

# Fundação Universidade Federal do Rio Grande

## Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental

Rev. eletrônica Mestr. Educ. Ambient.

ISSN 1517-1256

Programa de Pós-Graduação em Educação Ambiental

Volume 18, janeiro a junho de 2007

### A BIODANÇA NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: RELATÓRIO DE CASO

Luiza Nakayama<sup>1</sup>

André Ribeiro de Santana<sup>2</sup>

Osmarina Maria dos Santos Dantas<sup>3</sup>

Claudete Prieto<sup>4</sup>

#### RESUMO

Este artigo tem por objetivo analisar qualitativamente o curso: “Biodança: integrando a terceira idade à vida”. As atividades são realizadas em uma das salas da Igreja Santo Antonio de Lisboa em Belém-PA. Os exercícios de Biodança são um importante meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos através de inúmeros benefícios físicos e mentais. A análise do conteúdo das falas apontou para uma construção de conceitos de meio ambiente ancorada em aspectos relevantes das histórias pessoais das mulheres, as quais possuem papel importante no núcleo familiar. Assim, é necessário que forneçamos cada vez mais informações a respeito dos cuidados com o meio ambiente, pois elas são agentes multiplicadores de conhecimento em sua comunidade.

**Palavras-chave:** Biodança, Educação Ambiental, Terceira idade, EJA, Educação não-formal.

<sup>1</sup> Doutora em Genética Bioquímica e Molecular. Universidade Federal do Pará - UFPA, Grupo de Pesquisas e Estudos em Educação Ambiental - GPEEA, professora do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências e Matemática do Núcleo Pedagógico de Apoio ao Desenvolvimento Científico - NPADC/ CEP-66075-110-Belém-Pará-Brasil, [lunaka@ufpa.br](mailto:lunaka@ufpa.br).

URL: <http://dgp.cnpq.br/buscaoperacional/detalhegrupo.jsp?grupo=0044708I3W96O5>.

<sup>2</sup> Mestre em Educação em Ciências e Matemática, Grupo de Pesquisas e Estudos em Educação Ambiental - GPEEA do Núcleo Pedagógico de Apoio ao Desenvolvimento Científico - NPADC - UFPA, [mestredeo@yahoo.com.br](mailto:mestredeo@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Especialista em Educação em Ciências, Vice-coordenadora do Grupo de Pesquisas e Estudos em Educação Ambiental - GPEEA do Núcleo Pedagógico de Apoio ao Desenvolvimento Científico - NPADC - UFPA [osmarinamaria@yahoo.com.br](mailto:osmarinamaria@yahoo.com.br).

<sup>4</sup> Mestre em Língua Portuguesa, Paróquia Santo Antonio de Lisboa.

## ABSTRACT

This article has as objective to analyse qualitatively the course: “Biodance: integrating the elderly to life”. The activities are developed in one of the rooms of Santo Antonio de Lisboa Church (Belém, Pará State). Biodance exercises are an important way of achieving elderly health prevention and prevent diseases throughout many physical and mental benefits. The content analysis of conversations indicated a structure of conception of environment based on important aspects of the personal history of women, who have an important role in the center of their family. Then, it is necessary that we give them more and more information about natural environment care, because they are multipliers agents of knowledge in their communities.

**Keywords:** Biodance, Environmental Education, the elderly, EJA, non-formal education.

## INTRODUÇÃO

O sistema Biodança, criado pelo antropólogo e psicólogo chileno Rolando Toro, nos anos 1960, é definida, de acordo com seu criador, como um sistema de integração e desenvolvimento humano, orientado para o estudo e a expressão das potencialidades humanas induzidas pela música, pela dança, por exercícios de comunicação em grupo e vivências integradoras (Toro, 1988).

De acordo com Toro (1991), os exercícios de Biodança são orientados no sentido de: equilibrar funções psicológicas; produzir a recuperação de habilidade motora; melhorar funções respiratórias; eliminar tensões, rigidez muscular e sintomas psicossomáticos; restabelecer os vínculos familiares e sociais; reforçar a confiança em si mesmo; estimular a plenitude e harmonia interna; melhorar o estado de ânimo; melhorar o nível de comunicação e possibilitar o acesso à realidade.

Segundo Cheque (2007), a assistente social Conceição Santos, desenvolve, desde 2002, a pesquisa "Biodança e a Proteção do Meio Ambiente", buscando identificar como a “dança da vida” define a relação humana com o meio ambiente, quais são os aspectos teóricos e vivenciais que influenciam a relação humana de proteção da natureza e como esta contribui com a Educação Ambiental (EA). Santos enfatiza que:

[...] a visão dissociada de natureza em suas características únicas e exclusivas da fauna, flora, água, terra e do ar faz parte da divisão especializada, trazida pela cultura cartesiana, que alimentou e alimenta nossas ações. Ultrapassar os limites dessa dissociação é um dos objetivos da Biodança”. (CHEQUE, 2007, p. 2).

Carvalho (2006) faz uma reflexão a respeito do aumento gradual da longevidade que conjuntamente com a diminuição da taxa de natalidade e redução da mortalidade se refletem no aumento da população idosa, salientando que embora o aumento médio da esperança de vida se constitua como um aspecto positivo, esse fato se baseia mais em fatores de natureza

quantitativa que em de qualitativa, ou seja, apesar de todos os esforços médicos e científicos para prolongar os anos de vida dos idosos, este aumento de longevidade nem sempre se faz acompanhar por uma vida salutar e autônoma e com qualidade.

Na Paróquia Santo Antonio de Lisboa em Belém do Pará, também conhecida como CENTRÃO são distribuídas sopas à comunidade carente, todas as segundas, quartas e sextas-feiras, no período da manhã, há aproximadamente 16 anos. Enquanto as pessoas esperam que a sopa seja preparada, voluntários ministram palestras sobre diferentes assuntos, tais como: religião, doenças sexualmente transmissíveis, higiene pessoal, conceitos de moral e ética, educação ambiental, etc.

Em 2003, com a criação da Pastoral Social na Paróquia, foi possível o contato com a Arquidiocese de Belém e por meio deste contacto, tomar parte no Projeto Educação de Jovens e Adultos - EJA (parceria MEC/SESI/Arquidiocese), envolvendo membros da comunidade que recebiam a sopa. No início de 2004, começamos o Projeto: “Biodança: integrando a terceira idade à vida”, aberto à comunidade, com prioridade para os alunos<sup>5</sup> da EJA.

Em vista do exposto, o objetivo do presente trabalho foi pesquisar, de forma qualitativa, os benefícios da Biodança para mulheres carentes, principalmente da terceira idade.

## **METODOLOGIA**

A sala onde realizamos as atividades é refrigerada e aromatizada com incenso. Durante toda a aula, colocamos, de preferência, músicas lentas e relaxantes. O horário de funcionamento é das 8 h às 9 h, nas quartas e sextas-feiras.

A Biodança é para nós, mais do que uma combinação de ginástica com dança ou teatro (embora sejam utilizadas técnicas de dramatização), pois, por um lado, estamos interessados em condicionamento físico e melhoria do aspecto emocional, mas pelo outro, estamos tentando reforçar conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas das participantes da EJA, valorizando as experiências individual e coletiva, de formas lúdica, afetiva e prazerosa.

Por exemplo: Em uma das primeiras aulas, fizemos uma sinopse do filme Zorba, o grego<sup>6</sup>, produzido em 1964 e dirigido por Michael Cacoyannis, valorizando a mensagem: a necessidade profunda e urgente de aproveitar ao máximo tudo o que vida oferece, desde a

---

<sup>5</sup> A turma da EJA é composta por vinte e um alunos efetivamente matriculados, com apenas um do sexo masculino, o qual, por problema de saúde, não participa integralmente do Projeto Biodança, ou seja, trata-se de uma turma regular composta por mulheres. Esporadicamente também comparecem pessoas da comunidade (na maioria das vezes, mulheres carentes que recebem a sopa).

<sup>6</sup> **Zorba, o grego.** Fox Home Entertainment. DVD, 2001.

beleza da natureza e o cultivo da amizade verdadeira e desinteressada entre os homens, passando por uma simples refeição e a luta pelo amor de uma mulher. Em seguida, colocamos a “música do Zorba” de Mikis Theodorakis, para explicar o que é Biodança. Como o personagem interpretado magistralmente por Antony Quinn, enfatizamos que é necessário “ter o prazer de viver e dançar a vida”.

As alunas gostaram muito da história relatada e, então, elegeram essa música como símbolo da Biodança, tocada freqüentemente nas aulas. Assim, como as participantes conhecem o objetivo dos encontros, às vezes, damos uma aula puramente teórica, sem termos o receio de que seja interpretado como “matando aula”.

Na maioria das vezes, iniciamos com exercícios de alongamento básico (Figura 1ABC) a fim de se evitar distensão muscular (na quarta: exercícios na posição deitada no chão e na sexta: em pé). Damos atenções especiais à respiração, que é feita de forma lenta e profunda (inspirando pelo nariz e soltando lentamente pela boca).

Figura 1. Exercícios de alongamento e flexibilidade: A) de cúbito dorsal; B) de cúbito ventral e C) posição sentada.



Em seguida, realizamos exercícios de Biodança (Figura 2) valorizando o autoconhecimento, o encontro/afetividade/sexualidade (a técnica associa movimentos simples e lentos, com práticas de meditação e respiração). Também aplicamos processos criados pelo bailarino, coreógrafo e professor Klaus Vianna e citados em Vianna (1990), com o objetivo de alcançar o autoconhecimento através dos gestos. Assim, não existe a necessidade de saber dançar, nem aprender passos marcados e sim, de disposição para criar a sua própria dança.

Figura 2. Exercícios de biodança.



Nos vinte minutos finais, desenvolvemos uma atividade, de acordo com a necessidade e o interesse exposto pelas alunas, tais como: a) exercícios localizados (Figura 3) para fortalecer músculos específicos (abdômen, peitoral, braços, pernas, mãos, etc); b) massagens localizadas (Figura 4) para minimizar dores específicas (principalmente ombros, pescoço e coluna, decorrentes de má postura); c) atividades de expressão/manifestação de sonhos e desejos (Figura 5); d) conversas informais sobre higiene pessoal e prevenção de doenças, principalmente as que acometem a terceira idade; e) conversas informais sobre como melhorar a auto-estima; f) conversas informais sobre EA (cuidados com o meio ambiente: lixo, material reciclável, recursos hídricos, dentre outros); g) exposição em power-point de pensamentos, de histórias e de assuntos ligados aos problemas causados ao meio ambiente pela ação antrópica e h) ainda são ministradas palestras e aulas práticas extras mostrando a necessidade de higienização de vasilha, na qual é acondicionada a sopa, oferecida pelo CENTRÃO.

Figura 3. Exercícios localizados para as mãos (A); peitoral (B); membros anteriores (C) e panturrilha (D).





Figura 4. Massagens em grupo



Figura 5. Exercício livre de expressão corporal



Paralelamente, são oferecidos serviços de Saúde Pública, através de exames preventivos de: câncer uterino e mama (em parceria com o Laboratório de Citopatologia do Centro de Ciências Biológicas da UFPA).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A turma é composta por aproximadamente 20 mulheres, na faixa etária de 47 a 80 anos, sendo a maioria proveniente do interior do Pará e algumas do interior de outros estados (Maranhão e Piauí).

Geralmente as mais idosas recebem aposentaria e são donas-de-casa, as que se encontram na ativa são: lavadeira, costureira, cozinheira, empregada doméstica etc. A renda familiar é de aproximadamente um salário mínimo.

O grau de instrução é baixo, pois na época da adolescência dessas mulheres a mentalidade vigente era: “a mulher não servia para estudar, mas para se casar, cuidar do marido e dos filhos”, portanto, aprendiam apenas as chamadas atribuições femininas: cozinhar, lavar, passar, bordar.

Constatamos através das primeiras aulas que era impossível trabalhar apenas exercícios de Biodança, uma vez que as alunas, em sua maioria, apresentavam vida sedentária, embora realizassem atividades domésticas. As senhoras possuíam problemas de postura, pouca coordenação motora e equilíbrio dentre outras deficiências.

Inicialmente percebíamos que algumas tinham vergonha de se expressar e relaxar, ficando isoladas em um canto. Hoje participam ativamente: fecham os olhos e se entregam à música, expressando suas emoções através da criação de coreografias próprias.

Com o passar dos meses ouvimos os seguintes depoimentos:

“Quando eu comecei a assistir a aula da senhora, eu nem sabia o nome e nem conversava com as minhas colegas da sala, agora não tenho mais vergonha de falar”.

“Agora já posso ficar em pé, apoiando sob uma perna só, sem perder o equilíbrio”.

“Eu vivia caindo das pernas, agora caio menos”.

“Eu não conseguia dobrar os joelhos direito, agora eu consigo”.

“Eu nunca dancei, nunca aprendi a dançar, mas aqui eu sei dançar”.

“Eu viajo com a música, fico com pena de ter que voltar...”.

“Ando menos nervosa e com menos dor-de-cabeça, por isso brigo menos com meus netos”.

“Eu sentia muita dormência nas mãos e dores no ombro, quando costurava muito, agora sempre dou uma paradinha para fazer relaxamento e aproveito para tomar água, assim às dores diminuíram”.

“Eu tinha muita dificuldade para respirar, agora me sinto melhor”.

“Percebi que estou tendo mais controle do meu corpo: não faço mais xixi nas calças ao rir ou ao espirrar”.

“Eu andava muito desanimada, mas agora tenho mais disposição para trabalhar”.

“Eu venho para sua aula, mesmo que meu filho diga que estou velha demais para aprender e que seria melhor tomar conta da casa e dos netos”.

“Sempre que eu lembro arrumo minha postura e faço alguns exercícios em casa”.

“Toda manhã antes de levantar eu me espreguiço. Agora eu só me levanto da cama do jeito que a senhora explicou”.

“Criei coragem e botei meu marido para fora de casa, pois ele era muito ruim para mim: não trabalhava, bebia e batia em mim”.

“Quando o sol está forte só saio de boné”.

“Agora quando vejo que meu pé está rachando, antes de dormir coloco óleo e durmo de meia”.

“O exame para mulher que se faz na universidade é melhor, porque lá a médica examina a gente toda e no posto de saúde é rapidinho, nem olham para a gente direito”.

Sobre as atividades de EA, foram feitos os seguintes comentários:

“Foi muito importante à senhora ter mostrado os bichinhos invisíveis que podem contaminar os alimentos. Agora eu acredito, pois eu vi no aparelhinho (microscópio)”.

“Preciso ensinar meus netos que devem lavar as mãos ao chegar a casa, pois não sabia que o segurador do ônibus era tão sujo”.

“Preciso dizer para minha filha, que não pode colocar alimento no balde que era usado para tinta de parede, porque mesmo lavado, esse recipiente pode ainda conter produto tóxico, que pode provocar doença e pode até meu neto nascer com defeito por causa disso”.

“Agora tenho certeza que jogar lixo no canal pode dar problemas para mim mais tarde”.

“Vou falar para meu neto não brincar mais com as pilhas velhas, pois não sabia que nelas têm materiais tóxicos”.

“Eu acho importante depois de assistir o filminho, a gente poder escrever no computador “o moral da história”, porque fica guardada a nossa opinião e também a sensação que podemos participar da história”.

“Poder acrescentar o que pensamos no final da história ajuda a gente a refletir e guardar melhor os ensinamentos aprendidos”.

“Será que a gente não pode aprender a reciclar, como eles fazem na televisão?”

“É mais fácil se a gente aprender com uma pessoa mostrando, do que só vendo na televisão”.

Assim, agrupamos os depoimentos das participantes e ordenamos nas seguintes categorias:

**a) Melhoria da qualidade de vida:**

- Menos queixa de dores no corpo;
- Constatação de maior elasticidade, equilíbrio e mobilidade;
- Menos queda;
- Menos queixas de problemas circulatórios;
- Maior resistência ao stress e à ansiedade.

**b) Mais autoestima:**

- Maiores cuidados pessoais com a aparência física;
- Mais atitudes positivas (no lar, nos relacionamentos afetivo e social).

**c) Mais bem-estar:**

- Menos insônia;
- Mais disposição.

**d) Educação ambiental:**

- Maior sensibilização para os problemas causados pelo lixo, pela degradação dos ambientais;
- Mais cuidado com a higiene pessoal e dos alimentos.

Machado (1996) observou que cada ser humano percebe aquilo que lhe interessa, aquilo em que está habituado a observar, conforme o seu contexto sócio-cultural.

Acreditamos que foi importante as senhoras terem tido oportunidade de refletir e questionar sobre alguns aspectos importantes da EA, da preservação do ambiente e por que não dizer, das suas vidas, pois de acordo com Dias (1993), o conhecimento de como os seres humanos agem e porque agem dessa forma, permite determinar onde e como agir para promover a participação e a co-responsabilidade de todos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os exercícios de Biodança produziram melhoria da qualidade de vida, auxiliou no autoconhecimento fortalecendo a identidade, a integração, a auto-estima e o bem estar na comunidade feminina da melhor idade que frequenta as aulas no CENTRÃO.

A análise de conteúdo das falas apontou para uma construção de conceitos de meio ambiente ancorada em aspectos relevantes das histórias pessoais das mulheres. As representações sobre o contexto ambiental estão embasadas em conhecimentos empíricos e experiências locais. A preservação do ambiente está associada a valores e princípios de conservação da terra e dos recursos hídricos para a subsistência.

O conhecimento sobre o que pensam como pensam e agem, em relação às questões ambientais e em última análise à vida, permitirá elaborar materiais educativos que podem gerar debates e ser um guia de consulta para ser utilizado no dia-a-dia dessa parcela da população tão carentes de informação.

Em vista de essas mulheres possuírem papel importante no núcleo familiar, é necessário que forneçamos cada vez mais informações a respeito dos cuidados com o meio ambiente, pois elas são agentes multiplicadores de conhecimento em sua família, em sua rua e em sua comunidade.

O conhecimento maior da comunidade e do seu cotidiano servirá de base para uma proposta de um programa de EA, avaliado e monitorado continuamente, com o apoio da universidade, também para a turma de Educação Continuada, a fim de preservar e de melhorar o uso do recurso naturais na área no entorno do CENTRÃO.

## **BIBLIOGRAFIA**

CARVALHO, M. J. A actividade física na terceira idade e relações intergerenciais. **Rev. Bras. Educ.Fís. Esp. v.20. supl.5. p 71-72. 2006.**

CHEQUE, R. *Pesquisa: Biodança e a Proteção do Meio Ambiente*. Disponível em: [www.rebea.org.br/noticias.php](http://www.rebea.org.br/noticias.php)? Acesso: 03.03.07.

DIAS, G. F. *Educação Ambiental: princípios e práticas*. São Paulo: Gaia. 400p. 1993.

MACHADO, L. M. C. P. Paisagem valorizada: a Serra do Mar como espaço e como lugar. In: DEL RIO, V.; OLIVEIRA, L. (Org.). *Percepção ambiental: a experiência brasileira*. São Paulo: Studio Nobel. p 97-119. 1996.

TORO, R. *Projeto Minotauro: Abordagem Terapêutica do Sistema Biodança*. Petrópolis: Vozes. 166p. 1988.

\_\_\_\_\_ *Teoria da Biodanza: coletânea de textos*. Fortaleza: ALAB. 1991.

VIANNA, K. *A dança*. São Paulo: Siciliano. 141p. 1990.