

A BIODANÇA NO CMET PAULO FREIRE

Carla Patrícia Pintado Núñez

Um dos diferenciais do CMET Paulo Freire é trabalhar exclusivamente com Educação de Jovens e Adultos (EJA) do Ensino Fundamental nos três turnos: manhã, tarde e noite. Por ser uma das únicas instituições de EJA gratuitas com essas características é muito procurada por estudantes de todas as regiões de Porto Alegre e da Região Metropolitana. O CMET atende jovens a partir de 15 anos, adultos e idosos, incluindo pessoas com deficiência física e mental. Outra característica desta instituição é que além das disciplinas curriculares obrigatórias de EJA, oferece também disciplinas eletivas tais como: Jogos Lógicos, Xadrez, Esportes Diversos, Produção de Texto, Cinema, Literatura, Informática, Ciências Naturais, entre outras. Mantém ainda um Centro Musical que oferece gratuitamente cursos e oficinas de canto e diferentes instrumentos. Foi nesse contexto que vi a oportunidade de implantar a Biodança¹ no currículo diversificado da instituição e o fiz em 2019 através da vivência pedagógica² “Corpo e Afetividade” e atualmente (2023) é a disciplina eletiva “Biodança, Corpo e Afetividade”. Mas afinal, o que é Biodança?

¹ Biodança/Biodanza são as duas grafias que aparecem neste trabalho. Biodanza foi registrada como marca por seu criador Rolando Toro e a titularidade da pessoa habilitada a trabalhar com Biodanza é facilitador de Biodanza. Contudo, o Ministério da Saúde e o Ministério do Trabalho não reconheceram o estrangeirismo em documentos oficiais, onde se passou a usar Biodança. Instituições mais antigas como a Associação Gaúcha de Biodança também se adequaram a essa normatização brasileira, por isso ao longo do texto aparecerão as duas grafias indistintamente (segundo citações etc.).

² Desde 2017 o CMET oferece às sextas-feiras atividades pedagógicas diferenciadas, denominadas vivências pedagógicas ou oficinas. A partir de 2023 começaram a se chamar disciplinas eletivas porque embora a escolha de duas seja obrigatória, os estudantes podem escolher qual cursar.

A Biodança foi criada por Rolando Toro³ a partir de um conjunto de estudos interdisciplinares, bebendo de fontes da Biologia, da Psicologia, da Antropologia, da Fisiologia, da Teoria Musical, da Dança, entre outras. Uma das definições mais famosas de Biodança é:

Biodanza é um sistema de integração humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizado das funções originárias da vida. 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. 16).

Para quem não conhece Biodança, essa definição é muito difícil de entender. Conforme descrevo as aulas que facilitei ficará mais fácil compreender como funciona. No site da IBFed⁴ (International Biodanza Federation) “integração humana” se refere ao processo de estimulação das funções primordiais de conexão com a vida, buscando uma integração consigo mesmo, com o outro da mesma espécie e com o ambiente/universo. A “renovação orgânica” seria a ação sobre a autorregulação orgânica, induzidas por estados de transe que ativariam processos de renovação celular e regulação global das funções biológicas, diminuindo a desorganização e o estresse. A “reeducação afetiva” tem a ver com a capacidade de estabelecer vínculos afetivos com as outras pessoas. A “reaprendizagem da função da vida” refere-se à integração dos instintos (que representam a natureza em nós) tão reprimidos pela nossa cultura. Devemos fazer uma religação entre a nossa natureza e a cultura. As “vivências integradoras” são

³ Rolando Toro Araneda (1924-2010) foi um professor, psicólogo, antropólogo, poeta e pintor chileno, criador do Sistema Biodanza e dos conceitos do Princípio Biocêntrico, Inconsciente Vital, Inconsciente Numinoso e Inteligência Afetiva. Foi presidente da IBF – International Biocentric Foundation. Viveu no Chile, Argentina, Brasil e Itália.

⁴ <https://www.biodanza.org/pt/definicao-de-biodanza/>

experiências vividas com grande intensidade no aqui e agora que projetaria toda a sua existência (qualidade ontológica) e possuiriam um efeito harmonizador em si mesmas.

Segundo a teoria da Biodança os seres humanos deveriam desenvolver seus potenciais genéticos através de cinco linhas de vivências: vitalidade (aumento da alegria de viver, ímpeto vital, energia disponível para a ação, integração motora, equilíbrio neurovegetativo); sexualidade (despertar a fonte de desejo, aumento do prazer, conexão com a identidade sexual, diminuição da repressão sexual); criatividade (capacidade de expressar, inovar e construir); afetividade (capacidade de criar vínculos com outras pessoas através do amor, amizade, altruísmo e empatia) e transcendência (conexão com a natureza, sentimento de pertencer ao universo). Ao ser entrevistado sobre como a Biodança daria conta do sentido de transcendência que a dança tem em todas as comunidades humanas, Rolando respondeu:

La Biodanza tiene una de sus líneas de desarrollo llamada trascendencia. Trascendencia para obtener estados de expansión de conciencia, de vínculo con la naturaleza, de sentimiento de totalidad con el cosmos, de éxtasis y contemplación de la belleza del mundo. Y tenemos, por lo menos, cien ejercicios y músicas. La trascendencia es parte del programa de Biodanza. Así es que los que quieren vivir la Biodanza tienen que vivir la vitalidad, el erotismo, la creatividad, la afectividad y la trascendencia, esos cinco caminos⁵ (TORO, 2007, p.113).

5 A Biodança tem uma de suas linhas de desenvolvimento chamada transcendência. Transcendência para obter estados de expansão de consciência, de vínculo com a natureza, de sentimento de totalidade com o cosmos, de êxtase e contemplação da beleza do mundo. E temos, pelo menos, cem exercícios e músicas. A transcendência é parte do programa de Biodança. Assim, aqueles que quiserem viver a Biodança têm que viver a vitalidade, o erotismo, a criatividade, a afetividade e a transcendência, esses cinco caminhos. (Tradução Livre da Autora).

Rolando Toro falava dos “doentes da civilização” e apontava nossa cultura como violenta e geradora de diversas doenças. Segundo o autor, uma das principais mudanças para melhorar o mundo viria através da educação. Criticava os currículos e apontava como uma questão central o afeto na educação, o desenvolvimento da motivação e da criatividade, tendo a vida como valor fundamental. Dalla Vecchia (2005) analisa o papel da afetividade no processo educativo e na construção do conhecimento na obra *Pedagogia da Autonomia* de Paulo Freire, dando destaque ao papel que ocupa a afetividade no processo vivo de construção de uma educação engajada, politizada, ética e crítica. Desta forma mostra como as pedagogias de Toro e Freire tinham pontos em comum, principalmente na questão da afetividade. Segundo o autor:

De um modo geral, podemos considerar que a educação em Paulo Freire se desenvolve por essa atitude amorosa de cuidado nutritivo, de promoção e de qualificação da vida do educando, promovendo sua autoestima, sua autonomia e determinação no mundo, força essa de transformação política real, pela criação e estabelecimento de vínculos afetivos (DALLA VECCHIA, 2005, p. 33).

A partir de teorias centradas na vida, da Biodança e guiada pelo Princípio Biocêntrico, foi sendo pensada a Educação Biocêntrica. Flores (2005) aponta que ela deveria ter alguns dos seguintes pressupostos: “prazer do aprender”; “vínculo afetivo entre educador e educando”; “inclusão das forças instintivas como organizadores e conservadores da vida”; “corporeidade e o movimento humano como sua presença no mundo”; “construção da autonomia e fortalecimento da Identidade”; “educador como promotor da expressividade dos potenciais genéticos”. Para a prática da Educação Biocêntrica dever-se-ia, portanto, abandonar o paradigma antropocêntrico e substituí-lo pelo Princípio Biocêntrico, no qual

a vida é reconhecida como sagrada, valor fundamental que guiaria toda a prática.

Cavalcante (2006) coloca que a Biodança teve inserção acadêmica no Brasil através do professor Cezar Wagner, na Universidade Federal do Ceará, Departamento de Psicologia, inicialmente como disciplina optativa com o nome “Teoria da Vivência” onde eram estudados autores como Dilthey, Buber, Merleau-Ponty e Rolando Toro. Posteriormente, em 1991, foi implantada a disciplina “Introdução à Biodança” que permanece até a atualidade nos currículos da Universidade. Entre 1995 e 1996 houve no Estado do Ceará uma grande ação pedagógica envolvendo Biodança e Educação Biocêntrica, realizada por 23 facilitadores de Biodança e 26 alunos e ex-alunos da Escola de Formação de Facilitadores do Ceará onde ministraram curso para 2.000 pessoas (Diretores e Vice-Diretores do município de Fortaleza; professores de Ensino Fundamental, Secretários de Educação). Também houve parceria com o povo através dos Conselhos Municipais de Desenvolvimento Sustentável, nos 184 municípios do Ceará, onde empregaram o método de ação municipal idealizado por Cezar Wagner que envolvia ações como Consultoria do Processo; Psicologia Comunitária; Educação Popular e Biodança.

São muitos os estudos que retratam os benefícios da Biodança aplicados a grupos diferentes. Spode (2006) relatou uma experiência com Biodança em grupos de adolescentes infratores da lei na antiga FEBEM e, em Spode e Clezar (2018), foi analisado o trabalho com Biodança em uma Escola Pública de Torres. Os participantes de ambos os grupos demonstraram melhora nos comportamentos com abertura para diálogo respeitoso e auto expressão, melhora na integração afetiva e solidariedade entre os componentes dos grupos; melhora no desenvolvimento motor, na espontaneidade e na expressão corporal; bem como maior capacidade de autorregulação

das emoções. Pérez (2006) descreveu o trabalho experimental realizado pela Associação Escola de Biodança de Curitiba junto a pacientes do Departamento Psiquiátrico do Hospital Colônia Adauto Botelho entre 1997 e 1998. Os pacientes eram pessoas que permaneciam internadas entre sessenta e noventa dias e cuja doença não as impedia de caminhar e que possuíam um mínimo de comunicação. Os exercícios de variação rítmica auxiliaram a que saíssem do ensimesmamento em que alguns se encontravam; os movimentos de segmentares auxiliaram a melhorar a integração motora e cenestésica; o trabalho com fluidez e elasticidade procurou tirar as pessoas do estado de rigidez típico de quadros psicóticos; a conexão pelo olhar trazia os pacientes para o instante presente e os abraços e carícias aumentaram a alegria de viver e a expressão da afetividade. A equipe de funcionários ainda notou melhora no tônus muscular, na coordenação motora e na expressividade dos pacientes.

Peixoto (2014) trouxe uma experiência com Biodança em grupos de terceira idade e constatou que a prática de Biodança no grupo semanal demonstrou uma melhora geral no estado de saúde física e mental dos idosos; melhora na coordenação motora; aumento na autoestima e autoimagem e alegria de viver, assim como melhora na expressão verbal e corporal do grupo de forma geral. Gonzalez (2015) em seu livro “Momentos Estruturantes” estudou o impacto emocional que alguns momentos vividos podem gerar na vida, de forma positiva ou negativa, capazes de estruturar ou dissociar a identidade de uma pessoa e embora reconheça que não é possível programar ou organizar previamente quais serão os momentos estruturantes ao longo da vida, aponta a Biodança como uma potente ferramenta para predispor o ambiente e as pessoas à geração de alguns momentos estruturantes, através dos exercícios e induções às vivências que esta prática propicia.

Há ainda alguns trabalhos que analisam os benefícios da implantação de Biodança como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), mas, dado o limite de páginas deste texto, ficarão como sugestão de pesquisa aos leitores que quiserem se aprofundar nesse assunto.

Após o breve olhar teórico sobre a Biodança, metodologicamente me aproximo das pesquisas qualitativas etnográficas e dos estudos de caso, para analisar a implantação e o desenvolvimento da Biodança numa Instituição de EJA de Ensino Fundamental da Rede Municipal de Porto Alegre, o CMET Paulo Freire. A seguir trago alguns dados das aulas que foram ministradas em quatro anos diferentes: 2019, 2021, 2022, 2023 e em formatos diferentes, para se adequar aos protocolos de segurança exigidos pela Pandemia de Covid-19 que passou a assolar nosso planeta a partir de 2020. Lüdke e André (1986, p.19) afirmam que “os estudos de caso procuram retratar a realidade de forma completa e profunda”. O referencial teórico que usei anteriormente foi em sua grande maioria tirado das apostilas do Curso de Facilitadores de Biodança (criadas ou adaptadas a partir da obra do próprio criador da Biodança Rolando Toro); livros escritos por outros facilitadores, artigos da Revista Pensamento Biocêntrico, vídeos e palestras de eventos de Biodança e de Educação Biocêntrica dos quais participei, monografias, dissertações, teses e a monografia que escrevi para obter a titulação de Facilitadora em 2022.

No primeiro semestre de 2019, a Biodança foi oferecida a todos os estudantes interessados no turno da manhã. O número de participantes que frequentava regularmente ficou entre 15 e 17, durante todo o semestre. Os encontros iniciavam com uma roda de conversa, onde levava alguns conceitos de Educação Biocêntrica e Biodança. O grupo debatia os conceitos, questionava e analisava a sua importância para a escola, a vida etc.

Após esse momento, os participantes comentavam algumas questões afetivas que passavam durante a semana, considerando o grupo, como um espaço de afeto e confiança, no qual o que se comentasse, ficaria em sigilo. Era uma dinâmica de roda verbal, usada na Biodança. Na segunda metade do encontro, eram propostas as atividades mais corporais como danças e exercícios do catálogo criado por Rolando Toro, para movimentar o corpo e as emoções. O perfil dos integrantes era basicamente feminino, com alunas mais velhas e algumas adolescentes. Apenas dois rapazes se inscreveram no primeiro semestre. Os encontros tiveram boa repercussão entre os alunos e docentes e foram oferecidos novamente no segundo semestre, inclusive com alguns participantes que quiseram continuar na mesma Vivência.

*CMET Paulo Freire
- Vivência Pedagógica
Corpo e Afetividade -
2019/1 - Manhã.*



No final do primeiro semestre de 2019 tive um feliz encontro e parceria com a professora Sônia Porciúncula. Ela era professora de Geografia dos turnos tarde e noite e já havia participado de grupo regular de Biodança



durante alguns anos. Também havia cursado a Escola Gaúcha de Facilitadores de Biodança, de 2003 a 2007, mas não tinha concluído a formação por motivo de doença. Em 2007 realizou um projeto de Educação para a Paz, com auxílio metodológico de Biodança, na Escola de Ensino Fundamental Maria Fausta Teixeira, localizada em Cachoeirinha, Região Metropolitana de Porto Alegre. Sua efetivação ocorreu através de oficinas semanais de Biodança com os alunos de oitava série. Por essa caminhada, sentiu-se motivada a aceitar meu convite de ministrarmos a Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade juntas, no turno da tarde em 2019/2 e acabou retomando seus estudos como facilitadora. Em 2019/2 também ministrei sozinha um grupo no turno da ma-

nã. Este era composto por adultos e adolescentes, homens e mulheres. Alguns, oriundos do primeiro semestre que optaram por permanecer na Vivência, os quais percebiam o espaço como uma fonte de cuidado, companheirismo, movimento e alegria, onde podiam confiar nos colegas e na professora para falar sobre questões emocionais que vivenciavam durante a semana.



CMET Paulo Freire – Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade – 2019/2 – Manhã e Tarde.



O grupo da tarde era composto basicamente de mulheres com mais de sessenta e cinco anos, com exceção de uma aluna mais jovem, na faixa dos trinta anos. Quase todas eram viúvas, solteiras ou separadas e percebiam esse grupo como uma fonte de alegria, afetividade e espaço para compartilhar suas emoções.

No segundo semestre a elaboração das aulas era mais sistematizada e chegamos a elaborar tabelas para organizar a sequência de exercícios e seleções de músicas. Como não tínhamos muita prática em facilitar Biodança ainda, colocávamos também uma sugestão de palavras-chave para a consigna, o que ajudava a que a aula fluísse melhor. Algumas vezes mudávamos algum exercício ou música, dependendo do que os grupos traziam para a roda verbal, num movimento de adaptação e diálogo constante. Aconteceram alguns fatos como perdas de entes queridos de membros do grupo, doenças, acidentes e outras questões existenciais que eram compartilhadas com o grupo. As pessoas conseguiam ouvir empaticamente e se identificar com a dor ou outras emoções dos colegas, mesmo que alguns grupos fossem bastante heterogêneos, misturando adolescentes, adultos e idosos de diferentes origens e crenças. Alegrias também eram celebradas e as pessoas percebiam a aulas de Biodança como um espaço seguro para expressar emoções e sentimentos, mas também, para se divertir com as danças.

No final do semestre foi aplicado um questionário para os dois grupos, no qual coletamos as percepções que os estudantes tinham sobre o impacto da prática da Biodança na escola. Algumas das respostas foram:

Gosto muito das aulas. Comecei a me sentir mais alegre e em casa começo a dançar sozinha. Fico a semana toda esperando pela aula. (Senhora de 75 anos)

Agora não tenho mais vergonha de falar com os colegas ou falar nas aulas das outras matérias. E já estou até dançando no meio da roda nessa aula. (Menina de 15 anos)

Eu gosto de poder conversar com os amigos desse grupo e de dançar. Gosto mais da dança cigana. (Rapaz de 35 anos)

Fico muito feliz com as aulas da professora Carla. Podemos conversar com as colegas, falar dos nossos sentimentos. E até fiquei com mais vontade de namorar. (Senhora de 78 anos)

Minhas dores nas pernas melhoraram e consigo dormir melhor. (Senhora de 60 anos)

Gosto de encontrar os colegas e conversar. Gostei da dança do 1, 2, 3, 4. E das carícias nas costas. (Rapaz de 30 anos)

As professoras são legais e as danças são muito boas. Gostei também da aula de pintura com tinta. (Moça de 32 anos)

Para a gente que mora sozinha é muito bom ter esse grupo para conversar sobre a vida e dançar. Faz bem para a saúde e para a cabeça. (Senhora de 75 anos)

Eu falei para meu marido que ia estudar e ia dançar. Ele não gostou muito no início, mas depois aceitou. Viu que fico mais feliz dançando e estudando. Às vezes pego ele para dançar em casa. (Senhora de 57 anos)

A Pandemia de Covid-19 ceifou muitas vidas e causou transtornos de todos os tipos nos anos de 2020 e 2021. As aulas permaneceram em forma de Ensino Remoto durante 2020 e parte de 2021. A quase ausência de políticas públicas eficientes por parte do município de Porto Alegre para a população mais carente (perfil de nossa comunidade escolar) no início da Pandemia levou nosso quadro de professores e equipe pedagógica a pensar alternativas para continuarmos oferecendo alento, cuidado e conhecimento a nossos estudantes e familiares. Para isso oferecemos material de estudo impresso para levar aos que não tinham acesso à internet e aulas virtuais oferecidas através de redes sociais e aplicativos como Facebook, Google Classroom, WhatsApp, Meet e outros. Posteriormente recebemos alguma orientação da mantenedora.

Nessa lógica, nas sextas-feiras do segundo semestre de 2021, no lugar das Vivências Pedagógicas e Oficinas, começamos a trabalhar com Atividades Integradoras Virtuais, nas quais estudantes de várias totalidades participavam das propostas que os professores traziam. Algumas eram apenas um ou dois encontros sobre o mesmo tema e iam mudando de docentes. Como percebi que muitos alunos se queixavam da solidão e falta de exercícios que o isolamento provocava, decidi oferecer a atividade integradora: Corpo e Afetividade de forma virtual, inspirada em alguns percursos que Myrthes Gonzalez⁶ ofereceu durante a Pandemia. Algumas escolas de Biodança

⁶ Diretora da escola de Biodanza Frater em Porto Alegre. Didata, facilitadora, psicóloga e escritora. Para ver trechos de seu trabalho acessar: <https://www.youtube.com/@MyrthesGonzalez>.

começaram a oferecer parte da formação dos facilitadores de forma virtual e Myrthes começou a fazer um trabalho pioneiro com determinados livros e Biodança, dos quais tive oportunidade de participar. Isso me inspirou a adaptar a Vivência Pedagógica Corpo e Afetividade para um formato virtual.

Imagens de algumas Aulas Virtuais de 2021.



As aulas virtuais de forma geral foram um grande desafio para mim. Em primeiro lugar me sentia constrangida mesmo para ministrar as aulas de Espanhol pelo Meet ou Zoom e ser gravada, ficava nervosa e travada inicialmente. Conforme foi surgindo a necessidade de atender os estudantes dessa forma, fui me acostumando aos encontros virtuais de Espanhol. Então surgiu a demanda dos encontros integradores nas sextas-feiras e resolvi adaptar o trabalho. Na primeira parte do encontro apresentava questões mais teóricas de Biodança, fazendo as transposições didáticas necessárias para que ficasse compreensível aos estudantes. Em seguida iniciava o diálogo com os participantes sobre o conteúdo e sobre como tinham passado a semana, o que lembravam do encontro anterior, como se fosse uma roda verbal adaptada, e o grupo conversava. Após a exposição e comentários dos participantes, seguia com a proposta vivencial, trazendo músicas com consignas e exercícios

de Biodança onde cada participante dançava no local em que estivesse, geralmente em suas residências. Em determinados momentos, aqueles estudantes que não tinham computador ou internet em casa, puderam ir à Escola, ter acesso a um computador e fazer as aulas lá. Eu ministrava as aulas de minha casa porque naquele momento a rede de internet da Escola não era boa e travava. Colegas que estavam na Escola ficavam surpresos de ver como alguns adolescentes gostavam de fazer as aulas e não tinham vergonha de ficar dançando em determinadas salas da Escola com mais pessoas junto. Eu também fiquei surpresa com isso e com a participação deles, geralmente eram os adultos e idosos que participavam mais. Essa modalidade teve doze encontros. Além dos estudantes e familiares, contou com a participação de alguns colegas que também gostaram das aulas e resolveram se somar ao grupo. Em alguns momentos tive a colaboração de colegas nos comentários, principalmente quando tratei de temas relacionados com o Meio Ambiente. Nas primeiras partes dos encontros virtuais, usava além da fala, muitas imagens e alguns trechos de vídeos, para trabalhar os conceitos de Biodança e assuntos relacionados. Os principais temas abordados na parte teórica foram: definições de Biodança e linhas de vivência; aproximações da Biodança e a Afetividade em Paulo Freire; Vídeo de Rolando Toro; Questões existenciais da Biodança; Novos Paradigmas centrados na Vida e Carta da Terra; Princípio Biocêntrico; A música em Biodança; Biodança e Educação Ambiental; Aspectos Psicológicos e Biológicos da Biodança; Emoções; Formação da Identidade.

No último encontro colhi alguns depoimentos sobre esses encontros virtuais:

Gostei das aulas, além de aprender sobre emoções e música, foi legal dançar. (Rapaz de 16 anos)

Eu gostei dos exercícios de girar a cabeça e os braços. Ajudam a melhorar as dores nas costas. E os vídeos com explicações também foram legais. (Moça de 18 anos)

Foi legal poder dançar um pouco e também conhecer a origem da Biodança e questões ligadas as emoções. Dancei tudo de câmara fechada porque fiquei com vergonha de dançar com ela aberta. (Colega)

“As danças ajudaram nas dores no corpo e no equilíbrio. (Rapaz de 40 anos)

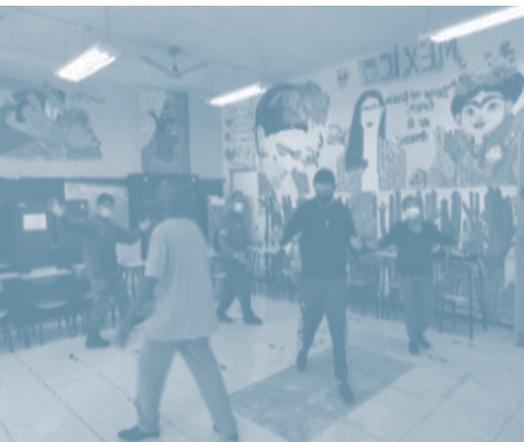
É muito bom ter esses encontros pela internet. Matamos a saudade dos colegas e dançamos para mexer o corpo. (Moça de 35 anos)

Em 2022 retornamos às aulas presenciais mantendo uma série de protocolos de segurança sanitária, tendo em vista que a Pandemia de Covid-19 continuou, apesar da vacinação de grande parte da população. Resolvi oferecer a Vivência Pedagógica Biodança, Corpo e Afetividade nos dois turnos do primeiro semestre de 2022 seguindo alguns protocolos de segurança que considerei fundamentais no momento, adaptando muitos exercícios e retirando coisas importantes como o abraço, porque não tínhamos como obrigar os estudantes a se vacinar e ainda havia surtos de Covid em nossa Escola.

As rodas inicialmente eram feitas com corda, assim como os exercícios de sincronização rítmica ou melódica, para evitar toques. O uso de máscara era obrigatório cobrindo nariz e boca além de álcool líquido e em gel sempre disponível, numa sala

bem ventilada ou quando o clima permitia, nas praças perto da Escola ou no Parque Farroupilha/Redenção. No início tive muitas dúvidas se ofereceria ou não a Vivência Pedagógica, mas após uma longa reflexão, percebi que as aulas virtuais inspiradas na Biodança tinham ajudado muitas pessoas durante o isolamento, então conclui que mesmo com adaptações, o fato de oferecer um espaço seguro para compartilhar emoções, acolhimento e escuta afetiva aos estudantes, durante a roda verbal, somado às danças e demais exercícios de Biodança trariam benefícios.

As aulas no primeiro semestre iniciaram em março e foram até julho. As aulas do segundo semestre foram de agosto a dezembro. Em comparação com os grupos de 2019, eram um pouco menores, muitas pessoas ainda permaneceram em trabalho remoto com medo do vírus.



*CMET Paulo Freire - Bio-
dança, Corpo e Afetividade
- 2022 - Manhã e Tarde.*



Uma particularidade do grupo do turno da manhã foi que diferentemente dos demais grupos que facilitei (que eram compostos maioritariamente por mulheres) este era composto por mais homens. Com frequência regular eram geralmente cinco homens e duas mulheres. Alguns outros vinham esporadicamente. Os homens falavam bastante na roda verbal, afirmavam que gostavam muito de dançar e de comentar sobre suas emoções. O mais velho, na casa dos sessenta, era solteiro e morava sozinho. Os outros moravam com os pais ou irmãos e estavam na casa dos vinte e trinta anos. Se abriam bastante, o que geralmente não é tão comum para os homens. Acho que nas escolas faltam esses espaços seguros onde possam expressar suas emoções sem julgamentos e sentindo-se acolhidos. As mulheres já tinham mais facilidade de expressar as emoções, isso, possivelmente, uma marca do patriarcado na nossa cultura. A Educação Emocional/Afetiva deveria ser um ponto importante dentro dos currículos escolares e na educação ao longo da vida, principalmente após a Pandemia, onde a saúde mental das pessoas piorou consideravelmente. Nesse sentido, a implantação da Biodança trouxe uma boa contribuição ao CMET.

O grupo da tarde tinha a particularidade de ter uma aluna deficiente visual. Para atendê-la tinha auxílio de uma estagiária da SIR visual⁷. A aluna tinha problemas de equilíbrio e pouco tônus muscular nos braços, logo na primeira aula percebi que não bastava dar a consigna e demonstrar

⁷ SIR Visual - Sala de Integração e Recursos para atendimento de estudantes com Deficiência Visual (baixa visão e cegueira). O serviço de AEE (Atendimento Educacional Especializado) é uma das principais políticas de acessibilidade dentro das escolas, prevê na sua ação a derrubada de barreiras, promovendo o acesso do aluno a recursos, estratégias e metodologias que possibilitam uma participação efetiva dos estudantes. O AEE tem respaldo legal e possui enfoque pedagógico, pois é um serviço que funciona de forma articulada aos demais serviços existentes dentro da Escola.

o exercício para que ela pudesse realizá-lo porque além da questão do equilíbrio algumas vezes não conseguia imaginar o movimento, já que não conseguia ver a demonstração. Tive que criar formas de demonstrá-lhe através do toque e conduzindo alguns de seus movimentos, ou colocando suas mãos no meu corpo para que ela percebesse o que deveria fazer. Notei melhora no seu equilíbrio, no seu tônus muscular e na sua coordenação motora no final do semestre. Alguns depoimentos destes grupos foram:

Na minha casa moramos só minha gatinha e eu. Essas aulas me deixam muito alegre porque é bom conversar sobre nossos sentimentos e dançar. (Senhora de 78 anos)

Eu gosto falar com os colegas. Gostei muito das aulas no parque e das danças de roda. (Rapaz de 26 anos)

Fico a semana toda esperando para dançar. Moro sozinho e só trabalho, vou à igreja e estudo. É bom poder conversar sobre o que sentimos. (Senhor de 56 anos)

Adoro dançar e conversar sobre como foi a semana. (Rapaz de 21 anos)

A professora deixa a gente à vontade para falar sobre nossa vida. Gosto de encontrar os colegas do grupo. (Moça de 19 anos)

*As aulas me ajudaram a melhorar o equilíbrio⁸.
Gosto de conversar com o grupo e dançar. (Moça
de 34 anos)*

Em 2023 as aulas voltaram a ser com todos os exercícios que a Biodança original propõe para os grupos iniciantes. O uso do álcool gel continuou, assim como a recomendação de não comparecer às aulas com sintomas gripais. Esse ano a Biodança passou a ser uma das disciplinas eletivas ofertadas no CMET. Há dois grupos de Biodança: um no turno na manhã e outro no turno da tarde. Ambos com número maior de estudantes que os grupos de 2022 e com uma ou outra pessoa da comunidade⁹ ou ex-aluno que solicitou a permanência no grupo.

No grupo da tarde também tive que fazer adaptações de exercícios para um aluno cadeirante e outra aluna com baixa visão. Embora até o momento apenas eu tenha a formação específica para facilitar as aulas de Biodança (minha antiga parceira Sônia Porciúncula – também facilitadora – aposentou-se em 2021), outras colegas, estagiárias e monitoras também colaboraram nas aulas: Vanessa Castro (2023 – Manhã); Márcia Mota e Márcia Lopes (2023/1 – Manhã); Patrícia Rojas (2022 e 2023/1 – Manhã); Rosa Siqueira (2022 e 2023 – Tarde); Lúcia Cardoso (2023 – Tarde).

⁸ Essa é a moça com deficiência visual. Além da melhora no equilíbrio, melhorou o tônus muscular como um todo, principalmente nos braços.

⁹ No turno da manhã, uma mãe de aluno pediu autorização para fazer as aulas porque conhecia seus benefícios e estava com muitas dificuldades emocionais. Iniciou em 2019 e continuou no grupo até 2023, mesmo após a formatura do filho. Outra senhora da comunidade, de 70 anos, ficou sabendo do trabalho com Biodança de tarde e solicitou participar das aulas. Estava em processo de luto após a morte de seu filho por câncer, morava sozinha, então foi autorizada a participar das aulas. Mostrou grandes benefícios e melhora na vitalidade e no estado emocional, apresentando maior alegria, excelente colaboração e integração com o grupo.

CMET Paulo Freire - Biodança, Corpo e Afetividade - 2023 - Manhã e Tarde.



Ao colher os depoimentos as/os estudantes e demais participantes iniciaram falando eu sou (nome). Optei por omitir os nomes para manter o padrão usado nos anos anteriores, nos depoimentos que tinha coletado para minha monografia. Contudo, importa destacar que os grupos em 2023 foram maiores que os anteriores.

Tenho 54 anos, adoro a Biodança porque me faz muito bem para o corpo, a mente, as pernas, os braços, para tudo, né. Se puder vou continuar sempre fazendo porque me faz super bem e as professoras são ótimas. (Mulher)

Tenho 66 anos e para mim a Biodança aliviou o meu corpo. (Homem)

Tenho 30 anos e gosto muito do exercício do trezinho da Biodança. (Mulher)

Tenho 63 anos, gosto da biodança porque mexe todo o corpo, e mexe com todas as emoções. Gosto das danças. (Homem)

Tenho 75 anos, estou na Biodança desde o ano passado, para mim foi muito gratificante. Porque meu ninho estava esvaziando e eu resolvi vim estudar. Para mim foi ótimo. Obrigada. (Mulher)

Tenho 20 anos e gosto muito da dança. (Mulher)

Tenho 51 anos e faço acompanhamento de uma aluna da inclusão. A Biodança para mim é algo maravilhoso porque já gosto de dançar e porque faz com que a gente relaxe mais o corpo, a mente. A gente consegue se conectar mais com o outro, tanto com a G. quanto

com os outros parceiros de dança que temos aqui na Biodança. Para mim é um momento prazeroso. Espero as sextas-feiras com muita vontade e participo desde o ano passado. É um momento sempre muito bom. Fiquei um pouco triste porque minha acompanhante tinha se machucado e ficou quarenta dias sem poder participar da Biodança. Nós tivemos que participar de outras atividades e senti falta. Gratidão à profe por ter colocado a Biodança na escola e por eu poder participar também. (Mulher)

Tenho 55 anos, faço a Biodança há algum tempo e é bom para relaxar o corpo e fazer amizade. (Homem)

Tenho 20 anos, gosto de Biodança, é bom para mim porque me sinto mais leve e muito diferente. (Mulher)

Tenho 54 anos, sou professora, acompanho a professora Carla para dar um auxílio com o grupo e a Biodança tem sido uma descoberta maravilhosa porque eu não tinha a percepção do que realmente é. Sendo bem sincera eu não achei que fosse tão bom como eu tenho percebido. Eu adoro dançar e interagir com outras pessoas, então já tem esse fator que soma à prática de Biodança. Além disso, tenho facilidade de expressar as emoções e nesse espaço é muito gratificante a gente sentir a acolhida no momento em que a gente expressa as

emoções, a gente chora, a gente ri e a gente não precisa conversar sobre o que está sentindo. Todo mundo acolhe. Há prazer também em ver o crescimento do grupo em relação ao corpo e ao emocional. Isso é muito gratificante como professora, perceber essas mudanças nas pessoas, nas diferentes idades. Principalmente quando temos adolescentes, eles se permitirem. Recomendo como um espaço para se permitir a conexão com o próprio corpo. (Mulher)

Tenho 28 anos e a Biodança tem me ajudado muito depois que perdi a minha mãe. Eu só me acalmei, estava um pouco agitada e depois que comecei a Biodança fiquei calma. (Mulher)

Gosto de Biodança porque a minha vida é um inferno e a Biodança é maravilhosa e a professora é maravilhosa. (Rapaz 26 anos)

Tenho 51 anos, a Biodança se tornou parte de minha vida, parte de meu cotidiano. Acho que todas as pessoas deveriam se permitir conhecer, essas habilidades, essa forma de ver o mundo através da dança, através do movimento do corpo. Me deixou assim muito diferente e eu diria que me sinto muito melhor. Era uma pessoa antes de conhecer a Biodança e agora sou outra pessoa. Só tenho a agradecer à nossa facilitadora e ao nosso grupo

maravilhoso que partilha e caminha comigo, faz parte desse trabalho também. (Mulher)

Tenho 24 anos, a Biodança me deixou mais calmo, tranquilo e alegre. Não me estresso tanto e nem fico mais triste. A biodança me fez refletir mais sobre a vida. (Rapaz)

Tenho 60 anos, a Biodança especialmente é uma terapia, é um benefício para meu corpo, eu era cheia de dores, Maria das Dores e ela me acalma também. Tem me dado noite boas de sono, porque eu tinha insônia e a Biodança é muito boa. Perdi algumas aulas e não estava dando certo, vi que a Biodança é realmente importante. A professora Carla é muito pacienciosa e muito legal, carinhosa com todos nós e isso transmite uma paz, uma tranquilidade e estou menos ansiosa, eu era muito ansiosa. Esqueci de dizer que depois que comecei a fazer Biodança o diabetes tipo 2 que eu tenho há 23 anos está controlado, a pressão alta está controlada e o meu problema de visão (sou deficiente visual de baixa visão) estacionou, não melhorou nem piorou. A visão do olho esquerdo não enxergo nada e no olho direito é de vinte a sessenta por cento, isso é graças aos exercícios de educação física e à Biodança. (Mulher)

Biodança para mim é muito bom. A gente relaxa bastante, consegue dormir de noite, fazemos amigos, todo

mundo junto. A gente se toca, a gente brinca, a gente faz um monte de coisas que é muito bom. Para mim é muito bom. Também tira todas as minhas dores e chego em casa muito bem. A pro também é maravilhosa. Tenho 78 anos. (Mulher)

Tenho 19 anos e a Biodança fez muito bem para meu coração, minha mente e meu psicológico fica muito bem. É tudo muito bom. (Moça)

Tenho 71 anos. Entrei na Biodança em junho. É difícil (soluço). Cheguei aqui muito dolorida, de luto. Fazia um ano e alguns meses que tinha perdido meu filho e a professora Carla me recebeu, me orientou e os colegas todos também me abraçaram nessa dor. Eu procuro, quando venho aqui, mudar meu coraçãozinho, deixar meu filho de lado e participar da aula. Me faz muito bem para as emoções e meu corpo. E a professora Carla me ajuda muito. Só no olhar acredito que ela já sabe como eu entrei e como eu saio daqui. Até meu corpo estava muito rígido e eu procuro me soltar. Desculpa (soluço). É muito bom, eu só tenho a agradecer sempre. Quando chega segunda-feira eu fico contando os dias até sexta-feira para vir. (Mulher)

Tenho 59 anos, trabalho aqui na escola e acompanho um aluno e aproveito para unir o útil ao agradável. Então, sobre a Biodança costumo pensar para mim que é um remedinho

para o corpo e para a alma, porque tem dias que estou com dores no corpo, tem dias que não estou muito bem psicologicamente, claro que ninguém percebe isso, né. (Mulher)

Tenho 82 anos, gosto muito da Biodança porque ela é uma dança que mexe com o corpo da gente, é muito bom fazer Biodança. Eu aconselho a pessoa que puder fazer Biodança, que faça, que é muito bom mesmo. (Mulher)

Tenho 26 anos, a Biodança é muito importante para mim. Quando eu entrei era muito tímida, agora eu me sinto melhor e está sendo bom para mim. (Moça)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Rolando Toro descrevia a civilização ocidental e nossa cultura como antívida e percebia a Biodança e a Educação como caminhos para humanizar o mundo. O caminho da afetividade, do olhar, do abraço, da pulsação do instinto gerador de vida eram coisas fundamentais que precisavam ser resgatadas. O paradigma que deveria guiar o mundo, segundo ele, não seria mais o Antropocêntrico, mas o Biocêntrico, onde a vida seria o valor mais importante. Concordo cada vez mais com essas ideias. As lições de Paulo Freire já permeavam minha existência desde que me tornei professora e acredito que as lições de Rolando Toro ampliaram a sensibilidade corporal e afetiva, aprofundaram meu olhar em direção às emoções humanas e me ensinaram a integrar o coração à racionalidade, para que junto com os educandos, possamos tecer caminhos de aprendizagem mais profundos e afetivos.

A partir das reflexões teóricas, das observações durante as aulas, dos depoimentos de estudantes e demais participantes (colegas, familiares de estudantes, pessoas da comunidade) concluo que todos os formatos dos trabalhos desenvolvidos com Biodança trouxeram benefícios. O primeiro, em 2019 com certeza foi o mais descontraído, com a possibilidade de fazer todos os exercícios de Biodança sem preocupações com a Covid-19, máscara etc. O segundo, foi o trabalho virtual “Corpo e Afetividade” de 2021 (não podemos chamar de Biodança, mas foi uma prática virtual inspirada na mesma, já que a Biodança é por essência presencial). Seus aspectos mais positivos foram: apresentação e construção de conceitos, reflexões e acolhimento afetivo, quebra da sensação de solidão causada pelo isolamento nas residências, movimentação do corpo. O terceiro formato em 2022 já estava bem mais próximo do que era a Biodança inicialmente, mas ainda faltava o abraço, a roda de embalo, os exercícios de maior contato que permitem uma entrega mais profunda e despreocupada com o ambiente, a máscara, o álcool. O último, em 2023, já é praticamente o mesmo de 2019, com uso de todos os exercícios e propostas da Biodança original adequados para grupos iniciantes. Os únicos cuidados que mantemos ainda é o uso de álcool, o ambiente sempre bem ventilado e a recomendação de não vir para a aula com sintomas gripais. Resolvi dar bastante espaço para os depoimentos dos/das participantes porque, estes, em suas palavras conseguem passar bem o que vivenciaram durante as aulas.

Os grupos são bastante heterogêneos mesclando adolescentes, adultos, idosos, pessoas sem e com deficiências diversas. Durante minha formação como facilitadora não tive aulas específicas para trabalhar com pessoas com deficiência e tenho estudantes com deficiências físicas (visuais e cadeirantes), então busquei formas de adaptar os exercícios, pesquisando,

trocando ideias com outros facilitadores e didatas e também com colegas da SIR. Além das/dos estudantes e demais pessoas que participaram das aulas, muitos colegas perceberam os resultados positivos da Biodança na vida de seus estudantes, por isso os motivaram a continuar participando das aulas e também começaram a indicar a Biodança a outros. Percebo que independentemente da idade – adolescentes, adultos ou idosos – foram notórios os seguintes resultados: melhora na expressão oral e corporal; diminuição da ansiedade; melhora na coordenação motora; melhora na capacidade de regular as emoções; maior integração do grupo. A maioria ainda conseguiu melhorar sua qualidade de sono, tônus muscular, cuidados com higiene e saúde, bem como a capacidade de estabelecer vínculos afetivos com os colegas para além das aulas.

O Brasil é um país com feridas profundas na afetividade que vêm desde os tempos coloniais e que precisam ser trabalhadas e sanadas. Vivemos tempos difíceis também em nível mundial, com crise climática, guerras, violência de todo tipo e falta de conexão real entre a maioria das pessoas. As redes sociais, se por um lado trazem muitos benefícios, como aproximar quem está longe, por outro acabam afastando quem está próximo e gerando ansiedade, entre outros males. O olhar, o toque, o contato singelo de um abraço estão cada vez mais escassos entre as pessoas. A Biodança é um sistema que usa a música, o canto, a dança, a carícia, o afeto para trabalhar as potencialidades humanas de forma profunda, para buscar a integração das emoções e o fortalecimento das identidades em harmonia com o planeta. Por isso acredito que seja um ganho sua implantação tanto no SUS (como prática integrativa) como em diferentes âmbitos da Educação. E no CMET, seria muito bom continuar oferecendo-a como disciplina eletiva e, além disso, ampliar sua abrangência também em outros horários, como oficinas, para a comunidade em geral e para idosos.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, R. Abraçando a Educação Biocêntrica. In: FLORES, F. E. V. (Org.). **Educação Biocêntrica, aprendizagem visceral e integração afetiva**. Porto Alegre: Evangraf, 2006.

DALLA VECCHIA, A. M. Afetividade: Convergência entre educação biocêntrica e a educação biocêntrica e a educação biocêntrica e a educação dialógica de Paulo Freire. **Pensamento Biocêntrico**, n. 2, pp. 11-35, 2005.

FLORES, F. E. V. Educação Biocêntrica: por uma Educação centrada na vida. **Pensamento Biocêntrico**, n. 2, pp. 41-58, 2005.

GONZALEZ, M. **Momentos Estruturantes. Uma reflexão sobre a potência do instante vivido**. Porto Alegre: Imprensa Livre, 2015.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

PEIXOTO, R. M. **Aplicação da Biodanza com grupo de terceira idade**. Rio Grande. Editora da FURG, 2014.

PÉREZ, N. Biodanza para internos numa instituição psiquiátrica. In: FLORES, F. E. V. (Org.). **Educação Biocêntrica, aprendizagem visceral e integração afetiva**. Porto Alegre: Evangraf, 2006.

SPODE, E. Biodança na Educação: uma experiência com adolescentes infratores. In: FLORES, F. E. V. (Org.). **Educação Biocêntrica, aprendizagem visceral e integração afetiva**. Porto Alegre: Evangraf, 2006.

SPODE, E.; CLEZAR, R. **Reeducação Afetiva: uma proposta para a integração dos educandos envolvendo Biodanza**. Torres: Edição dos Autores, 2018.

TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Ed. Olavo Brás/EPB, 2002.

TORO, R. Efectos Terapéuticos de la Biodanza. In: **Pensamento Biocêntrico**, n. 8, pp. (109-116), 2007.