

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA DEPARTAMENTO DE
ARTES E HUMANIDADES CURSO DE DANÇA**

Naíla da Silva Seles

**DANÇA, SOMÁTICA E CULTURA DE SI: PERSPECTIVAS SOBRE
SUBJETIVIDADE CORPORAL**

Viçosa, 2025



Universidade Federal de Viçosa

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA DEPARTAMENTO DE
ARTES E HUMANIDADES CURSO DE DANÇA**

Naíla da Silva Seles

**DANÇA, SOMÁTICA E CULTURA DE SI : PERSPECTIVAS SOBRE
SUBJETIVIDADE CORPORAL**

Monografia apresentada ao Departamento de Dança da Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências para a conclusão do Curso de Bacharelado em Dança.

ORIENTADOR(A): Evanize Kelli Siviero Romarco

Viçosa, 2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES

Campus Universitário – Viçosa, MG – 36570-900 – Telefone: (31) 3612 7300 - E-mail: dah@ufv.br

Assinatura da Banca Examinadora na Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso da estudante
Naíla da Silva Seles, matrícula 99278

Título: **DANÇA, SOMÁTICA E CULTURA DE SI: PERSPECTIVAS SOBRE
SUBJETIVIDADE CORPORAL.**

Evanize Kelli Siviero Romarco (Orientadora) – DAH – UFV

Juliana Carvalho Franco da Silveira

Jussara Braga Bastos

Viçosa, 27 de junho de 2025.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família: minha mãe, Nilcéia; meu pai Rogério; e meus irmãos, Samuel e Ana Clara. Sem o apoio e toda ajuda que recebi, não apenas nos anos de graduação, mas em toda minha trajetória, não teria sido possível atingir tudo o que atingi até então.

Ao Igor, que sempre me acolheu com grande amor, carinho e cuidado. Sua presença foi essencial nos momentos de cansaço e incerteza.

À Mariane, que me acompanhou desde o início da nossa jornada em Viçosa. Descobri uma família em sua companhia e uma amizade que sempre vou carregar comigo.

Ao Grupo Sinergia e integrantes, por permitirem um espaço de troca, arte e afeto. Cresci como profissional e indivíduo dentro dos nossos processos de criação e experimentação e não acredito que este trabalho poderia ter sido o mesmo sem a vivência do Sinergia.

Ao Departamento de Artes e Humanidades, assim como a todos meus colegas de curso, por compartilharem comigo a experiência única do aprendizado. À minha orientadora, Evanize, por sua escuta atenta, orientação generosa e confiança no meu processo.

E, por fim, agradeço à banca avaliadora, que gentilmente aceitou participar desta conclusão de uma etapa tão significativa para mim.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho às mulheres que participaram desta pesquisa, por sua coragem e presença. Seus corpos, histórias e movimentos foram fonte de aprendizado e inspiração. Às pessoas que, mesmo diante das dores e silenciamentos, seguem buscando reconectar-se consigo mesmas — que dançam, que sentem, que escutam seus próprios ritmos.

SUMÁRIO

RESUMO	5
1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	9
2.1. Objetivos Gerais	9
2.2. Objetivos Específicos	9
3. REFERENCIAL TEÓRICO	9
3.1. Corpo soma	9
3.2. Corpos dóceis e a cultura de si	11
3.3. Corpo Dança	15
3.4. Dança e movimento como práticas na saúde	16
4. METODOLOGIA	17
5. ANÁLISE E DISCUSSÃO	19
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
7. REFERÊNCIAS	29
APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	32
APÊNDICE 2 - QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO	35
APÊNDICE 3 - ROTEIRO DE OBSERVAÇÃO	48

RESUMO

O presente estudo, propõe investigar as relações entre corpo, subjetividade e poder a partir das concepções de Michel Foucault, associadas às práticas de dança e educação somática. Fundamentado nos conceitos de disciplina e cuidado de si, o estudo busca compreender como as práticas somáticas e de dança podem contribuir para a ressignificação do corpo e para a construção de novas subjetividades. Parte da compreensão do corpo como soma: sujeito vivo, sensível e experiencial; e propõe a dança como prática existencial capaz de romper com os modos normativos que domesticam os gestos e esvaziam as expressões. A pesquisa foi desenvolvida com mulheres entre 56 e 67 anos atendidas pela Estratégia de Saúde da Família (ESF) do bairro Fátima, na cidade de Viçosa-MG, utilizando abordagem qualitativa de caráter exploratório e descritivo. O projeto envolveu a aplicação de questionários diagnósticos e diários de bordo para análise das interações dos participantes com as práticas corporais. Os resultados apontam o grupo participante como distante de sua própria relação com o corpo, porém com potencialidades para redescobrimto de si. Embora as práticas tenham sido reconhecidas como significativas, a falta de continuidade impediu mudanças profundas e sustentadas. Reforça-se a importância de políticas públicas que incorporem práticas corporais no campo da saúde e da educação de forma permanente, e propõe que a dança, aliada à somática, seja compreendida como técnica de si, capaz de ativar subjetividades críticas, éticas e criativas.

Palavras-chave: dança, educação somática, subjetividade, saúde.

Abstract

This study aims to investigate the relationships between body, subjectivity and power based on Michel Foucault's concepts, associated with dance and somatic education practices. Based on the concepts of discipline and care of the self, the study seeks to understand how somatic practices and dance can contribute to the resignification of the body and the construction of new subjectivities. It starts from the understanding of the body as soma: a living, sensitive and experiential subject; and proposes dance as an existential practice capable of breaking with the normative modes that domesticate gestures and empty expressions. The research was developed with women between 56 and 67 years old who were attended by the Fátima neighborhood's Family Health Strategy (FHS) in the city of Viçosa-MG, using a qualitative approach of an exploratory and descriptive nature. The project involved the application of diagnostic questionnaires and logbooks to analyze the participants' interactions with body practices. The results indicate that the participating group was distant from its own relationship with the body, but had the potential to rediscover itself. Although the practices were recognized as significant, the lack of continuity prevented deep and sustained changes. The importance of public policies that incorporate body practices in the fields of health and education on a permanent basis is reinforced, and it is proposed that dance, combined with somatics, be understood as a technique of the self, capable of activating critical, ethical and creative subjectivities.

Key-words: dance, somatic education, subjectivity, health.

1. INTRODUÇÃO

A obra completa de Foucault é em grande parte categorizada em três eixos principais: arqueologia, genealogia e ética. A arqueologia é caracterizada por romper com o desejo da filosofia tradicional por uma verdade íntegra, investigando os processos histórico-culturais que legitimam um dado saber como verdade institucional em sociedade. Na genealogia, o autor volta seu interesse para as relações de poder que operam na formação dos discursos, das práticas sociais e da subjetividade, investigando principalmente o adestramento dos corpos e a vigilância institucional (Foucault, 2017). Mais tardiamente, Foucault resgata a tradição filosófica do cuidado de si, se debruçando sobre a construção de subjetividades como formas de resistência ao poder:

não quero analisar o que as pessoas pensam por oposição ao que fazem, mas o que pensam quando fazem o que fazem. Aquilo que quero analisar é o sentido que dão à sua própria conduta, a forma como integram a sua conduta em estratégias gerais, o tipo de racionalidade que reconhecem nas suas práticas, nas suas instituições, nos seus modelos e condutas diferentes (Foucault, 2017, p. 72).

Foucault apresenta a concepção do sujeito em bases de determinações históricas, à alcance arqueológico da construção de saberes, genealógico da dominação e governamentalidade dos indivíduos e ético da análise da transformação e produção das relações entre os sujeitos (Regel, 2005).

Assim, no decorrer de sua carreira, Foucault apresenta três perspectivas que constituem a construção e análise das sociedades: 1) a relação com a verdade; 2) a relação com a obrigação, leis e normas; e 3) a relação consigo próprio e com os outros (Foucault, 2017). A partir desses eixos de análise, torna-se possível investigar como instituições externas, as práticas e a disciplina são estruturadas através de estratégias de controle e racionalidade que moldam as condutas e internalização de discursos.

Nesse contexto, ao refletir sobre as estratégias de controle e racionalidade que moldam as condutas, torna-se relevante considerar abordagens que propõem uma ressignificação da relação com o corpo e a subjetividade. É nesse sentido que a Educação Somática, termo originado pelo educador Thomas Hanna (1970), se insere como campo questionador dos modos de apropriação do corpo e da subjetividade. Hanna argumenta que o corpo humano não é apenas um veículo para a existência, mas o ser que a experiencia em primeira mão, sendo assim, não mais somente corpo, mas soma, em sua completude e complexidade.

Sendo o corpo detentor da vivência, o movimento torna-se então a linguagem

pela qual ele se comunica. Dessa forma, *soma* e dança estão intimamente ligadas, uma vez que, como linguagem, a dança pode ser compreendida como espaço de resistência e construção ao permitir que o dançarino se relacione, faça uso, destrua e torne-se um com seu objeto de pesquisa (Rennó, 1979, p 91 *apud* Moreira, 2023). Através do ato de dançar, apreciar e vivenciar a dança, o sujeito é capaz de criar relações com o meio e o outro, elaborando estratégias, ferramentas e repertório que ampliam suas possibilidades de compreensão e expressão ao interagir com o mundo. O ensino da dança não se restringe a um conjunto de técnicas codificadas, mas se amplia como experiência ética da inquietude, convocando o sujeito a interrogar sobre seu próprio corpo e mundo (Nascimento; Richter, 2020).

No entanto, é fundamental reconhecer que nenhuma prática é, por si só, libertadora. Historicamente, a dança se apresentou na educação ocidental em caráter tecnicista e controladora, empregada como instrumento de disciplina e regulação gestual. Com raízes militares, sua inserção nas escolas se deu sem espaço para expressão criativa, com grande apelo por movimentações vazias e repetitivas, subtraindo-a de sua experiência exploratória e potência de saber e conhecimento (Nascimento; Richter, 2020).

Mesmo para profissionais da dança, com experiência vasta em técnicas somáticas e de dança, a rejeição do autoritário por vezes se dá de maneira custosa e desafiadora. Como apontado por Farina e Albernaz, em relação a práticas de contato-improvisação,

Custa abandonar a vontade de condução nas relações (dando pouca escuta aos espaços que constituímos e participamos), a vontade de edição do conhecimento (obviando os limites das nossas ideias e métodos nos quais esbarramos), a vontade de pedagogia sobre o outro (convencendo-nos que sabemos o que o outro precisa saber e como) (Farina; Albernaz, 2009, p. 552 *apud* Nascimento; Richter, 2020, p. 278).

Para esta pesquisa, proponho uma abordagem somática relacionada às noções de Michel Foucault quanto à subjetividade, o cuidado de si e as relações de poder impostas aos corpos, através de práticas aplicadas em grupo composto por moradores locais e da região da cidade de Viçosa, Minas Gerais, Brasil, inscritos no projeto através de parceria com uma Unidade Básica de Saúde (UBS) local. Foi analisada a relação entre corpo/movimento e subjetividade. Como o corpo reflete as perspectivas relacionais quanto à verdade, obrigações e ética durante práticas de dança e somáticas? Para a coleta de dados, o estudo envolveu a aplicação de questionários diagnósticos, diários de

bordo e registros em vídeo para análise das interações dos participantes com as práticas corporais. Foram traçados os seguintes objetivos:

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivos Gerais

Investigar como o corpo reflete as perspectivas relacionais quanto à verdade, obrigações e ética durante práticas de dança e somáticas, analisando as reações dos participantes, quanto a sua subjetividade nas práticas de cuidado de si.

2.2. Objetivos Específicos

- Investigar de que maneira o corpo reflete as normas internalizadas no sujeito;
- Identificar censuras externas normatizadas de maior relevância nos participantes;
- Aplicar práticas de dança e somáticas e avaliar as respostas dos participantes, quanto a sua subjetividade nas práticas de cuidado de si.;
- Explorar como a dança e as práticas somáticas atuam como técnicas de cuidado de si.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. Corpo *soma*

O *soma* se desvincula da visão meramente anatômica ou mecânica do corpo humano, separado do espírito e mente. Sendo o sujeito vivo o próprio corpo/soma, é ele que passa pelo processo de aprendizagem, percepção de mundo e de si próprio, sendo construído com novos modos de experiência perceptiva e comportamento, como um ato de resistência cultural ao processo de como ele é moldado desde o nascimento pelo ambiente e contexto à sua volta (Hanna, 1970). É o *soma* também que irá sentir e expressar suas emoções e reações perante o mundo e às expectativas (ou falta delas) que são colocadas para o sujeito.

Em seu livro *Bodies in Revolt A Primer in Somatic Think*, Hanna (1970) relaciona seu conceito somático com o de diferentes pesquisadores de outras áreas. Para o autor, a consciência dual proposta por Merleau-Ponty (1999) retrata como há função constante na percepção humana: existem dois tipos de consciência, a *consciência analítica* e a *fenomenológica*. A primeira é “ativa”, com busca intencional de algo no

ambiente ou em si próprio, isolando o objeto de interesse; a segunda nos atinge de forma “passiva”, ocorrendo constantemente e concomitantemente à analítica.

Merleau-Ponty insiste na importância da resistência às sensações explicitamente conscientes, afirmando que o corpo indica e guia a experiência humana “contanto que eu não reflita expressamente nele” (Merleau-Ponty, 1991, p. 94). A consciência fenomenológica é uma forma de perceber que foge do senso de *self*¹, o “[...] deixar-ser e deixar-se levar”² (Hanna, 1970, p. 203), mas que, para Merleau-Ponty, é tão relevante (se não mais) quanto a consciência analítica. É através deste ceder que nos deixamos adaptar ao ambiente, de forma que já não há mais um *eu*, um *outro* ou um *meio*, mas apenas percepção e consciência de estado.

Quanto às limitações que o corpo carrega ao buscar o conhecimento verdadeiro, Merleau-Ponty aceita essas fraquezas como parte constituinte da perspectiva e compreensão humana. Já muito considerado pela filosofia como servo e prisão da mente (Shusterman, 2012), o corpo de Merleau-Ponty, limitado ao habitar um lugar específico por vez, impotente frente à diversas doenças, fraquezas e deficiências, ocupa “posição permanente e privilegiada [...] como pivô definidor e como orientação basilar da observação” (Schusterman, 2012, p. 96).

Além do conhecimento de quem é o sujeito, a educação somática traz consigo o entendimento de onde estão, sendo o sujeito participante ativo da natureza e parte dela, mudando o ambiente na mesma medida em que ele é mudado. O corpo reflete percepções vagas, corrigíveis e ambíguas, coerente a uma vivência vaga, corrigível e ambígua (Shusterman, 2012).

Todavia, é justamente o temor por ser parte da natureza, de forma mutável e impotente, que o ser humano busca se desvincular da totalidade sensorial e consciente que seu *soma* é capaz. Hanna (1970) elabora que, para se proteger do ambiente volátil, a cultura ocidental se organizou de forma a adestrar suas comunidades, conformando-as a deixar seus instintos naturais. Para Hanna (1970), a repressão dos impulsos naturais do soma limita sua expressão plena, podendo gerar formas compensatórias de movimento ou estados de tensão que dificultam a integração entre percepção e ação. Embora o autor relacione esse processo a desequilíbrios funcionais, é importante reconhecer que essa é uma perspectiva da educação somática, e que a relação entre repressão sensorial e

¹ Conceito da psicologia junguiana. O *self* seria a essência do indivíduo, o que o individualiza e singulariza entre outros e o meio.

² Tradução do original em inglês: “[...] *letting-it-be and letting-yourself-go.*”

doença não deve ser interpretada de maneira determinista ou generalizada.

Outro pensador que teorizou sobre o enrijecimento do corpo e da ação humana através de imposições externas foi Michel Foucault. O autor, em seu livro “Vigiar e Punir: Nascimento das Prisões” (1987), discute quanto às diversas formas de adestramento que o corpo sofre, distanciando-o de sua espontaneidade e liberdade de expressão. Mais adiante, se aprofunda nas racionalizações e normas internalizadas dentro do pensamento do sujeito. Nessa etapa, Foucault traz ênfase no desenvolvimento de novas formas de liberdade e existência, provocando críticas às estruturas modernas de poder e saber.

3.2. Corpos dóceis e a cultura de si

Para Foucault (1987), o corpo humano sempre foi alvo do controle social, porém, a partir dos séculos XVII e XVIII surgiram métodos de codificação corporal em massa que permearam o controle do movimento de maneira mais complexa e sutil que anteriormente. É então moldado de forma que, por um lado, ganha grande força mecânica de produção enquanto, por outro lado, perde suas forças potenciais, tornando-se então *corpo dócil* “[...] que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado.” (Foucault, 1987, p. 126).

Para realizar tal procedimento, o filósofo destaca o desenvolvimento da *disciplina*, com métodos de coerção à dominação diferentes de outros já experienciados pela vida humana, uma vez que não utilizam de relações custosas e violentas, enquanto aproveitam de resultados efetivos e contínuos. Trata-se de um deslocamento do poder soberano tradicional, baseado no direito de tirar a vida (*fazer morrer*) ou não (*deixar viver*) dos súditos, para um poder que busca administrar e otimizar a vida (*fazer viver*) assegurando a oportunidade de vida de alguns, enquanto negligencia ações voltadas para populações marginalizadas (*deixar morrer*) (Foucault, 1994). Ao gerar meios de controle que administram a qualidade de vida da população, cria-se um falso senso de liberdade, que cria uma força humana politicamente dócil, mas economicamente útil.

Dentre as técnicas utilizadas, Foucault (1987) descreve as seguintes:

1) Distribuição no espaço de forma estrutural e fluída de acordo com a finalidade multifuncional e hierárquica dos corpos, de modo que anule “[...] os efeitos das repartições indecisas, o desaparecimento descontrolado dos indivíduos, sua circulação difusa, sua coagulação inutilizável e perigosa;” (p. 131);

2) Controle e ordem constantes nas ações dos corpos, organizados em termos de

onde estão, do que estão fazendo e como devem fazer;

3) Trajetórias serializadas, segmentadas e lineares, em que cada etapa culmina em eventos que comprovam ou não o desempenho do indivíduo. Cria-se um processo de formação contínuo, mantendo os corpos constantemente em certa classe e posição que pode ser promovida;

4) Corpos organizados de forma que operem como uma máquina coletiva, passando a não ter relevância como ser próprio, mas ao fazer parte de um coletivo maior que si, podendo ser movidos e articulados conforme a necessidade da máquina maior.

Esse adestramento do corpo se realiza em um processo detalhista e assíduo, não necessitando de agentes vigilantes que garantem o funcionamento da máquina social; o próprio indivíduo vigia a si e aos outros. Nas palavras do autor, “[...] não se trata de cuidar do corpo, em massa, **grosso modo**, como se fosse uma unidade indissociável mas de trabalhá-lo detalhadamente; de exercer sobre ele uma coerção sem folga de mantê-lo ao nível mesmo da mecânica [...]” (Foucault, 1987, p. 126).

Contudo, embora os corpos e suas subjetividades tenham sido regulados pelo poder relacional, Foucault ainda destaca que é possível reestabelecer uma relação crítica consigo mesmo através do que chama de *técnicas de si* (Foucault, 1994). Essas técnicas constituem práticas constantes que desenvolvem um sujeito que não é somente atravessado por governamentalidades externas, mas constrói uma relação própria com todos os eixos da subjetividade.

Para discutir o tema, Foucault (1994) retoma dois grandes princípios éticos da filosofia antiga: o *epimeleia heautou*/cuidado de si e o *gnôthi seauton*/conhece-te a ti mesmo. O cuidado de si surge como uma prática contemplativa da alma, ligado à juventude, à pedagogia e ao exercício da autogovernança e dos outros, proporcionando uma forma de se estruturar o conhecimento e o saber (Foucault, 1994). Principalmente com o fortalecimento do cristianismo, é introduzido um paradoxo ético no cuidar de si, trazendo uma reflexão baseada na abnegação e renúncia de si por um bem espiritual maior. Com a ascensão da moral cristã, houve uma reconfiguração das práticas éticas da Antiguidade, em que o “conhece-te a ti mesmo” passou a ter precedência sobre o “cuidado de si”. Foucault (1994) interpreta essa mudança como um deslocamento do cuidado enquanto prática ética para o autoconhecimento enquanto instrumento de acatamento, onde o saber sobre si serve à obediência a normas morais externas, e não à

liberdade do sujeito.

No leste asiático, as práticas tradicionais como o *hatha ioga*, a meditação *zen* e o *tai chi chuan*, estabelecem um correlativo com a noção ocidental da somática e do cuidado de si. Essas práticas não apenas envolvem o corpo como objeto de exercício físico, mas o compreendem como centro sensível da experiência e da formação ética do sujeito. Shusterman (2012), resgatando o filósofo japonês Yuasa Yasuo, traz a expressão *shugyō*, cultivo pessoal, onde o corpo é entendido como principal meio de conhecimento e transformação. Não se trata do conhecimento através do pensamento teórico, mas de integrá-lo à disciplina do cuidado. Como caminho para o verdadeiro conhecimento, o autor reforça o ponto central compartilhado com Foucault: o corpo não é apenas objeto de poder, mas espaço de cultivo e resistência.

Cabe neste ponto ressaltar que Foucault considera o cuidado de si por uma funcionalidade terapêutica e curativa, mais próxima do modelo medicinal do que o modelo pedagógico. Caracteriza como a função principal da filosofia a cura das doenças da alma e, assim, o cuidado de si foca na transformação contínua do sujeito, tratando dos desequilíbrios funcionais e psicossomáticos de quem o pratica (Foucault, 2017).

Assim, o indivíduo não deve se colocar em necessidade de correção da ignorância que carrega, mas como ser que “[...] sofre de certos males e que deve fazê-los cuidar, seja por si mesmo ou por alguém que para isso tem competência” (Foucault, 1985, p.62). As práticas de si aparecem em função terapêutica, para reequilibrar a integridade do corpo, não se resumindo em contemplação moral da alma, mas em técnicas variadas entre atividades, ferramentas e reflexões que cuidam de si por inteiro; corpo como alma e alma como corpo.

Na contemporaneidade, as técnicas de si foram integradas de forma decomposta em técnicas médicas, pedagógicas e psicológicas, definidas através do poder autoritário e disciplinar, pela opinião externa e pela comunicação de massas, de modo que a cultura de si se impõe por terceiros e não pela autonomia subjetiva (Foucault, 2017).

Foucault também rejeita a ideia do conhecimento de si como ato libertador que revela uma realidade escondida até então. Em vez disso, propõe a elaboração de práticas que sejam capazes de gerar “[...] novos tipos, novos gêneros de relações conosco próprios.” (2017, p. 82). Sua retomada, portanto, exigiria um esforço para elaborar novas formas de subjetividade e práticas que resgatem a criticidade e liberdade do indivíduo.

Para Foucault, esse processo distancia o corpo de sua potencialidade completa enquanto parte de si mesmo. Essa dominância exploratória, por vezes mínima, se faz constante através de diversas origens, localidades e personalidades. Por vezes, pode parecer fazer parte do que é ser humano, de forma que os corpos que andam pelas cidades se esquecem que são seres capazes de interagirem com o ambiente tal qual o ambiente interagem com eles. No entanto, uma vez expostas as técnicas que as estruturas do poder-saber exercem para preservar o controle, não seria possível refletir acerca da possível retomada da consciência somática intrínseca à experiência humana? Como pode a cultura de si, conforme descrita por Foucault, ser repensada para reconectar o ser consciente com sua autonomia reflexiva?

Foucault (2017) apresenta três perspectivas relacionais que constituem a análise da subjetividade: 1) a relação com a verdade; 2) a relação com a obrigação, leis e normas; e 3) a relação consigo próprio e com os outros. Essas relações correspondem respectivamente aos eixos do saber, poder e ética, que mantêm vínculo contínuo entre si ao estruturar a formação educacional, política e social dos indivíduos, na medida que transformam aptidões e atitudes. A partir desses eixos de análise, torna-se possível investigar como as práticas e a disciplina são estruturadas através de estratégias de controle e racionalidade por instituições de poder, que moldam as condutas e internalização de discursos individuais e coletivos.

Podemos pensar na Educação Somática como um campo que ressoa com a noção foucaultiana de cultura de si, na medida em que ambas propõem práticas voltadas à autonomia e à transformação do sujeito. No entanto, é preciso reconhecer que esses conceitos emergem de tradições teóricas distintas: Foucault insere-se no campo da filosofia crítica e da genealogia do poder, enquanto Hanna parte de uma abordagem fenomenológica e neuromuscular. A aproximação, portanto, é aqui proposta como leitura interpretativa das autoras deste estudo. Rejeitando a ideia da passividade, entende-se o corpo como espaço de experiência e aprendizado, que está em constante resignificação de si e do meio em uma dimensão essencial da subjetividade. De acordo com Foucault,

no curso de sua história, os homens jamais cessaram de se construir, isto é, de deslocar continuamente sua subjetividade, de se constituir numa série infinita e múltipla de subjetividades diferentes, que jamais terão fim e que não nos colocam jamais diante de alguma coisa que seria o homem. (Foucault, 1978 apud Regel, 2005, p. 85)

Nesse contexto, pensar o corpo em movimento é fundamental para compreender

como essa subjetividade se manifesta e se transforma por meio da experiência sensível e expressiva. A seguir, são apresentados teóricos que apontam a dança como potência de expressão, representação, transformação e crítica contextual.

3.3. Corpo Dança

De acordo com Moreira (2023), Merleau-Ponty caracteriza o corpo como um espaço que se materializa através da realização de movimentos. São os movimentos que dão forma, expressão, se relacionam e expõem a experiência vivida “[...] como uma das vias de educação do corpo criador e crítico, tornando-se praticamente indispensáveis para vivermos presentes, críticos e participantes na sociedade” (Marques, 2007, p. 25-26). Completando o pensamento de Moreira, a autora afirma que o corpo é incapaz de mentir, estando constantemente expressando sua verdade enquanto em movimento. O corpo é então não apenas um ser passivo que acolhe as sensações, mas também o agente principal na expressividade subjetiva de si próprio.

Lepecki (2011) caracteriza a dança como ato inerente político, assim como a própria política como arte coreografada. Segundo o autor, a dança, enquanto dançada e experienciada, “[...] teoriza inevitavelmente nesse ato o seu contexto social [...]” (p. 45). Sendo assim, o movimento artístico “[...] seria responsável pela ativação de verdadeiras ‘partições do sensível, do dizível, do visível e do invisível [...]’” (Rancière, 2010, p. 173 apud Lepecki, 2011, p. 43). Dessa forma, a dança se torna um ato intimamente relacionado à política, ao contemplar o existir humano e manipular a relação dos corpos entre si e com o meio. Sua função se torna, então, possibilitar novas formas de ser e perceber a vida, mediante provocação à consciência alienada.

Lepecki (2011) considera o espaço urbano como determinador de caminhos e movimentos pré-determinados, no qual os indivíduos estão constantemente em trânsito, sem de fato resultar em verdadeira ação política, reforçando a manutenção de uma ordem que impede a subjetividade e consciência do corpo que transita. O autor sugere uma nova forma de pensar a pólis (urbano, comunidade), através da união entre dança e cidade, de forma que a coreografia social seja mais humanizada e que permita a utilização de toda potência do corpo. O terreno em que passam os corpos deixa buscar alterar o ambiente para que este o sirva, mas passa então a aceitar ser moldado pelo ambiente, gerando “[...] um novo pisar que não recalque e terraplane o terreno, mas que deixe o chão galgar o corpo, determinar os seus gestos, reorientando assim todo o

movimento” (2011, p. 49) a partir de sua história e acidentes naturais.

Pode-se compreender o corpo como um espaço de resistência e transformação, um agente ativo na construção de novas formas de existir e perceber o mundo. A dança, ao ressignificar o corpo em movimento, emerge como desafio às normas, expondo contradições para propor uma convivência mais consciente e subjetiva.

[...] é com sua parceria que podemos agir o desejo de uma outra vida, de uma outra pólis, de uma outra política – de uma coisa outra, pois a arte e a política, na sua fusão coconstitutiva, nos relembram que há tudo ainda a ser visto, sim; há tudo ainda a ser percebido, sim; tudo ainda a ser dançado. (Lepecki, 2011, p. 57)

Foucault (1994) identifica as *técnicas de si* como práticas que ajudam o indivíduo a moldar as relações da subjetividade. A dança se coloca como uma prática que integra cuidado, ética, criatividade e liberdade, oferecendo um espaço para que o sujeito que dança cultive uma relação crítica consigo mesmo por meio do movimento, reivindicando o direito de existir plenamente no próprio corpo, ao mesmo tempo em que o conecta com o mundo ao seu redor.

Essa conexão entre corpo, movimento e mundo também é reconhecida em políticas públicas de saúde, onde a dança passa a ser valorizada não apenas como expressão artística, mas como uma prática integrada de cuidado e promoção da saúde. Utilizando do ideal abordado por Foucault, em que o autor relaciona o cuidado de si, assim como o próprio ato de filosofar, como prática curativa, é possível aproximar a dança às práticas terapêuticas, com maior enfoque no cenário público nacional de saúde.

3.4. Dança e movimento como práticas na saúde

A 8.^a Conferência Nacional de Saúde de 1986 permitiu para o Brasil a elaboração e manutenção de um Sistema Único de Saúde (SUS), universal e descentralizado, afirmando a saúde como direito de todo cidadão. Desde sua criação, o SUS passou por diversas ampliações e reavaliações de seu funcionamento. Uma dessas ampliações se fez pela inclusão das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), política que aborda o tratamento, recuperação e prevenção a partir de terapias tradicionais e complementares/alternativas, “com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade” (Brasil, 2015). São práticas em sua maior parte de origem oriental que, devido à diferença cultural com as práticas ocidentais, carregam consigo

um outro olhar sobre o corpo humano e sobre o como ser *soma* (Amado, 2022). Dentre as práticas, estão atualmente incluídas a Biodança, Dança Circular e a Arteterapia (Brasil, 2017). Já no Programa Academia da Saúde³, artistas da dança, dançarinos tradicionais e populares e arteterapeutas são regulamentados como profissionais habilitados desde 2014, podendo atuar nos diversos polos de promoção à saúde ofertados à nível de Atenção Básica (Brasil, 2014).

A Dança na Academia da Saúde é trabalhada como linguagem, não como modalidade. Assim, não há restrição às práticas que podem ser realizadas e “[...] desvincula a dança como atividade física/corporal” (Silva, 2021). A dança na área da saúde propõe uma abordagem que valoriza o autoconhecimento e o desenvolvimento interpessoal, como meio de expressão e transformação ou, como foi caracterizado anteriormente, como *soma*. Ela lida diretamente com a causa dos males que aflige os pacientes, pois manifesta estado emocional, contexto social e do meio e a condição física do corpo que dança (Amado, 2022).

A transversalidade entre a Dança e a Saúde propõe uma relação que vai além da manutenção estrutural do corpo. Ao permitir que o processo artístico desenvolva o processo terapêutico, retoma-se progressivamente o contato interno do corpo consigo mesmo e com o ambiente, de forma que este possa ser capaz de se permitir sentir e agir como um ser consciente.

Portanto, a cultura de si, pensada como prática filosófica e somática, convoca o sujeito a se responsabilizar por sua própria saúde física, emocional, ética e existencial. Neste horizonte, corpo e subjetividade deixam de ser objetos a serem moldados por forças externas e passam a constituir território de escuta, de elaboração e de resistência.

4. METODOLOGIA

O estudo apresenta caráter qualitativo, sendo de natureza exploratória ao se basear na exploração, que visa prover parâmetros acerca dos temas centrais, e descritiva, ao estudar o fenômeno temático em determinada população (Oliveira, 2011). Foi investigado como o corpo reflete as perspectivas relacionais, analisando a constituição da subjetividade corporal e a influência das normas sociais vigentes. Para a coleta de dados, o projeto envolveu a aplicação de questionários diagnósticos

³ Programa oferecido pelo Ministério da Saúde desde 2011. Para mais informações, acesse: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/academia-da-saude>.

(Apêndice 2) e diário de bordo organizado através de um roteiro de observação (Apêndice 3).

Inicialmente, foi realizada uma exploração do referencial bibliográfico existente dentre as palavras-chaves: somática; dança; cultura de si; saúde. Para maior aprofundamento, foram estudadas principalmente as obras de Foucault (2017; 2004; 1994; 1987), Hanna (1970) e documentos oficiais do Brasil relacionados à saúde pública (2025; 2023; 2020; 2015; 2014; 2004), além de outros pesquisadores que tomam estes como base.

Para desenvolver os objetivos propostos para a pesquisa, foram aplicadas práticas de dança e somáticas em espaço fornecido pela UBS do bairro Fátima, na cidade de Viçosa, MG. As práticas ocorreram entre os meses abril e junho de 2025, totalizando em 12 práticas de 1 hora cada. As inscrições foram feitas em contato direto com a pesquisadora, sem muitas intervenções diretas da ESF (Estratégia de Saúde da Família). O espaço cedido foi o terraço da UBS, bem espaçoso, exceto com algumas vigas estruturais espalhadas, já utilizado pela eSF (equipe de Saúde da Família) para encontros grupais com pacientes de psicologia e em tratamento de tabagismo, portanto, a equipe local se demonstrou solícita a disponibilizá-lo fora dos horários dos encontros desses grupos já estabelecidos.

O grupo participante foi composto majoritariamente por mulheres acima de 50 anos, todas moradoras locais e atendidas pela UBS parceira. Se inscreveram no projeto 12 participantes, entretanto, a coleta de dados se mostrou fragilizada, uma vez que as ausências eram frequentes e apenas 6 se dispuseram a participar das práticas pela maior parte do período ofertado, mesmo que, durante as práticas, demonstrassem prazer e interesse em estarem presentes nas atividades. A baixa continuidade das participantes foi, em sua maioria, justificada por dificuldade em conciliar o compromisso das práticas com o dia a dia do trabalho e cuidados domésticos e com a família, problemas de saúde e um entrave ao enfrentar o clima frio persistente durante as manhãs do período de prática. Esta pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da UFV (CAAE: 86244125.1.0000.5153) e aqui foram somente coletados e analisados os dados das participantes que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1). Para discutir os dados coletados, as participantes serão identificadas através da letra inicial de seus nomes, preservando suas identidades.

As práticas consistiam em dois momentos principais: 1) desenvolvimento de

coordenação motora, ritmo e repertório corporal e 2) exploração de movimentos próprios, individuais e/ou coletivos, guiados através de comandos estimuladores da pesquisadora.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO

O grupo participante foi inteiramente composto por mulheres, apesar do projeto ter sido divulgado para toda a comunidade, independente de gênero e sexo. Essa maior aderência às práticas ilustra uma rejeição da população masculina não somente em experimentar a dança como prática expressiva, mas também o próprio recorte dos atendimentos realizados pelas ESFs. Em grande parte, homens não buscam a atenção primária da saúde até que apresentem sintomas debilitantes. Isso se dá principalmente por aspectos socioculturais, como o machismo, a identidade de gênero e a construção do homem como membro provedor, que deve se manter ativo até que seu quadro o impossibilite de trabalhar e, portanto, de prover (Santos, 2015).

Através da aplicação do questionário, foram investigadas mulheres mais velhas, sozinhas, com um certo distanciamento afetivo da família. Colocadas em papel de cuidadoras, seja dos filhos, marido ou outro parente, dão mais cuidado do que recebem. São mulheres da classe trabalhadora, todas com renda mensal até 3 salários mínimos, sem carro próprio, se locomovendo por transporte público, a pé ou de bicicleta. Em sua maioria, não realizam atividades físicas fora as relacionadas aos afazeres domésticos. Suas percepções quanto às estruturas sociais variam pela subjetividade e acervo sócio histórico pessoal, mas também pela própria forma individualizada de interpretação do questionário. Em sua maioria, conforme mais afirmam um desconforto quando questionadas sobre as mudanças e os estresses do dia a dia, mais questionam e se sentem incomodadas com as informações que partem de meios externos e com as normas que ditam sua vida. O inverso também é expressado. Essa relação pode ser teorizada por Foucault (1987) e Hanna (1970) quando ilustram a alienação que o controle do corpo causa, de forma que o poder se torna capaz de moldar os hábitos e percepções de forma sutil, trazendo ao corpo alienado uma falsa sensação de normalidade e conforto ao familiar. Conforme vai-se adquirindo sensibilidade aos meios de controle, o indivíduo é colocado em discordância contra o eu que reconhecia, tendo em vista toda a potencialidade do eu que poderia ter sido.

As participantes se mostraram descontraindas e amigáveis com a pesquisadora,

curiosas para entender o que seria feito e interessadas no âmbito de pesquisa do projeto. Por serem mulheres mais velhas que a pesquisadora, frequentemente relatavam “encanto com sua juventude que traz ânimo para as práticas” (Participantes). Junto a esse encanto, surgia também uma comparação e limitação preconcebida sobre o que o corpo jovem da pesquisadora seria capaz de fazer e o que o corpo idoso não seria. Pouco se fala de suas potencialidades, conquistas e ações, mantendo o destaque somente para o que foram perdendo com a idade.

Algumas já se conheciam e as que não se conheciam se integraram rapidamente. Sendo um projeto pequeno, com a parceria da UBS local, demonstraram primariamente interesse as pessoas com um perfil mais extrovertido e aberto a experimentações novas. A expectativa das participantes quanto ao tipo de prática seria através de aulas voltadas para um dado estilo, ritmo ou técnica específica, principalmente as danças voltadas para o condicionamento físico, como a zumba.

O local de realização das práticas se encontra em uma rua movimentada, sem proteção contra os sons dos automóveis que passam por ela. Assim, sem grandes experiências prévias de atenção plena e olhar interno, as participantes se distraíam facilmente com os sons provindos da rua e da própria eSF atendendo no andar inferior ao terraço. O frio, que perdurou durante o período de aplicação, também foi um fator limitante que por vezes inibia as participantes de realizarem movimentos que poderiam expor seus corpos ao vento frio. Conforme explicado por Shusterman (2012), a sensibilidade aos estímulos varia de acordo com o contexto e momento, podendo dados estímulos, diminutos em sua intensidade, se tornarem insignificantes perante um turbilhão de outros estímulos mais intensos e agressivos. Ou seja, para que os sons externos passassem a compor o ambiente como parte da experiência presente — não como distrações anestésicas das sensações mais sutis e íntimas, que afastam as participantes de sua conexão consigo, com o mundo e com o grupo —, deveriam ser aplicadas mais práticas, de forma contínua e com maior adesão pelo grupo participante.

Quanto à dificuldade em manter um grupo contínuo, as justificativas dadas pelas participantes variaram entre dificuldade em conciliar o compromisso das práticas com o dia a dia do trabalho e cuidados domésticos e com a família, problemas de saúde e um entrave ao enfrentar o clima frio durante as manhãs. Entretanto, as participantes admitiam durante as práticas que percebiam os benefícios que o projeto trazia, não somente pelo desenvolvimento físico, mas também por ser uma atividade em grupo, em

que elas podiam compartilhar suas experiências e visões. Essa percepção dos benefícios não se fez o suficiente para que houvesse uma insistência em aderir a uma atividade benéfica à saúde, sendo a prioridade os trabalhos no lar ou o trabalho remunerado, mesmo estes sendo prejudicados pela falta de cuidado próprio.

Quanto à consciência anatômica do próprio corpo, as participantes apresentaram coordenação motora grossa debilitada, assim como o senso de lateralidade, ritmo e espaço. Mesmo realizando trabalhos físicos muito frequentemente, como os domésticos e de cuidadoras, a automatização desses trabalhos, sem a devida atenção e cuidado com o presente, não permite que o corpo se conheça e seja capaz de se mover livremente. O espaço não era bem utilizado, apesar de sua amplitude estrutural. As participantes não se permitiam explorá-lo, mantendo-se sempre no mesmo local, assim como Foucault (1987) descreve ao analisar como se constitui a sociedade da vigilância e docilidade, com organização espacial hierarquizada de acordo com sua função.

As participantes se apresentaram corporalmente de forma contida nos primeiros encontros, sempre buscando exemplos de movimentos através da pesquisadora ou sinais de aprovação. Seu repertório corporal se revelou limitado, com movimentações concentradas nos membros superiores e vinculadas a exercícios de alongamentos já conhecidos.

As que não conheciam o restante do grupo se mostravam mais abertas a diálogos e à experimentação. Muitas participantes entraram no projeto em duplas, com uma sendo mais extrovertida, enquanto a outra se colocava no papel de convidada, mais introvertida. Quem participava por conta própria carregava consigo traços de personalidade que permitiam uma curiosidade e inclinação à comunicação aberta mais extensa, talvez representado, inclusive, pela própria ação de inscrever-se em uma iniciativa inédita até então não experimentada pela UBS de atendimento

Quando uma participante assumia o comando da ação da outra, percebia-se um certo receio nessa relação, já que a condutora não demonstrava segurança no que solicitava. Com isso, a conexão entre dois ou mais corpos tornava-se difícil de estabelecer, pois o ponto de encontro — fosse tátil, visual ou de outra natureza — revelava-se instável e frágil. As participantes tinham anseio por receber ordens, mas pouca determinação e criatividade corporal para ditá-las.

Levando os encontros para o repertório de movimentos do dia a dia, surgiram diversas propostas de movimentação (da pesquisadora, mas também das participantes)

inspiradas em ações de limpeza doméstica, cozinhar, trabalho de cuidadores, etc. As participantes eram mais capazes de compreender conceitos e comentários quando relacionados a essas atividades já presentes em seu repertório corporal. Mais do que explorar novas ações corporais, foi possível experimentar novas formas de fazer o que já se faz, levando a atenção ao modo e aos motivos pelos quais se age e se sente da maneira habitual.

As instruções para as atividades precisavam ser repetidas diversas vezes, fosse verbalmente ou no corpo, até que as participantes compreendessem o objetivo. Desatender às regras, mesmo que acidentalmente, se tornava regular na medida em que as propostas aumentavam em desafios. Conforme o afeto entre participante e pesquisadora se construía, a “autopermissão” das participantes em burlar certas regras se ampliava, uma vez que elas se sentiam mais livres para errar e até mesmo brincar com as propostas. Esse processo de brincar não deve ser visto como algo negativo à investigação, uma vez que ele se mostrava como uma etapa seguinte à estranheza inicial, repleta de timidez e medo da falha.

Após momentos de exploração, foi possível perceber que o corpo das participantes começava a desvendar sua estrutura e possibilidade, porém sem mudanças tão significativas. Todavia, com os indicativos dados nesse momento para que as participantes retomassem a atenção ao que estava sendo pedido, é possível que esse entendimento inicial se transformasse em uma atenção e entrega autêntica à percepção dos sentidos, sem que haja a necessidade do apoio de “muletas expressivas” (grifo meu) como a fala.

Em momentos que solicitavam silêncio, trazendo a percepção através de outros sentidos, o cumprimento da orientação não era respeitado, sendo o desconforto da ausência da confirmação verbal maior do que o desejo de atingir o objetivo colocado. Essa estratégia do silêncio foi abordada continuamente, com algumas apresentações de avanço e adaptação pelas participantes, como maior aceitação do silêncio em práticas mais calmas e reflexivas.

Porém, devido a falta de assiduidade e seguimento do projeto, os avanços não se concretizaram em relação aos hábitos das participantes ou mesmo com a forma que elas interagiam com sua forma de expressar fora do espaço das práticas. Foi observado também que a necessidade da fala compulsória se intensificava com a “retirada” de outros guias sensoriais, como a visão, por exemplo, quando era de desejo ampliar a

percepção tátil e sonora (do meio externo, não de si próprio).

Outro fator que surgiu com o tempo foi a atitude de vigia, ao pedir silêncio, entre as próprias participantes quando era percebido uma crescente distração causada por conversas, ponto bem refletido na discussão foucaultiana quanto à vigilância que parte dos próprios indivíduos, não mais de agentes externos do poder (1987).

Deve-se ressaltar que, quando questionadas do porquê cuidavam das falas das companheiras, as participantes demonstraram maior preocupação com o seguimento das regras impostas durante a aplicação do que com o próprio fluir somático e reflexivo das práticas: “A C estava conversando demais, você não tinha pedido que ficassemos em silêncio?” (Participante E). As mesmas participantes que buscavam corrigir o grupo não manifestaram consciência de que também verbalizaram seus pensamentos quando desconfortáveis com o silêncio.

A experiência do silêncio, ao mesmo tempo em que propunha uma abertura para outros modos de sentir e perceber, confrontava os corpos com uma ausência de diretriz verbal — um regime ao qual estão historicamente habituados. Segundo Foucault (1987) a fala, nesse contexto, pode ser compreendida como um mecanismo disciplinar incorporado, uma extensão do controle que opera sobre os corpos, regulando comportamentos, ritmos e expressividades. Assim, ao silenciar, não se trata apenas de calar a voz, mas de desnudar camadas de docilidade: o silêncio expõe o desconforto da ausência de comando e evidencia a dependência de referenciais externos para legitimar a ação e o gesto. Essa ruptura momentânea com a lógica do controle permite entrever outros processos de subjetivação⁴, ainda que frágeis e instáveis diante da força dos dispositivos normativos.

Durante as aplicações, era avisado para que as participantes observassem o próprio corpo e como ele respondia aos movimentos realizados. Houve queixa frequente quanto à dores articulares, principalmente nos ombros e joelhos. Quando era o caso, era tomado o devido cuidado para que a dor não ocasionasse ou agravasse uma lesão, como pausas, adaptações dos exercícios e da forma de realizar os movimentos. Entretanto, as participantes demonstraram impaciência ao ter de respeitar o próprio

⁴ Processos de subjetivação: na obra foucaultiana, é caracterizado como o processo que forma a subjetividade. O autor destaca diferentes modos de subjetivação, com base em estrutura de análise e investigação, mas no presente estudo é utilizado o termo "a maneira pela qual a relação consigo, por meio de um certo número de técnicas, permite constituir-se como sujeito de sua própria existência." (Revel, 2005)

corpo na circunstância do momento, querendo mostrar que podiam realizar o que era pedido. Por vezes, as práticas tinham de ser modificadas de forma que a participante com dor levasse uma atenção diferenciada ao local sofrido, em conjunto com o grupo.

Quando observavam uma outra participante passando por situação similar, a reação era contrária, incentivando-a a cuidar do corpo e entender seus limites. Esse padrão de resposta revela um desejo em ser capaz de realizar tudo como pedido, rejeitando o sinal de alerta (no caso a dor) do corpo perante o que era realizado. Nem mesmo sugestões de adaptações grupais eram eficazes, somente aquelas que “corrigiam” (grifo meu) a postura corporal ao realizar o movimento.

Esse comportamento das participantes pode ser interpretado, à luz das ideias de Foucault (1987), como expressão da internalização de normas sociais que regulam os corpos, impondo um ideal de corpo produtivo, eficiente e obediente e, nesse sentido, o desejo das participantes de cumprir os movimentos exatamente como proposto, mesmo diante da dor, revela o quanto o corpo já se tornou um objeto de vigilância e normalização.

Ao mesmo tempo, a empatia demonstrada ao observar a dor no outro, mas não em si, infere-se uma denuncia a assimetria entre o olhar externo, que compreende e acolhe, e o olhar voltado para si, atravessado pela exigência de superação e autocorreção diante da necessidade de adaptação ou pausa — vistas como falhas ou fraquezas. Não era compreendida a oportunidade da experimentação e da transformação; havia um comando e uma resposta esperada. Adicionalmente, pode-se relacionar a insistência das participantes em ignorar suas dores como um estado de "amnésia sensorio-motora", caracterizado por Hanna (1991, p.17) como a dissociação entre mente e corpo, causada pela alienação da percepção interna quando o indivíduo deixa de perceber o que sente ou faz.

Assim, quando as participantes ignoravam seus incômodos, não se tratava somente de uma questão de orgulho ou controle de um corpo produtivo, mas também de desconexão somática profunda na qual a dor deixa de ser um sinal interno legítimo e passa a ser vista, por elas como obstáculo ao cumprimento de uma função que deve ser superado.

Quando angustiadas com vulnerabilidades pessoais, as participantes mais assíduas não demonstraram receio em comunicar suas questões com a pesquisadora, mas pediam sigilo com as demais no grupo. As principais confidências se relacionavam

com problemas emocionais e psicológicos, especialmente ansiedade generalizada e o próprio tratamento de saúde mental. Uma participante em particular deixou de comparecer às práticas por não conseguir conciliar o cansaço sentido devido ao seu tratamento psiquiátrico com o comprometimento do projeto. Mesmo relatando grande interesse pelo processo, além de afinidade com as práticas da dança e do corpo, não houve insistência em permanecer, desconsiderando os próprios benefícios emocionais que haviam acontecendo.

Essa decisão revela tensões importantes entre o desejo de cuidado e os dispositivos normativos que regulam a produtividade e a constância. Na perspectiva de Michel Foucault (2004), o "cuidado de si" não se reduz a uma prática egocentrada, mas constitui uma atitude ética, uma forma de resistência frente às normatividades sociais, que requer tempo, atenção e elaboração contínua. Ao escolher o afastamento, essa participante pode estar exercendo, paradoxalmente, um gesto de cuidado de si, reconhecendo seus limites e necessidades diante de um corpo esgotado. Porém, também pode-se questionar em que medida essa retirada foi motivada por uma subjetividade atravessada por discursos de autocobrança e fracasso, ainda muito presentes nos modos contemporâneos de lidar com o sofrimento psíquico.

Outro ponto que foi analisado, foi quanto ao impacto das práticas de dança principalmente quando entendiam as atividades como voltadas para emagrecimento e relaxamento da musculatura, como forma de prevenir marcas de expressões no rosto e outras transformações do corpo relacionadas ao corpo idoso. O termo "cuidado" era frequentemente relacionado pelas participantes com o cuidado representacional, como uma ação buscando a integração social à uma noção do belo feminino. Com Shusterman (2012), analisa-se como essa associação do cuidado de si como algo voltado para a aparência exterior é enviesada pelo domínio cultural das indústrias cosméticas do que é a imagem do corpo e pela regência capitalista de um corpo que é sempre capaz de melhorias estruturais e que deve almejar essas transformações para algo *melhor*, enquanto o que é melhor não é definido pelo próprio corpo alienado. Todavia, não se pode subjugar o cuidado da imagem corporal como irrelevante para o desenvolvimento da subjetividade.

A aparência externa compõe, junto ao interno, o corpo todo, com todas suas sensibilidades. É através da imagem exterior que o sujeito se apresenta e é percebido pelos outros. Durante as práticas aplicadas, as participantes eram direcionadas a

conduzir seus pensamentos quanto à frustração com o próprio corpo para qual as razões íntimas que as traziam esse sentimento. Por exemplo, se uma pessoa se sente incomodada com seu sobrepeso, essa era levada a se perguntar quais são os hábitos dela que a fazem ganhar massa corporal excessiva. Sendo a resposta encontrada: alimentação compulsória em momentos de ansiedade, seria mais viável tratar a ansiedade do que buscar restringir seu paladar e outros hábitos prazerosos. Tratando a ansiedade, é possível abrir caminhos para o entendimento do próprio corpo e aceitação dele como é, reconstruindo nossa percepção do que seria o corpo ideal.

Em momentos finais, com coleta de comentários e percepções experienciadas durante a prática, as participantes eram capazes de por si próprias relacionar o que era aplicado com o dia a dia, em aspectos emocionais e disciplinares. Eram tecidos comentários como “Se eu pensar em ‘dobrar’ mais os joelhos quando estou arrumando a casa, vou sentir muito menos dor que o normal”, ou “É interessante, porque são exercícios simples, mas fazer em conjunto, com o grupo, traz uma alegria e vontade muito maior”, “Vamos nos conhecendo, trabalha o social...” (Participantes C.; S. E.; S.). Apesar de ter o claro entendimento da relevância do projeto, as práticas não foram conduzidas em um período suficiente para que as novas percepções adentrassem a vida cotidiana, fora os horários das aulas, muito menos para que se tornassem hábitos consistentes. Para isso, seria preciso um período maior de experimentações, com grupo fixo e assíduo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tomando como ponto de partida os conceitos de Michel Foucault acerca da disciplina e da cultura de si, e relacionando-os com os fundamentos da educação somática e da dança, o estudo propôs investigar práticas que desloquem o corpo de sua condição dócil e automatizada para espaços de escuta, criação e liberdade.

Através das práticas aplicadas na Unidade Básica de Saúde, observou-se que, apesar das limitações diversas, as participantes foram possibilitadas momentos de observação e consciência que revelaram tensões entre seus hábitos cotidianos, semeando a ideia de outras possibilidades de viver e de se relacionar enquanto corpo. A redescoberta do toque, do alongamento, do prazer em se movimentar de maneiras novas, de re-reconhecer suas capacidades sensoriais abriu um espaço para o exercício de uma ética do cuidado de si.

As participantes demonstraram, em partilha verbal e corporal, relações marcadas por repressão emocional e automatização do corpo. Ao se permitirem sentir e mover-se de forma mais livre e atenta, algumas participantes expressaram surpresa diante da percepção de aspectos de si mesmas antes ignorados, como dores recorrentes, posturas rígidas ou hábitos emocionais restritivos. Foi evidenciada a interiorização de um modelo de corpo funcional e produtivo, onde a pausa e o autocuidado são vistos como luxo ou culpa. O simples fato de participarem dos encontros já representava um gesto de resistência a esse modelo ao se movimentarem em direção a uma nova perspectiva de prática de cuidado. Infelizmente, como dito anteriormente, não foi possível o comprometimento prolongado com este cuidado.

Apesar da percepção da importância das práticas, o tempo reduzido e a ausência de continuidade impediram a sedimentação de mudanças mais significativas. Essa constatação não invalida a experiência, mas reforça a necessidade de políticas públicas e projetos de longa duração que permitam o florescimento gradual dessas transformações, especialmente no contexto das Unidades Básicas de Saúde, onde a promoção do cuidado integral requer tempo, vínculo e continuidade. O projeto foi bem recebido tanto pela eSF, quanto pela população, mas é preciso que haja políticas e posições fixas para que profissionais do corpo possam atender de forma contínua a população. Sua necessidade de implementação se mostra clara nos estudos e na própria pesquisa aqui percorrida. Práticas de dança e somática podem ser plenamente integradas às PICS ou à própria Academia da Saúde, como ações intersetoriais que promovam práticas corporais artísticas e educativas.

Ambas as estratégias oferecem estruturas institucionais e diretrizes que valorizam a prevenção de agravos e a construção de vínculos duradouros entre profissionais e usuários e, assim, a inclusão de atividades como a desenvolvida neste projeto fortaleceria essas políticas, contribuindo para a promoção do autocuidado, a escuta sensível e a valorização das experiências corporais como parte do processo de saúde. Para isso, é fundamental que essas ações deixem de depender de iniciativas pontuais ou individuais e passem a integrar o planejamento contínuo das unidades de saúde, com profissionais capacitados e presença sistemática no território.

Não busco apresentar uma resposta definitiva, mas tensionar e aprofundar os modos pelos quais pode-se repensar a educação do corpo como parte de uma formação ética e crítica do sujeito. O soma, entendido como sujeito vivo e experiencial, reafirma a

necessidade de um retorno à escuta interna, abrindo caminho para a possibilidade de corpos conscientes, sensíveis e críticos, capazes de se afetar e de afetar o mundo. A cultura de si e a educação somática convergem para a valorização da experiência do corpo como campo de resistência e reinvenção subjetiva. A dança, como linguagem do corpo que pensa, sente e age, aparece aqui como expressão artística, prática política e existencial. Ainda há tudo a ser dançado, percebido e reinventado — e é nesse horizonte que este trabalho lança suas sementes.

7. REFERÊNCIAS

AMADO, D. M. **Dança e Saúde**: Interfaces das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. In: 3o DIÁLOGOS: Medicina e Ciências da Dança, 2022, Online. Youtube: 01 nov. 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xFaacI2XdJE>. Acesso em: 13 out. 2024.

BRASIL. **Estratégia Saúde da Família (ESF)**. Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/estrategia-saude-da-familia>. Acesso em 20 jan. 2025.

_____. Ministério da Saúde. **Atenção Básica e a Saúde da Família**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saude-da-familia> (<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saude-da-familia>). Acesso em: 15 out. 2024.

_____. Ministério da saúde. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Ministério da saúde, Brasília. 2015. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 13 out. 2024.

_____. Ministério da Saúde. **Portaria no 24, de 14 de janeiro de 2014**. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 14 jan. 2014. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2014/prt0024_14_01_2014.html. Acesso em: 13 out. 2024.

_____. Ministério da Saúde. **Portaria no 849, de 27 de Março de 2017**. Ministério da Saúde. Brasília, 12 de março de 2004, Seção 1, p. 11. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 13 out. de 2024.

_____. **Recursos terapêuticos PICS**. Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos>. Acesso em 13 out. 2024.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir**: Nascimento da Prisão. 10 ed. Petrópolis: Vozes, 1987. ISBN: 85.326.0508-7.

_____. **As Técnicas de Si**. Tradução: Karla Neves, Wanderson Flor do Nascimento. Paris: Gallimard, 1994. Disponível em: <https://michel-foucault.weebly.com/uploads/1/3/2/1/13213792/tecnicas.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2025.

_____. **A hermenêutica do sujeito: curso no Collège de France (1981-1982)**. Tradução de Vera Porto Carrero. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

_____. **O QUE É A CRÍTICA? seguido de A CULTURA DE SI**. Lisboa: Texto & Grafia, 2017. 160 p. ISBN 9789898811387.

KARKOU, Vicky; OLIVER, Sue; LYONS, Jamie. **The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing**. Oxford: Oxford University Press, 2017.

OLIVEIRA, M. F. de. **Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração**. Catalão: UFG, 2011.

HANNA, T. **Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking**. California: Free Person, 1970. ISBN: 0-918236-03-7.

_____. **O corpo sensível: a reintegração do movimento e da consciência**. São Paulo: Summus, 1991. Tradução do livro original: **Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility and Health**. Da Capo Press: USA, 1988.

LEPECKI, A. **Coreo-política e coreo-polícia**. Ilha Revista de Antropologia, Florianópolis, v. 13, n. 1,2, p. 041-060, 2011. DOI: 10.5007/2175-8034.2011v13n1-2p41. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/ilha/article/view/2175-8034.2011v13n1-2p41>. Acesso em: 13 out. 2024.

MARQUES, I. A. **Dançando na escola**. 4a ed. São Paulo: Cortez, 2007.

MERLEAU-PONTY, M. **Signos**. São Paulo: Martins Fontes, 1991. Disponível em: <https://rebeldesistemico.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/10/merleau-ponty-signos1.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2025.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MOREIRA, S. H. **As Possibilidades Da Dança Como Recurso Terapêutico Para Mulheres**. Orientador: Dr.a Rebecca de Magalhães Monteiro Lopes. 2023. 47 p. Monografia (Bacharel em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica De Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023.

NASCIMENTO, D. E. do; RICHTER, S. R. S. **Dança, Corpo e Educação: Tecnologias de poder e configurações de ensino**. Humanidades e Inovação, Tocantins, v. 7, n. 10, p. 267-283, 2020. ISBN: 2358-8322. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/2318>. Acesso em: 06 jul. 2025.

REVEL, J. **Michel Foucault: conceitos essenciais**. São Carlos: Claraluz, 2005. ISBN 85-88638-09-6. Disponível em: <https://nestpoa.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/02/jr-fce.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2025.

SANTOS, P. H. B. dos. **Saúde do Homem: Invisibilidade e Desafios na Atenção Primária à Saúde**. Florianópolis: UFSC, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/180737>. Acesso em: 30 mai. 2025.

SILVA, J. G. A. R. da. **Um Breve Panorama Acerca Da Temática “Saúde Pública Para Atuação No Sistema Único De Saúde Na Formação Em Dança”**. Orientador: Dr.a Evanize Kelli Siviero Romarco. 2021. 29 p. Monografia (Bacharel em Dança) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2021.

SILVA, A. G.; PEREIRA, L. A. Desafios da cobertura da Estratégia Saúde da Família nas grandes metrópoles brasileiras: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Saúde Coletiva**, v. 24, n. 2, p. 154-170, 2019.

SHUSTERMAN, R. **Consciência Corporal**. 1 ed. São Paulo: E Realizações, 2012. ISBN: 978-85-8033-075-5.

APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “DANÇA, SOMÁTICA E CULTURA DE SI: PERSPECTIVAS SOBRE SUBJETIVIDADE CORPORAL”. Este estudo tem por objetivo investigar como o corpo reflete as perspectivas relacionais quanto à verdade, obrigações e ética durante práticas de dança e somáticas, analisando a constituição da subjetividade corporal de forma expressiva e crítica. Pretende-se investigar de que maneira o corpo reflete as normas internalizadas no sujeito; identificar censuras externas normatizadas de maior relevância nos participantes; aplicar práticas de dança e somáticas e avaliar as respostas dos participantes; explorar como a dança e as práticas somáticas atuam como técnicas de cuidado de si, promovendo transformação na relação corporal; e avaliar o impacto das práticas de dança e somáticas no confronto das relações normativas com o corpo. Serão adotados os seguintes procedimentos: aplicação e análise de questionário diagnóstico, visando estabelecer noções prévias quanto ao indivíduo; serão então aplicadas práticas de dança e somáticas conforme a necessidade apresentada pelo grupo. Para auxiliar na coleta de dados, será estruturado um roteiro de observação e os dados coletados serão registrados em diário de bordo. Também será feita captação de gravações das práticas em formato de vídeo. Os riscos envolvidos na pesquisa são: possível constrangimento ao preencher o questionário diagnóstico, devido a sua natureza íntima relativas ao corpo, a doenças e a convivência social, ou durante a aplicação das práticas por serem desafiados a pensar e retrabalhar sua relação corporal. A pesquisadora se responsabiliza por minimizar as consequências, assegurando autonomia aos participantes de poderem realizar ou não a atividade geradora do desconforto. Há também possibilidade de ocorrer incidentes relacionados às atividades aplicadas ou não. Nesses casos, a pesquisadora cursou a disciplina DAN 333 - Cuidados em Dança (DAH/UFV) durante o semestre de 2024/2, onde foi instruída quanto aos primeiros socorros necessários para atender aos cuidados iniciais que devem ser feitos até que profissionais de saúde acionados através do SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) cheguem ao local e encaminhem a pessoa acidentada até os hospitais da cidade de Viçosa-MG, caso necessário. A responsabilidade pelo manejo dos possíveis incidentes relacionados às atividades aplicadas, bem como as ações necessárias para prevenir e resguardar o corpo e bem-estar dos participantes serão dos pesquisadores responsáveis pelo estudo. Buscando prevenir a ocorrência de lesões ou incidentes durante as aplicações práticas, as aulas serão elaboradas conforme análise prévia das condições corporais (psicológicas, emocionais, fisiológicas) dos participantes. As vivências serão acompanhadas e instruídas respeitando os limites e entendimento de cada participante. O participante autoriza o uso de sua imagem e voz, mediante vídeos, com o propósito único de serem empregados para fins acadêmicos e educacionais. Esta concessão é

fornecida de forma gratuita e abrange a utilização da imagem, voz e escrita supracitadas em todo o território nacional. Ao final da pesquisa, todo o conteúdo de imagens será excluído de todos os bancos de dados. Todavia, há como risco a possibilidade do vazamento dos dados relacionados a imagens dos participantes, usaremos recursos que dificultem a reutilização indevida do material (como desfoque de rostos ou marcas d'água). O participante pode se retirar da pesquisa a qualquer momento, não acarretando nenhuma penalidade social, financeira ou moral. Como benefícios, será possibilitada a exploração das várias formas de relacionar o corpo com o meio, de forma assistida e respaldada pela informação e pesquisa. Com o desenvolvimento contínuo das práticas, espera-se que os participantes sejam capazes de reconhecer um novo corpo consciente dentro de si mesmos. Outros benefícios possíveis são as perspectivas interpessoais renovadas, oportunidade de socialização diversificada, realização de práticas corporais proveitosas, melhora na saúde geral e a construção de afetividades acolhedoras em meio a colaboração em grupo e troca de experiências entre os outros participantes. Para participar deste estudo você não terá qualquer custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pela pesquisadora. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados no Departamento de Artes e Humanidades- UFV com a pesquisadora responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, depois desse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Concordo em participar.

Informações adicionais:

Evanize Kelli Sivieiro Romanco
Rua Rui Barbosa, 215, Bairro de Fátima- Viçosa- MG
Tel.(31) 98707-3286
E-mail: eva_siviero@ufv.br

Naíla da Silva Seles
Rua Pedro Gomide Filho, 108, apto 202, Clélia Bernardes - Viçosa - MG
Tel: (31) 98595-8758
E-mail: naila.seles@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

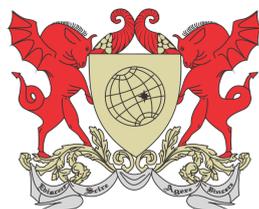
CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Universidade Federal de Viçosa
Edifício Arthur Bernardes, piso inferior
Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário
Cep: 36570-900 Viçosa/MG
Telefone: (31)3899-2492
Email: cep@ufv.br
www.cep.ufv.br

Viçosa, _____ de _____ de 20 ____.

Assinatura do participante

Assinatura do pesquisador

APÊNDICE 2 - QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA

Naíla da Silva Seles
Rua Pedro Gomide Filho, 108, apto 202, Clélia Bernardes - Viçosa - MG
Tel: (31) 98595-8758
E-mail: naila.seles@ufv.br

Evanize Kelli Sivieiro Romanco
Rua Rui Barbosa, 215, Bairro de Fátima- Viçosa- MG
Tel.(31) 98707-3286
E-mail: eva_siviero@ufv.br

**DANÇA, SOMÁTICA E CULTURA DE SI : PERSPECTIVAS SOBRE
SUBJETIVIDADE CORPORAL****QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO****Nome:****Nome social:****Sexo/Gênero:** Masculino Não Binário Feminino Outro:**Data de Nascimento:** __/__/____**Idade:****Naturalidade:****Estado civil:** Solteiro(a) Casado(a)

Separado(a)

Divorciado(a)

Viúvo(a)

Filhos ou dependentes:

Sim

Não

Profissão:

Telefone casa: ()

Celular: ()

Telefone de emergência: ()

Falar com:

Médico responsável + tel + local de atendimento:

R:

História clínica

Sofreu lesão corporal ou sofre de incômodos corporais? Caso a resposta seja afirmativa, cite as lesões/incômodos.

R:

Há algum impedimento funcional (o que você não consegue fazer ou se há alguma limitação física)? Caso a resposta seja afirmativa, cite os impedimentos.

R:

Cite seu histórico de doenças e doenças associadas.

R:

Cite o histórico de doenças familiares.

R:

Faz uso de algum medicamento? Se sim, qual/quais?

R:

Avaliação socioeconômica e familiar

- Qual é sua faixa de renda mensal familiar?
 - Até 1 salário mínimo
 - De 1 a 3 salários mínimo
 - De 3 a 5 salários mínimos
 - Acima de 5 salários mínimos

- Qual é sua situação de moradia atual?
 - Casa própria
 - Alugada
 - Cedida
 - Outra: _____

- Quantas pessoas vivem na sua residência, incluindo você?
 - 1
 - 2 a 4
 - 5 a 7
 - Mais de 7

- Qual é o grau de escolaridade da pessoa mais instruída em sua família?
 - Ensino fundamental completo
 - Ensino médio incompleto
 - Ensino médio completo
 - Ensino superior incompleto
 - Ensino superior completo
 - Pós-graduação

- Com qual frequência você ou sua família participam de eventos culturais (cinema, teatro, exposições, etc.)?
 - Nunca
 - Raramente

- Ocasionalmente
- Frequentemente
- Muito frequentemente

- Quantas horas, em média, você trabalha ou estuda por dia?

- Não trabalho ou estudo
- Menos de 4 horas
- De 4 a 8 horas
- Mais de 8 horas

- Qual é a sua principal forma de deslocamento diário?

- Transporte público
- Veículo próprio
- A pé ou bicicleta
- Outra: _____

- Em média, quantas horas de lazer ou descanso você tem por dia?

- Menos de 1 hora
- De 1 a 3 horas
- Mais de 3 horas

Hábitos de vida

Instrução: Marque a alternativa que melhor descreve o seu comportamento, situação ou nível de concordância.

- Durmo bem e me sinto descansado.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Mantenho uma alimentação balanceada.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Fumo cigarros.

- Mais de 10 por dia
- 1 a 10 por dia
- Nenhum nos últimos 6 meses
- Nenhum no último ano
- Nunca fumei

- Faço uso de entorpecentes e/ou alucinógenos.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Abuso de remédios ou exagero.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Faço consumo de bebidas alcóolicas.

- Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

- Faço consumo de bebidas que contêm cafeína (café, chá ou “colas”)

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

- Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

- Sou moderadamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (jardinagem, caminhada, trabalho de casa)

Muito frequente

Frequente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

- Presto atenção na minha respiração ao longo do dia.

Muito frequente

Frequente

- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Passo a maior parte do dia sentado(a).

- Concordo totalmente
- Concordo
- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

Relações consigo e com os outros

- Em uma escala de 1 a 5, como você se descreveria em relação a sua extroversão? (1 Muito introvertido; 5 - Muito extrovertido)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Tenho facilidade em lidar com mudanças e situações inesperadas.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

- Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.

- Concordo totalmente
- Concordo

- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

- Sinto-me com raiva e hostil.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Sinto-me tenso e desapontado.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Sinto-me triste e deprimido.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Penso de forma positiva e otimista.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente

Nunca

- Tenho alguém para conversar sobre as coisas que são importantes para mim.

Concordo totalmente

Concordo

Neutro

Não concordo

Discordo totalmente

- Dou e recebo afeto.

Concordo totalmente

Concordo

Neutro

Não concordo

Discordo totalmente

- Me sinto responsável pelo bem-estar das pessoas ao seu redor.

Concordo totalmente

Concordo

Neutro

Não concordo

Discordo totalmente

Mantenho uma relação positiva com minha família.

Concordo totalmente

Concordo

Neutro

Não concordo

Discordo totalmente

Mantenho uma relação positiva com estudos e trabalhos.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

Relação com a Verdade

- Para avaliar se algo é verdadeiro, considero as opiniões de pessoas confiáveis.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

- Questiono as informações que recebo por meio da mídia e redes sociais.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- Questiono as informações que recebo por meio de órgãos governamentais ou instituições privadas relevantes.

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

- É possível haver mais de uma verdade sobre o mesmo tema.
 - Concordo totalmente
 - Concordo
 - Neutro
 - Não concordo
 - Discordo totalmente

- Quando percebo que algo em que acreditava não é verdade, procuro justificar minha crença anterior.
 - Concordo totalmente
 - Concordo
 - Neutro
 - Não concordo
 - Discordo totalmente

Relação com a Obrigação, Leis e Normas

- As leis e normas existentes na sociedade são justas e necessárias.
 - Concordo totalmente
 - Concordo
 - Neutro
 - Não concordo
 - Discordo totalmente

- Me sinto confortável com as relações de poder que influenciam minha vida.
 - Concordo totalmente
 - Concordo
 - Neutro
 - Não concordo
 - Discordo totalmente

- Acredito que seja válido questionar ou desobedecer normas que considero injustas.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

- Sinto que normas impostas por instituições (como família, empresas ou governos) limitam minha liberdade.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

Interpretação do Papel na Sociedade

- Estou satisfeito com meu trabalho ou função.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

- Sou uma pessoa de valor no mundo.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Neutro
- Não concordo
- Discordo totalmente

- Minha contribuição para a comunidade local é suficiente.

Concordo totalmente

Concordo

Neutro

Não concordo

Discordo totalmente

- As minhas ações geram influência significativa sobre os outros.

Concordo totalmente

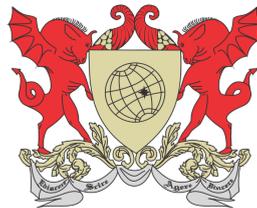
Concordo

Neutro

Não concordo

Discordo totalmente

APÊNDICE 3 - ROTEIRO DE OBSERVAÇÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA

DANÇA, SOMÁTICA E CULTURA DE SI : PERSPECTIVAS SOBRE SUBJETIVIDADE CORPORAL

ROTEIRO DE OBSERVAÇÃO

Dados de Identificação

1. Local:
2. Data do primeiro contato com participantes:
3. Dia e horários dos encontros:
4. Perfil breve dos participantes:
5. Contexto social da região:
6. Descrição do espaço físico da ESF e do local de realização das aulas:
7. Descrição e avaliação dos equipamentos e materiais didáticos que possui; condição de uso desses materiais.
8. Equipe presente no espaço:

Contexto da prática

1. Data da observação:
2. Presenças:
3. Tema da prática:
4. Conteúdo:
5. Objetivos:
6. Linguagens e habilidades apresentadas:

Relação pesquisadora-conteúdo-participantes

1. Como aconteceu a relação pesquisadora-participante?
2. Como aconteceu a relação participante-participante?
3. Quais foram as formas de motivação utilizadas pela pesquisadora e como elas foram recebidas?
4. A construção de atividades e/ ou de conhecimento se deu somente pela pesquisadora ou aconteceu como fruto do trabalho coletivo entre pesquisadora e participantes?

Desenvolvimento da prática

1. Como se deu a chegada e preparação dos participantes antes de iniciar a prática?
2. As atividades propostas foram desafiadoras para os participantes?
 - a. Há aceitação, rejeição ou questionamento?
3. As atividades propostas foram entendidas por todos?
4. Houve cooperação entre os alunos?
5. Como foi a participação em grupos?
6. Como os participantes utilizaram o espaço?
7. Os movimentos demonstram exploração ou repetição automatizada?
8. Houve estimulação para a socialização, favorecimento à comunicação interpessoal e ao trabalho em grupo?
9. Os participantes, quando com dúvidas, procuraram o pesquisador para saná-las?
10. Respeito (para com o professor, colegas, com o ambiente - e.g., equipamentos, materiais) e consigo mesmo (e.g., respeitando os limites do próprio corpo)

Relação com a Verdade

1. Houve troca de conhecimento entre os participantes?
2. Como os participantes lidam com momentos de improvisação ou incerteza?
 - a. Utilizam conhecimentos prévios ou experimentam algo novo?
3. Como os participantes respondem às instruções da aplicadora?
 - a. Seguem as orientações estritamente ou exploram alternativas?

Relação com a Obrigação, Leis e Normas

1. Como os participantes respondem às instruções da aplicadora?
 - a. Mostram resistência ou adaptação criativa às regras propostas?
2. Como se manifestam relações de poder entre os participantes?
 - a. Alguém assume um papel de liderança ou de maior influência no grupo?
 - b. Há cooperação ou competição durante as práticas em grupo?
3. Como lidam com normas implícitas do grupo (como respeitar o espaço alheio, não falar durante a prática, etc.)
4. Houve dinâmicas de inclusão ou exclusão entre os participantes?
5. Como os participantes lidam com imposições externas?
6. Diante de propostas que envolvem desconforto ou superação, como respondem?

- a. Demonstram esforço para atender às expectativas ou preferem respeitar seus próprios limites?
7. Quando ocorre algo inesperado (como erros ou improvisos fora do esperado), como o grupo e os indivíduos reagem?
 - a. Há acolhimento, crítica ou indiferença?

Relação Consigo Próprio e com os Outros

1. Os participantes demonstram cuidado, curiosidade ou julgamento quanto ao próprio corpo?
 - a. Respeitam seus próprios limites físicos e emocionais?
 - b. Há sinais de autocuidado ou autocritica excessiva?
2. Houve gestos ou atitudes indicando desconforto ou aceitação corporal?
3. Durante práticas em grupo, como os participantes se conectam uns com os outros?
 - a. Preferem se isolar ou buscam colaboração?
4. Como lidam com exercícios que envolvem toque ou aproximação física?
5. Entre os participantes, o toque, o espaço e o ritmo do outro foram respeitados?
6. Como os participantes lidam com a vulnerabilidade pessoal e coletiva?
7. Há variação na atitude corporal e emocional ao interagir com diferentes pessoas do grupo?

Momento final/Feedbacks

1. Quando convidados a refletir sobre sua experiência corporal, as respostas são baseadas em percepções subjetivas ou tentam se alinhar a expectativas externas?
2. Os participantes se sentiram à vontade para colocar suas dúvidas, hipóteses e opiniões na discussão?
3. Qual a construção de conhecimento naquela aula relacionada aos feedbacks dos alunos?