Resumo expandido

EUTONIA E SAÚDE MENTAL

Cibele Caroline da Silva
Meire Aparecida Lóde-Nunes
Juliana Dias Boaretto

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

Durante a pandemia COVID-19 a população mundial passou por muitas mudanças no estilo de vida provocadas pelo isolamento social para diminuir a propagação do vírus. Isso impactou nas dimensões da qualidade de vida, das quais destacamos as físicas e psicológicas em decorrência do sedentarismo e o aumento dos transtornos mentais. Assim, evidencia-se a urgência de estratégias que integrem corpo e mente. A eutonia é considerada uma prática que pode suprir essa necessidade. O objetivo da pesquisa é descrever os efeitos da eutonia para a saúde mental. Para Gerda Alexander, criadora da eutonia, os pensamentos e as emoções estão relacionados com o tônus muscular e o seu equilíbrio proporciona harmonia entre corpo e mente resultando em estado de prontidão para a ação motora. A pesquisa se caracteriza como estado do conhecimento conforme indicado por Morosini (2015), realizada em três repositórios: Google acadêmico, Scielo e Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD). Embora haja uma escassez de estudos acadêmicos sobre o tema, verificou-se que a eutonia pode ser uma ferramenta poderosa para mitigar os impactos negativos na saúde da população, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável.

Palavras-chave: Eutonia. Saúde física e mental. Formação de professores. Educação Física.

1. INTRODUÇÃO

Em março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a pandemia de COVID-19 causada pelo Coronavírus Sars-CoV-2. A população mundial passou por um período de muitas mudanças de estilo de vida devido a necessidade de medidas governamentais, como o isolamento social, para diminuir a propagação do vírus. Todas essas medidas impactaram diretamente na qualidade de vida de toda a população. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de qualidade de vida é subjetivo e multidimensional que engloba quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais, e Domínio do Meio Ambiente. Com a pandemia de covid-19 todos os domínios sofreram alterações, mas neste estudo, direcionamos nosso olhar para o físico e o psicológico.

De acordo com Park (2021) os índices de obesidade e dos transtornos mentais, provocados pelo estilo de vida contemporâneo, já eram alarmantes, o que se intensificou durante e após o período de pandemia. A pandemia de COVID-19 desencadeou aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo conforme OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. No Brasil, a pandemia de COVID-19 também aumentou os índices de obesidade infantil, possivelmente devido ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados durante o isolamento social.

É sabido que a vida ativa traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental, todavia o sedentarismo ocorre, em alguns casos, devido à falta de identificação das pessoas com as modalidades de treinamentos físicos , o medo da exposição e julgamentos pode afastar as pessoas da atividade física, principalmente aquelas fragilizadas por algum acometimento provocado por algum transtorno mental e traumas adquiridos em algum momento de suas vidas, os quais já tendem à inatividade e ao isolamento social. Esse quadro pode ser verificado em todas as faixas etárias, inclusive crianças e adolescentes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra que 14% da população mundial de crianças e adolescentes é portadora de alguma condição que afeta a sua saúde mental (OMS). Esses dados tornaram-se mais preocupantes com a pandemia, pois, com a necessidade da adoção das aulas remotas pelos estabelecimentos de ensino, a Educação Física Escolar foi extremamente comprometida. A Educação Física Escolar é para muitos jovens o único espaço para a prática de atividade física e, durante a pandemia, mesmo com o esforço de professores para manter seus alunos ativos, sabe-se que isso não foi uma realidade.

Diante do exposto, nos dedicamos a estudar os princípios da eutonia para a saúde mental. A proposta é decorrente da compreensão de que esse método de educação somática pode proporcionar bem-estar físico e mental contribuindo com a construção e conscientização das identidades sociais, podendo favorecer a autonomia de crianças, jovens e adultos e amenizar o sofrimento dos indivíduos possibilitando a adoção de uma vida ativa e saudável.Dessa forma, entendemos que a realização dessa pesquisa poderá contribuir com o aumento do conhecimento acerca dos benefícios da atividade física para a saúde mental; contribuir com a efetivação do conceito amplo de saúde no campo da Educação Física; aprimorar a formação inicial de docentes; disseminar a eutonia de forma científica entre os profissionais de Educação Física como uma possibilidade para amenizar o sedentarismo entre o público que não se identifica com as modalidades populares do campo fitness e, assim, contribuir com a promoção da

qualidade de vida dessa população. Portanto, o objetivo da pesquisa é descrever os efeitos da eutonia para a saúde mental.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

De acordo com Gil (2002, p.41) a pesquisa se caracteriza como descritiva, pois tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis). Com relação aos procedimentos técnicos para a coleta de dados, foi conduzido um levantamento denominado por Morosini (2015) de Estado do conhecimento. O levantamento foi realizado em três repositórios acadêmicos: Google acadêmico, SciELO e a Biblioteca Digital de Tese e Dissertações (BDTD. A pesquisa foi orientada por uma busca sistemática utilizando os termos "qualidade de vida\ felicidade", "eutonia" e "felicidade". Este levantamento permitiu uma compreensão abrangente das abordagens, metodologias e resultados obtidos por estudos anteriores, servindo de base para a fundamentação teórica e delineamento do presente trabalho.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU DISCUSSÕES

3.1 Entendendo a eutonia

Etimologicamente eutonia é a junção dos termos gregos eu, que significa equilíbrio, e tônia, que é tensão. Portanto, eutonia significa equilíbrio da tensão, mais precisamente, equilíbrio do tônus muscular. A alemã Gerda Alexander (1908-1994) foi a criadora da eutonia. Portadora de uma endocardite, Alexander teve que descobrir uma forma de se movimentar com o mínimo de esforço, suas experiências em si mesma resultaram na Eutonia.

> A eutonia e o relaxamento são técnicas úteis nas mais diversas condições de vida. Tornam disponíveis as forças físicas e mentais e permitem preservar ou restabelecer rapidamente a saúde se o equilíbrio for momentaneamente rompido. Essas técnicas são eficazes para prevenir e curar o estado de tensão geral excessiva, tão frequente nestes tempos em que a mecanização e o ritmo acelerado das máquinas parecem se impor à vida humana de um modo cada vez mais nefasto. Numerosas causas de cansaço, de mal-estar e de doença podem ser eliminadas pela eutonia. O estudo sistemático de uma descontração profunda conduz, além disso, a uma tomada de consciência de si mesmo que desenvolve a personalidade por inteiro (Brieghel-Müller, 1998, p. 11).

Devido a suas amplas possibilidades de aplicabilidade, Gerda Alexander trabalhou com médicos, educadores, artistas e profissionais de outras áreas. Para Alexander os pensamentos e as emoções estão relacionados com o tônus muscular e o seu equilíbrio proporciona harmonia entre corpo e mente resultando em estado de prontidão para a ação motora.

3.2 Resultados

A pesquisa foi realizada nas plataformas: Google Acadêmico, Scielo e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Os termos de pesquisa utilizados foram "Qualidade de Vida/Felicidade", "Eutonia" e "Felicidade". O número de resultados variou significativamente dependendo do termo pesquisado e do repositório.

Para "Qualidade de Vida/Felicidade", foram encontrados 257.000 resultados no Google Acadêmico, porém nenhum em Scielo e BDTD. Para "Eutonia", não foram encontrados trabalhos no Google Acadêmico e Scielo, mas foram encontrados 15 na BDTD. O termo "Felicidade" gerou 455.000 resultados no Google Acadêmico, nenhum em Scielo, e 2.086 no BDTD.

A seleção dos resultados seguiu dois passos: a primeira seleção foi realizada por meio da leitura dos títulos dos resultados encontrados; e a segunda, pela leitura dos resumos dos resultados inicialmente selecionados. No caso de "Qualidade de Vida/Felicidade" no Google Acadêmico, 2 títulos foram selecionados e ambos foram mantidos após a leitura dos resumos. Para "Eutonia" na BDTD, 1 título foi selecionado e mantido após a leitura do resumo. Em relação a "Felicidade", 1 título foi selecionado no Google Acadêmico e mantido, enquanto 2 foram selecionados e mantidos no BDTD. O corpus final de análise consiste em 6 títulos, que foram selecionados e mantidos após a leitura dos resumos, conforme pode ser observado no Quadro 1.

Quadro 1 – Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos pesquisados	Resultados encontrados	Campos pesquisados	1ªseleção Leitura dos títulos	2ªseleção Leitura dos resumos
Google acadêmico	Qualidade de vida/ felicidade	257.000	todos	2	2
Scielo	Qualidade de vida/felicidade	0	todos	0	0
BDTD	Qualidade de vida/felicidade	0	todos	0	0

Google acadêmico	Eutonia	0	todos	0	0
Scielo	Eutonia	0	todos	0	0
BDTD	Eutonia	15	todos	1	1
Google acadêmico	Felicidade	455.000	todos	1	1
Scielo	Felicidade	0	todos	0	0
BDTD	Felicidade	2.086	todos	2	2
	CORPUS DE ANÁLISE			6	6

Fonte: elaborado pelas autoras.

De acordo com o quadro 2, as pesquisas foram classificadas em períodos de cinco anos, iniciando em 2005, ano do primeiro trabalho encontrado, e terminando em 2020, ano do último trabalho encontrado de acordo com os termos de pesquisa utilizados. No período de 2005 a 2010, foi obtido um total de 0 teses, 1 dissertação, 0 artigos e 1 revisão de literatura, somando 2 resultados. No período de 2010 a 2015 foram obtidas 1 tese, 1 dissertação, 1 artigo e 0 revisões de literatura, totalizando 3 resultados. No período de 2015 a 2020, foram obtidos 0 teses, 0 dissertações, 1 artigo e 0 revisões de literatura, resultando em 1 resultado encontrado. No total, foram selecionadas 6 pesquisas.

Quadro 2 – Classificação conforme o formato das publicações

Período	Tese	Dissertações	Artigos	Revisão de literatura	Total
2005-2010	0	1	0	1	2
2010-2015	1	1	1	0	3
2015-2020	0	0	1	0	1
Total	1	2	2	1	6

Fonte: elaborado pelas autoras.

O primeiro estudo e único encontrado sobre eutonia, de 2005, realizado por Miriam Dascal,"Eutonia: O Saber do Corpo", explora a Eutonia como uma metodologia que integra arte, educação e terapia, focando no autoconhecimento corporal e na expressividade. Dascal fundamenta sua pesquisa na fenomenologia de Merleau-Ponty, enfatizando que o corpo deve ser compreendido como uma totalidade sensível e emocional, em vez de uma entidade fragmentada. O trabalho analisa a importância da consciência do corpo e propõe que a Eutonia oferece um caminho para a liberdade de movimento e a individualidade. A autora descreve

práticas de "posições de controle", que ajudam a regular as tensões musculares e promovem um estado de presença consciente. Dascal também discute sua trajetória pessoal como dançarina e educadora, destacando como sua experiência com a Eutonia transformou sua abordagem à dança e ao ensino. A dissertação conclui que a Eutonia é uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento pessoal e artístico, ampliando a consciência corporal e promovendo a expressão criativa. A Eutonia propõe uma visão holística do ser humano, compreendendo corpo e psiquismo como uma unidade(QUADRO 3).

Quadro 3 – Dados do artigo sobre eutonia

Objetivo	Descrever e refletir sobre a minha própria experiência na Eutonia, conectando o processo de aprendizagem com o campo de criação, buscando estabelecer relações deste ensino-aprendizagem com a expressividade.
Metodologia	[...] reflexão dos fundamentos e bases filosóficas da Eutonia [...] [...] descrição dos conceitos práticos teóricos da Eutonia, através de uma ampla pesquisa bibliográfica [...] [...] farei um recorte aprofundando minha pesquisa nas posições de controle.
Conclusão	[...] reconhecendo as posições de controle como um instrumento de afinação e refinamento das possibilidades técnicas do corpo bem como de suas possibilidades expressivas, confirmam a amplitude e a dimensão do trabalho de Eutonia. A Eutonia oferecia não apenas um método para se trabalhar individualmente o potencial criativo, também esses princípios aplicados no grupo ofereciam ferramentas adequadas para um trabalho de comunicação expressiva. A ampliação da consciência corporal, a atenção dirigida, o contato consciente, princípios fundamentais no trabalho eutônico e, que norteiam a prática das posições de controle, possibilitam um campo de pesquisa técnico e expressivo, revelando uma fonte de recursos preciosos para muitas investigações ulteriores. [...] Enquanto as alunas realizavam as posições de controle experimentando o seu próprio corpo, saber experimental, na busca da flexibilidade, da atenção, da observação dirigida, do contato consciente, saber causal, num contexto individual e também grupal, se desenvolveu um saber criativo e poético.

Fonte: elaborado pelas autoras.

Foram encontradas cinco publicações que tratam da felicidade e qualidade de vida, porém dois deles foram excluídos pelo fato de os textos completos não estarem disponíveis. Assim, somente três estudos foram considerados como segue no quadro 4.

Quadro 4 – Dados do artigo sobre a felicidade

	Ano	Autores	Título
1	2007	Renata Barboza Ferraz, Hermano Tavares, Monica L. Zilberman	Felicidade: uma revisão
2	2013	Molina, Vitória	Felicidade: Definições e Paradoxos

	Ano	Autores	Título
1	2007	Renata Barboza Ferraz, Hermano Tavares, Monica L. Zilberman	Felicidade: uma revisão
3	2019	Gláucia Maria de Araújo Ribeiro, Nicole Rabelo Souto Maior	A Busca da Felicidade Enquanto Princípio Efetivador Da Sadia Qualidade De Vida

Fonte: elaborado pelas autoras.

Em 2007, Renata Barboza Ferraz e colaboradores revisaram a literatura sobre felicidade e saúde mental, concluindo que a felicidade é predominantemente subjetiva e mais relacionada a traços de temperamento do que a fatores externos. Essa compreensão pode guiar estratégias de promoção da saúde mental. Em 2013, Vitória Molina investigou como padrões sociais contemporâneos moldam as percepções de felicidade, destacando que, apesar de ideias comuns, cada indivíduo define a felicidade de maneira única, muitas vezes em contraste com as expectativas sociais e pressões das redes sociais. O estudo de 2019, por Gláucia Maria de Araújo Ribeiro e Nicole Rabelo Souto Maior, analisou a busca pela felicidade em relação ao direito à qualidade de vida, argumentando que a felicidade é um conceito complexo e essencial para a dignidade humana. Esses estudos revelam uma visão abrangente da felicidade, enfatizando sua natureza multifacetada e as influências sociais e culturais. Todos reconhecem que fatores internos, como otimismo, e externos, como condições socioeconômicas, impactam a percepção de felicidade. A qualidade de vida é considerada crucial para o bem-estar em contextos psicológicos e sociais. Em suma, a felicidade é apresentada tanto como uma busca pessoal quanto como um direito coletivo, necessitando de políticas públicas que garantam condições para uma vida digna e feliz.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 provocou transformações profundas nos estilos de vida e evidenciou fragilidades na qualidade de vida global, afetando especialmente os domínios físico e psicológico. O aumento de transtornos mentais e dos índices de obesidade durante esse período sublinha a urgência de estratégias que promovam a saúde física e mental. Nesse contexto, uma pesquisa sobre eutonia oferece uma perspectiva inovadora sobre práticas de movimento que vão além das modalidades tradicionais de atividade física, propondo um método que integra corpo e mente para a promoção do bem-estar.

A eutonia, com sua abordagem focada no equilíbrio muscular e na conscientização corporal, se apresenta como uma alternativa acessível para indivíduos que enfrentam barreiras

à prática de atividades físicas casuais. Isso inclui pessoas afetadas por transtornos mentais ou que se sentem desconectadas das práticas de fitness populares. Ao alinhar corpo e mente, a eutonia contribui para a redução do sedentarismo e do isolamento social, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável. Os resultados da pesquisa indicam que, embora haja uma escassez de estudos sobre eutonia nas principais bases acadêmicas, sua relevância no campo da saúde mental é evidente. A incorporação da eutonia na Educação Física Escolar e em outros contextos de promoção da saúde pode fornecer uma ferramenta valiosa para mitigar os impactos negativos observados na saúde física e mental da população, especialmente entre crianças e adolescentes.

Este estudo destaca a necessidade de ampliar o conhecimento e a aplicação da eutonia como um recurso viável e eficaz para a promoção da qualidade de vida. Isso possibilita que mais pessoas encontrem na atividade física uma fonte de prazer e autoconhecimento, contribuindo para a saúde integral e o desenvolvimento pessoal em todas as fases da vida. A eutonia não apenas promove o bem-estar físico, mas também oferece um caminho para a construção da identidade social e da autonomia, amenizando o sofrimento e incentivando uma vida ativa e saudável.

REFERÊNCIAS

BRIEGHEL-MÜLLER, Gunna. **Eutonia e Relaxamento**. Summus, 1998.

GANDOLFO, Luciana. **Eutonia: a flexibilidade do tônus muscular na dança.** In: Wosniak, Cristiane; Marinho, Nirvana. O avesso do avesso do corpo - educação somática como práxis . Joinville: Nova Letra, 2011.

Gil, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

MAIOR,N.R.S; RIBEIRO.G.M.A; **A busca da felicidade enquanto princípio efetivador da sadia qualidade de vida.** Revista Buriti: direito,sociedade e sustentabilidade.v.02,n,2,p.44-64, 2019.

DASCAL,M; **Eutonia ´´ O saber do corpo´´,** 2005.

INTRATOR,M; **Felicidade: definições e paradoxos,** 2013.

FERRAZ,R.B.et al; **Felicidade: uma revisão,** Rev. Psiq. Clin 34 (5); 234-242, 2007.

Morosini, M. C. **Estado de conhecimento: sua contribuição à ruptura de pré-conceitos**. Revista de Educação da UFSM, Santa Maria: Centro de Educação, v. 40, 2015.