pela emoção possam ser mantidos no decorrer do tempo” (idem, p. 360).

Viu-se também uma categoria que apontou para um sentimento de expansão da consciência e fusão com o Universo,

mostrando que “regressão à origem e fusão com a totalidade são os dois movimentos de um mesmo processo de renovação” Toro (2002, p. 115). Essa renovação ocorre num grupo estruturado em que a entrega, confiança e acolhimento são sentimentos que o permeiam, como visto na segunda categoria da dimensão dos sentimentos.

Quanto às sensações corporais, foram cinco as categorias: 1) Alterações corporais agradáveis - temperatura, leveza, vibração corporal, relaxamento, perda dos limites corporais, frio, calor, expansão do tórax, corpo pesado, respiração lenta (78,72%); 2) Diluição, expansão, torpor, lentidão da percepção, sono, trânsito, energização, sensações de algo maior que envolve e protege (70,21%); 3) Maior sensibilidade aos estímulos, ampliação dos sentidos - tato, olfato, audição, sensível a órgãos internos (53,19%); 4) Sensações desagradáveis (4,25%); 5) Sensações que não dá para descrever (2,12%).

Considerou-se aqui, de acordo com Lúria (1991), as sensações como importantes fontes dos nossos conhecimentos atinentes ao mundo exterior e ao nosso próprio corpo. Essas categorias indicam alterações que levam a comprovar o que Toro (2002, p. 105) afirma sobre o estado de transe alcançado pela prática da Biodança, que é integrador e em que “a angústia e a ansiedade desaparecem, o indivíduo experimenta um bem-estar físico incomparável e uma sensação de plenitude e de amor à vida difícil de descrever”. O limite corporal torna-se indefinido, o corpo adquire uma qualidade evanescente, é voluptuosamente receptivo. Essas alterações são potencializadoras dos indivíduos, podendo proporcionar-lhes uma maior energia vital no momento da vivência e manter-se de forma reguladora no cotidiano, renovando a saúde das pessoas que praticam a Biodança.

A partir desses resultados, fica clara a influência positiva da Biodança na vida dos participantes de grupos regulares, mais especificamente, no estado geral de saúde percebida por eles. Foram verificadas as características orgânicas, psicológicas e sociais ditas como beneficiadas em cada um dos participantes, mostrando os ganhos para a saúde dentro de uma visão organísmica de totalidade. A regressão foi vista como um elemento da sessão que os

participantes apontaram como possibilitador da ocorrência dessas categorias em uma alta frequência, o que permitiu relacionar a forte influência da regressão para a saúde percebida dos participantes.

### **A REDE CONSTRUÍDA - CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa pretendeu realizar um estudo sobre a saúde percebida dos participantes de grupos regulares de Biodança. A técnica utilizada para obtenção das informações foi Questionário, conforme mencionamos antes. A amostra foi aleatória e a entrega do questionário espontânea, tendo sido alto o percentual de questionários recebidos. Optou-se pela adoção de modelos quantitativo e qualitativo de análise. Considerou-se que o emprego dessas técnicas permitiu que fosse atendida a confiabilidade necessária, dado o rigor com o qual foram tratados os dados.

Com esse estudo, buscou-se:

- Identificar as características psicológicas e orgânicas do estado regressivo em Biodança;
- Verificar os aspectos mais comuns da saúde dos participantes relacionados às vivências de regressão;
- Estabelecer a relação entre situação de regressão e estado geral de saúde percebida.

Os resultados obtidos atenderam aos objetivos propostos e pode-se afirmar que:

- Foram encontradas as seguintes características relacionadas ao estado regressivo em Biodança: a)

**Orgânicas** - 1) Melhoria do sono, ritmo biológico, alimentação, respiração e repouso (46,7%); 2) Imunidade e eliminação/redução de transtornos orgânicos - hormonal, pressão arterial, colesterol, hemoglobina, peso, transtornos gástricos, asma, bronquite, enxaquecas, gripes frequentes, crises de garganta, problemas inflamatórios e de cordas vocais, fungos na pele, micro-calcificação no seio e alterações sinestésicas (35,5%); 3) Maior disposição vital, bem-estar e flexibilidade corporais, menos tensões e dores musculares(37,8%) ; b) **Psicológicas** - 1) Ampliação da consciência ecológica e do Universo; aumento da alegria e do prazer de viver (48,9%); 2) Maior conexão com as próprias necessidades e sensações; maior aceitação e expressão dos sentimentos, principalmente sexuais e afetivos; expressão criativa; aceitação e integração(71,1%) ; 3) Aumento da tolerância, paciência, serenidade, flexibilidade e harmonia (20%); 4) Resignificação de valores existenciais (15,5%); 5) Maior auto-cuidado, auto-estima e auto-confiança (55,5%); 6) Eliminação/redução de problemas psicológicos - ansiedade, medos, estresse, preocupações, agressividade, timidez e depressão (28,9%).

• Os aspectos mais comuns relacionados às vivências de regressão foram: a) **Social** - 1) Ampliação e maior qualidade nas relações interpessoais e de amizade, respeitando os próprios limites e os do outro. Percebe-se cuidando e/ou sendo cuidado pelos outros. Lida melhor com expectativas, sofrimento, rejeição e reprovação pelos outros, e com situações de sucesso e fracasso na relação com as pessoas (51,1%); b) **Orgânica** - 1) Melhoria do sono, ritmo biológico, alimentação, respiração e repouso (46,7%); c) **Psicológicas** - 1) Ampliação da consciência ecológica e do Universo; aumento da alegria e do prazer de viver (48,9%); 2) Maior conexão com as próprias necessidades e sensações; maior aceitação e expressão dos sentimentos, principalmente sexuais e afetivos; expressão criativa; aceitação e integração

(71,1%); 3) Maior auto-cuidado, auto-estima e auto-confiança (55,5%).

- Com esses resultados, pode-se concluir que há uma forte relação entre situação de regressão e as melhorias no estado geral da saúde percebida dos participantes de grupos regulares de Biodança na cidade de Fortaleza.

A presente pesquisa nos propiciou entrar mais em contato com as pessoas que participam de grupos de Biodança, conhecê-las melhor e saber qual a percepção das mesmas sobre a influência da Biodança nas suas saúdes e em suas vidas. A pesquisa é sigilosa, mas ler, re-ler e analisar os questionários de cada uma permitiu aos pesquisadores aproximar-me dessas pessoas de uma maneira muito profunda, observando que elas, ao responderem os questionários, pararam para refletir e sentir sobre suas vivências e sobre elas mesmas.

Entende-se que é dada uma contribuição significativa aos conhecimentos da Psicologia da Saúde com a realização dessa pesquisa, com a conclusão de que a Biodança é uma abordagem de desenvolvimento humano que apresenta uma metodologia capaz de facilitar processos de cura, prevenção e promoção de saúde. Considera-se também estar incentivando de forma efetiva o debate acerca do conceito da regressão no âmbito da Psicologia e espera-se, com essa pesquisa e com estudos futuros, dar subsídios para o fortalecimento da prática da Biodança não só no estado do Ceará, mas em outros do país e mesmo do mundo.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CIAMPA, Antônio da Costa. A Estória do Severino e A História da Severina: Um Ensaio de Psicologia Social. São Paulo: Editora Brasiliense S/A, 1987.

CUADRAS, Carles M.; Echeverría, Benito; Mateo, Juan; y Sánchez, Pedro. Fundamentos de Estadística: aplicaciones a las ciencias humanas, Barcelona, EUB, 1996.

DAMÁSIO, Antônio. O misterio da consciencia: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. S.P: Companhia das Letras, 2000.

DOSSEY, Larry. Espaço, Tempo e Medicina. SP: Cultrix, 1982.

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R.; Zamarrón, M. D. y Maciá, A. Calidad de Vida en la vejez en distintos contextos. Madrid : INSERSO, 1996.

GÓIS, C. W. de L. Biodança: Identidade e Vivência. Fortaleza: Ed. Instituto Paulo Freire do Ceará 2002.

LURIA, A. R. Curso de Psicologia Geral. RJ: Editora Civilização brasileira, 1991.

OLIVEIRA, Luciane Alves. Calidad de Vida Percibida en Ancianos Urbanos y Rurales. Tese Doutoral, Universidade de Barcelona, 2003.

OMS. Documento. Genebra: ONU, 1986

RICHARDSON, Roberto J.; y cols. Pesquisa Social: métodos e técnicas, São Paulo, Editora Atlas, 1985.

TORO, Rolando. Coletânea de Textos de Biodança. Org. Cezar Wagner de L. Góis (1ª Ed.: 1982, Fortaleza, Escola Nordestina de Biodança), 2ª Ed, Fortaleza, Editora ALAB, 1991.

TORO, Rolando. Biodanza. SP: Editora Olavobrás/ Escola Paulista de Biodanza, 2002.

VISAUTA, B. Técnicas de Investigación Social – I: Recogida de Datos. Barcelona: PPU, 1989.