

CAMPUS DE CAMPO MOURÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO INTERDISCIPLINAR
SOCIEDADE E DESENVOLVIMENTO - PPGSeD

LINDOMAR TELES DE OLIVEIRA

FELICIDADE: UMA ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES DE
ADOLESCENTES E PESSOAS IDOSAS A PARTIR DA PRÁTICA DA
EDUCAÇÃO SOMÁTICA

CAMPO MOURÃO - PR
2026

LINDOMAR TELES DE OLIVEIRA

**FELICIDADE: UMA ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES DE
ADOLESCENTES E PESSOAS IDOSAS A PARTIR DA PRÁTICA DA
EDUCAÇÃO SOMÁTICA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Sociedade e Desenvolvimento.

Linha de Pesquisa: Formação humana, processos socioculturais e instituições

Orientadora: Prof. Dr. Meire Aparecida Lóde Nunes

**CAMPO MOURÃO - PR
2026**

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de Bibliotecas da UNESPAR e Núcleo de Tecnologia de Informação da UNESPAR, com Créditos para o ICMC/USP e dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Oliveira, Lindomar Teles de
Felicidade: uma análise das percepções de adolescentes e pessoas idosas a partir da prática da educação somática / Lindomar Teles de Oliveira. -- Campo Mourão-PR, 2026.
150 f.: il.

Orientador: Meire Aparecida Lôde Nunes.
Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação Mestrado Acadêmico Interdisciplinar: "Sociedade e Desenvolvimento") -- Universidade Estadual do Paraná, 2026.

1. Felicidade: conceitos e perspectivas históricas. 2. Diferenças culturais e socioeconômicas que impactam a felicidade. 3. Perspectivas de felicidade entre adolescentes e pessoas idosas. 4. Educação somática como mediação para a percepção da felicidade: definição e impacto no bem-estar. I - Nunes, Meire Aparecida Lôde (orient). II - Título.

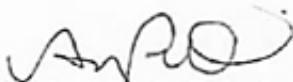
LINDOMAR TELES DE OLIVEIRA

**FELICIDADE: UMA ANÁLISE DAS PERCEPÇÕES DE ADOLESCENTES E
PESSOAS IDOSAS A PARTIR DA PRÁTICA DA EDUCAÇÃO SOMÁTICA**

BANCA EXAMINADORA



Prof.ª Dr.ª Meire Aparecida Lôde Nunes (Orientadora)



Prof.ª Dr.ª Ana Paula Colavite (Unespar)



Prof.ª Dr.ª Vania de Fátima Matias (UEM)



Prof.ª Dr.ª Isabella Caroline Belém (UEMG-Ibirité/MG)

Data de Aprovação

10/04/2026

Campo Mourão - PR

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todas as pessoas que, ao longo da vida, buscam compreender o sentido da felicidade nas pequenas experiências do cotidiano. Que este estudo possa, de alguma forma, contribuir para ampliar o olhar sobre o bem-estar humano em suas múltiplas dimensões.

AGRADECIMENTOS

A realização desta dissertação contou com o apoio e a contribuição de diversas pessoas e instituições, às quais registro aqui minha sincera gratidão.

Agradeço, primeiramente, a Deus, pela vida, pela força e pela oportunidade de concluir mais esta etapa da minha trajetória acadêmica.

À minha orientadora Meire Aparecida Lóde Nunes, pela orientação atenta, pelas valiosas contribuições e pelo incentivo ao longo de todo o processo de desenvolvimento desta pesquisa.

Ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), pela oportunidade de realização deste mestrado e pelo ambiente acadêmico que possibilitou importantes aprendizagens e reflexões.

Aos professores do programa, pelos ensinamentos compartilhados ao longo da formação acadêmica, que contribuíram de maneira significativa para a construção deste trabalho.

À banca examinadora, Ana Paula Colavite, Vânia de Fátima Matias, Isabella Caroline Belem, pela disponibilidade em avaliar esta dissertação e pelas contribuições que colaboraram para o aprimoramento deste estudo.

À equipe da Secretaria de Esportes de Campo Mourão e da coordenação do Centro da Juventude por permitirem a realização da pesquisa e auxiliar na organização dos horários e na mobilização dos participantes.

Aos adolescentes e às pessoas idosas que participaram desta pesquisa, pela disponibilidade e generosidade em compartilhar suas experiências, tornando possível a realização deste estudo.

À minha família, pelo apoio constante, pela compreensão e pelo incentivo em todos os momentos desta caminhada acadêmica.

Por fim, agradeço aos amigos e colegas que, de alguma forma, contribuíram e estiveram presentes durante essa trajetória.

EPÍGRAFE

“[...] é necessário, [...] cuidar das coisas que trazem a felicidade, já que, estando esta presente, tudo temos, e, sem ela, tudo fazemos para alcançá-la”
(Epicuro, 2002, p. 23).

DE OLIVEIRA, Lindomar Teles. **Felicidade: Uma Análise das Percepções de Adolescentes e Pessoas Idosas a Partir da Prática da Educação Somática**. 147f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento, Universidade Estadual do Paraná, *Campus* de Campo Mourão, Campo Mourão, 2026.

RESUMO

A presente pesquisa foi desenvolvida no âmbito do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), seguindo a linha de pesquisa Formação humana, processos socioculturais e instituições, e teve como objetivo investigar os efeitos da Educação Somática na percepção de felicidade em dois grupos etários distintos: adolescentes e pessoas idosas. Parte-se da problematização acerca de como práticas corporais baseadas na escuta sensível do corpo, na consciência do movimento e no cuidado de si podem influenciar o bem-estar e a vivência da felicidade em diferentes fases da vida, dialogando com a filosofia epicurista e com estudos contemporâneos sobre felicidade. A pesquisa adotou uma abordagem metodológica mista, de caráter exploratório e descritivo. Participaram do estudo 14 adolescentes e 10 pessoas idosas, envolvidos em encontros semanais de práticas de Educação Somática. Os procedimentos metodológicos incluíram a aplicação do Questionário de Felicidade de Oxford (QFO) no formato pré e pós-intervenção, registros qualitativos dos encontros e registros no diário de campo a partir das falas transcritas dos participantes que permitiu a construção de uma nuvem de palavras. Os dados quantitativos foram organizados em grupos temáticos, enquanto os dados qualitativos permitiram aprofundar a compreensão das experiências corporais, emocionais e relacionais vivenciadas ao longo do processo. Os resultados indicaram impactos positivos da intervenção somática em ambos os grupos, com diferenças relacionadas às especificidades etárias. Entre os adolescentes, observaram-se aumentos mais expressivos nas dimensões de autoestima, otimismo, satisfação com a vida e percepção de controle pessoal, além de mudanças comportamentais progressivas, como maior presença, engajamento e confiança corporal. Entre as pessoas idosas, os resultados revelaram melhorias mais sutis, porém consistentes, especialmente no fortalecimento das relações sociais, no senso de pertencimento e na serenidade emocional. A nuvem de palavras destacou termos como “bem” “tranquilidade”, “relaxar” e “satisfação”, confirmando a percepção positiva da experiência vivida. Conclui-se que a Educação Somática constitui uma abordagem potente para a promoção do bem-estar e da felicidade em diferentes fases da vida, favorecendo o autoconhecimento, a autorregulação e a escuta sensível do corpo. Os achados dialogam com a filosofia epicurista ao compreender a felicidade como uma experiência vivida no presente, ancorada na tranquilidade da alma, na ausência da dor e na moderação do prazer, reforçando a relevância dessa prática em contextos educacionais e de promoção da saúde.

Palavras-chave: Felicidade, Bem-estar, Epicuro, Educação Somática, Interdisciplinar.

DE OLIVEIRA, Lindomar Teles. **Happiness: An Analysis of the Perceptions of Adolescents and Elderly People Based on the Practice of Somatic Education**. 147p. Dissertation (Master) - Society and Development Interdisciplinary Postgraduate Program, State University of Paraná, Campo Mourão *Campus*, Campo Mourão, 2026.

ABSTRACT

This research was conducted within the Interdisciplinary Graduate Program in Society and Development (PPGSeD) at the State University of Paraná (Unespar), following the research line Human Formation, Sociocultural Processes, and Institutions, its objective was to investigate the effects of Somatic Education on the perception of happiness in two distinct age groups: adolescents and older adults. The study is grounded in the problematization of how body practices based on sensitive listening to the body, movement awareness, and self-care may influence well-being and the experience of happiness at different stages of life, engaging in dialogue with Epicurean philosophy and contemporary studies on happiness. A mixed-methods approach of exploratory and descriptive nature was adopted. Fourteen adolescents and ten older adults participated in weekly Somatic Education sessions. Methodological procedures included the administration of the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) in pre- and post-intervention formats, qualitative records of the meetings, and field diary entries based on transcribed participant statements, which enabled the construction of a word cloud. Quantitative data were organized into thematic groups, while qualitative data allowed for a deeper understanding of the bodily, emotional, and relational experiences throughout the process. The results indicated positive impacts of the somatic intervention in both groups, with age-specific differences. Among adolescents, more expressive increases were observed in self-esteem, optimism, life satisfaction, and perceived personal control, as well as progressive behavioral changes such as greater presence, engagement, and bodily confidence. Among older adults, the results revealed subtler yet consistent improvements, particularly in strengthening social relationships, sense of belonging, and emotional serenity. The word cloud highlighted terms such as “well-being,” “calm,” “relaxation,” and “satisfaction,” confirming the positive perception of the experience. It is concluded that Somatic Education constitutes a powerful approach to promoting well-being and happiness at different stages of life, fostering self-knowledge, self-regulation, and sensitive bodily awareness. The findings resonate with Epicurean philosophy by understanding happiness as a present-lived experience, grounded in tranquility of the soul, absence of pain, and moderation of pleasure, reinforcing the relevance of this practice in educational and health promotion contexts.

Keywords: Happiness, well-being, Epicurus, Somatic Education, Interdisciplinary.

DE OLIVEIRA, Lindomar Teles. **Felicidad: Un análisis de las percepciones de adolescentes y personas mayores a partir de la práctica de la educación somática.** 147f. Tesis (Maestría) - Programa de Posgrado Interdisciplinario Sociedad y Desarrollo, Universidad Estadual de Paraná, *Campus* de Campo Mourão, Campo Mourão 2026.

RESUMEN

La presente investigación fue desarrollada en el marco del Programa de Posgrado Interdisciplinario en Sociedad y Desarrollo (PPGSeD) de la Universidad Estadual de Paraná (Unespar), siguiendo la línea de investigación Formación Humana, Procesos Socioculturales e Instituciones, y tuvo como objetivo investigar los efectos de la Educación Somática en la percepción de la felicidad en dos grupos etarios distintos: adolescentes y personas mayores. El estudio parte de la problematización acerca de cómo las prácticas corporales basadas en la escucha sensible del cuerpo, la conciencia del movimiento y el cuidado de sí pueden influir en el bienestar y en la vivencia de la felicidad en diferentes etapas de la vida, dialogando con la filosofía epicúrea y con estudios contemporáneos sobre la felicidad. La investigación adoptó un enfoque metodológico mixto, de carácter exploratorio y descriptivo. Participaron 14 adolescentes y 10 personas mayores, involucrados en encuentros semanales de prácticas de Educación Somática. Los procedimientos metodológicos incluyeron la aplicación del Cuestionario de Felicidad de Oxford (QFO) en formato pre y post intervención, registros cualitativos de los encuentros y anotaciones en el diario de campo a partir de las intervenciones transcritas de los participantes, lo que permitió la construcción de una nube de palabras. Los datos cuantitativos fueron organizados en grupos temáticos, mientras que los datos cualitativos permitieron profundizar en la comprensión de las experiencias corporales, emocionales y relacionales vividas a lo largo del proceso. Los resultados indicaron impactos positivos de la intervención somática en ambos grupos, con diferencias relacionadas con las especificidades etarias. Entre los adolescentes, se observaron aumentos más expresivos en autoestima, optimismo, satisfacción con la vida y percepción de control personal, además de cambios conductuales progresivos como mayor presencia, compromiso y confianza corporal. Entre las personas mayores, los resultados revelaron mejoras más sutiles, pero consistentes, especialmente en el fortalecimiento de las relaciones sociales, el sentido de pertenencia y la serenidad emocional. La nube de palabras destacó términos como “bienestar”, “tranquilidad”, “relajación” y “satisfacción”, confirmando la percepción positiva de la experiencia vivida. Se concluye que la Educación Somática constituye un enfoque potente para la promoción del bienestar y la felicidad en diferentes etapas de la vida, favoreciendo el autoconocimiento, la autorregulación y la escucha sensible del cuerpo. Los hallazgos dialogan con la filosofía epicúrea al comprender la felicidad como una experiencia vivida en el presente, anclada en la tranquilidad del alma, la ausencia de dolor y la moderación del placer, reforzando la relevancia de esta práctica en contextos educativos y de promoción de la salud.

Palabras clave: Felicidad, bienestar, Epicuro, Educación Somática, Interdisciplinario.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Foto do Centro da Juventude de Campo Mourão	25
Figura 2 - Fluxograma dos procedimentos para coleta de dados	27
Figura 3 - Nuvem de palavras	82

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Levantamento do estado do conhecimento	19
Quadro 2 - Primeiro levantamento dos temas selecionados para o estudo	20
Quadro 3 - Segundo levantamento dos temas selecionados para o estudo	22
Quadro 4 - Terceiro levantamento dos temas selecionados para o estudo	23
Quadro 5 - Dimensões e variáveis que compõem o índice da FIB	45
Quadro 6 - Indicadores utilizados no World Happiness Report 2025	51
Quadro 7 - Ranking de felicidade WHR 2025 e influência dos indicadores no resultado	52
Quadro 8 - Caracterização dos participantes da pesquisa - adolescentes	69
Quadro 9 - Caracterização dos participantes da pesquisa - pessoas idosas	71
Quadro 10 - Resultados dos encontros de Educação Somática com adolescentes.....	79
Quadro 11 - Resultados dos encontros de Educação Somática com pessoas idosas.....	80
Quadro 12 - Resultados do QFO pré e pós intervenção de Educação Somática.....	99

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Média geral de pontuação no QFO adolescentes e pessoas idosas	86
Tabela 2 - Grupo temático 1 - Satisfação com a vida, autoaceitação e autoestima	87
Tabela 3 - Grupo temático 2 - Relações interpessoais, vínculo social e amizade	89
Tabela 4 - Grupo temático 3 - Prazer, diversão e alegria	90
Tabela 5 - Grupo temático 4 - Autonomia, prudência e controle da vida	92
Tabela 6 - Grupo temático 5 - Vitalidade, energia e saúde percebida	94
Tabela 7 - Grupo temático 6 - Descanso e regulação corporal	95
Tabela 8 - Grupo temático 7 - Clareza mental, atenção e tomada de decisão	96
Tabela 9 - Grupo temático 8 - Sentido, propósito e relação com o tempo	97

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 METODOLOGIA	17
2.1 Estado do conhecimento	18
2.2 Procedimentos metodológicos	25
2.3 Análise dos dados	32
2.4 Princípios da educação somática nas intervenções da pesquisa	34
3 FELICIDADE: CONCEITOS E PERSPECTIVAS HISTÓRICAS	38
3.1 O conceito de felicidade na perspectiva de Epicuro	39
3.2 A concepção de felicidade na sociedade contemporânea	43
3.3 Diferenças culturais e socioeconômicas que impactam a felicidade	48
3.4 Perspectivas de felicidade entre adolescentes e pessoas idosas	55
4 EDUCAÇÃO SOMÁTICA COMO MEDIAÇÃO PARA A PERCEPÇÃO DA FELICIDADE: DEFINIÇÃO E IMPACTO NO BEM-ESTAR	59
4.1 Definição e princípios da educação somática	60
4.2 Efeitos da educação somática na saúde física e emocional	64
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	68
5.1 Caracterização dos participantes	69
5.1.1 Caracterização dos adolescentes	69
5.1.2 Caracterização das pessoas idosas	71
5.2 Análise dos encontros de Educação Somática	74
5.2.1. Encontro 1 - Filosofia: o cuidado de si ao longo da vida	74
5.2.2. Encontro 2 - Filosofia e felicidade	75
5.2.3 Encontro 3 - Filosofia e morte	75
5.2.4 Encontro 4 - Filosofia e futuro	76
5.2.5 Encontro 5 - Filosofia e desejos	77
5.2.6 Encontro 6 - Filosofia e prazer	77
5.2.7 Encontro 7 - Filosofia e autossuficiência	78

5.2.8 Encontro 8 - Filosofia e prudência	78
5.2.9 Comparativo dos resultados dos encontros de Educação Somática	79
5.3 Análise lexical: nuvem de palavras	82
5.4 Análise dos resultados do Questionário de Felicidade de Oxford	84
5.4.1 Média geral da pontuação das respostas no QFO para os grupos etários	85
5.4.2 Grupo temático 1 - Satisfação com a vida, autoaceitação e autoestima	87
5.4.3 Grupo temático 2 - Relações interpessoais, vínculo social e amizade	88
5.4.4 Grupo temático 3 - Prazer, diversão e alegria	90
5.4.5 Grupo temático 4 - Autonomia, prudência e controle da vida	92
5.4.6 Grupo temático 5 - Vitalidade, energia e saúde percebida	93
5.4.7 Grupo temático 6 - Descanso e regulação corporal	95
5.4.8 Grupo temático 7 - Clareza mental, atenção e tomada de decisão	96
5.4.9 Grupo temático 8 - Sentido, propósito e relação com o tempo	97
5.4.10 Comparativo dos resultados do QFO pré e pós intervenção	98
5.5 Discussão geral	101
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	104
REFERÊNCIAS	107
APÊNDICES	115
APÊNDICE A - Planos de aula dos encontros de Educação Somática	115
APÊNDICE B - Relatório dos encontros de Educação Somática	133
ANEXOS	141
ANEXO A - Parecer consubstanciado do CEP	141
ANEXO B - Questionário de felicidade de Oxford	142

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa foi desenvolvida no âmbito do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), seguindo a linha de pesquisa *Formação humana, processos socioculturais e instituições*, e tendo como foco de estudo as percepções de felicidade de adolescentes e pessoas idosas a partir da prática da Educação Somática.

A busca pela felicidade acompanha a humanidade desde a Antiguidade e continua a ser uma das principais inquietações do pensamento filosófico, social e educacional. Ao longo do tempo, diferentes concepções tentaram defini-la. No pensamento clássico, o filósofo grego Epicuro (2002) relacionou a felicidade à busca do prazer moderado, à ausência de dor e à tranquilidade da alma. A retomada dessa perspectiva Antiga justifica-se pela relevância de compreender como as bases históricas do conceito dialogam com as discussões contemporâneas sobre a felicidade.

Epicuro é especialmente pertinente porque sua teoria, mesmo sendo pertencente a filosofia antiga grega, oferece um contraponto significativo às concepções atuais marcadas pelo consumismo, pela produtividade excessiva e pelo desempenho, pois foca nos cuidados com o corpo e com as emoções ao propor a vida pautada na prudência, na autossuficiência, na satisfação dos desejos necessários, no bem-estar corporal e na vida simples. Além disso, sua obra dialoga diretamente com temas centrais desta pesquisa, como equilíbrio e regulação emocional, integração entre corpo, mente e bem-estar, o que estabelece uma íntima relação com a Educação Somática que busca em suas técnicas desenvolver a conscientização corporal a partir do movimento, buscando o autocontrole, a autoaceitação e percepção corporal. Dessa forma, o aporte epicurista amplia o horizonte interpretativo necessário para analisar como a felicidade é percebida em diferentes etapas da vida, contribuindo para a compreensão das vivências de adolescentes e pessoas idosas.

No presente estudo, o termo bem-estar não é empregado como sinônimo de felicidade, mas como parte constitutiva de sua experiência. Parte-se da compreensão de que a felicidade representa uma categoria mais ampla, relacionada ao sentido da vida e à vivência subjetiva de satisfação, enquanto o bem-estar refere-se às condições emocionais, corporais e relacionais que favorecem essa experiência. Seligman (2018) compreende o bem-estar como a presença de emoções positivas, satisfação com a vida e equilíbrio afetivo, elementos que sustentam a percepção de felicidade. Assim, nesta pesquisa, o bem-estar é entendido como condição que

envolve corpo, emoções e relações que possibilita vivência da felicidade. Essa ideia dialoga com Epicuro (2002), que entende que estados de equilíbrio, bem-estar e serenidade constituem base para uma vida feliz.

Na contemporaneidade, novas abordagens emergiram para explicar a felicidade que é uma construção que ocorre ao longo da vida. Seligman (2011), por exemplo, define-a como resultado da combinação entre emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e realizações. Mazzi, Marques e Ripoll comentam que:

A busca da felicidade é uma constante na história humana, e este fenômeno é um dos pilares básicos do humano sobre o sentido da vida. Desde a época dos filósofos gregos até os dias atuais, têm se formulado múltiplos conceitos com o objetivo de compreender a felicidade e o sentido da vida [...] (Mazzi, Marques e Ripoll, 2022, p. 1167).

Contudo, a sociedade contemporânea, influenciada pelo capitalismo, passou a associá-la frequentemente à posse de bens e ao sucesso material. Conforme Lipovetsky (2007), essa lógica consolidou-se na chamada “sociedade de consumo”, na qual o acúmulo de riquezas é visto como caminho para uma vida satisfatória. Entretanto, tal perspectiva tem se mostrado limitada, refletida no aumento de transtornos ligados à saúde mental e na sensação de vazio existencial. A pesquisa do Instituto Ipsos (2023) revela que 52% dos brasileiros consideram a saúde mental o principal problema do país em relação ao bem-estar da população.

Esse panorama é confirmado pelo Relatório Mundial da Felicidade (2025), que demonstra que a felicidade está mais relacionada à qualidade das relações sociais, à educação e à saúde do que à riqueza material. O relatório também aponta um aumento superior a 20% na desigualdade da felicidade nos últimos doze anos, afetando todas as faixas etárias e evidenciando a urgência de políticas públicas voltadas à qualidade de vida e à equidade social. Diante desse cenário, compreender a felicidade exige ir além da dimensão material, incorporando aspectos físicos, emocionais e sociais. Segundo a Casa do Brasil de Lisboa (2020, p.2) “O bem-estar é um estado de satisfação no qual a pessoa se sente bem física e emocionalmente”, que é resultante de um processo contínuo de autoconhecimento e equilíbrio interno, formado também pela qualidade das relações e pelos hábitos cotidianos, como trabalho, alimentação, sono, exercício físico e uso do tempo livre. É nesse ponto de intersecção entre corpo, consciência e subjetividade que se insere a Educação Somática, um campo teórico-prático que busca desenvolver a consciência corporal por meio de práticas de movimento atento, promovendo autopercepção, liberdade de movimento e integração entre corpo e mente.

De acordo com Bolsanello:

A Educação Somática é um campo teórico-prático composto de métodos cuja intervenção pedagógica investe no movimento do corpo, visando à manutenção de sua saúde e o desenvolvimento das faculdades cognitivas e afetivas da pessoa através de uma mudança de hábitos psicomotores contraprodutivos (Bolsanello, 2016, p. 20).

Ela compreende o corpo como território de aprendizagem e expressão, no qual o indivíduo pode reconstruir sua relação consigo e com o mundo, favorecendo o florescimento do bem-estar e, conseqüentemente, de estados de felicidade. Considerar a felicidade como experiência integrada entre corpo, mente e contexto social implica reconhecer que ela se manifesta de maneiras distintas ao longo da vida. As percepções de bem-estar e os caminhos que cada pessoa identifica para alcançá-lo são influenciados pelas demandas, capacidades, expectativas e desafios próprios de cada ciclo vital. Assim, diferentes faixas etárias percebem e vivenciam a felicidade de formas singulares. Isso torna fundamental analisar dois grupos que vivem fases particularmente marcantes do desenvolvimento humano: adolescentes e pessoas idosas.

A adolescência é caracterizada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, marcadas pela busca de identidade e pela construção de autonomia. Como destacam Bica *et al* (2024, p. 6) “A adolescência deriva do verbo “adolescere”, que significa “crescer, tornar-se adulto”. Portanto, a adolescência é uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizada por um período de desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo”. A velhice, por sua vez, representa um período de ressignificação, revisão de valores, fortalecimento de vínculos e adaptação às limitações físicas próprias do envelhecimento. Arakaki *et al* (2020, p. 105), comentam que “[...] os relacionamentos sociais são de extrema importância para o bem-estar físico e mental na velhice e, conseqüentemente, para proporcionar uma vida de qualidade”. Adultos foram excluídos desta pesquisa porque tendem a apresentar maior estabilidade emocional e foco em metas pragmáticas, como carreira e responsabilidades familiares, oferecendo menor contraste para a comparação das percepções de felicidade. Para Carstensen *apud* Brites:

[...] os adultos têm dois objetivos de vida principais: a aquisição de conhecimento - novas aprendizagens para crescer e progredir na carreira - e a regulação emocional - adoção de comportamentos voltados para a procura de significado de vida, criação de relações próximas e de pertença a um determinado contexto social (Carstensen *apud* Brites, 2023, p. 8).

Esses fatores colocam adultos em uma posição distinta dos adolescentes e pessoas idosas para estudos comparativos sobre a felicidade. A delimitação dos participantes busca contemplar grupos que vivenciam períodos de intensas transformações e ressignificações, nos quais a percepção de felicidade é particularmente dinâmica. A análise dessas faixas etárias permite identificar necessidades intergeracionais, evidenciando tanto semelhanças quanto diferenças nas percepções de felicidade.

No que diz respeito à justificativa pessoal, este estudo se ancora em minha trajetória profissional e formativa. Minha experiência como atleta desde a juventude despertou uma compreensão ampliada do corpo, entendido não apenas como instrumento de desempenho, mas como espaço de expressão, emoção e autoconhecimento. Minha graduação em Educação Física ressignificou meu entendimento do corpo como uma construção sociocultural e de vivências, dentro de um trabalho integrado do corpo e da mente e como uma forma de o indivíduo se relacionar consigo mesmo e com o mundo. Essa relação com o corpo aprofundou-se em minha atuação como diretor escolar por 21 anos, período em que pude observar a importância da consciência corporal como elemento formativo, especialmente entre adolescentes.

O contato com pessoas idosas em práticas corporais também evidenciou como o movimento consciente favorece bem-estar, autonomia e qualidade de vida. Essas vivências consolidaram minha convicção de que práticas somáticas, por promoverem autopercepção e integração entre corpo e mente, podem desempenhar papel relevante na experiência de felicidade em diferentes fases da vida. Além disso, esta pesquisa se articula diretamente com as diretrizes do Programa de Pós-Graduação em Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD), ao investigar fenômenos humanos que atravessam dimensões sociais, educacionais e culturais, contribuindo para a compreensão das relações entre corpo, subjetividade e bem-estar em diferentes grupos sociais.

O estudo, também, se vincula ao Laboratório de Estudos Corporais (LEC), espaço no qual práticas, reflexões e investigações sobre corporeidade são desenvolvidas de forma crítica e interdisciplinar. Ao dialogar com esse ambiente acadêmico, a pesquisa reforça o compromisso do LEC com a promoção de experiências corporais conscientes e com a produção de conhecimento sobre o papel do corpo na construção de sentidos de vida, qualidade de vida e felicidade. Socialmente, esta pesquisa se justifica pela necessidade de enfrentar os desafios contemporâneos relacionados à saúde mental e ao bem-estar, que abrange diferentes gerações. De acordo com o Instituto Ipsos (2023), a saúde mental é hoje uma preocupação central da população brasileira, reforçando a relevância de estudos sobre esse tema.

Do ponto de vista científico, o estudo preenche uma lacuna no campo da saúde integrativa ao investigar a relação entre práticas de Educação Somática e felicidade em diferentes grupos etários. Apesar do avanço das práticas integrativas e da Educação Somática no campo da saúde e da educação, poucos estudos relacionam essas práticas às percepções de felicidade em diferentes faixas etárias, especialmente comparando adolescentes e pessoas idosas. Otani e Barros (2008) explicam que a saúde integrativa propõe um cuidado baseado na visão holística do indivíduo e na articulação entre diferentes práticas de saúde, perspectiva que se aproxima da Educação Somática ao integrar corpo e mente no processo de promoção do bem-estar.

Estudos têm apontado que práticas corporais integrativas podem influenciar positivamente a saúde física e mental, o que reforça a importância de explorar essas interações em diferentes fases da vida (Antunes *et al.*, 2023). Assim esta pesquisa oferece uma perspectiva interdisciplinar que une Educação Física que estuda o corpo, o movimento consciente, o bem-estar físico, a prática da educação somática e a saúde física e mental, e a Filosofia que fornece uma base teórica, com diferentes concepções de felicidade ao longo da história, e a influência na sociedade contemporânea. Outrossim discute a busca pela felicidade, vida e a ética do cuidado com o corpo e a mente, e o bem-estar contemporâneo.

Nesse contexto, o objeto de estudo desta pesquisa foram as percepções de felicidade de adolescentes e pessoas idosas que frequentam o Centro da Juventude de Campo Mourão (PR) a partir da prática da Educação Somática. Este estudo adotou uma abordagem qualitativa com suporte quantitativo, utilizando o Questionário da Felicidade de Oxford aplicado no pré e pós-intervenção e complementado por relatos verbais decorrentes das vivências de Educação Somática. A análise integrou estatística descritiva, leitura interpretativa dos relatos e produção de uma nuvem de palavras pelo software Iramuteq, possibilitando compreender tanto variações numéricas quanto diferenças subjetivas das percepções de felicidade.

A dissertação foi organizada da seguinte forma: a seção 2 descreve a metodologia, a seção 3 apresenta as bases filosóficas da felicidade, a seção 4 discute a Educação Somática, a seção 5 traz a análise dos resultados e a discussão e a seção 6 sintetiza as considerações finais. Dessa forma, o estudo busca colaborar para uma compreensão integrada da felicidade, entendendo corpo e consciência como dimensões indissociáveis da experiência humana. Ao propor o diálogo entre Educação Somática e felicidade, pretende-se ampliar o debate sobre a importância da corporeidade e do autoconhecimento como caminhos para o desenvolvimento humano, favorecendo uma escuta sensível das sensações e estados internos que tornam a felicidade uma vivência concreta no presente e não apenas um ideal abstrato. Neste contexto, a

questão norteadora desta pesquisa foi: *Quais são os efeitos da Educação Somática na percepção de felicidade em adolescentes e pessoas idosas?* Para respondê-la, estabeleceu-se como objetivo geral: Investigar se as práticas somáticas influenciam o bem-estar e as percepções de felicidade de adolescentes e pessoas idosas.

Como objetivos específicos, propôs-se:

- Discutir os conceitos de felicidade e bem-estar à luz das abordagens filosóficas de Epicuro e contemporâneas.
- Compreender os fundamentos teóricos da Educação Somática e suas aplicações na relação corpo e mente, considerando possíveis impactos sobre o bem-estar.
- Analisar as percepções de felicidade em adolescentes e pessoas idosas antes e após as vivências corporais baseadas em princípios da Educação Somática.
- Relacionar os resultados obtidos com as dimensões de bem-estar físico, emocional e social.

Assim, a pesquisa reafirma o entendimento da felicidade como experiência integrada entre corpo, emoções e contexto social. Ao investigar os efeitos da Educação Somática em adolescentes e pessoas idosas, o estudo propõe ampliar o debate sobre corporeidade, bem-estar e desenvolvimento humano, evidenciando que a felicidade pode ser vivida como experiência concreta no presente, e não apenas como ideal abstrato.

2 METODOLOGIA

A metodologia desta pesquisa seguiu uma abordagem qualitativa com suporte quantitativo, uma vez que busca interpretar os fenômenos relacionados à felicidade, educação somática em adolescentes e pessoas idosas na sociedade contemporânea.

Segundo Prodanov, ao falar da Metodologia do Trabalho Científico, a abordagem qualitativa é apropriada em pesquisa que se pretende investigar a “[...] a relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números” (Prodanov e Freitas, 2013, p. 70). Sobre a abordagem qualitativa, Prodanov e Freitas (2013) ressaltam que essa abordagem utiliza o pesquisador como principal instrumento de coleta de dados, permitindo a flexibilidade necessária para captar as diferenças entre as experiências subjetivas dos adolescentes e pessoas idosas. Essa perspectiva está em consonância com a proposta do estudo, que busca compreender as percepções subjetivas dos participantes sobre bem-estar e felicidade.

O estudo se caracteriza como de natureza descritiva e exploratória, com a finalidade de identificar e descrever as percepções dos participantes. Conforme aponta Prodanov e Freitas (2013), a pesquisa descritiva “Visa a descrever as características de determinada população ou fenômeno[...]” (Prodanov e Freitas, 2013, p. 52), enquanto a exploratória “[...] tem como finalidade proporcionar mais informações sobre o assunto que vamos investigar, possibilitando sua definição e seu delineamento, isto é, facilitar a delimitação do tema da pesquisa [...]” (Prodanov e Freitas, 2013, p. 51). Esta pesquisa, portanto, permitirá identificar e detalhar como diferentes grupos etários (adolescentes e pessoas idosas) vivenciam o bem-estar e a felicidade, com ênfase no papel da educação somática, analisando se cada grupo a partir da prática da educação somática, pôde melhorar o autoconhecimento sobre o seu próprio corpo, estabelecendo um equilíbrio entre corpo e mente, e partir disso conseguir definir o seu nível de felicidade.

A investigação seguiu uma abordagem interdisciplinar, pois o tema felicidade já se configura interdisciplinar por sua complexidade, sendo um tema que permeia a história da humanidade, tornando-se objeto de estudo de diversas áreas. Nesta investigação estiveram presentes como foco da pesquisa, a área da Educação Física que é central para a compreensão de como o corpo se relaciona com o movimento consciente e o bem-estar físico, utilizando técnicas da Educação Somática que estão relacionadas diretamente com a ginástica de conscientização corporal, estas técnicas contribuíram com métodos e abordagens que

permitiram explorar como o movimento corporal influencia a saúde física e mental, estabelecendo uma relação entre corpo e mente para que se possa alcançar o bem-estar; e a área da filosofia que oferece uma base teórica essencial para analisar as diferentes concepções de felicidade ao longo da história, e como elas influenciam a vida na atualidade. Ela discute a busca pela felicidade, o sentido da vida e a ética do cuidado com o corpo e a mente, aspectos centrais na educação somática e no bem-estar contemporâneo.

Nos últimos anos, a compreensão da felicidade passou a incluir uma abordagem que integra aspectos físicos, mentais, emocionais e éticos da vida humana, fator que determina o envolvimento dessas áreas do conhecimento que darão suporte ao desenvolvimento da pesquisa, cada uma com respostas de sua área de competência para explicar a relação entre a educação somática, e o bem-estar, e como essa relação pode contribuir com as percepções de felicidade de um grupo adolescentes e pessoas idosas que frequentam o Centro da Juventude de Campo Mourão. Segundo Morin (1996), nada está mais isolado no mundo globalizado, exigindo cada vez mais o entrelaçamento de campos distintos dos saberes, sendo impossível conhecer o todo sem conhecer as partes. Ao explorar essas áreas e suas interconexões, buscamos uma compreensão mais ampla e interdisciplinar da felicidade, para fornecer uma base teórica metodológica robusta para futuras pesquisas.

2.1 Estado do Conhecimento

O levantamento do estado do conhecimento foi importante para a análise e interpretação dos dados coletados neste estudo devido ao caráter exploratório da pesquisa. Para a realização do levantamento do estado do conhecimento, foi adotado o recorte temporal compreendido entre os anos de 2020 e 2024. A definição desse período teve como objetivo identificar as produções científicas mais recentes relacionadas à Educação Somática, felicidade e qualidade de vida, permitindo mapear as tendências contemporâneas de investigação sobre essas temáticas. A escolha dos últimos cinco anos justifica-se pela busca de estudos atualizados que refletissem o estado atual das discussões acadêmicas, possibilitando identificar avanços, lacunas e perspectivas de pesquisa relacionadas ao objeto desta investigação.

Para oferecer suporte ao embasamento, foi feito um levantamento nas plataformas SciELO (Scientific Electronic Library Online), BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações) e Periódicos CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e Google Acadêmico. Como critério de inclusão e exclusão, empregou-se a leitura dos títulos e resumos, buscando estudos que abordassem conceitos centrais relacionados à

educação somática, felicidade e qualidade de vida, explorando como essas dimensões se entrelaçavam. Nos títulos, esperava-se que os textos contivessem termos explícitos como “educação somática”, “felicidade” e/ou “qualidade de vida”, indicando a relação entre essas áreas. Além disso, menções específicas a populações de interesse, como adolescentes e pessoas idosas, seriam especialmente relevantes para o foco do estudo.

Nos resumos, era essencial que o objetivo dos estudos fosse claro, destacando de que maneira a prática da educação somática contribui para a qualidade de vida ou para a percepção de felicidade. O resumo devia também apresentar uma breve descrição do público-alvo, como adolescentes, pessoas idosas ou outros grupos. Além disso, o impacto da educação somática sobre o bem-estar físico, emocional e social deveria estar explícito, destacando resultados que explorassem transformações na percepção corporal, nas emoções ou nas relações dos participantes consigo mesmos e com o ambiente. Textos que não mencionassem explicitamente essas conexões ou que focassem exclusivamente em aspectos técnicos da educação somática, sem associá-la à felicidade ou qualidade de vida, podiam ser considerados menos adequados ao escopo deste estudo. Portanto, o alinhamento entre os objetivos da pesquisa e os descritores era indispensável para a inclusão de cada trabalho.

Como resultado dessa busca, foram encontrados vinte e cinco estudos, conforme levantamento realizado no mês de agosto de dois mil e vinte e quatro, demonstrados no Quadro 1.

Quadro 1 - Levantamento do estado do conhecimento

Repositório	Termos de busca					
	“Educação somática” “felicidade” “qualidade de vida” (Período: 2020-2024)		“Educação somática” “felicidade” (Período: 2020-2024)		“Educação somática” “qualidade de vida” (Período: 2020-2024)	
	Achados	Selecionados	Achados	Selecionados	Achados	Selecionados
Scielo	0	0	0	0	0	0
BDTD	0	0	0	0	0	0
Capes	0	0	0	0	0	0
Google Acadêmico	70	8	79	8	70	9
TOTAL	70	8	79	8	70	9

Fonte: elaborado pelo autor

O primeiro levantamento utilizou os termos de busca: “Educação Somática”, “felicidade” e “qualidade de vida”. O segundo levantamento empregou como descritores “Educação somática” e “felicidade”. Por fim, o terceiro levantamento utilizou os termos “Educação Somática” e “qualidade de vida”. Em todos os casos, empregaram-se como critério

de inclusão e exclusão a leitura dos títulos e resumos. O levantamento nas plataformas SciELO, BDTD e Periódicos CAPES revelou que o tema não era explorado dentro das perspectivas buscadas, uma vez que não foram encontradas pesquisas correspondentes. Já na busca realizada pela plataforma Google Acadêmico, obtiveram-se resultados expressivos. Foram encontrados 219 estudos que abordavam relações entre educação somática, qualidade de vida e felicidade; no entanto, apenas 25 estabeleciam vinculação direta com a linha de pesquisa desta dissertação.

No levantamento com o primeiro conjunto de descritores, “Educação somática”, “felicidade” e “qualidade de vida”, foram encontrados setenta estudos, dos quais oito foram selecionados. No segundo levantamento, “Educação somática” e “felicidade”, localizaram-se setenta e nove estudos, dos quais oito foram selecionados. Já o terceiro levantamento, “Educação somática” e “qualidade de vida”, apresentou setenta estudos, dos quais nove foram selecionados.

Apresentamos nos quadros 2, 3 e 4, seguindo a cronologia do levantamento realizado, uma síntese dos temas selecionados para o estudo:

Quadro 2 - Primeiro levantamento dos temas selecionados para o estudo

Plataforma de busca: Google Acadêmico				
Período: 2020-2024				
Termos de busca: “Educação somática” “felicidade” “qualidade de vida”				
Nº	Título do Estudo	Autor(es)	Ano	Base de dados
1	Dança Como Terapia Física e Emocional: Reconhecer Na Literatura a Dança na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida	Santos <i>et al.</i>	2022	Google Acadêmico
2	A dança e a Promoção da Saúde Mental em um Grupo de Mulheres de uma Academia na Cidade de Novo Hamburgo/RS	Farias	2022	Google Acadêmico
3	Grupo Somar com Parkinson: Educação Somática e Tango	Oliveira	2022	Google Acadêmico
4	Canções Afro-Brasileiras para canto e piano: um estudo interpretativo de obras selecionadas	Santos	2022	Google Acadêmico
5	Imaginário das Pessoas com Lesão Medular e suas Famílias sobre a Dança em Cadeira de Rodas e a Educação Somática no Quotidiano da Reabilitação Para a Promoção da Saúde	Cachoeira	2021	Google Acadêmico
6	Ecologia de Si, a Poesia das Estações da Vida: Histórias de Vida e Relações Terapêuticas de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde	Leal	2021	Google Acadêmico
7	Qualidade de Vida em Mulheres Sedentárias e Praticantes do Método Pilates: Um Estudo Comparativo	Silva	2021	Google Acadêmico
8	Corpo-em-fluxo: conexões entre dança, educação e saúde	Millás	2021	Google Acadêmico

Fonte: elaborado pelo autor

Analisando os estudos apresentados no quadro 2, quatro estudos relacionam a dança e a educação somática (Estudos 1, 2, 5 e 8). O público predominante varia, mas inclui: Pessoas com Parkinson (Estudo 3), mulheres (Estudo 2), pessoas com lesão medular e suas famílias (Estudo 5), mulheres sedentárias (Estudo 7). Assim, o público abrange principalmente mulheres e pessoas com condições específicas de saúde. As técnicas de educação somática mencionadas incluem: Dança Movimento Terapia (DMT) (Estudo 1), práticas de dança e movimento (Estudo 3), Educação Somática no contexto de reabilitação (Estudo 5). Embora o Estudo 6 não mencione técnicas específicas, aborda práticas integrativas que podem incluir aspectos somáticos. As metodologias incluem: Revisão bibliográfica (Estudo 1), pesquisa qualitativa com entrevistas e observações (Estudo 2), pesquisa qualitativa com reflexões e experiências pessoais (Estudo 3), análise musical/textual (Estudo 4), pesquisa qualitativa com entrevistas e oficinas virtuais (Estudo 5), pesquisa qualitativa, fenomenológica (Estudo 6), pesquisa de campo comparativa (Estudo 7) e análise reflexiva de experiências educativas (Estudo 8).

Portanto, alguns estudos são de campo, enquanto outros são mais teóricos ou reflexivos. Os benefícios destacados da educação somática nos estudos incluem: Melhora na qualidade de vida (Estudo 7), aumento da autoestima e autodeterminação (Estudo 1), transformações na percepção do corpo e humor (Estudo 2), sensações de liberdade, prazer e relaxamento (Estudo 5), integração de corpo e mente para uma saúde mais holística (Estudo 6). As conclusões dos estudos incluem: A dança é um importante instrumento de comunicação e terapia (Estudo 1), a dança impacta positivamente a saúde mental das mulheres (Estudo 2), a combinação de Educação Somática e Tango é benéfica para pessoas com Parkinson (Estudo 3), a expressividade no canto afro-brasileiro é enriquecida por abordagens somáticas (Estudo 4), oficinas de dança em cadeira de rodas promovem reabilitação e saúde (Estudo 5), a Ecologia de Si promove autoconhecimento e transformação (Estudo 6), praticantes de Pilates apresentam melhor qualidade de vida em comparação com sedentárias (Estudo 7), a dança cria um espaço de cura e transformação para os estudantes (Estudo 8).

A felicidade é mencionada indiretamente em vários estudos, especialmente no que diz respeito ao bem-estar e à autoestima. No entanto, nenhum estudo aborda a felicidade como tema principal. Portanto, não há estudos que tratam especificamente sobre a felicidade. Esse resultado demonstra a necessidade de pesquisas que investiguem a felicidade de forma explícita e sistematizada, especialmente em diálogo com a Educação Somática, área que valoriza a consciência corporal, a percepção de si e os processos de autoconhecimento relacionados à qualidade de vida e ao desenvolvimento humano.

Quadro 3 - Segundo levantamento dos temas selecionados para o estudo

Plataforma de busca: Google Acadêmico				
Período: 2020-2024				
Termos de busca: “Educação somática” “felicidade”				
Nº	Título do Estudo	Autor(es)	Ano	Base de dados
1	Expressividade Pessoal na Dança e Educação Somática:	Silva	2022	Google Acadêmico
2	Educação Física Pesquisas(s)	Vieira e Lopes	2022	Google Acadêmico
3	Pilates na Dança: Um Estudo a Partir do Quadril com a Memória Corporal dos Objetos para Autonomia e Ludicidade	Cabral	2022	Google Acadêmico
4	Mais do que um Número de CPF: A Atenção às Singularidades dos/das Estudantes de Ensino Médio Através de Princípios de Abordagens Somáticas	Santos	2021	Google Acadêmico
5	Escuta de Si em Tempos Pandêmicos	Panzutti	2020	Google Acadêmico
6	A Interação entre os Corpos nas Aulas de Educação Física: Uma Experiência Construída no Ensino Fundamental de uma Escola Pública	Pavão	2020	Google Acadêmico
7	Estado de Sintonia na Atuação, Fundamentada no Treinamento Kinesensic de Arthur Lessac	Oliveira	2020	Google Acadêmico
8	Contribuições do Método Feldenkrais para o Ensino-Aprendizagem do Canto Lírico	Penido	2020	Google Acadêmico

Fonte: elaborado pelo autor

Analisando os estudos apresentados no quadro 3, cinco estudos (Estudos 1, 2, 3, 5 e 8) relacionam dança e educação somática de alguma forma. O público predominante varia, mas inclui: Estudantes de dança (Estudo 1), Crianças (Estudo 5), Estudantes do ensino médio (Estudo 4), Estudantes de Educação Física (Estudo 6) e Alunos de canto lírico (Estudo 8). As técnicas de educação somática mencionadas incluem: Body-Mind Centering (BMCTM) (Estudo 1), método Feldenkrais (Estudos 4 e 8), abordagem Somática (Estudo 3), Kinesensic (Estudo 7), Pilates (Estudo 3). As metodologias variam entre os estudos, mas a maioria é qualitativa e envolve pesquisa de campo. Exemplos incluem: Pesquisa narrativa (Estudo 6), pesquisa qualitativa com práticas somáticas (Estudos 1, 4, 5 e 8), Intervenções pedagógicas (Estudo 8) e análise de experiências em aulas (Estudo 3). Os benefícios destacados da educação somática nos estudos incluem: Aumento da autoconsciência e autoconhecimento (Estudos 1 e 4), desenvolvimento de habilidades motoras e autonomia (Estudos 3 e 4), melhoria da coordenação fono-respiratória e redução da tensão (Estudo 8), criação de uma abordagem mais integrada e holística do corpo (Estudos 4 e 7).

As conclusões dos estudos incluem: A educação somática promove uma compreensão mais profunda do corpo e do movimento (Estudos 1 e 2), as práticas somáticas podem facilitar a expressão pessoal e a criação artística (Estudo 1), o Método Feldenkrais e outras abordagens somáticas demonstram benefícios significativos na performance e no aprendizado (Estudo 8). A interação e a relação entre os corpos são fundamentais para o aprendizado e a experiência estética (Estudos 5 e 6). Embora os estudos não abordem diretamente a felicidade como um tema central, é possível inferir que as práticas somáticas, a dança e as metodologias educacionais discutidas podem contribuir indiretamente para o bem-estar emocional e a felicidade dos indivíduos. Os benefícios destacados, como o aumento da autoconsciência, a melhoria na expressão pessoal e a promoção de interações significativas, podem estar relacionados a uma maior satisfação e bem-estar. Assim, mesmo que a felicidade não seja o foco explícito, as práticas somáticas e a educação corporal podem, sim, influenciar positivamente a experiência emocional dos participantes.

Quadro 4 - Terceiro levantamento dos temas selecionados para o estudo

Plataforma de busca: Google Acadêmico				
Período: 2020-2024				
Termos de busca: “Educação somática” “Qualidade de vida”				
Nº	Título do Estudo	Autor(es)	Ano	Base de dados
1	A Educação Somática e a Percepção de Si Próprio em Movimento: Contributos para a Construção da Imagem Corporal do Estudante de Dança no Ensino Superior	Rato	2022	Google Acadêmico
2	Promoção da Saúde de Pré-Adolescentes: Relato de Experiência da Implantação de Atividade Física na Escola	Niaradi, Niaradi e Gasparetto	2022	Google Acadêmico
3	A Somática como Poética de Transformação de Si	Magalhães	2022	Google Acadêmico
4	Dança e Educação Somática: Experiências com o Campo da Educação Somática durante a Formação em Dança da UFRJ	Leite	2021	Google Acadêmico
5	Comparação dos aspectos da autoimagem domínios da qualidade de vida em Pessoas idosas praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná	Silva <i>et al.</i>	2021	Google Acadêmico
6	Gentileza no Corpo e Movimento: cultivando sentidos	Banov	2021	Google Acadêmico
7	Eutonia, Ginástica Holística e Pilates na qualidade de vida de meninas pré-adolescentes: ensaio clínico randomizado	Niaradi, Niaradi e Gasparetto	2022	Google Acadêmico
8	Corpos em Movimento: cartografias na educação	Andrade	2021	Google Acadêmico
9	Somos todas iguais ou somos todas diferentes? Práticas cênicas estimulando o debate sobre a diferença no ambiente escolar	Santos e Berselli	2021	Google Acadêmico

Fonte: elaborado pelo autor

Analisando os estudos apresentados no quadro 4, os estudos 1, 3, 4, 6, e 8 relacionam dança e educação somática, totalizando cinco estudos. O público predominante é composto por estudantes de dança, pré-adolescentes e pessoas idosas. Os estudos focam em grupos como estudantes de dança no ensino superior, meninas pré-adolescentes e pessoas idosas praticantes de atividades físicas. As técnicas de educação somática mencionadas incluem Eutonia, Ginástica Holística, Pilates e o método Gyrotonic e Gyrokinesis. As metodologias variam entre qualitativas e quantitativas, com algumas utilizando design experimental (como ensaios clínicos randomizados) e outras adotando métodos qualitativos, como entrevistas, diários de campo e discussões em grupo. Portanto, sim, muitos estudos são de campo. Os benefícios destacados da educação somática incluem: Melhora na percepção corporal e imagem corporal, aumento da autoconfiança, criatividade e autorregulação, melhora na qualidade de vida e na saúde física e emocional, desenvolvimento de habilidades motoras e aumento da flexibilidade e maior conexão entre corpo e espaço.

As conclusões dos estudos destacam que a educação somática contribui para uma percepção ampliada do corpo e de si mesmo, favorecendo a expressão da identidade e promovendo saúde e bem-estar. Também enfatizam a importância de integrar práticas somáticas na educação e na formação artística, além de sugerir a relevância dessas práticas para o desenvolvimento humano integral. Nenhum dos estudos menciona diretamente a felicidade como foco principal; no entanto, alguns abordam a qualidade de vida e o bem-estar, que podem estar relacionados à felicidade de forma indireta. A partir da análise dos estudos apresentados nos quadros 2, 3 e 4, conclui-se que a maioria dos estudos aborda a educação somática e menciona os termos felicidade e qualidade de vida de maneira superficial, sem explorá-los de forma aprofundada. Assim, o levantamento do estado do conhecimento realizado no recorte temporal de 2020 a 2024 permitiu identificar que, embora existam pesquisas abordando Educação Somática, qualidade de vida e bem-estar, permanecem escassos os estudos que investigam diretamente a relação entre Educação Somática e felicidade, especialmente envolvendo adolescentes e pessoas idosas. Tal constatação evidencia uma lacuna na produção científica recente e reforça a relevância e originalidade da presente pesquisa. A seguir, apresenta-se os procedimentos metodológicos que orientaram a investigação.

2.2 Procedimentos metodológicos

Para responder à questão norteadora desta pesquisa: *Quais são os efeitos da Educação Somática na percepção de felicidade em adolescentes e pessoas idosas?* Foi delineado um

percurso metodológico que permitiu investigar as percepções dos participantes antes e após a vivência de práticas de Educação Somática. A pesquisa foi estruturada de modo a articular a produção de dados qualitativos e quantitativos, possibilitando uma compreensão mais ampla do fenômeno investigado. Nesse sentido, os procedimentos metodológicos contemplaram a caracterização dos participantes, a aplicação do Questionário de Felicidade de Oxford (QFO) em momentos pré e pós-intervenção, a realização de oito encontros fundamentados nos princípios da Educação Somática e em reflexões inspiradas na filosofia de Epicuro, bem como a utilização de instrumentos complementares para o registro das percepções dos participantes. A combinação desses procedimentos possibilitou analisar não apenas possíveis alterações nos indicadores de felicidade, mas também os significados atribuídos pelos adolescentes e pelas pessoas idosas às experiências vivenciadas durante o processo. A pesquisa foi desenvolvida no Centro da Juventude Itachir Tagliari.

Figura 1 - Foto do Centro da Juventude de Campo Mourão



Fonte: Google

O Centro da Juventude (CEJU) está localizado na Rua Robson Paitach, 179 no Jardim Aeroporto em Campo Mourão. O Centro é coordenado pela Secretaria de Esportes de Campo Mourão e oferece uma gama bastante ampla de atividades esportivas, culturais, educacionais, de lazer e até de formação profissional/arte gratuitas para auxiliar no desenvolvimento de adolescentes. As aulas são organizadas por turmas e faixas etárias, em horários e dias da semana diferenciados, conforme a disponibilidade de vagas. Os cursos oferecidos são: teatro, grafite, clube de leitura, curso de inglês, oficinas de produção audiovisual, oficinas técnicas (como

Eletricidade Verde para Audiovisual), oficina de entalhe em madeira, etc. Prioritariamente, o CEJU tem como foco adolescentes principalmente de comunidades com vulnerabilidade social e risco social, atendendo uma média de 150 adolescentes. Com o tempo, o atendimento foi ampliado para a população em geral, passando a atender uma média de 104 pessoas idosas. Os adolescentes fazem aulas de treinamento esportivo, dança e contraturno escolar. Já as pessoas idosas fazem aulas de ginástica.

Com o objetivo de tornar mais clara a organização das etapas que compuseram a coleta de dados desta pesquisa, apresenta-se a seguir um fluxograma que sintetiza, de forma visual e sequencial, todo o percurso metodológico realizado. Esse esquema permite compreender de maneira rápida e integrada como se deu o processo desde o primeiro contato institucional até a conclusão das práticas somáticas e a reaplicação do instrumento de investigação. O fluxograma contempla as fases administrativas (solicitação de autorização, comunicação com o Centro da Juventude, submissão ao Comitê de Ética), as etapas de organização interna (reuniões, apresentação da pesquisa e mobilização dos participantes) e as etapas operacionais (encontro diagnóstico inicial, práticas somáticas e encontro final). Desse modo, a representação visual auxilia na compreensão didática do método adotado e reforça a transparência das escolhas metodológicas desta investigação.

Figura 2 - Fluxograma dos procedimentos para coleta de dados



Fonte: elaborado pelo autor

Para a definição do local da pesquisa e seleção da amostra, adotaram-se os seguintes procedimentos: Inicialmente, foi feito um contato telefônico com os responsáveis pelo Centro da Juventude (CEJU) para verificar a possibilidade de desenvolver a pesquisa no local. Em seguida, ocorreu uma reunião presencial com a coordenação do CEJU, na qual foram apresentados todos os detalhes do estudo, seus objetivos, etapas e demandas operacionais. Após a autorização formal e a definição dos participantes, ficou definido que a pesquisa contaria com uma amostra composta por 15 adolescentes (14 a 18 anos) e 14 pessoas idosas (acima de 60 anos), em seguida foi feita a Submissão da pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), o qual emitiu o parecer de aprovação nº 7.691.593 em 07 de julho de 2025. Após confirmação da aprovação da pesquisa pelo CEP, a equipe do CEJU se responsabilizou por mobilizar os adolescentes para participarem da pesquisa, enquanto o pesquisador conduziu uma reunião específica com as pessoas idosas que também participavam das atividades ofertadas pelo Centro.

Confirmadas as adesões voluntárias dos dois grupos, elaborou-se o cronograma da pesquisa, definindo-se, em conjunto com a coordenação CEJU, os dias e horários dos encontros. Ficou estabelecido que as atividades ocorreriam às quartas e sextas-feiras, das quatorze às dezesseis, no período de vinte de agosto a dezenove de setembro de dois mil e vinte e cinco. Importante destacar que a amostra inicial que era composta por 15 adolescentes e 14 pessoas idosas, em razão de desistências ao longo das intervenções, a amostra final considerada para análise foi constituída por 14 adolescentes e 10 pessoas idosas. Assim, a análise foi feita apenas com os participantes que concluíram integralmente as etapas pré e pós-intervenção, preservando a comparabilidade dos dados.

A redução do número de participantes ao longo da intervenção não compromete a validade do estudo, considerando seu caráter exploratório. Conforme afirmam Prodanov e Freitas, “a pesquisa exploratória possui planejamento flexível, o que permite o estudo do tema sob diversos ângulos e aspectos” (Prodanov e Freitas, 2013, p. 52). Essa flexibilidade metodológica admite ajustes decorrentes das situações ocorridas durante a pesquisa de campo, como eventuais desistências, sem prejuízo da consistência interna da investigação. Para atender aos objetivos da pesquisa e contemplar tanto aspectos quantitativos quanto qualitativos, foram utilizados três instrumentos principais de coleta de dados: o Questionário da Felicidade de Oxford (QFO), análise de conteúdo da gravação dos encontros (registros descritivos das vivências somáticas) e os registros no diário de campo (registro de comentários relevantes feitos no final de cada encontro).

O primeiro instrumento adotado foi o Questionário da Felicidade de Oxford, uma ferramenta amplamente utilizada para medir a felicidade subjetiva e o bem-estar emocional dos indivíduos. Ele foi desenvolvido por Peter Hills e Michael Argyle, pesquisadores renomados na área da psicologia, com o objetivo de avaliar a percepção da felicidade nas pessoas e identificar quais fatores contribuem para essa sensação (Hills & Argyle, 2002). O QFO é usado principalmente em contextos acadêmicos e de pesquisa, especialmente dentro da psicologia positiva. Ele é amplamente utilizado para estudar felicidade, bem-estar psicológico e as relações entre características pessoais e a felicidade. Também é utilizado por terapeutas e profissionais da saúde mental para avaliar o nível de satisfação e bem-estar de seus pacientes, além de ser uma ferramenta comum em estudos de intervenção psicológica e qualidade de vida. Além disso, o questionário é útil em pesquisas sociais e culturais para avaliar como diferentes populações em diferentes contextos geográficos e socioeconômicos experimentam a felicidade (Hills & Argyle, 2002).

O questionário tem:

- 29 afirmações, respondidas em uma Escala Likert de seis pontos.
- Escala likert: 1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo moderadamente; 3 - Discordo levemente; 4 - Concordo levemente; 5 - C. moderadamente; 6 - C. totalmente.
- Cálculo das pontuações: Soma das respostas e a média.
- Classificação: O grau de felicidade é classificado de 1 a 6.

Essas questões foram elaboradas para cobrir várias dimensões do bem-estar, como contentamento geral, autoestima, e relacionamentos interpessoais, aspectos frequentemente relacionados à felicidade e à satisfação com a vida (Hills & Argyle, 2002). Os resultados do QFO indicam o grau de felicidade subjetiva do indivíduo. O escore final é a soma das respostas a todas as afirmações, o que gera uma pontuação total que pode ser interpretada de acordo com os seguintes critérios:

- Baixo escore: Pode indicar níveis baixos de felicidade ou insatisfação com a vida.
- Escore médio: Reflete nível médio de felicidade, podendo indicar um equilíbrio entre satisfação e insatisfação.
- Alto escore: Sugere altos níveis de felicidade.

Alguns estudos usaram o questionário para comparar os níveis de felicidade entre diferentes países, culturas ou grupos específicos. Esses estudos são importantes para entender as variações culturais, sociais e de grupos na percepção da felicidade e para validar intervenções psicológicas. Vieira *et al.* (2022), em seu estudo, procurou avaliar o nível de felicidade dos alunos da Faculdade Peruíbe nos cursos de educação física e enfermagem. Segundo Vieira *et*

al. (2022, p. 299) “A partir dos dados coletados no Questionário de Felicidade Oxford, é possível avaliar que há uma extrema variação no nível de felicidade nos graduandos de enfermagem, e, comparando com educação física[...]”.

O segundo instrumento consistiu na análise de conteúdo das gravações dos encontros que gerou um relatório descritivo de cada encontro, elaborado pelo pesquisador. Esses registros incluíram:

- Descrição do ambiente e da dinâmica de cada encontro;
- Observação do comportamento corporal e expressivo dos participantes;
- Percepções relatadas verbalmente pelos grupos;
- Níveis de escuta do próprio corpo, descontração, alegria, interação social, foco nas atividades, compreensão de si mesmo, bem-estar e envolvimento;
- Reflexões pessoais do pesquisador sobre o processo.

Esse material gerou um conjunto robusto de dados qualitativos, fundamentais para compreender como adolescentes e pessoas idosas vivenciaram as práticas somáticas e como atribuíram sentidos às experiências corporais. Além dos relatórios, as respostas espontâneas dadas pelos participantes ao final das práticas foram registradas e organizadas em arquivo textual (diário de campo). Esse material foi utilizado como base para a elaboração da nuvem de palavras no software Iramuteq, permitindo identificar as palavras de maior incidência e os temas recorrentes nas percepções dos participantes. A utilização combinada destes instrumentos possibilitou uma análise abrangente e coerente com a natureza mista da pesquisa, articulando indicadores objetivos com dimensões subjetivas e interpretativas das experiências somáticas.

No primeiro encontro, aplicou-se o Questionário de Felicidade de Oxford (QFO) como verificação de pré-intervenção. Do segundo ao nono encontro, foram realizadas as práticas fundamentadas na Educação Somática. No décimo e último encontro, foi aplicado novamente o QFO como verificação de pós-intervenção do QFO, finalizando a etapa de coleta de dados. Em cada dia definido, os grupos de adolescentes e pessoas idosas foram atendidos separados, a duração de cada encontro foi de 50 minutos, realizada no CEJU com cada grupo de acordo com a faixa etária em separado. Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados, o Questionário de Felicidade Oxford (QFO), o celular para gravar os vídeos dos encontros e o diário de campo.

No primeiro encontro foi realizada uma avaliação diagnóstica com a aplicação do QFO, conforme o cronograma previamente estabelecido. Estiveram presentes o pesquisador responsável, a orientadora do estudo e cinco membros do Laboratório de Estudos Corporais (LEC), que acompanharam todo o processo com o objetivo de garantir organização,

acolhimento e suporte aos participantes. Antes do início da aplicação, foi feita uma explicação coletiva sobre o objetivo do questionário, sua estrutura e a forma correta de preenchimento. Ressaltou-se que não havia respostas certas ou erradas, e que o foco era registrar a percepção individual de cada participante naquele momento. Em seguida, todos os membros da equipe se colocaram à disposição para auxiliar aqueles que apresentassem dúvidas ou dificuldades de leitura, interpretação ou escrita, assegurando que o preenchimento fosse acessível e tranquilo para todos. A aplicação foi feita separadamente para cada grupo, adolescentes e pessoas idosas, respeitando os horários definidos para o desenvolvimento da pesquisa. Essa organização permitiu um ambiente mais calmo, adequado ao ritmo e às necessidades de cada faixa etária. Cada participante respondeu individualmente ao questionário, em clima de serenidade e respeito, garantindo a fidedignidade dos dados coletados na etapa pré-intervenção.

Do segundo ao nono encontro, foram realizadas as práticas de Educação Somática (ES). A intervenção foi organizada em oito encontros fundamentados nos princípios da Educação Somática e articulados a reflexões filosóficas inspiradas na obra *Carta sobre a Felicidade* (Epicuro, 2002), onde cada encontro foi estruturado a partir de uma temática específica relacionada à felicidade, ao cuidado de si, à consciência corporal e à experiência humana, buscando integrar reflexão filosófica, percepção corporal e vivência somática. Essas temáticas tinham como objetivo provocar nos participantes um movimento de atenção ao presente e autoconhecimento.

As temáticas abordadas envolveram filosofia, felicidade, morte, futuro, desejos, prazer, autossuficiência e prudência, compreendidas não apenas como conceitos abstratos, mas como experiências relacionadas ao corpo, às emoções e às formas de viver. A organização temática dos encontros procurou favorecer experiências de presença, autorregulação, escuta corporal e reflexão sobre a felicidade, compreendendo o corpo como espaço de experiência, percepção e produção de sentido, em consonância com os fundamentos da Educação Somática.

Os encontros foram realizados separadamente com adolescentes e pessoas idosas e organizados em três momentos: Parte inicial (preparação corporal e sensibilização) onde buscou-se criar um ambiente de acolhimento, presença e escuta corporal. Parte principal (reflexão filosófica articulada às práticas corporais) aqui buscou-se criar um ambiente de acolhimento, presença e escuta corporal, além de fazer a reflexão sobre a temática epicurista do dia, articulando reflexões guiadas com práticas somáticas. Nesse momento eram realizadas atividades corporais específicas, como alongamentos conscientes, exercícios de toque leve, dinâmicas de movimento atento, práticas de pausa ativa, trabalho respiratório e exercícios de propriocepção. As reflexões filosóficas integravam-se à corporeidade como forma de ampliar

o sentido da vivência e construir pontes entre pensamento, sensações e experiência subjetiva. Parte final (relaxamento e roda de conversa) neste momento os grupos realizavam relaxamento guiado, escaneamento corporal, e meditação somática, sempre acompanhados de uma fala direcionada para consolidar as reflexões do encontro. Esse momento funcionava como espaço de síntese e retomada da experiência, permitindo que os participantes identificassem sensações, emoções e percepções emergentes. Em todos os encontros, as práticas envolveram exercícios de respiração consciente, percepção corporal, alongamentos, relaxamento, movimentos perceptivos, escaneamento corporal, dinâmicas de interação e momentos de escuta das experiências vividas.

Os encontros foram conduzidos pelo pesquisador, que atuou de maneira a garantir acolhimento, segurança, acessibilidade e suporte técnico durante as práticas. A condução buscou respeitar os limites individuais, promover autonomia e fortalecer a escuta do corpo como território de conhecimento e expressão. Assim, os encontros foram organizados como um percurso progressivo, em que cada vivência preparava o terreno para a seguinte. A alternância entre reflexão filosófica, experimentação corporal e integração sensível permitiu que os participantes explorassem novas formas de perceber o corpo, a si mesmos e suas relações com o bem-estar, compondo um processo contínuo de aprendizado somático e subjetivo.

No décimo encontro foi feita a reavaliação com uma nova aplicação do QFO, essa aplicação foi conduzida somente pelo pesquisador, seguindo os mesmos procedimentos. Durante os encontros serão realizados registros no diário de campo dos relatos feitos pelos participantes sobre as suas experiências durante os encontros.

Após a realização dos encontros e a aplicação do questionário nos momentos pré e pós-intervenção, foi iniciado o processo de sistematização e análise das informações coletadas. Considerando a natureza múltipla dos dados, que envolvem respostas numéricas, relatos descritivos e registros de vivências, optou-se por uma análise em três frentes, permitindo compreender tanto as variações objetivas nas respostas quanto às experiências subjetivas dos participantes. A seguir, apresenta-se como esse processo analítico foi organizado.

2.3 Análise dos dados

A análise dos dados foi desenvolvida a partir de uma abordagem qualitativa interpretativa, com suporte quantitativo, considerando tanto os indicadores numéricos do Questionário de Felicidade de Oxford (QFO) quanto os relatos e registros produzidos ao longo das práticas de Educação Somática. A opção por essa estratégia metodológica justifica-se pela

complexidade do fenômeno investigado, a percepção de felicidade articulada à experiência corporal que envolve dimensões objetivas e subjetivas. No que se refere à dimensão qualitativa, adotou-se a análise de conteúdo como principal método interpretativo. Conforme destacam Prodanov e Freitas (2013, p. 70), na abordagem qualitativa “os pesquisadores tendem a analisar seus dados indutivamente”, o que implica que as categorias emergem do próprio material empírico, e não são previamente estabelecidas. Assim, as interpretações foram construídas a partir da leitura aprofundada das transcrições dos encontros, dos registros descritivos e das anotações do diário de campo.

A análise de conteúdo foi operacionalizada conforme as orientações de Richardson (2012), que afirma que esse tipo de análise é especialmente adequado a materiais qualitativos aos quais não se aplicam técnicas aritméticas. O autor orienta que o processo se inicie com uma leitura para organizar ideias centrais e, posteriormente, avance para a identificação de elementos estruturantes e das regras que organizam o discurso Richardson (2012). Seguindo essa perspectiva, as transcrições dos encontros gravados em vídeo e o registro dos diálogos espontâneos no diário de campo durante os encontros foram analisadas detalhadamente.

A análise do material descritivo, foi dividida em 8 categorias temáticas: consciência corporal, relaxamento, emoções positivas, sociabilização, atenção plena, autoconhecimento, bem-estar e engajamento. Essas categorias observaram as abordagens filosóficas de Epicuro (2002), referenciais teóricos sobre o bem-estar, dimensões e variáveis da FIB (índice da Felicidade Interna Bruta) e os conceitos da Educação somática.

Segundo Minayo:

As categorias são empregadas para se estabelecer classificações. Nesse sentido, trabalhar com elas significa agrupar elementos, idéias ou expressões em torno de um conceito capaz de abranger tudo isso. Esse tipo de procedimento, de um modo geral, pode ser utilizado em qualquer tipo de análise em pesquisa qualitativa (Minayo, 2001, p. 27).

Foi utilizado também o software Iramuteq, que auxiliou no processamento textual e na identificação de regularidades lexicais nos relatos dos participantes.

Embora a plataforma gere indicadores quantitativos, seu uso nesta pesquisa ocorreu de forma complementar, apoiando e não substituindo a interpretação qualitativa. A ferramenta utilizada foi a nuvem de palavras, que permitiu visualizar os termos mais frequentes e orientar a construção das categorias temáticas. Tratou-se de uma quantificação do discurso a serviço da interpretação qualitativa, coerente com a abordagem adotada e com o rigor recomendado na triangulação dos dados. Essa estratégia dialoga diretamente com a perspectiva de Minayo e

Sanches (1993), segundo os quais métodos quantitativos e qualitativos possuem naturezas distintas, mas também complementares na compreensão de fenômenos sociais complexos.

Assim, o Iramuteq atuou como suporte técnico, enquanto a atribuição de sentido permaneceu ancorada na análise de conteúdo dos relatos transcritos, respeitando o contexto, a subjetividade e a singularidade das experiências expressas pelos adolescentes e pelas pessoas idosas. Além das transcrições, o diário de campo do pesquisador desempenhou papel relevante no processo analítico. As anotações registraram percepções sobre o engajamento, as reações corporais, os comportamentos individuais e coletivos, bem como impressões sensíveis observadas durante as práticas de educação somática. Esse material foi utilizado especialmente na fase interpretativa, enriquecendo a compreensão dos significados atribuídos pelos participantes às vivências corporais.

A análise dos dados do Questionário de Felicidade de Oxford (QFO) foi feita a partir da comparação dos escores obtidos nos momentos pré e pós-intervenção. Os resultados foram organizados em 8 grupos temáticos. Essa organização foi construída a partir de um processo de categorização analítica fundamentado na aproximação semântica e conceitual entre as questões, considerando tanto as dimensões recorrentes do instrumento quanto os referenciais teóricos sobre felicidade e bem-estar, abordagens filosóficas de Epicuro (2002), dimensões e variáveis da FIB (índice da Felicidade Interna Bruta), e o filósofo Viktor Frankl (2001).

Ressalta-se que essa estrutura não está presente na versão original do QFO, constituindo-se como uma estratégia metodológica adotada nesta pesquisa com a finalidade de ampliar as possibilidades interpretativas dos dados. Para isso, foram utilizados os pressupostos da análise de conteúdo, conforme Minayo (2001), especialmente no que se refere à construção de categorias a partir da identificação de núcleos de sentido comuns.

O processo consistiu na leitura detalhada dos itens do questionário, seguida do agrupamento daqueles que apresentavam conteúdos semelhantes, tais como satisfação com a vida, relações interpessoais, autonomia, vitalidade, entre outros. A definição dos oito grupos temáticos buscou garantir coerência interna entre os itens e representatividade das diferentes dimensões da experiência de felicidade. Além disso, essa organização possibilitou uma análise mais integrada dos dados quantitativos, favorecendo o diálogo com os registros qualitativos dos encontros e com o diário de campo, o que contribuiu para uma compreensão mais aprofundada dos efeitos da Educação Somática nos diferentes grupos etários investigados. Procedeu-se à análise descritiva dos escores, observando-se tendências de aumento, estabilidade ou redução, a fim de compreender os possíveis efeitos da intervenção em Educação Somática sobre a percepção de felicidade nos dois grupos etários.

Por fim, a discussão dos resultados foi desenvolvida a partir da triangulação dos dados, envolvendo o Questionário da Felicidade de Oxford (QFO), aplicado no pré e no pós-intervenção, a Análise de conteúdo das transcrições e comentários dos encontros e o diário de campo do pesquisador. O cotejamento entre essas três fontes permitiu verificar convergências e divergências entre percepções subjetivas, indicadores do questionário e observações durante as práticas. Essa abordagem fortaleceu o rigor metodológico e ampliou a consistência interpretativa dos achados, articulando dimensões quantitativas e qualitativas da experiência dos participantes.

2.4 Princípios da educação somática nas intervenções da pesquisa

A aplicação da Educação Somática nas intervenções da pesquisa teve como objetivo promover o bem-estar físico e emocional dos participantes, por meio de práticas de movimento consciente, e a partir dessa prática consciente investigar de que maneira as técnicas somáticas puderam favorecer o bem-estar e as percepções de felicidade desses grupos etários. Nesse contexto, optou-se por não aplicar métodos codificados como Eutonia, Pilates, ou Body-Mind Centering (BMC), mas sim adotar princípios somáticos que favoreçam a consciência corporal e o desenvolvimento de uma percepção mais profunda do movimento. A ideia foi proporcionar um ambiente de autoexploração e conscientização que respeite as individualidades de cada participante, sem impor padrões rígidos ou fórmulas fixas. Um dos princípios centrais das intervenções propostas foi o uso de movimentos de baixa complexidade, com ênfase no andar. O andar é o movimento mais natural do ser humano e, como tal, oferece uma excelente oportunidade para explorar a consciência corporal de forma simples e eficaz. O ato de andar pode ser observado e experimentado de diferentes formas, não apenas como uma atividade física rotineira, mas como um movimento pleno e consciente. Ao caminhar de maneira atenta, os participantes são convidados a sentir cada parte do corpo em movimento, perceber o alinhamento postural, a coordenação entre pernas, pés e tronco, e como esses movimentos afetam a percepção do espaço ao redor.

Além disso, ao praticar o andar com atenção plena, os indivíduos desenvolvem uma maior percepção de si mesmos e do ambiente, tornando o movimento mais intencional e harmonioso. De acordo com Hanna (1983), os movimentos mais simples, como o caminhar, desempenham um papel crucial na melhoria da consciência corporal e na coordenação motora, a partir de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. A exploração do andar de maneira consciente é um caminho direto para a reconexão com o

corpo e a promoção de uma sensação de equilíbrio e harmonia. Portanto, o andar não é apenas uma atividade física funcional, mas também um exercício somático que conecta o corpo, a mente e o espaço de maneira integrada.

Outro princípio fundamental nas intervenções da pesquisa foi a conexão entre movimento e respiração. A respiração consciente é um recurso poderoso para manter a atenção plena e promover o relaxamento durante a prática do movimento. A respiração desempenha um papel central na regulação da energia do corpo, na oxigenação dos músculos e na gestão do estresse. Durante a prática de movimento consciente, a respiração sincronizada com o movimento ajuda a aumentar a percepção do corpo e melhora a qualidade do movimento, permitindo aos participantes se concentrar no presente e liberar tensões. A integração da respiração com o movimento oferece uma experiência valiosa, conectando o corpo à mente e ao emocional. Práticas como dança, alongamentos e movimentos de Pilates podem ser realizadas com foco na respiração, ajudando a reduzir a ansiedade e a aumentar a sensação de bem-estar. Oliveira (2022) comenta que a respiração consciente é um dos pilares para manter a atenção plena durante os movimentos, promovendo o alinhamento e a harmonia no corpo. Em conformidade com os princípios da Educação Somática, um aspecto fundamental nas intervenções foi o respeito pelas individualidades dos participantes. Cada pessoa tem uma percepção única de seu corpo, suas limitações e suas necessidades.

Portanto, as intervenções foram baseadas na ideia de que não há exigência de um número específico de repetições ou movimentos perfeitos. O objetivo principal foi a qualidade do movimento e a atenção plena, e não a quantidade de repetições ou a execução de formas rígidas. Cada participante foi incentivado a explorar seus próprios limites e a respeitar suas condições corporais, adaptando os movimentos conforme suas necessidades. A abordagem foi sempre individualizada, sem pressões externas ou padrões de desempenho que possam gerar desconforto ou frustração. Para Strazzacappa (2012), a Educação Somática é uma prática que reconhece e respeita as diferenças individuais, trabalhando com técnicas corporais para promover a autonomia corporal e psicológica do indivíduo. Essa abordagem também oferece um espaço para o autoconhecimento, onde os participantes podem reconhecer seu próprio corpo.

Por fim, as intervenções propuseram movimentos de alongamento e fortalecimento inspirados em práticas somáticas como Pilates, Eutonia e Isostretching com a finalidade de trabalhar o corpo de forma global, ativando a estrutura muscular profunda, a que sustenta o esqueleto e mantém a postura. Ao adotar essas práticas, os participantes foram guiados para trabalhar a flexibilidade e a força muscular, de forma integrada e harmônica. Os movimentos

foram realizados com foco na qualidade do movimento, alongando e fortalecendo os músculos que suportam a estrutura esquelética, sem exigir força excessiva. As atividades de alongamento e fortalecimento não foram apenas técnicas pré-estabelecidas, foram adaptadas às necessidades e capacidades individuais de cada participante. A ideia foi trabalhar o corpo de forma a equilibrar os músculos, restaurar a mobilidade e prevenir lesões, respeitando os limites de cada pessoa. Silva *et al.* (2021, p. 44) explica que o Método Pilates “[...] trata-se de uma prática que envolve o ser humano como um todo, baseando-se no respeito a cada ser humano visando o reequilíbrio, o domínio e a consciência corporal, que levarão à harmonia entre corpo e mente[...]”, ou seja, ajuda a melhorar a postura, a flexibilidade e o fortalecimento dos músculos profundos, promovendo uma conexão mais eficaz entre o corpo e mente.

Os princípios da Educação Somática adotados nas intervenções da pesquisa foram desenhados para promover uma experiência de movimento consciente, respeitando as individualidades e limitações de cada participante. Ao integrar práticas como o andar, a respiração, o alongamento e o fortalecimento, as intervenções buscaram não apenas melhorar a saúde física, mas também proporcionar uma experiência significativa que promovesse a autoconsciência e o bem-estar emocional. Esses princípios foram essenciais para garantir que as intervenções fossem eficazes e inclusivas, proporcionando aos participantes a oportunidade de se conectar com seus corpos de maneira profunda e significativa.

3 FELICIDADE: CONCEITOS E PERSPECTIVAS HISTÓRICAS

A concepção de felicidade é um tema que atravessa séculos e culturas, sendo objeto de estudo em diversas disciplinas, como a filosofia, a psicologia e a sociologia. Na tradição da filosofia ocidental, diferentes correntes de pensamento como o Estoicismo e o Epicurismo propuseram interpretações diversas sobre o que é ser feliz e como alcançar a felicidade. Cada um desses períodos traz consigo uma diversidade de perspectivas filosóficas e mudanças sociais significativas. As diferentes concepções de felicidade impactam diretamente a forma como ela é vivida em distintas culturas. Por isso, esta seção tem como objetivo oferecer uma visão geral do movimento histórico do conceito de felicidade, fazendo uma contextualização nos marcos filosóficos, sociais e culturais de cada época. A ideia central é mostrar como o entendimento da felicidade variou ao longo do tempo e de que forma se manifesta em diferentes sociedades. Stearns (2022) destaca que a busca pela felicidade depende de fatores culturais, sociais e econômicos, o que reforça a importância de observar essas variações. Será abordado, também, o papel das interações sociais, especialmente as relações interpessoais na construção do bem-estar. Com isso, esta seção estabelece as bases conceituais para discussões mais aprofundadas que virão nas partes seguintes do estudo.

Traçamos a trajetória histórica da noção de felicidade, destacando sua formulação por pensadores como Epicuro, filósofo da antiguidade grega, que defendia uma vida pautada pela virtude e pelo equilíbrio entre corpo e alma (Silva, 2018). A Idade Média não será objeto deste estudo, uma vez que se manteve vinculada à tradição filosófica da Antiguidade, reinterpretada à luz da teologia cristã. Nessa perspectiva, a felicidade foi redimensionada como algo transcendente, vinculado à fé e à promessa da vida eterna. A Idade Moderna, por sua vez, marca o início de transformações profundas com o surgimento do capitalismo e da industrialização, o que alterou significativamente o modo como o indivíduo compreende uma vida feliz. A contemporaneidade, por sua vez, é o momento em que vivemos em uma sociedade marcada pelo consumismo e pela busca de prazer imediato, que nem sempre resultam em satisfação duradoura. A filosofia de Epicuro pode oferecer um contraponto importante a essa visão, ao propor uma felicidade baseada na moderação, na eliminação da dor e na busca pela tranquilidade.

Nesse contexto, esta seção está organizada em quatro subseções: na subseção 3.1 O conceito de Felicidade na Perspectiva de Epicuro, retomamos o aporte clássico como contraponto às noções atuais de prazer, dor e tranquilidade; 3.2 A concepção de Felicidade na

Sociedade Contemporânea, discutimos transformações recentes na ideia de felicidade e apresentamos indicadores de bem-estar, como a Felicidade Interna Bruta (FIB), em diálogo crítico com o PIB; 3.3 Diferenças Culturais e Socioeconômicas que Impactam a Felicidade, analisamos como contextos culturais e condições materiais moldam o bem-estar, dialogando com o World Happiness Report 2025 (incluindo a posição do Brasil); 3.4 Perspectivas de felicidade em diferentes grupos etários (adolescentes e Pessoas idosas), examinamos especificidades ao longo do ciclo de vida, com foco nos grupos centrais do estudo.

3.1 O conceito de felicidade na perspectiva de Epicuro

A concepção de felicidade tem sido um tema central na filosofia ocidental desde a Antiguidade, com diferentes correntes de pensamento que buscaram compreendê-la e indicar caminhos para sua realização. No mundo antigo, Epicuro de Samos (341–270 a.C.), filósofo grego do período helenístico, apresentou uma concepção de felicidade que se distanciava dos valores dominantes de sua época, marcados pela busca de prestígio social, poder político e prazeres excessivos. Para Epicuro, a felicidade está vinculada à tranquilidade da alma (ataraxia) e à ausência de dor física e mental (aponia), alcançadas por meio da satisfação das necessidades naturais e essenciais e do controle racional dos desejos (Epicuro, 2002).

Ele nasceu na ilha de Samos, em um contexto de profundas transformações políticas e culturais no mundo grego, após a morte de Alexandre Magno. Teve formação inicial com Pânfilo, filósofo de orientação platônica, e, aos 18 anos, mudou-se para Atenas, onde entrou em contato com diferentes correntes filosóficas, sendo fortemente influenciado pelo atomismo de Demócrito (460–370 a.C.). Sua concepção ética está profundamente ligada à sua visão da natureza, pois, segundo Silva (2018) a felicidade epicurista se baseia em sua teoria atomística. Compreender a natureza dos átomos e do vazio permite que os indivíduos compreendam a verdadeira natureza da realidade e alcancem um estado de tranquilidade (ataraxia) e liberdade da dor (aponia).

Por volta de 306 a.C., Epicuro fundou em Atenas sua escola filosófica, conhecida como O Jardim. Diferentemente de outras escolas, o Jardim rejeitava a participação política como caminho para a felicidade e valorizava a amizade, a autossuficiência e a vida simples como pilares de uma existência equilibrada. Em um período de decadência das cidades-estado e instabilidade política, a proposta epicurista oferecia uma alternativa centrada na interioridade e na autonomia pessoal. Em sua filosofia, a felicidade é entendida como a ausência de dor e a presença de um prazer moderado, baseado no autodomínio e na simplicidade. Conforme

observa Silva (2018) para Epicuro, a felicidade é a conquista da ataraxia e da aponía, alcançadas através do cultivo da sabedoria e da virtude. Estas virtudes se desenvolvem por meio da filosofia que, para Epicuro deve ser encarada como uma cura da alma, fornecendo o alicerce para a vida feliz.

Essa concepção contrasta com outras formas de hedonismo da Antiguidade, especialmente a de Aristipo de Cirene (435–356 a.C.). Embora ambas as filosofias sejam frequentemente associadas ao hedonismo, suas perspectivas são substancialmente distintas. Aristipo defendia o prazer corporal imediato, intenso e momentâneo como finalidade da vida, enquanto Epicuro alertava que prazeres excessivos tendem a gerar perturbações futuras e sofrimento prolongado. Para Epicuro, a dependência de prazeres externos, bens materiais, estímulos intensos ou aprovação social escraviza o indivíduo às circunstâncias que não controla, comprometendo sua liberdade interior. Assim, apesar de frequentemente interpretado como defensor de um hedonismo simplista, Epicuro propõe uma ética do prazer profundamente racional e moderada, onde o prazer verdadeiro não reside na acumulação de sensações intensas, mas na eliminação da dor e da inquietação da mente.

Epicuro defendia uma vida simples, pautada por relações sinceras, amizade e controle consciente dos desejos, afirmando que o homem sábio desfruta da vida sem temer a morte, pois viver não é um fardo e não viver não é um mal (Epicuro, 2002). Central em sua ética é a classificação dos desejos, segundo Batista (2024), ao tratar da temática dos desejos humanos, Epicuro estabelece uma distinção fundamental entre aqueles que são naturais, podendo ser necessários ou simplesmente naturais e aqueles que são inúteis. Entre os desejos naturais e necessários, o filósofo identifica diferentes níveis: alguns são indispensáveis à felicidade, outros contribuem para o equilíbrio e o bem-estar do corpo, e há ainda aqueles que são essenciais à própria manutenção da vida. Dessa forma, o discernimento adequado acerca dos desejos permite orientar conscientemente tanto as escolhas quanto as recusas, tendo como finalidade o bem-estar corporal e a tranquilidade da alma.

Entre suas obras mais conhecidas estão as cartas que ele escreveu a seus discípulos. As duas mais destacadas são a *Carta a Heródoto*, sobre a física atômica, e a *Carta a Meneceu*, mais conhecida como *Carta sobre a Felicidade*, que aborda a ética e a busca pela tranquilidade mental. Nessas cartas, Epicuro apresenta suas visões sobre a natureza do universo, a felicidade e a ética prática, reforçando sua crença de que o prazer não se encontra em excessos, mas na simplicidade e na moderação. Conforme Epicuro (2002) afirma na *Carta a Meneceu*, o conhecimento seguro dos desejos orienta as escolhas humanas para a saúde do corpo e a serenidade do espírito, finalidade última da vida feliz.

Sobre os desejos, Epicuro ainda faz as seguintes considerações:

Consideremos também que, dentre os desejos, há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem-estar corporal, outros, ainda, para a própria vida. E o conhecimento seguro dos desejos leva a direcionar toda escolha e toda recusa para a saúde do corpo e para a serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz: em razão desse fim praticamos todas as nossas ações, para nos afastarmos da dor e do medo (Epicuro, 2002, p.35).

A distinção feita por Epicuro entre desejos naturais e necessários, desejos naturais e não necessários e desejos nem naturais nem necessários é fundamental para compreender sua concepção de felicidade. Este fato é reforçado por Silva (2018), ao comentar que os desejos nem naturais nem necessários, como a busca desenfreada por status e poder, são considerados prejudiciais ao equilíbrio e à paz interior, pois geram instabilidade e sofrimento. A amizade ocupa lugar central na filosofia epicurista, sendo considerada uma das maiores fontes de segurança, prazer duradouro e tranquilidade. Para Epicuro, a convivência com amigos verdadeiros fortalece o bem-estar emocional e intelectual, contribuindo para a ataraxia.

Epicuro (2002), em sua obra *Carta sobre a Felicidade*, comenta que teve um problema significativo com os filósofos do Estoicismo, escola fundada por Zenão de Cítio (334–262 a.C.). Enquanto os estóicos defendiam que a felicidade deveria estar exclusivamente vinculada à virtude e à razão, desconsiderando o prazer, Epicuro reconhecia o prazer como um bem natural, desde que compreendido como ausência de sofrimento. Filósofos estóicos como Epicteto (55-135 d.C.) e Sêneca (4 a.C.-65 d.C.), criticaram Epicuro por associar felicidade ao prazer, interpretando sua filosofia como hedonista. Contudo, essa crítica se baseava em uma compreensão superficial do epicurismo, que não defendia prazeres sensoriais descontrolados, mas uma vida equilibrada e racional. Sobre essa crítica, Reale e Antiseri (1990) comentam que os estóicos consideravam Epicuro um defensor da busca incessante por prazeres físicos e sensoriais, criticando Epicuro por associar a felicidade à busca do prazer, considerando isso uma visão rasa e materialista da vida.

Para os estóicos, o prazer era uma distração e o verdadeiro bem, estava em viver de acordo com a natureza racional e a virtude, independentemente de qualquer prazer sensorial. Na *Carta sobre a Felicidade*, Epicuro reafirma que a filosofia deve ser praticada desde a juventude até a velhice, pois sua finalidade é garantir uma vida feliz. Ele rejeita o medo da morte, o fatalismo e a submissão ao destino, defendendo que a liberdade humana reside na

capacidade de escolha consciente. O prazer, nesse contexto, deve ser buscado com prudência, evitando excessos que conduzam à dor futura, pois a felicidade será alcançada se vivermos a vida com sabedoria e prudência, caracterizada pelo equilíbrio e pela serenidade da alma e do corpo.

Segundo Silva (2018, p. 24) “Para Epicuro, a felicidade é para quem exerce a filosofia e alcança a ataraxia e a aponía pelo modo de vida pautado na phrónesis e nos logismós”. A Phrónesis é um termo grego que significa sabedoria prática, prudência ou julgamento sólido. É uma virtude racional que está ligada à ação ética. Enquanto Logismós no grego significa pensamento ou raciocínio. Então ter a vida pautada na phronesis e logísmós, significava viver uma vida com prudência e ponderação. A felicidade, portanto, se torna uma questão de autossuficiência (autarkeia) e controle interno, em vez de ser dependente de fatores externos, como riqueza ou status.

Sobre a autossuficiência Epicuro comenta que:

Consideramos ainda a autossuficiência um grande bem; não que devamos nos satisfazer com pouco, mas para nos contentarmos com esse pouco caso não tenhamos o muito, honestamente convencidos de que desfrutamos melhor a abundância os que menos dependem dela; tudo o que é natural é fácil de conseguir; difícil é tudo o que é inútil (Epicuro, 2002, p.41).

Epicuro, portanto, propõe que a felicidade, não depende da busca incessante por riquezas ou status, mas da autossuficiência, onde o controle interno, a sabedoria, a vida focada na razão e o cultivo das virtudes que nos tornam independentes das necessidades externas, desempenham papéis centrais, sendo considerada como um bem fundamental, pois permite ao indivíduo contentar-se com pouco, caso não possua muito, e desfrutar melhor da abundância pois depende menos dela (Epicuro, 2002). A felicidade, portanto, não depende de riquezas ou status social, mas do controle interno, da sabedoria prática (phrónesis) e do raciocínio ponderado (logismós), como destaca Silva (2018). Apesar de formulada no contexto da Grécia Helenística, a filosofia epicurista mantém notável atualidade.

A filosofia de Epicuro faz um contraste com a sociedade contemporânea, marcada pelo consumismo e pela imposição de um dever de ser feliz (Bruckner, 2002), Epicuro oferece uma crítica às promessas ilusórias de felicidade baseadas na acumulação material. Estudos contemporâneos como os de Seligman (2018) e Csíkszentmihályi (1999), convergem com Epicuro ao enfatizar que a felicidade duradoura está relacionada ao bem-estar emocional, às relações interpessoais e ao sentido da vida, e não ao prazer imediato. Como observa Stearns

(2022), os epicuristas defendiam que as escolhas humanas deveriam ser guiadas pela razão e pela virtude sóbria, ponderando os efeitos de longo prazo das satisfações imediatas. Assim, o Epicurismo permanece relevante como uma filosofia de resistência ao imediatismo e ao excesso, ensinando que a verdadeira felicidade é fruto do equilíbrio, da reflexão e da capacidade de distinguir entre desejos necessários e supérfluos.

A concepção epicurista de felicidade, centrada na moderação dos desejos, na simplicidade de vida e na autonomia frente às circunstâncias externas, permite compreender que a experiência de bem-estar não ocorre de forma isolada, mas é influenciada pelas condições concretas de existência. Embora Epicuro enfatize o cultivo interior e a autorregulação como caminhos para a serenidade, tais disposições não se desenvolvem fora dos contextos sociais, culturais e econômicos nos quais os indivíduos estão inseridos. As possibilidades de satisfazer necessidades básicas, estabelecer vínculos, acessar educação, saúde e tempo de ócio variam significativamente conforme o contexto histórico e social, influenciando diretamente a maneira como a felicidade é percebida e vivenciada.

Assim, torna-se necessário ampliar a análise para além da dimensão filosófica individual, considerando como fatores culturais e socioeconômicos moldam as concepções e experiências de felicidade, temática que será aprofundada na subseção seguinte.

3.2 A concepção de felicidade na sociedade contemporânea

Na sociedade contemporânea a concepção de felicidade, continua a ser impactada por fatores sociais, culturais e econômicos. Um estudo sobre a felicidade na contemporaneidade destaca que, embora o tema da felicidade seja amplamente discutido, muitas vezes falta uma reflexão profunda sobre seu significado. Os autores Almeida, Veras e Borges (2020, p.104) observam que “[...] sobre a felicidade muito se incentiva desordenadamente, mas pouco se pensa”, indicando uma busca superficial e consumista pela felicidade. Essa perspectiva é corroborada por estudos que analisam a relação entre consumo e felicidade. Silva e Carvalhaes (2016, p. 71), em sua pesquisa relacionada ao Consumo e a Felicidade na atualidade, argumentam que “[...] a ascensão do mercado como parâmetro para a vida e a tomada do consumo como valor máximo na busca por felicidade”, contribuem para uma visão distorcida do que é ser feliz. Além disso, a pressão para ser feliz constantemente pode levar a um paradoxo: quanto mais se fala sobre felicidade, mais ela parece escassa.

O filósofo Comte-Sponville (2005) sugere que o fato do homem contemporâneo tanto falar sobre a felicidade seria justamente um sintoma de que ele não é feliz. Em contraste,

filósofos como Viktor Frankl (2011), propõem que a verdadeira felicidade está ligada ao sentido da vida e à capacidade de encontrar propósito, mesmo diante do sofrimento. Frankl argumenta que somente se encontrarmos respostas para essas questões é que podemos ser realmente felizes. Na sociedade contemporânea a busca pela felicidade tem se tornado também um foco dos governos, como uma forma de melhorar a qualidade de vida das pessoas. Neste contexto, em 1972 foi criado um índice para medir os níveis de felicidade da população. Essa quantificação foi chamada de Felicidade Interna Bruta (FIB) e foi introduzida no Butão, pelo rei Jigme Singye Wangchuck. O FIB foi criado como um complemento ao Produto Interno Bruto (PIB) e como um indicador de desenvolvimento que considera não apenas o crescimento econômico, mas também o bem-estar social, a conservação ambiental e a qualidade de vida da população.

A relevância dessa quantificação se amplifica quando se considera que os indicadores tradicionais de desenvolvimento urbano, como o PIB e o IDH, são insuficientes para compreender o bem-estar dos cidadãos, como comentam Figueiredo, Dias e Zanon (2021), pois o PIB se concentra em medir a atividade econômica, e o IDH considera saúde, educação e renda, já o FIB agrega uma terceira dimensão ao incluir a felicidade e a satisfação como determinantes do desenvolvimento social. O FIB, portanto, emerge como uma alternativa viável e necessária, que reflete a necessidade de uma abordagem mais abrangente que considere tanto aspectos materiais quanto emocionais da vida humana, se destacando como um índice inovador que visa medir o bem-estar de uma população, não apenas em termos econômicos, mas também levando em consideração aspectos sociais e ambientais. Compreender o FIB implica analisar seus quatro pilares fundamentais: desenvolvimento econômico, desenvolvimento cultural, desenvolvimento psicológico e desenvolvimento espiritual. Cada um desses pilares contribui para o bem-estar geral de maneiras distintas, mas conectadas entre si, permitindo uma avaliação mais completa da qualidade de vida.

Nessa perspectiva, a felicidade passa a ser compreendida como um fenômeno abrangente, que envolve fatores objetivos e subjetivos relacionados ao modo como os indivíduos percebem sua própria existência e cuja avaliação demanda instrumentos e indicadores que permitam captar as diferentes dimensões que compõem a experiência humana. Assim o FIB destaca-se, por propor uma abordagem ampla do bem-estar humano ao integrar dimensões que abordam o bem-estar psicológico, saúde, educação, comportamento ambiental. Diversidade cultural, governança, vitalidade comunitária, uso do tempo e padrão de vida, conforme apresentado no quadro a seguir.

Quadro 5 - Dimensões e variáveis que compõem o índice da FIB

Dimensão	Indicador	Peso (%)
Bem-estar Psicológico	Satisfação com a vida	33
	Emoções positivas	17
	Emoções negativas	17
	Espiritualidade	33
Saúde	Percepção sobre a situação atual de saúde	10
	Dias com saúde	30
	Incapacidade	30
	Saúde mental	30
Educação	Alfabetização	30
	Escolaridade	30
	Conhecimento	20
	Valores	20
Comportamento Ambiental	Questões ecológicas	10
	Responsabilidade ambiental	10
	Danos à vida saudável	40
	Urbanização	40
Diversidade cultural	Língua	20
	Participação sociocultural	30
	Habilidade artesanal	30
	Código de conduta	20
Governança	Desempenho do Governo	10
	Serviços	40
	Liberdade política	10
	Participação política	40
Vitalidade comunitária	Voluntariado	30
	Relações comunitárias	20
	Família	20
	Segurança	30
Uso do tempo	Trabalho	50
	Sono	50
Padrão de vida	Ativos	33
	Habitação	33
	Renda Familiar	33

Fonte: Adaptado de Ura *et al.* (2012)

Ura *et al.* (2012) detalha a composição da tabela explicando que os nove domínios do FIB têm pesos iguais. Isso ocorre porque são de igual importância; nenhum pode ser permanentemente classificado como mais importante do que os outros, mas cada um pode ser particularmente importante para alguma pessoa ou instituição em um determinado momento. Os 33 indicadores têm pesos aproximadamente iguais, mas os indicadores subjetivos e de autorrelato têm pesos mais leves, e os indicadores que se espera serem mais objetivos e/ou mais confiáveis têm pesos relativamente maiores quando os domínios combinam indicadores subjetivos e objetivos. Há pesos iguais entre todos os indicadores em três dimensões: bem-estar psicológico; uso do tempo e padrões de vida. Em três domínios, saúde, boa governança e

diversidade ecológica, os indicadores subjetivos recebem apenas 10% do peso das dimensões e os outros indicadores dentro dessas dimensões são igualmente ponderados.

Os cinco indicadores que recebem 10% do peso de sua respectiva dimensão cada, porque são subjetivos, são os seguintes: no domínio da saúde, estado de saúde auto-relatado; no domínio da governança, desempenho da governança e direitos fundamentais. E no domínio da diversidade ecológica e resiliência, responsabilidade para com o meio ambiente e percepções de questões ecológicas. Nos domínios, educação, cultura e comunidade, os indicadores auto-relatados são ponderados em 20% cada e os outros indicadores são ponderados em 30%. Na educação, os dois indicadores baseados em auto-relato são conhecimento e valores. Na diversidade cultural, os dois indicadores baseados em auto-relato são falar uma língua nativa e código de conduta. E na vitalidade da comunidade, os dois indicadores baseados em auto-relato são relacionamentos comunitários e relacionamentos familiares.

Dessa forma, a ponderação dos indicadores busca preservar a precisão e também evitar que futuros índices do FIB sejam excessivamente afetados por mudanças no quadro de referência ou nas aspirações das pessoas, o que pode afetar seus indicadores subjetivos ou autorrelatados. No entanto, essas são decisões difíceis de tomar. Muitos indicadores da pesquisa do FIB podem ser considerados baseados em autorrelatos. De fato, até certo ponto, todos poderiam ser indicadores baseados em autorrelatos. No entanto, Ura *et al.* (2012), comenta que foi testada a robustez do índice do FIB a mudanças nesses pesos e os resultados apresentados posteriormente mostram que ele é relativamente robusto para fins de políticas públicas, mesmo para pequenas mudanças na estrutura de ponderação.

Essa abordagem multidimensional é essencial para captar as variações da experiência humana e, conseqüentemente, definir políticas públicas eficazes. No que diz respeito à aplicação do FIB nas políticas públicas, várias iniciativas têm sido implementadas ao redor do mundo. A ideia central é que as políticas devem ser alinhadas com o bem-estar dos cidadãos, e o FIB se torna uma ferramenta para medir essa eficácia. No programa Cidadania da TV Senado exibido no dia 22 de novembro de 2022 é comentado que o FIB está inspirando outros países e o Brasil quanto a políticas públicas de felicidade em suas estratégias, levando em conta que: “Somente o bem-estar objetivo não compreenderá a totalidade da vida humana complexa e, assim, as políticas públicas devem ser desenhadas para impactar na qualidade de felicidade das populações” (Schneider, Dittrich e Dias, 2020, p. 68). Assim, a utilização do FIB pode transformar a forma como governos e instituições sociais abordam o desenvolvimento, reconhecendo que a felicidade e a satisfação são componentes chave do progresso humano.

Contudo, mesmo com o avanço na adoção do FIB, há lacunas consideráveis na literatura que precisam ser investigadas. A mensuração e operacionalização do FIB como um indicador de sucesso social ainda enfrentam desafios significativos. Um dos obstáculos mais críticos é a variação cultural na concepção de felicidade, que pode dificultar comparações entre diferentes contextos sociais. A comparação entre países é difícil porque, no FIB, as bases e os procedimentos de coleta variam entre nações e, por vezes, há lacunas de dados, o que compromete a comparabilidade. A falta de um padrão amplamente aceito para quantificar o FIB também tem sido um ponto de debate entre acadêmicos, dificultando a generalização de resultados e a formulação de políticas coerentes. Além das questões metodológicas, o FIB também pode influenciar a percepção da qualidade de vida em diferentes faixas etárias.

Estudos têm mostrado que a relação entre felicidade e suporte comunitário é especialmente relevante para a população idosa, sugerindo que a promoção de ambientes que fomentam relações de convívio sociais positivas é um fator essencial para garantir uma vida satisfatória. Rodrigues e Corneta (2011, p.1) comentam em sua pesquisa que “[...] um dos aspectos fundamentais para a Felicidade é o convívio social”. Essa dimensão do FIB reforça que o bem-estar não é apenas um estado individual, mas um fenômeno social que se alimenta da interação humana.

Diversos estudos no Brasil buscaram adaptar o modelo do FIB para avaliar a felicidade em municípios, levando em conta tanto as variáveis socioeconômicas quanto as subjetivas. Por exemplo, Pio (2021) realizou uma análise do FIB em quatro municípios do Cerrado Goiano (Caldas Novas, Jataí, Pirenópolis e Silvânia), destacando que, embora Jataí tenha se destacado em termos econômicos, foi Pirenópolis que obteve o maior índice de felicidade, especialmente devido ao bem-estar psicológico e à resiliência ecológica. Esse contraste entre indicadores socioeconômicos é um aspecto fundamental da metodologia do FIB, que aponta que a qualidade de vida não se resume a aspectos materiais, mas também à experiência subjetiva de bem-estar.

O estudo de Trindade (2023), realizado em Caetité (BA), na comunidade Ilé Àse Ojú Oòrún, revela que o FIB é uma ferramenta de grande potencial para compreender como territórios místicos e culturais também influenciam a percepção de felicidade. Nesse contexto, o estudo não apenas mensurou os valores objetivos, como saúde e educação, mas também avaliou o impacto da governança comunitária e da espiritualidade na felicidade dos indivíduos, destacando a felicidade territorializada como um componente essencial para o bem-estar de grupos em contextos específicos. No Brasil, outras cidades como Angatuba, Campinas e Curitiba também foram alvo de estudos sobre o FIB, com variações na aplicação e nos

resultados, mas com um consenso em relação à necessidade de ajustar os indicadores à realidade local e ao contexto cultural.

Em um estudo realizado em Fortaleza (CE), Paulo (2021) apontou que a educação e a diversidade cultural foram fatores que mais contribuíram para a felicidade, enquanto a governança e a resiliência ecológica apresentaram menores níveis de satisfação, refletindo uma dissonância entre as condições objetivas de vida e a percepção subjetiva de bem-estar. A incorporação de variáveis subjetivas, como o bem-estar psicológico e o sentimento de pertencimento à comunidade, é uma característica essencial do FIB. Essas variáveis foram avaliadas nos estudos de Mantoan (2021), que observou uma correlação positiva entre a avaliação da educação pública e a felicidade da população do Grande ABC Paulista. Esse estudo reforça a ideia de que a qualidade de vida das pessoas não depende apenas de acesso a serviços materiais, mas também da satisfação com os serviços públicos e da percepção de bem-estar social.

Em síntese, o Índice de Felicidade Bruta demonstra ser um modelo de avaliação abrangente, capaz de medir não apenas o desenvolvimento econômico, mas também aspectos emocionais, sociais e culturais do bem-estar. A adaptação desse índice a diferentes realidades municipais e regionais no Brasil tem mostrado a relevância de se integrar fatores subjetivos e culturais ao planejamento de políticas públicas, com o objetivo de promover uma felicidade sustentável e equilibrada para todos os cidadãos. Assim o FIB emerge não apenas como um índice, mas como um estimulador para mudanças sociais significativas. Ao considerar uma diversidade de fatores que impactam a vida humana, o FIB tem o potencial de redefinir o sucesso social de maneira que priorize a felicidade e o bem-estar comuns gerando uma abordagem renovada para o fenômeno do desenvolvimento e do progresso humano.

Portanto, a concepção de felicidade transforma-se ao longo da história, exigindo uma reflexão crítica sobre os fatores que influenciam sua compreensão na sociedade contemporânea.

3.3 Diferenças culturais e socioeconômicas que impactam a felicidade

A felicidade não é um sentimento único e igual para todos; ao contrário, sua definição e os meios para alcançá-la variam significativamente entre diferentes culturas e contextos socioeconômicos. Estudos comparativos destacados por Stearns (2022), demonstram que sociedades ocidentais e orientais, por exemplo, possuem abordagens distintas sobre o que significa ser feliz. Estudar as diferentes formas de compreender a felicidade ao redor do mundo

nos permite perceber as complexas interações entre valores culturais, expectativas sociais e condições materiais que definem o modo como os indivíduos buscam a felicidade.

No ocidente, a sociedade contemporânea tradicionalmente tem associado a felicidade à realização pessoal, à obtenção de bens materiais e ao sucesso profissional. A concepção de felicidade é muitas vezes vista como o resultado de uma vida bem-sucedida em termos financeiros, com o alcance de status social e a acumulação de riquezas. Nos Estados Unidos, a cultura enfatiza a independência e o sucesso individual como principais fatores de felicidade. A busca pela realização pessoal e profissional é incentivada desde cedo, e a noção de que cada um é responsável por sua própria felicidade é amplamente difundida. Neste cenário a felicidade está frequentemente ligada ao conceito do sonho americano, que sugere que qualquer pessoa pode alcançar a felicidade por meio do trabalho árduo e da busca pelo sucesso individual (Stearns, 2022).

Esta visão é, em grande parte, uma manifestação do individualismo cultural que permeia muitas sociedades contemporâneas ocidentais, onde o valor pessoal é frequentemente medido pela realização de objetivos materiais e pela conquista de status social, como aponta Stearns (2022). Bruckner (2002), argumenta também, que essa abordagem da felicidade está profundamente enraizada no consumismo, levando a uma constante busca por mais e mais bens materiais, o que resulta, contraditoriamente, em uma insatisfação crônica. A busca incessante por status e riqueza, de acordo com Bruckner (2002), pode até gerar sentimento de culpa e inadequação para aqueles que não conseguem atingir esse padrão de felicidade, criando uma obrigação de ser feliz que é tanto uma pressão externa quanto interna. A felicidade se torna uma obrigação social, uma performance, onde os indivíduos devem provar que estão satisfeitos com suas vidas, independentemente das circunstâncias reais.

Contrariamente, em muitas culturas orientais, a felicidade é frequentemente vista como um fenômeno coletivo, que depende da harmonia social e do bem-estar do grupo. No Japão e na Coreia do Sul, a felicidade é frequentemente associada à harmonia social e ao cumprimento das expectativas coletivas. Nessas sociedades, a felicidade individual está interligada ao bem-estar do grupo, e o conceito de *ikigai* que se refere ao propósito de vida, que é um elemento central na busca por uma existência satisfatória (Stearns, 2022). Sobre o *Ikigai* Stearns (2022, p. 230), enfatiza que “[...] a importância central do termo *ikigai*, que está relacionado à pergunta sobre o que faz com que a vida de alguém valha a pena ser vivida e que busca identificar o enfoque da vida que cria esse sentido”. Esse enfoque coletivo e comunitário da felicidade é refletido em outras culturas orientais, onde a satisfação do grupo é considerada mais importante do que a satisfação pessoal.

Além das diferenças culturais, as condições socioeconômicas desempenham um papel crucial na percepção de felicidade. Estudos como o de Stearns (2022), mostram que países com altos níveis de desigualdade de renda tendem a apresentar menores índices de felicidade coletiva, pois a percepção de injustiça social afeta o bem-estar psicológico da população. Em contrapartida, países com uma distribuição de renda mais equitativa e melhores condições de acesso a serviços públicos de qualidade tendem a apresentar cidadãos mais satisfeitos com a vida, como comenta Stearns (2022). A pesquisa mostra que países escandinavos, como Dinamarca e Suécia, que investem em uma sociedade mais igualitária, com sistemas mais equitativos de distribuição de renda e oferecem sistemas de bem-estar social como o acesso a serviços públicos de qualidade, frequentemente estão no topo dos rankings de felicidade, com a população relatando níveis elevados de felicidade, ou, seja apresentam cidadãos mais satisfeitos com a vida.

Outro aspecto relevante que Stearns (2022,) destaca, é o impacto das redes de apoio social na felicidade. Em culturas latino-americanas, como no Brasil e no México, a convivência familiar e comunitária desempenha um papel fundamental na manutenção do bem-estar, muitas vezes compensando dificuldades econômicas. Isso evidencia que, apesar das diferenças socioeconômicas, fatores subjetivos e relacionais podem ter um impacto significativo na felicidade. A felicidade, portanto, não pode ser separada das condições sociais e econômicas em que as pessoas vivem. Ela está intimamente ligada ao contexto em que os indivíduos estão inseridos, refletindo as condições objetivas e subjetivas de suas vidas. A desigualdade social, o acesso a serviços essenciais e a presença de redes de apoio social são fatores que impactam profundamente a maneira como a felicidade é vivenciada, sugerindo que a sua percepção não é apenas uma questão pessoal, mas também uma questão estrutural e social.

Com base nas informações extraídas do Relatório Mundial da Felicidade 2025 – WHR (Helliwell *et al.*, 2025), podemos estabelecer um paralelo com este estudo, verificando como as diferenças Culturais e Socioeconômicas podem impactar na felicidade das pessoas. O Relatório Mundial da Felicidade (World Happiness Report - WHR) é um relatório anual publicado desde 2012, sob coordenação da Rede de Soluções para o Desenvolvimento Sustentável (SDSN) da ONU, em parceria com pesquisadores internacionais das áreas de economia, psicologia, sociologia e políticas públicas. O relatório tem como objetivo principal avaliar e comparar os níveis de felicidade em diferentes países, além de investigar os fatores sociais, econômicos e culturais que influenciam essas percepções.

A edição de 2025 mantém a tradição metodológica das edições anteriores, utilizando dados que foram coletados entre 2022 e 2024. Esses dados são provenientes, principalmente,

da Gallup World Poll (Pesquisa Mundial Gallup), uma pesquisa de alcance global que coleta informações diretamente da população adulta de mais de 140 países. O WHR parte da premissa de que a felicidade é um indicador legítimo e relevante para avaliar o desenvolvimento humano, complementando métricas econômicas tradicionais, como o Produto Interno Bruto (PIB). A principal medida utilizada pelo WHR é o Bem-Estar Subjetivo (BES), que é um termo predominantemente utilizado no campo da psicologia, especialmente na psicologia positiva, além de ser empregado na Economia comportamental e em estudos de qualidade de vida, essa medida é avaliada pelo Gallup World Poll por meio da chamada Escada de Cantril (Cantril Ladder). Nessa escala, os participantes são convidados a imaginar uma escada com degraus numerados de 0 a 10, em que o degrau mais baixo representa a pior vida possível e o mais alto, a melhor vida possível. Cada pessoa indica em qual degrau sente que sua vida se encontra no momento da entrevista. A partir dessas respostas, o relatório calcula a média nacional de felicidade e analisa como diferentes indicadores PIB per capita, apoio social, vida saudável, liberdade, generosidade e percepção de corrupção explicam as diferenças observadas entre países e regiões do mundo.

Quadro 6 - Indicadores utilizados no World Happiness Report 2025

Indicador	Descrição	Fonte dos dados	Função no WHR
PIB per capita (PPC)	Indicador econômico que expressa o nível médio de renda do país, ajustado pela paridade do poder de compra	Banco Mundial	Variável explicativa
Apoio social	Grau em que os indivíduos percebem que têm alguém em quem confiar em momentos de necessidade	Gallup World Poll	Variável explicativa
Expectativa de vida saudável	Número médio de anos que uma pessoa pode esperar viver com boa saúde	Organização Mundial da Saúde – OMS	Variável explicativa
Liberdade para fazer escolhas	Percepção de autonomia para tomar decisões importantes sobre a própria vida	Gallup World Poll	Variável explicativa
Generosidade	Tendência à ajuda voluntária, doações e comportamentos pró-sociais	Gallup World Poll	Variável explicativa
Percepção da ausência de corrupção	Grau de confiança nas instituições públicas e percepção de ausência de corrupção	Gallup World Poll / Transparência Internacional	Variável explicativa

Fonte: Elaborado pelo autor, com base no World Happiness Report 2025.

O World Happiness Report não apresenta pontuações individuais para cada indicador por país. O ranking é baseado exclusivamente na Avaliação da Vida (Cantril Ladder), e não em um índice somatório de indicadores. Os indicadores (PIB per capita, apoio social, vida saudável, liberdade, generosidade e percepção de corrupção) são usados apenas para explicar

estatisticamente as diferenças entre países, conforme modelo econométrico do WHR. No quadro abaixo, os indicadores do WHR 2025 foram apresentados por meio das categorias qualitativas muito alto, alto, médio e baixo, como forma de apresentar a influência dos indicadores no resultado da avaliação de vida, essa opção metodológica foi adotada em função das características do próprio relatório. O WHR não divulga valores absolutos padronizados por país para cada indicador isoladamente, mas sim contribuições estimadas graficamente desses fatores para a avaliação de vida, como parcelas relativas comparadas a um país de referência denominado Dystopia, conforme um modelo econométrico de regressão global.

Dessa forma, a leitura comparativa das barras apresentadas na figura 2.1 Country rankings by life evaluations apresentada no relatório, permite identificar desempenhos relativos entre os países, mas não possibilita a extração direta de valores numéricos individuais. Assim, a categorização qualitativa utilizada neste estudo constitui uma estratégia analítica legítima, alinhada à proposta descritiva e interpretativa da pesquisa, permitindo evidenciar padrões comparativos entre o Brasil, os países do topo do ranking e seus pares regionais. Essa opção metodológica está em consonância com abordagens qualitativas e mistas, nas quais a quantificação do discurso ou de indicadores serve como suporte à interpretação contextualizada dos fenômenos sociais, e não como finalidade em si (Minayo & Sanches, 1993).

Apresentamos no quadro abaixo os resultados do Top 10 + o Brasil, no WHR 2025.

Quadro 7 - Ranking de felicidade WHR 2025 e influência dos indicadores no resultado

Posição	País	Avaliação da Vida (Cantril Ladder)	PIB per capita	Apoio social	Saúde	Liberdade	Generosidade	Percepção de ausência de corrupção
1º	Finlândia	7.736	Muito alto	Muito alto	Muito alto	Alto	Médio	Muito alto
2º	Dinamarca	7.521	Muito alto	Muito alto	Muito alto	Alto	Médio	Muito alto
3º	Islândia	7.515	Alto	Muito alto	Muito alto	Alto	Médio	Alto
4º	Suécia	7.345	Muito alto	Muito alto	Muito alto	Alto	Médio	Muito alto
5º	Países Baixos	7.306	Muito alto	Alto	Muito alto	Alto	Médio	Alto
6º	Costa Rica	7.274	Médio	Alto	Alto	Alto	Alto	Médio
7º	Noruega	7.262	Muito alto	Muito alto	Muito alto	Alto	Médio	Muito alto
8º	Israel	7.234	Alto	Alto	Alto	Médio	Médio	Médio
9º	Luxemburgo	7.122	Muito alto	Alto	Muito alto	Alto	Médio	Alto
10º	México	6.979	Médio	Alto	Médio	Alto	Alto	Baixo
36º	Brasil	6.494	Médio	Médio	Médio	Médio	Alto	Baixo

Fonte: Elaborado pelo autor, com base no World Happiness Report 2025.

Comparando o Brasil com os dez países mais bem classificados no WHR 2025, a análise dos dados permite compreender como a felicidade é influenciada por fatores estruturais, sociais e culturais que ultrapassam explicações estritamente econômicas. Essa discussão é organizada em três eixos comparativos: Brasil com Top 10, Brasil com América Latina e Brasil com América do Sul, de modo a situar o Brasil em diferentes escalas de comparação e aprofundar a interpretação dos resultados à luz de referenciais teóricos já discutidos nesta pesquisa. De acordo com o World Happiness Report 2025, o Brasil ocupa a 36ª posição, com pontuação média de 6,494 na avaliação de vida (Cantril Ladder), enquanto os dez primeiros colocados liderados pela Finlândia, Dinamarca e Islândia apresentam pontuações superiores a 7,0. Essa diferença evidencia contrastes significativos nas condições estruturais que sustentam a felicidade entre o Brasil e os países do topo do ranking.

Os países mais bem classificados apresentam desempenhos muito elevados nos indicadores de apoio social, saúde (expectativa de vida saudável), liberdade para fazer escolhas de vida e percepção reduzida de corrupção. Esses fatores refletem contextos sociais marcados por alta confiança institucional, forte coesão social e políticas públicas orientadas à proteção social. Conforme destaca Stearns (2022), sociedades que promovem segurança social e estabilidade tendem a favorecer experiências mais duradouras de bem-estar, aproximando-se da noção de felicidade como estado contínuo, e não como satisfação episódica. Em contraste, o Brasil apresenta desempenho mediano em indicadores centrais como PIB per capita, apoio social, saúde e liberdade, além de resultados baixos na percepção de corrupção, elemento que impacta negativamente a confiança social e institucional. Bruckner (2002) argumenta que sociedades marcadas por insegurança estrutural e desigualdades tendem a transformar a felicidade em uma expectativa frustrada, reforçando sentimentos de ansiedade e insatisfação coletiva.

Essa diferença também pode ser analisada à luz da perspectiva Epicuro (2022), segundo a qual a felicidade está vinculada à tranquilidade da alma e à redução das perturbações externas. Nos países do topo do ranking, as condições materiais e institucionais reduzem significativamente os fatores de inquietação cotidiana, enquanto no Brasil a instabilidade econômica, social e política atua como fonte permanente de tensão, dificultando experiências duradouras de felicidade. Quando comparado aos países da América Latina, o Brasil apresenta uma posição intermediária. Países como Costa Rica (6ª posição) e México (10ª posição) figuram entre os dez primeiros colocados, destacando-se especialmente nos indicadores de apoio social, liberdade e generosidade. Esses resultados sugerem que, mesmo em contextos

econômicos menos favorecidos, aspectos culturais e relacionais exercem papel central na percepção de felicidade.

Segundo Silva (2018), a felicidade não se reduz a indicadores econômicos, mas se constrói também a partir da qualidade das relações humanas e do sentimento de pertencimento social. Esse argumento dialoga com os dados do WHR 2025, que mostram que países latino-americanos com redes sociais mais sólidas e maior valorização das relações interpessoais conseguem alcançar níveis elevados de felicidade, mesmo com PIB per capita inferior ao de países desenvolvidos. No caso brasileiro, embora a generosidade apresente um desempenho relativamente positivo, os baixos níveis de confiança institucional e a percepção elevada de corrupção comprometem o potencial desses vínculos sociais. Essa contradição revela um cenário em que as relações interpessoais funcionam como importante fonte de suporte emocional, mas não são suficientes para compensar fragilidades estruturais mais amplas.

Ao observar especificamente o contexto sul-americano, o Brasil apresenta desempenho semelhante ao de países como Uruguai, Chile e Argentina, que também ocupam posições intermediárias no ranking global. Esses países compartilham desafios comuns relacionados à desigualdade social, instabilidade econômica e crises políticas recorrentes, fatores que impactam diretamente na felicidade das populações. De acordo com Stearns (2022), a felicidade é profundamente influenciada pela previsibilidade da vida cotidiana e pela confiança no futuro. Em contextos marcados por incertezas econômicas e sociais, a felicidade tende a assumir um caráter mais instável e vulnerável. Esse cenário reforça a leitura de que, na América do Sul, a felicidade está menos associada à abundância material e mais à capacidade de adaptação, às redes de apoio e às estratégias subjetivas de enfrentamento.

Sob uma perspectiva filosófica, essa realidade dialoga com Epicuro (2022), ao evidenciar que, em contextos de instabilidade, a felicidade depende ainda mais da regulação dos desejos, da valorização do presente e do cultivo de relações significativas. No entanto, diferentemente do ideal epicurista de escolha da simplicidade, muitas populações sul-americanas vivenciam a privação como imposição estrutural, o que limita a possibilidade de transformar a moderação em fonte de serenidade. Essa análise comparativa do WHR 2025 evidencia que a felicidade, enquanto fenômeno que possui várias dimensões, resulta da interação entre condições materiais, vínculos sociais, saúde, liberdade e confiança institucional. O Brasil ocupa uma posição intermediária nesse cenário global, revelando avanços em aspectos relacionais, mas enfrentando limitações estruturais que dificultam experiências mais estáveis de felicidade.

Os dados apresentados pelo World Happiness Report 2025 mostram que a felicidade não pode ser compreendida apenas a partir de indicadores, como renda, apoio social ou percepção de corrupção, ainda que esses fatores exerçam influência significativa sobre o bem-estar das populações. As diferenças observadas entre países, regiões e contextos socioculturais indicam que a experiência da felicidade também é mediada por dimensões subjetivas, relacionais e contextuais. Nesse sentido, além das diferenças culturais e socioeconômicas, torna-se fundamental considerar como a felicidade é vivenciada ao longo do ciclo da vida. Assim, compreender a felicidade exige considerar não apenas os contextos estruturais, mas também as experiências concretas dos indivíduos em diferentes momentos da vida.

3.4 Perspectivas de felicidade entre adolescentes e pessoas idosas

A felicidade é uma experiência dinâmica que se transforma ao longo da vida. Desde a adolescência até a velhice, a forma como as pessoas vivenciam a felicidade é influenciada por fatores emocionais, sociais, culturais e biológicos, que variam conforme as etapas do desenvolvimento humano. Cada fase da vida apresenta prioridades, desafios e expectativas específicas, que impactam diretamente as fontes e os significados atribuídos à felicidade. A adolescência, em particular, é um período marcado por transições, descobertas e pela construção da identidade. Nessa fase, a felicidade tende a estar fortemente associada ao reconhecimento social, à aceitação pelos pares e à validação das próprias escolhas. Estudos como o de Costa *et al.* (2021) indicam que adolescentes relatam níveis mais elevados de felicidade quando se sentem aceitos socialmente, possuem amizades próximas e contam com apoio emocional de familiares e amigos. O pertencimento a grupos e a sensação de reconhecimento no ambiente escolar e social constituem, portanto, elementos centrais para o bem-estar nessa faixa etária.

Além disso, o desenvolvimento da autoimagem e da autoestima desempenha papel fundamental na forma como os adolescentes percebem a si mesmos e avaliam sua satisfação com a vida. As emoções que atravessam essas experiências não são universais e imutáveis, mas historicamente e culturalmente construídas. Corbin, Courtine e Vigarello (2020), em *História das Emoções*, argumenta que as emoções variam conforme os contextos sociais, culturais e as fases da vida, ainda que sentimentos como medo, alegria ou vergonha atravessem diferentes épocas. Segundo o autor, as emoções possuem modulações, intensidades e formas de expressão distintas, ajustadas às normas e expectativas sociais de cada período histórico. Essa perspectiva contribui para compreender como adolescentes experienciam a felicidade de maneira singular,

profundamente influenciados pelos regimes emocionais contemporâneos, que valorizam a visibilidade social, o desempenho e o reconhecimento.

Nesse contexto, a percepção positiva de si mesmo torna-se um fator decisivo para o bem-estar dos adolescentes. Jovens que desenvolvem sentimentos de competência e confiança em suas capacidades tendem a apresentar níveis mais elevados de felicidade. Esse aspecto é discutido a partir do conceito de autoeficácia, formulado por Albert Bandura em 1977, que se refere à crença do indivíduo em sua capacidade de organizar e executar ações necessárias para alcançar determinados objetivos. Conforme Menezes *et al.* (2020), a autoeficácia está associada à forma como as pessoas enfrentam desafios, persistem diante de dificuldades e avaliam suas próprias conquistas, influenciando diretamente a felicidade. À medida que os indivíduos avançam para a vida adulta e a meia-idade, as fontes de felicidade tendem a se reorganizar.

Embora essa fase não seja o foco empírico do presente estudo, ela funciona como um elo de transição entre adolescência e velhice. Conforme Carstensen, *apud* Brites (2023), o bem-estar nessa etapa costuma estar relacionada à realização de objetivos pessoais, profissionais e familiares, bem como ao equilíbrio entre trabalho, vida afetiva e responsabilidades sociais. Contudo, as pressões associadas a essas demandas podem gerar estresse e sentimentos de insatisfação, levando muitos indivíduos a refletirem sobre o sentido da vida e a buscarem maior equilíbrio emocional.

A compreensão das diferenças etárias na experiência da felicidade é aprofundada pelo estudo de Fonte e Coelho (2023), que analisam a relação entre felicidade e idade a partir do modelo PERMA, proposto por Seligman (2011; 2018). Esse modelo compreende a felicidade como uma construção composta por cinco elementos: emoções positivas, envolvimento, relações positivas, significado e realização pessoal. A partir dessa abordagem, os autores dialogam com a proposta de Sirgy e Wu (2009), segundo a qual a felicidade plena pode ser compreendida em três dimensões: a vida agradável, a vida comprometida e a vida significativa.

A vida agradável está associada à abordagem hedônica da felicidade, focada na vivência de emoções positivas e na minimização da dor. A vida comprometida refere-se ao engajamento profundo em atividades que mobilizam as capacidades e potencialidades do indivíduo, frequentemente associadas à experiência de flow (fluxo), quando atingimos esse estado emocional conseguimos permanecer num fluxo constante, conceito desenvolvido por Csikszentmihalyi (1999). Já a vida significativa diz respeito à busca de um propósito que transcenda os interesses individuais, envolvendo valores, relações e contribuições para algo maior que o próprio sujeito (Ferreira *et al.*, 2020). Fonte e Coelho (2023) observam que, à

medida que a idade avança, aumentam os níveis de felicidade associados à vida comprometida e significativa. Esse achado ajuda a compreender as particularidades da felicidade na velhice.

Para as pessoas idosas, a felicidade tende a se afastar das realizações materiais e do sucesso externo, concentrando-se mais na reflexão sobre a vida vivida, na qualidade das relações interpessoais e na sensação de ter construído uma trajetória significativa. Apesar das limitações físicas e dos desafios associados ao envelhecimento, muitos idosos relatam elevados níveis de satisfação com a vida, sustentados por estratégias emocionais que valorizam experiências positivas e minimizam o impacto de eventos negativos. Nesse sentido, a felicidade na velhice está frequentemente associada à paz interior, à aceitação das mudanças corporais e à valorização dos vínculos familiares e sociais. Relações com filhos, netos e amigos desempenham papel central como fontes de apoio emocional, contribuindo significativamente para a felicidade. Como afirmam Fonte e Coelho (2023, p. 1526), “[...] a idade parece ser uma variável que exerce um papel de grande importância relativamente à felicidade nos indivíduos, assim como o meio e o contexto demográfico em que o indivíduo se encontra inserido”.

As reflexões de Sevcenko (2001) sobre as transformações sociais e culturais também auxiliam na compreensão de como as normas, expectativas e vínculos sociais moldam as experiências emocionais ao longo da vida. A felicidade, portanto, não é apenas uma vivência individual, mas uma construção social e culturalmente orientada, que assume significados distintos conforme a fase da vida. Enquanto adolescentes tendem a associar felicidade à aceitação social, à construção da identidade e à imagem corporal, as pessoas idosas frequentemente vivenciam a felicidade de forma mais introspectiva, voltada à reflexão, à serenidade e à experiência acumulada. A percepção da felicidade entre adolescentes e pessoas idosas está profundamente relacionada à forma como o corpo é vivenciado e cuidado ao longo da vida.

Para os adolescentes, o corpo ocupa lugar central na construção da identidade e do sentimento de pertencimento, influenciando diretamente o bem-estar emocional. Já para as pessoas idosas, o enfrentamento das transformações corporais impostas pelo envelhecimento exige processos de aceitação e adaptação, que podem favorecer a manutenção da satisfação com a vida. Nesse contexto, a consciência corporal emerge como um elemento fundamental para ambos os grupos etários, ao promover maior integração entre corpo e mente e uma relação mais positiva com a própria existência. Essa articulação entre felicidade, corporeidade e consciência de si estabelece um elo direto com a educação somática, temática que será aprofundada na subseção seguinte. As práticas de educação somática, ao integrarem movimento, percepção e reflexão, oferecem caminhos relevantes para a promoção do bem-estar

físico e emocional em diferentes fases da vida, especialmente em momentos de intensas transformações corporais, como a adolescência e a velhice.

4 EDUCAÇÃO SOMÁTICA COMO MEDIAÇÃO PARA A PERCEPÇÃO DA FELICIDADE: DEFINIÇÃO E IMPACTO NO BEM-ESTAR

A Educação Somática tem se consolidado como um campo relevante no contexto contemporâneo, marcado por intensas transformações sociais, culturais e econômicas que impactam diretamente o bem-estar físico e emocional dos indivíduos. Diante desse cenário, práticas que promovem a integração entre corpo e mente tornam-se cada vez mais necessárias, especialmente em fases da vida caracterizadas por mudanças corporais e emocionais significativas, como a adolescência e a velhice. A Educação Somática reúne diferentes abordagens corporais que têm em comum a valorização da consciência do movimento e da experiência vivida do corpo, contribuindo para a promoção da saúde integral e da qualidade de vida (Panzutti, 2022). Trata-se de um campo interdisciplinar que dialoga com a educação, a saúde, as artes e as ciências do movimento, dedicando-se ao estudo e à prática do corpo em sua dimensão subjetiva e relacional. Conforme argumenta Oliveira (2022, p. 35), “[...] a educação somática é um campo interdisciplinar que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento [...]”, enfatizando processos de autopercepção que permitem ao indivíduo compreender, reorganizar e ampliar suas possibilidades de ação.

Nessa perspectiva, o corpo deixa de ser entendido apenas como objeto de intervenção externa e passa a ser reconhecido como sujeito de experiência, aprendizagem e transformação. A abordagem somática parte da compreensão do corpo como uma unidade integrada, na qual dimensões físicas, emocionais, cognitivas e sociais se inter-relacionam. Como destaca Andrade (2021, p. 17), “O corpo pode ser compreendido de várias maneiras e por diversas perspectivas, por exemplo, partindo do ponto de vista da sociologia, da medicina, da espiritualidade, da educação física, dentre outras”, o que amplia as possibilidades de aplicação das práticas somáticas em diferentes contextos.

No campo educacional, por exemplo, essas práticas favorecem processos de aprendizagem mais sensíveis às singularidades dos sujeitos; na saúde, contribuem para a prevenção, o cuidado e a promoção do bem-estar; e nas artes, ampliam a expressividade e a consciência corporal. Para Panzutti, “A abordagem somática no âmbito escolar só é possível por que a instituição tem um olhar transversal no que se refere o entendimento do escopo corpo e movimento e suas interfaces com as linguagens aprofundadas no fundamental 1” (Panzutti, 2022, p. 2). Isso demonstra como as práticas somáticas podem ser integradas em diferentes contextos para promover o desenvolvimento integral dos indivíduos. Considerando

adolescentes e pessoas idosas, a Educação Somática apresenta-se como uma abordagem especialmente pertinente.

Na adolescência, fase marcada pela construção da identidade e pela intensificação da relação com o corpo, as práticas somáticas podem favorecer uma imagem corporal mais positiva, a autorregulação emocional e a redução do estresse. Na velhice, período em que surgem desafios relacionados à mobilidade, ao equilíbrio e às transformações funcionais do corpo, essas práticas contribuem para a manutenção da autonomia, da saúde emocional e da qualidade de vida, promovendo uma relação mais consciente e respeitosa com os próprios limites.

Nesse contexto, esta seção tem como objetivo apresentar a definição e os fundamentos da Educação Somática, bem como analisar seus impactos sobre o bem-estar físico, emocional e social, com foco nas contribuições dessas práticas para adolescentes e pessoas idosas. Busca-se, ainda, discutir como a Educação Somática se relaciona com a felicidade, entendida como uma experiência integrada que envolve corpo, consciência e contexto social, dialogando com as reflexões desenvolvidas nas seções anteriores.

A seção está organizada em três subseções. A primeira, Definição e princípios da Educação Somática, apresenta as bases conceituais do campo, suas origens e os principais métodos e abordagens que o compõem, como o Método Feldenkrais, a Eutonia e o Body-Mind Centering (BMC). A segunda, Efeitos da Educação Somática na saúde física e emocional, discute evidências de seus benefícios em diferentes contextos, com ênfase nas repercussões dessas práticas para adolescentes e pessoas idosas. Ao adotar princípios somáticos, em vez de métodos rigidamente codificados, a proposta das intervenções foi criar um espaço de autoexploração e escuta do corpo, favorecendo processos de autoconsciência, equilíbrio e bem-estar. Assim, a Educação Somática deve ser compreendida não apenas como um conjunto de técnicas, mas como uma abordagem ética e pedagógica que contribui para a promoção da saúde integral e como mediadora para a percepção de felicidade em diferentes etapas da vida.

4.1 Definição e princípios da Educação Somática

A Educação Somática tem se consolidado como um campo relevante no contexto contemporâneo de saúde, educação e bem-estar, ao propor uma abordagem que integra práticas corporais, pedagogia e filosofia do corpo. Seu foco central está na valorização da percepção interna do sujeito e na experiência do movimento consciente, compreendido não como mera execução técnica, mas como um processo atento e reflexivo de autoexploração corporal. Nesse

sentido, Feldenkrais (1977) destaca que o movimento consciente constitui uma forma de investigação do próprio corpo, permitindo reconhecer padrões de movimento, reorganizá-los e ampliar a funcionalidade, favorecendo a saúde e o bem-estar. Essa compreensão do movimento como experiência integrada de corpo e mente é aprofundada por Hanna (1976), ao afirmar que a prática consciente do movimento promove equilíbrio interno e contribui para a redução do estresse e para a saúde emocional.

A Educação Somática parte do princípio de que corpo e mente não são instâncias separadas, mas dimensões interdependentes que se influenciam mutuamente. Assim, a consciência corporal torna-se um eixo fundamental para a construção do bem-estar, da autoimagem e da qualidade de vida.

Segundo Leite:

A Educação Somática é um campo do conhecimento que compreende diferentes práticas corporais surgidas no Século XX nos Estados Unidos e na Europa, em sua grande maioria. Seus pressupostos permitem novas abordagens de movimento que respeitam os limites anatômicos do corpo e estimulam a pesquisa de novos padrões de movimento (Leite, 2021, p. 12).

Essa definição reforça a ideia de que a Educação Somática se fundamenta na inteligência do corpo e na experiência individual consciente como meios para a aprendizagem, o cuidado de si e o desenvolvimento pessoal, enfatizando a percepção sensorial e a propriocepção. Em consonância com essa perspectiva, Santos e Berselli (2021, p. 2) afirmam que “O corpo em essência não cabe em um padrão, somos plurais”, destacando o caráter inclusivo, respeitoso e diversificado das práticas somáticas. No campo conceitual, a Educação Somática se distingue por compreender o corpo como “soma”, isto é, como um corpo vivido e percebido internamente, em primeira pessoa, e não apenas como um objeto observado externamente. Leite (2021, p. 13) ressalta que “[...] o soma é entendido como um corpo observado internamente, percebido do ponto de vista da própria pessoa, contrapondo a noção de corpo observado por uma terceira pessoa [...]”. A partir dessa compreensão, o corpo passa a ser entendido como um sistema dinâmico, no qual dimensões físicas, emocionais e cognitivas se articulam continuamente.

Historicamente, a Educação Somática emergiu nas primeiras décadas do século XX, especialmente no contexto da terapia e das artes, com forte presença no campo da dança. Muitos de seus pioneiros eram dançarinos e coreógrafos que buscavam maior refinamento perceptivo, expressividade e eficiência do movimento, priorizando a consciência interna em detrimento de padrões externos de desempenho. A formalização do campo ocorreu sobretudo a partir da

década de 1960, com contribuições de Thomas Hanna, Moshe Feldenkrais e Bonnie Bainbridge Cohen. Hanna (1986) foi responsável por cunhar o termo “somática”, definindo-o como o estudo do corpo percebido a partir da experiência em primeira pessoa, diferenciando-o do corpo observado de fora, em terceira pessoa.

Segundo Hanna:

A somática é o campo que estuda o soma: ou seja, o corpo percebido de dentro pela percepção em primeira pessoa. Quando um ser humano é observado de fora – ou seja, de um ponto de vista em terceira pessoa –, percebe-se o fenômeno de um corpo humano. Mas, quando esse mesmo ser humano é observado do ponto de vista de primeira pessoa de seus próprios sentidos proprioceptivos, percebe-se um fenômeno categoricamente diferente: o soma humano (Hanna, 1986, p. 1).

Moshe Feldenkrais desenvolveu o Método Feldenkrais, baseado na exploração de movimentos conscientes e funcionais como meio de ampliar a autoconsciência e reorganizar padrões corporais. Segundo Penido (2020, p. 33) “[...] o Método Feldenkrais consiste em um sistema educacional que usa a prática de movimentos para ensinar a autoconsciência perceptiva (self-awareness) e aprimorar o funcionamento humano”. Bonnie Bainbridge Cohen, por sua vez, criou o Body-Mind Centering (BMC), uma abordagem que investiga a inter-relação entre sistemas corporais, movimento, emoção e cognição, ampliando o escopo da Educação Somática para além da dimensão física. Além desses métodos, o campo inclui práticas como a Eutonia, desenvolvida por Gerda Alexander, que comenta que a Eutonia é uma técnica que busca desenvolver a harmonia enfatizando o equilíbrio entre tensão e relaxamento do corpo por meio da percepção sensorial, promovendo um movimento mais consciente e integrado (Alexander, 1983).

O Método Pilates, criado por Joseph Pilates, que, embora mais difundido no campo do condicionamento físico, também promove consciência corporal, controle respiratório e integração entre corpo e mente (Penido, 2020) e a Análise do Movimento de Laban (LMA), proposta por Rudolf Laban, amplamente utilizada na dança, na educação física e na psicoterapia para compreender o movimento em suas dimensões expressivas, espaciais e rítmicas (Laban, 1978). Apesar das especificidades de cada método, todos compartilham o princípio fundamental da integração entre corpo e mente e da valorização da experiência consciente do movimento. Embora a Educação Somática seja historicamente mais reconhecida no campo das artes, especialmente da dança, sua presença na Educação Física vem se ampliando, ainda que muitas

vezes sob outras nomenclaturas, como consciência corporal, ginástica de consciência corporal ou práticas integrativas.

Esse movimento revela tanto o potencial da Educação Somática para o campo da Educação Física quanto as resistências e desafios teóricos existentes, frequentemente associados à falta de estudos sistematizados ou ao receio de sobreposição com o campo das artes. No entanto, as práticas somáticas oferecem contribuições significativas para a Educação Física, tanto na formação docente quanto nos contextos educacionais, da saúde e do esporte, ao favorecer processos de aprendizagem mais integrados e autorregulação emocional, desenvolvimento de uma identidade corporal positiva e promoção do bem-estar (Santos, 2021). Quando associada à felicidade, a Educação Somática demonstra impacto relevante ao promover o autoconhecimento corporal, a aceitação das limitações e o reconhecimento das potencialidades do corpo. Ao desenvolver uma relação mais consciente e respeitosa com o próprio corpo, o indivíduo amplia sua percepção de bem-estar e satisfação com a vida.

Oliveira (2022, p. 69) destaca que: “A Educação Somática nos convida a essa conexão em habitar nosso corpo, sentir toda a tecnologia interna da qual podemos desfrutar e isso é qualidade de vida, bem-estar[...]”. Essa colocação reforça que conhecer o corpo de dentro para fora é um caminho para o autoconhecimento e para a construção do bem-estar integral e para a felicidade. Dessa forma, a Educação Somática se configura como uma abordagem potente para a promoção da saúde integral, articulando dimensões físicas, emocionais e sociais, e preparando o terreno para a discussão das práticas somáticas aplicadas, que será aprofundada na subseção seguinte.

Diante das definições, princípios e fundamentos apresentados, torna-se possível compreender a Educação Somática não apenas como um campo teórico ou conceitual, mas como um conjunto de práticas com efeitos concretos sobre a saúde física e emocional dos indivíduos. Ao privilegiar a experiência do corpo vivido, a percepção interna e o movimento consciente, a Educação Somática oferece ferramentas que favorecem a reorganização dos padrões corporais, a autorregulação emocional e a ampliação do bem-estar, aspectos particularmente relevantes em diferentes fases da vida.

Nesse sentido, a compreensão dos princípios da Educação Somática permite avançar para a análise de seus impactos práticos, especialmente no que se refere à promoção da saúde integral. Ao integrar corpo e mente em um processo consciente de aprendizagem, as práticas somáticas têm demonstrado efeitos positivos na redução do estresse, na melhora da postura, do equilíbrio e da mobilidade, bem como no fortalecimento da saúde emocional e da percepção de qualidade de vida. Esses efeitos tornam-se ainda mais significativos quando considerados no

contexto educacional e da saúde, especialmente entre adolescentes e pessoas idosas, grupos que vivenciam intensas transformações corporais, emocionais e sociais.

Assim, a subseção seguinte dedica-se a discutir os efeitos da Educação Somática na saúde física e emocional, examinando evidências e contribuições teóricas que demonstram como essas práticas podem favorecer o bem-estar, a felicidade e a autonomia corporal, articulando seus benefícios nos campos da Educação Física, da educação e da saúde.

4.2 Efeitos da educação somática na saúde física e emocional

Em um contexto marcado por intensas transformações sociais, tecnológicas e culturais, o conceito de bem-estar ultrapassa a noção restrita de ausência de doenças, passando a abranger dimensões físicas, emocionais, sociais e existenciais. Nesse cenário, a Educação Somática apresenta-se como uma abordagem capaz de contribuir significativamente para a promoção da saúde integral, ao propor uma relação mais consciente, sensível e integrada entre corpo e mente. A Educação Somática atua diretamente sobre a percepção do corpo vivido, favorecendo processos de autorregulação, autoaceitação e presença. Millás (2021) compreende o corpo somático não como uma máquina, mas como um corpo-em-fluxo, dinâmico e relacional, que se reorganiza continuamente na interação com o ambiente. Essa compreensão amplia as possibilidades de intervenção na saúde física e emocional, ao reconhecer o movimento consciente como ferramenta de cuidado e prevenção.

Ao integrar atenção plena, escuta corporal e exploração consciente do movimento, as práticas somáticas favorecem a redução de tensões musculares, o aprimoramento da postura, o aumento da mobilidade e a melhoria da coordenação motora. Tais efeitos físicos estão diretamente associados a ganhos emocionais, como redução do estresse, da ansiedade e maior sensação de bem-estar. Nesse sentido, a Educação Somática rompe com modelos tradicionais da Educação Física centrados exclusivamente no desempenho, ao deslocar o foco para a experiência corporal, a qualidade do movimento e o cuidado integral. No campo da Educação Física, a incorporação de princípios somáticos amplia as possibilidades pedagógicas e de intervenção. Andrade (2021, p. 17) comenta que: “O corpo pode ser compreendido de várias maneiras e por diversas perspectivas, por exemplo, partindo do ponto de vista da sociologia, da medicina, da espiritualidade, da Educação Física, dentre outras”.

Essa multiplicidade de perspectivas enriquece a compreensão das práticas somáticas e suas aplicações. Práticas como Pilates, yoga e exercícios de percepção corporal favorecem a autopercepção e a atenção plena, aspectos fundamentais para a saúde física e emocional.

Estudos apontam que o Método Pilates, por exemplo, contribui significativamente para o desenvolvimento da consciência corporal e da atenção ao movimento.

Sobre o Pilates, Silva *et al.* mencionam em seu estudo que:

O praticante do método pilates aprende a sentir seus movimentos, a ter autopercepção corporal ao executá-los e explorar variações ao mover-se. Ao comparar com praticantes de outras modalidades de exercícios, identifica-se que a prática do pilates beneficia os seus praticantes, pois proporciona maior consciência corporal e melhora na atenção plena (Silva *et al.*, 2021, p. 188).

Esses efeitos reforçam o potencial da Educação Somática como estratégia de promoção da saúde no âmbito da Educação Física, tanto em contextos escolares quanto não escolares. A Educação Somática, então, oferece ao campo artístico uma abordagem que integra técnica, emoção e consciência corporal. Seus benefícios vão além da execução precisa de movimentos, influenciando profundamente a expressão criativa, a prevenção de lesões e o bem-estar emocional dos artistas. Ao permitir uma maior conscientização do corpo e uma expressão autêntica, a Educação Somática se tornou uma ferramenta indispensável no desenvolvimento artístico e na saúde emocional dos praticantes.

Historicamente, a Educação Somática consolidou-se no campo das artes, especialmente na dança e nas artes cênicas, onde a consciência do movimento e a escuta do corpo sempre foram centrais. Farias (2022), relata que a dança enquanto movimento consciente favorece a integração social e emocional, prevenindo o desenvolvimento de transtornos psíquicos e promovendo a saúde mental. Ao estimular a escuta do corpo e a atenção ao presente, as práticas somáticas promovem estratégias eficazes de autocuidado e resiliência emocional. Essa afirmação evidencia que a dança enquanto prática somática que aborda a consciência do movimento, foca nas sensações físicas internas e na experiência do próprio corpo, estimulando a regulação emocional, a socialização, a saúde física e a autoimagem positiva.

Segundo Melo *et al.*:

[...] a dança promove o condicionamento físico e o fortalecimento muscular, combate a hipertensão, aumenta a sensação de prazer com a produção de endorfinas, estimula o convívio social, auxilia o controle do apetite por meio da liberação de substâncias que melhoram o funcionamento do sistema nervoso central, traz sensações de bem-estar dando estímulos para seus praticantes, levando o indivíduo a uma maior autoestima e autodeterminação, proporcionando felicidade tanto pra si como para as outras pessoas que o rodeiam (Melo *et al.*, 2022, p. 233).

A Educação Somática oferece ao campo artístico uma abordagem que integra técnica e consciência corporal dos artistas. Ao permitir uma maior conscientização do corpo e uma expressão autêntica, a Educação Somática se tornou uma ferramenta indispensável no desenvolvimento artístico e na melhoria da saúde emocional dos praticantes. Autores como Strazzacappa (2012), Laban (1978) e Feldenkrais (1977) demonstram que práticas somáticas favorecem a eficiência do movimento, a prevenção de lesões e a expressão emocional. Embora esse campo tenha sido pioneiro, os benefícios observados não se restringem aos artistas, sendo plenamente transferíveis para a educação, a saúde e o esporte.

No contexto educacional, especialmente na Educação Física escolar, práticas associadas à ginástica de conscientização corporal têm ganhado espaço. O Currículo da Rede Estadual Paranaense (CREP, 2021) reconhece a importância dessas práticas ao propor experiências corporais que respeitem as características e necessidades individuais. Exercícios de respiração, relaxamento, alongamento consciente, Pilates de solo e dança holística contribuem para o desenvolvimento da autoconsciência, da regulação emocional e da socialização.

Segundo o Currículo da Rede Estadual Paranaense - CREP (2021), a ginástica de conscientização corporal visa:

Experimental e fruir uma ou mais modalidades de ginástica de conscientização corporal (práticas corporais alternativas), identificando as exigências corporais e reconhecendo a importância da adequação das práticas corporais adequadas às características e necessidades de cada sujeito (CREP, 2021, p. 21).

Estas práticas da Educação Física, envolvem movimentos conscientes, que melhoram a percepção do corpo em movimento, e ajudam no desenvolvimento da autoconsciência e da autoaceitação. Segundo Rato (2022), atividades corporais baseadas na consciência do movimento permitem que estudantes reconheçam seus padrões corporais, aprimorem a postura e desenvolvam maior eficiência motora, além de favorecerem habilidades emocionais, como o autocontrole e a redução do estresse. Para adolescentes, essa abordagem é particularmente relevante, pois auxilia na construção da autoimagem, da autoestima e da identidade corporal em um período marcado por intensas transformações físicas e emocionais (Oliveira, 2020; Banov, 2021).

No campo da saúde, a Educação Somática tem sido amplamente utilizada em processos de reabilitação física e emocional. Práticas como Pilates, dança consciente e yoga demonstram efeitos positivos no alívio da dor crônica, na melhora da mobilidade, no equilíbrio postural e na autonomia funcional. Caron (2021) destaca que abordagens somáticas contribuem para a

reintegração do movimento e para a recuperação da consciência corporal, especialmente em populações com limitações motoras. Entre pessoas idosas, os benefícios tornam-se ainda mais evidentes. Estudos indicam que práticas somáticas promovem melhorias na qualidade de vida, na autopercepção corporal e no bem-estar emocional. Silva *et al.* (2021) observaram que grupos praticantes de Pilates apresentaram melhores índices de qualidade de vida quando comparados a grupos não praticantes. Rato (2022) e Leal (2021) ressaltam que essas práticas favorecem a autonomia, reduzem tensões musculares e combatem o isolamento social, contribuindo diretamente para a melhoria da qualidade de vida.

Dessa forma, a Educação Somática configura-se como uma abordagem potente para a promoção da saúde física e emocional ao longo da vida. Ao integrar corpo e mente, ela favorece processos de autoconhecimento, autoaceitação e bem-estar, elementos fundamentais para a construção da felicidade. Esses efeitos ganham especial relevância quando aplicados a adolescentes e pessoas idosas, públicos centrais desta pesquisa. Nesse sentido, compreender os impactos da Educação Somática fornece o suporte teórico necessário para analisar as intervenções realizadas neste estudo. A seção seguinte apresenta os resultados e a discussão da pesquisa, articulando os dados empíricos às contribuições teóricas aqui apresentadas, de modo a compreender se as práticas somáticas influenciaram a percepção de felicidade dos participantes.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta seção apresenta e discute os resultados obtidos dos dados qualitativos extraídos da análise dos registros dos encontros, do diário de campo e dos dados quantitativos extraídos da aplicação do QFO a partir da análise integrada desses diferentes instrumentos e procedimentos metodológicos utilizados. O objetivo central foi compreender se as práticas de Educação Somática influenciaram o bem-estar e as percepções de felicidade dos participantes, considerando as especificidades dos grupos etários investigados, adolescentes e pessoas idosas. A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa e quantitativa, em consonância com a proposta metodológica da pesquisa, que privilegiou a triangulação de fontes. Foram articulados os dados provenientes da caracterização dos participantes, dos registros dos encontros das práticas somáticas, da análise textual por meio da nuvem de palavras gerada no software Iramuteq e dos resultados do Questionário de Felicidade de Oxford (QFO), aplicado em dois momentos distintos, no pré e pós encontros das práticas somáticas. Essa estratégia possibilitou uma leitura mais ampla e aprofundada do fenômeno investigado, permitindo o cruzamento entre percepções subjetivas, indicadores quantitativos e registros observacionais.

Os resultados foram apresentados de maneira organizada em subseções, de modo a favorecer a compreensão progressiva do percurso analítico. Inicialmente, na subseção 5.1, realizou-se a caracterização dos participantes, contextualizando o perfil sociodemográfico dos grupos envolvidos e oferecendo subsídios para a interpretação dos dados subsequentes. Em seguida, a subseção 5.2 analisou os relatórios dos encontros das práticas somáticas, enfatizando as percepções, vivências corporais e aspectos emergentes ao longo do processo interventivo. A subseção 5.3 dedicou-se à análise da nuvem de palavras, que permitiu identificar padrões discursivos e termos recorrentes nos relatos dos participantes no início e final de cada encontro, funcionando como um recurso complementar à análise de conteúdo. Posteriormente, na subseção 5.4 foi apresentada a análise dos resultados do Questionário de Felicidade de Oxford, possibilitando a observação de variações nos níveis de felicidade percebida antes e após a realização das práticas somáticas.

Por fim, a subseção 5.5 reuniu a discussão geral dos resultados, promovendo o cotejamento entre os diferentes achados e o referencial teórico que fundamentou a pesquisa. Nessa etapa, buscou-se articular os dados empíricos às contribuições da filosofia da felicidade, da Educação Somática e das discussões contemporâneas sobre bem-estar, destacando convergências, contrastes e implicações para a compreensão da felicidade em diferentes fases

da vida. Assim, esta seção objetivou não apenas apresentar os resultados, mas interpretá-los de forma crítica e contextualizada, evidenciando como a experiência corporal consciente pode se constituir como um elemento significativo na promoção do bem-estar e da felicidade.

5.1 Caracterização dos participantes

A caracterização dos participantes foi feita a partir de cinco questões aplicadas antes do Questionário de Felicidade de Oxford, contemplando informações referentes à idade, gênero, composição familiar, escolaridade e fonte de renda. Esses dados permitem compreender o contexto social e biográfico dos sujeitos, elemento fundamental para a interpretação dos resultados relacionados à percepção de felicidade e aos efeitos da intervenção somática. Os dados foram organizados separadamente para os grupos de adolescentes e de pessoas idosas, conforme apresentado nos Quadros 8 e 9.

5.1.1 Caracterização dos adolescentes

Os dados da caracterização dos adolescentes, nos permitiu compreender o contexto de vida dos participantes, bem como estabelecer relações entre suas condições sociais, familiares e educacionais e os resultados observados ao longo da intervenção e nas análises subsequentes.

Quadro 8 - Caracterização dos participantes da pesquisa - adolescentes

Característica	Adolescentes (N= 14)
Idade	14 a 17 anos
Gênero	11 mulheres cisgênero
	3 homens cisgênero
Composição Familiar	2 pessoas: 4 participantes
	3 pessoas: 2 participantes
	4 pessoa: 8 participantes
Escolaridade	Ensino Fund. I completo: 1
	Ensino Fund. II incompleto: 5
	Ensino Fund. II completo: 1
	Ensino Médio incompleto: 7
Fonte de Renda	Trabalho: 12
	Outro: 2

Fonte: Elaborado pelo autor

Participaram da pesquisa 14 adolescentes, com idade média de 15,2 anos, faixa etária marcada por intensas transformações corporais, emocionais e identitárias, conforme discutido

por Costa *et al.* (2021) e Bica *et al.* (2024). No que se refere ao gênero, a maioria dos participantes se identificou como mulher cisgênero (N= 11), enquanto três participantes se identificaram como homem cisgênero, evidenciando maior adesão feminina às atividades propostas, aspecto recorrente em práticas corporais que envolvem escuta, expressão e cuidado de si, conforme apontam estudos de Neto, Silva e Bottcher (2020) e o estudo Women and Sports (2024) que indicam maior participação e engajamento das mulheres em atividades físicas e corporais orientadas ao bem-estar e à saúde integral. Quanto à composição familiar, observou-se diversidade nos arranjos domésticos. A maior parte dos adolescentes relatou morar com quatro pessoas na residência (N = 8), enquanto dois participantes indicaram residir com três pessoas e quatro adolescentes relataram viver em residências com apenas duas pessoas.

Esse dado sugere a presença de arranjos familiares reduzidos, como famílias monoparentais (filho + pai ou mãe) ou convivência com apenas um responsável, configuração que pode influenciar as dinâmicas de suporte emocional e social vivenciadas pelos adolescentes. A literatura sobre adolescência indica que a composição familiar influencia diretamente processos de socialização, suporte emocional e percepção de segurança (Costa, 2024). Famílias menores podem tanto favorecer vínculos mais próximos quanto intensificar responsabilidades precoces e sentimentos de solidão, dependendo da qualidade das relações estabelecidas.

Em relação à escolaridade, a maioria dos adolescentes apresentaram percursos educacionais compatíveis com a faixa etária, distribuindo-se entre Ensino Fundamental I completo (N= 1), Ensino Fundamental II incompleto (N= 5), Ensino Fundamental II completo (N= 1) e Ensino Médio incompleto (N= 7). Nessa distribuição 78,58% dos adolescentes estão com a idade série/ano escolar compatíveis com a faixa etária, 21,42% não estão compatíveis, pois estão no Ensino Fundamental II, quando deveriam estar no Ensino Médio. Essa diversidade reflete trajetórias escolares distintas, influenciadas por fatores sociais, familiares e econômicos.

No que se refere aos dados econômicos, observou-se que a principal fonte de renda das famílias dos adolescentes participantes provinha do trabalho (N=12), enquanto dois participantes indicaram outras formas de obtenção de renda. Além disso, todos os adolescentes participantes encontravam-se em situação de vulnerabilidade social e eram beneficiários de auxílio financeiro governamental vinculado à participação nas atividades desenvolvidas pelo Centro da Juventude (CEJU). Esses dados evidenciam que os participantes estavam inseridos em contextos sociais marcados por limitações econômicas e situações de risco social, fatores que podem influenciar diretamente as experiências de bem-estar, segurança emocional, acesso ao lazer, à cultura e às práticas de cuidado com o corpo e a saúde mental, conforme apontam

estudos como os de Costa *et al.* (2021) que relacionam condições familiares, organização do tempo e saúde emocional na adolescência.

A adolescência constitui uma fase marcada por intensas transformações emocionais, sociais e identitárias, sendo fortemente influenciada pelas condições objetivas de vida. Nesse sentido, fatores econômicos e sociais impactam diretamente a construção da autoestima, das perspectivas de futuro e da percepção de felicidade. Conforme Pereira, Teixeira & Santos, (2012), qualidade de vida e bem-estar são construções influenciadas pelas condições sociais, econômicas e culturais nas quais os sujeitos estão inseridos. Assim, compreender a realidade econômica dos adolescentes permite interpretar de maneira mais ampla as percepções de felicidade identificadas ao longo da pesquisa.

A seguir, apresenta-se a caracterização do grupo de pessoas idosas participantes da pesquisa, considerando os mesmos critérios sociodemográficos utilizados na análise dos adolescentes, de modo a possibilitar uma leitura comparativa entre os dois grupos etários.

5.1.2 Caracterização das pessoas idosas

Os dados da caracterização das pessoas idosas, nos permitiu compreender as condições de vida, as redes de apoio e as trajetórias sociais dos participantes, elementos fundamentais para a interpretação dos resultados observados nos encontros, bem como das respostas aos instrumentos quantitativos e qualitativos utilizados no estudo.

Quadro 9 - Caracterização dos participantes da pesquisa - pessoas idosas

Característica	Pessoas Idosas (N= 10)
Idade	62 a 79 anos
Gênero	9 mulheres cisgênero
	1 homem cisgênero
Composição Familiar	Mora sozinha: 2 participantes
	2 pessoas: 5 participantes
	3 pessoas: 3 participantes
Escolaridade	Nunca frequentou escola: 1
	Ensino Fund. I incompleto: 3
	Ensino Fund. I completo: 1
	Ensino Médio incompleto: 1
	Ensino Médio completo: 3
Fonte de Renda	Ensino Superior completo: 1
	Aposentadoria: 6
	Não possui renda: 2
	Trabalho: 1
	Outro: 1

Fonte: Elaborado pelo autor

O grupo de pessoas idosas foi composto por 10 participantes, com idade média de 67,5 anos, essa faixa etária é marcada por processos de envelhecimento corporal, reorganização da vida social e redefinição de sentidos existenciais, conforme apontam estudos de Arakaki *et al.* (2020) e Frankl (2011) sobre envelhecimento, bem-estar e busca de significado na velhice. Observou-se um predomínio expressivo de mulheres cisgênero (N= 9), com apenas um homem cisgênero participante. Esse dado está em consonância com a literatura, que aponta o aumento da participação feminina em algumas atividades físicas, entre elas práticas ligadas à Educação Somática, quer seja por motivos estéticos, indicação médica, cuidado com o corpo ou melhoria da qualidade de vida. Ainda fatores como maior expectativa de vida das mulheres, redes sociais mais ativas e maior abertura para práticas que envolvem escuta, sensibilidade e expressão corporal contribuem para essa configuração.

Segundo o estudo *Women and Sports*:

As mulheres ultrapassam os homens na prática de 8 das 15 atividades físicas mais populares no país. Entre as modalidades com maior predominância feminina (considerando todas as atividades), Pilates e Yoga se destacam, sendo praticados por um número quatro vezes maior de mulheres do que de homens (*Women and Sports*, 2024, p. 15).

O aumento da participação feminina em atividades físicas tem dado um suporte no crescimento da população ativa (Leone e Baltar, 2008). As mulheres buscam obter um futuro saudável e apesar de terem um tempo mais corrido e diversos fatores que estimulam sua comodidade, as mesmas procuram sempre melhorar seu bem-estar (Neto, Silva e Bottcher, 2020).

No que se refere à composição familiar, a maioria das pessoas idosas relatou morar com outras pessoas (N= 8), enquanto duas participantes afirmaram viver sozinhas. Esse dado revela tanto a presença de redes de convivência quanto situações de maior autonomia ou possível isolamento, aspectos relevantes para a compreensão das percepções de bem-estar, segurança e pertencimento social nesse grupo etário. A escolaridade das pessoas idosas mostrou-se bastante heterogênea, variando desde nunca ter frequentado a escola (N= 1) até Ensino Superior completo (N= 1). Os demais participantes distribuíram-se entre Ensino Fundamental I incompleto (N= 3), Ensino Fundamental I completo (N = 1), Ensino Médio incompleto (N= 1) e Ensino Médio completo (N = 3). Essa diversidade reflete trajetórias educacionais marcadas por desigualdades históricas de acesso à educação formal, comuns às gerações mais antigas no contexto brasileiro, cujas experiências educacionais foram influenciadas por condições

socioeconômicas e culturais específicas de seu tempo histórico, como comentam Fonte e Coelho (2023) e Leal (2021).

Quanto aos dados econômicos, à fonte de renda, predominou a aposentadoria (N= 6), seguida por participantes que declararam não possuir renda própria (N= 2), trabalho (N= 1) e outra fonte (N= 1). A aposentadoria representa, para muitas pessoas idosas, não apenas uma fonte de sustento econômico, mas também uma condição que pode favorecer maior disponibilidade de tempo para atividades de convivência, cuidado de si e participação em práticas voltadas ao bem-estar. Entretanto, a ausência de renda própria em parte do grupo evidencia possíveis situações de dependência financeira e vulnerabilidade social, fatores que podem impactar sentimentos de autonomia, pertencimento e segurança emocional. Esses dados indicam diferentes níveis de autonomia financeira e segurança material, fatores que podem influenciar diretamente a percepção de controle da vida, tranquilidade e bem-estar, especialmente na velhice, conforme apontam estudos que relacionam condições econômicas, proteção social e qualidade de vida em pessoas idosas (Rodrigues e Corneta, 2011).

A análise conjunta dos dados sociodemográficos revela que adolescentes e pessoas idosas apresentam características distintas, mas igualmente relevantes para a compreensão dos resultados obtidos no Questionário de Felicidade de Oxford e nas vivências de Educação Somática. Enquanto os adolescentes se encontram em um momento de formação identitária, com maior instabilidade emocional e forte influência do contexto familiar e escolar, as pessoas idosas apresentam trajetórias mais consolidadas, com maior estabilidade emocional, mas com vários desafios relacionados ao envelhecimento corporal, à autonomia e às redes de convivência.

As diferenças observadas entre os grupos, como a composição familiar, a escolaridade e a fonte de renda, ajudam a contextualizar as distintas respostas às práticas somáticas e aos indicadores de felicidade. Ao mesmo tempo, a presença de aspectos, como a predominância feminina e a busca por experiências de cuidado e bem-estar, reforça a pertinência da Educação Somática como abordagem capaz de dialogar com diferentes fases da vida, respeitando singularidades e promovendo espaços de escuta, consciência corporal e autorregulação emocional. Essa caracterização fundamenta a análise das seções subsequentes, permitindo interpretar os resultados não apenas como dados isolados, mas como expressões situadas de sujeitos inseridos em contextos sociais, familiares e históricos específicos.

5.2 Análise dos encontros de Educação Somática

Os encontros de Educação Somática realizados com adolescentes e pessoas idosas constituíram um espaço de experiência corporal orientado por fundamentos filosóficos epicuristas e por princípios da educação somática. A análise qualitativa dos relatos, observações e reações dos participantes permite compreender de que maneira essas práticas impactaram dimensões centrais do bem-estar, como relaxamento, satisfação, autorregulação emocional e sentido existencial, categorias que dialogam diretamente com as questões avaliadas pelo Questionário de Felicidade de Oxford (QFO). A proposta metodológica adotada compreendeu o corpo não como instrumento de desempenho, mas como território de escuta, percepção e construção de sentido, em consonância com a concepção somática defendida por Hanna (1986) e Feldenkrais (1977).

Nessa perspectiva, a felicidade deixa de ser compreendida como um estado abstrato ou exclusivamente cognitivo, passando a ser vivida como experiência sentida no corpo, envolvendo os sentidos (visão, audição, tato, paladar, olfato) e as sensações físicas e emocionais que eles proporcionam, por meio das conexões com outras pessoas, dos relacionamentos e das interações sociais. Além disso, os oito encontros foram estruturados a partir de temáticas inspiradas na filosofia de Epicuro (2002), filosofia, felicidade, morte, futuro, desejos, prazer, autossuficiência e prudência, articuladas às práticas de Educação Somática. Essa organização buscou favorecer processos de reflexão, autopercepção e conscientização corporal, permitindo que os participantes estabelecessem relações entre suas experiências de vida, suas sensações corporais e suas concepções de felicidade.

5.2.1. Encontro 1 - Filosofia: o cuidado de si ao longo da vida

O primeiro encontro teve como eixo a compreensão da filosofia como prática de vida, inspirada na afirmação de Epicuro (2002, p. 21): “Que ninguém hesite em se dedicar à filosofia enquanto jovem, nem se canse de fazê-lo depois de velho, porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito”. O diálogo inicial buscou provocar os participantes a refletirem sobre o corpo como espaço de conhecimento e não apenas como instrumento funcional. As vivências corporais enfatizaram respiração consciente, escaneamento corporal e relaxamento, favorecendo o primeiro contato com a escuta interna. Observou-se, especialmente entre os adolescentes, certa resistência inicial e dispersão, enquanto as pessoas idosas demonstraram maior disponibilidade e atenção.

Ainda assim, ambos os grupos relataram sensações de relaxamento e curiosidade ao final, indicando que o encontro cumpriu o papel de introduzir a proposta somático-filosófica. Do ponto de vista analítico, este encontro instaurou as bases do processo educativo, alinhando-se à educação somática ao reconhecer o corpo vivido como sujeito da experiência (Hanna 1986; Leite 2021). Em termos epicuristas, a prática materializou a ideia de que o cuidado consigo é condição para a serenidade, antecipando dimensões de bem-estar posteriormente observadas no QFO.

5.2.2. Encontro 2 - Filosofia e felicidade

O segundo encontro aprofundou a reflexão sobre a felicidade como prática cotidiana, ancorada na máxima epicurista de que “[...] é necessário cuidar das coisas que trazem a felicidade, já que, estando ela presente, tudo temos, e, sem ela, tudo fazemos para alcançá-la” (Epicuro, 2002, p. 23). O diálogo inicial favoreceu a expressão de percepções pessoais sobre felicidade, frequentemente associadas a fatores externos, sobretudo entre adolescentes. As práticas corporais voltaram-se à respiração, alongamentos suaves e percepção do corpo em repouso, estimulando a vivência da felicidade como estado interno de tranquilidade e presença. Os relatos indicaram maior sensação de calma e bem-estar, especialmente entre as pessoas idosas, enquanto os adolescentes oscilaram entre resistência e engajamento.

Essas experiências se aproximam do conceito epicurista de ataraxia, compreendida como ausência de perturbações e equilíbrio do espírito, e dialogam com a literatura da Educação Somática, que associa o movimento consciente à regulação do sistema nervoso e à redução do estresse (Hanna, 1986; Oliveira, 2022). Analiticamente, este encontro evidenciou a convergência entre Epicuro e a educação somática ao deslocar a felicidade do campo do excesso para o da moderação e da consciência corporal. A felicidade aparece, assim, como experiência sensível e acessível, o que dialoga com os aumentos observados posteriormente nas categorias de satisfação e bem-estar do QFO.

5.2.3 Encontro 3 - Filosofia e morte

Guiado pela reflexão epicurista de que a morte não deve ser temida por ser ausência de sensação, o terceiro encontro propôs uma abordagem delicada sobre finitude e presença. A base filosófica está na afirmação de Epicuro: “Acostuma-te à ideia de que a morte para nós não é nada, visto que todo bem e todo mal residem nas sensações, e a morte é justamente a privação

das sensações” (Epicuro, 2002, p. 27). O diálogo inicial foi seguido por práticas que envolveram caminhada consciente, contato corporal, exercícios com bastão e relaxamento. Um episódio significativo ocorreu com uma adolescente que, ao ser orientada na execução de um exercício, demonstrou desconforto e optou por se retirar da atividade, voltando a participar somente do último encontro. A participante recebeu acompanhamento psicológico, na busca de auxiliá-la na superação emocional. Essa ocorrência evidencia um aspecto central da Educação Somática: a necessidade de respeitar os tempos subjetivos, os limites emocionais e as histórias corporais individuais. Como destacam Leite (2021) e Santos e Berselli (2021), o corpo vivido carrega memórias, afetos e resistências que nem sempre podem ser verbalizados, e o confronto com temas existenciais profundos, como a finitude, pode intensificar tais reações, especialmente na adolescência.

Do ponto de vista analítico, esse episódio não fragiliza a proposta, ao contrário, reforça a importância ética da abordagem somática e do cuidado pedagógico no trabalho com emoções profundas. Epicuro (2002) ao afirmar que a morte nada é para nós por ser privação das sensações, não propõe negação afetiva, mas uma elaboração gradual da finitude. A reação da participante indica que esse processo nem sempre é imediato ou confortável, sobretudo em faixas etárias marcadas por intensas transformações identitárias. Para as pessoas idosas, o encontro foi vivenciado com serenidade, reforçando a aceitação da finitude como parte do viver. Analiticamente, este encontro reforça a perspectiva epicurista de viver bem no presente e dialoga com a educação somática ao compreender o corpo como território de memória, limite e sabedoria.

5.2.4 Encontro 4 - Filosofia e futuro

O quarto encontro abordou o futuro como dimensão incerta, mas vinculada às escolhas do presente, conforme Epicuro propõe “[...] o futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não-nosso, para não sermos obrigados a esperá-lo como se estivesse por vir com toda a certeza, nem nos desesperarmos como se não estivesse por vir jamais” (Epicuro, 2002, p. 33). O diálogo inicial estimulou reflexões sobre expectativas e responsabilidades pessoais. As práticas corporais enfatizaram estabilidade, fortalecimento e respiração, promovendo sensação de sustentação interna. Observou-se maior foco entre os adolescentes em comparação aos encontros iniciais, demonstrando maior concentração, redução das dispersões, aceitação das propostas corporais e relatos mais consistentes de bem-estar ao final das vivências, enquanto as pessoas idosas mantiveram participação atenta, respeitando seus limites físicos.

Essa evolução dos adolescentes sugere um processo de adaptação e internalização das práticas somáticas, corroborando a ideia de que a consciência corporal se constrói ao longo do tempo e por meio da repetição sensível das experiências (Feldenkrais, 1977). Esse encontro reforça a noção de que a educação somática favorece a percepção de agência no presente, contribuindo para a construção de um futuro vivido com menos ansiedade. Epicuro (2002) propõe uma relação equilibrada com o tempo: agir com prudência no presente e aceitar serenamente o que está por vir, aspectos que dialogam com os resultados do QFO relacionados a controle da vida e clareza mental.

5.2.5 Encontro 5 - Filosofia e desejos

Inspirado na classificação epicurista dos desejos, o quinto encontro propôs distinguir entre necessidades essenciais e desejos excessivos.

Segundo Epicuro:

[...] dentre os desejos, há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem-estar corporal, outros, ainda, para a própria vida (Epicuro, 2002, p. 35).

O diálogo inicial favoreceu a reflexão sobre impulsos e limites. As vivências corporais trabalharam equilíbrio, respiração e movimentos conscientes, exigindo atenção e moderação. Observou-se maior maturidade e engajamento dos adolescentes presentes, além de relatos positivos das pessoas idosas quanto ao bem-estar físico. Analiticamente, este encontro evidencia a consonância entre Epicuro e a educação somática ao valorizar a moderação como via de liberdade interior, contribuindo para processos de autorregulação emocional e satisfação com a vida. Essa vivência dialoga diretamente com a noção de satisfação avaliada pelo QFO, entendida não como acumulação, mas como contentamento com o suficiente.

5.2.6 Encontro 6 - Filosofia e prazer

O prazer foi abordado como bem fundamental, porém ético e equilibrado, conforme Epicuro: “[...] o prazer é o início e o fim de uma vida feliz. Com efeito, nós o identificamos como o bem primeiro e inerente ao ser humano [...]” (Epicuro, 2002, p. 37). O diálogo inicial problematizou a associação entre prazer e excesso. As práticas corporais incluíram exercícios

mais dinâmicos, sempre associados à respiração consciente e ao controle do esforço. Os relatos de relaxamento profundo, sensação de leveza e tranquilidade após os encontros, tanto de adolescentes quanto pessoas idosas, indicaram a percepção de prazer calmo e satisfação, uma aproximação entre prazer, felicidade e autocuidado, conforme discutido por Oliveira (2022) e Panzutti (2022) tanto entre adolescentes quanto entre pessoas idosas. Esse encontro materializa a noção epicurista de prazer como ausência de dor e perturbação, articulando-se diretamente aos princípios da educação somática que privilegiam eficiência do movimento e escuta do corpo.

5.2.7 Encontro 7 - Filosofia e autossuficiência

A autossuficiência foi apresentada como virtude ligada à simplicidade e à redução das necessidades. Segundo Epicuro devemos considerar: “[...] a auto-suficiência um grande bem; não que devamos nos satisfazer com pouco, mas para nos contentarmos com esse pouco caso não tenhamos o muito, honestamente convencidos de que desfrutam melhor a abundância os que menos dependem dela [...]” (Epicuro. 2002. p. 41). Epicuro ainda afirma que feliz não é quem tem muito, mas quem precisa de pouco (Epicuro, 2002). O diálogo inicial reforçou a ideia de que precisar de pouco é condição para a liberdade. As práticas baseadas na Eutonia favoreceram a regulação tônica, repouso e percepção profunda (Alexander, 1983). Ambos os grupos relataram relaxamento e satisfação. Analiticamente, o encontro reforça a compreensão do corpo como espaço de autonomia e acolhimento, alinhando-se à educação somática e ao ideal epicurista de liberdade interior.

5.2.8 Encontro 8 - Filosofia e prudência

O último encontro abordou a prudência como virtude central para a vida feliz. O diálogo inicial destacou a prudência como sabedoria prática. Segundo Epicuro: “De todas essas coisas, a prudência é o princípio e o supremo bem, razão pela qual ela é mais preciosa do que a própria filosofia; é dela que original todas as demais virtudes [...]” (Epicuro, 2002, p. 45). As práticas corporais voltaram-se à coordenação, respiração e mobilidade consciente, favorecendo equilíbrio entre esforço e pausa. Os participantes relataram sensação de bem-estar e clareza, melhora do humor, sensação de estabilidade emocional e maior consciência corporal. Esses achados dialogam com estudos que apontam que, na velhice, a felicidade tende a se associar mais fortemente ao sentido, à serenidade e às relações significativas do que à performance ou

ao acúmulo material (Fonte e Coelho, 2023). Esse encontro sintetiza o percurso realizado, evidenciando a prudência como resultado da integração entre corpo, mente e emoção.

A partir da análise dos encontros, tornou-se possível avançar para uma leitura comparativa dos resultados entre adolescentes e pessoas idosas, onde buscou-se compreender como as diferentes dimensões da felicidade se manifestaram e se transformaram em cada grupo ao longo da intervenção.

5.2.9 Comparativo dos resultados dos encontros de Educação Somática

A análise das evidências qualitativas nos revelou transformações significativas na percepção de bem-estar físico e emocional entre adolescentes e pessoas idosas ao longo da intervenção em Educação Somática, evidenciando tanto convergências quanto especificidades entre os grupos. Nesse sentido, os quadros a seguir apresentam uma síntese dos resultados dos encontros organizados em oito categorias temáticas, permitindo identificar tendências gerais, padrões de mudança e especificidades entre os dois grupos etários, contribuindo para uma compreensão mais integrada dos efeitos da Educação Somática.

Quadro 10 - Resultados dos encontros de Educação Somática com adolescentes

Grupo	Categoria Temática	Evidência empírica (falas/observações)	Interpretação analítica
A D O L E S C E N T E S	Consciência corporal	Dificuldade inicial em compreender o corpo e a educação somática; evolução para maior atenção ao movimento e execução mais consciente.	Indica ampliação progressiva da percepção corporal.
	Relaxamento	Relatos de relaxamento ao final dos encontros; um participante chegou a adormecer durante a prática	Sugere redução de tensões físicas e mentais.
	Emoções positivas	Relataram satisfação, prazer e bem-estar após as vivências.	Evidencia impacto afetivo positivo.
	Socialização	Atividades com toque, olhar e interação favoreceram aproximação entre participantes.	Demonstra fortalecimento de vínculos sociais.
	Atenção plena	Evolução de dispersão inicial para maior foco e concentração ao longo dos encontros.	Indica desenvolvimento da atenção e presença.
	Autoconhecimento	Maior reconhecimento dos próprios limites e maior maturidade nas práticas.	Revela ampliação da consciência de si.
	Bem-estar	Relatos frequentes de se sentirem bem após as atividades.	Expressa percepção positiva da experiência.
	Engajamento	Resistência inicial (risos, dispersão), seguida de maior adesão e participação ativa.	Indica processo de adaptação e envolvimento progressivo.

Fonte: Elaborado pelo autor

Entre os adolescentes, os registros qualitativos evidenciaram um percurso marcado pela transição de estados iniciais de dispersão, resistência e menor engajamento para uma postura de maior presença, escuta corporal e envolvimento com as atividades. Esse movimento sugere que a Educação Somática atuou como um espaço de reorganização subjetiva, favorecendo o desenvolvimento da consciência de si, da regulação emocional e da autoestima. Tal interpretação está em consonância com o referencial teórico adotado, que compreende o corpo como lugar de experiência, percepção e produção de sentido, no qual o autoconhecimento emerge a partir da atenção às sensações e ao movimento. Nessa perspectiva, estudos como os estudos de Strazzacappa (2012) indicam que práticas corporais conscientes contribuem para a ampliação da percepção de si e para o equilíbrio emocional, especialmente em fases marcadas por instabilidade e construção identitária. De modo complementar, Feldenkrais (1977) destaca que experiências corporais mediadas pela consciência favorecem processos de autorregulação e fortalecimento da autoestima, corroborando os achados observados neste grupo. Sob o ponto de vista metodológico, a interpretação desses dados dialoga com a abordagem qualitativa de Minayo (2014)), ao considerar os significados atribuídos pelos sujeitos como centrais para a compreensão das transformações vivenciadas. À luz da filosofia de Epicuro (2002), esse movimento pode ser compreendido como um processo inicial de busca por equilíbrio, no qual a redução de tensões e inquietações se aproxima da construção gradual da ataraxia, ainda em desenvolvimento nessa fase da vida.

Quadro 11 - Resultados dos encontros de Educação Somática com pessoas idosas

Grupo	Categoria Temática	Evidência empírica (falas/observações)	Interpretação analítica
P E S S O A S I D O S A S	Consciência corporal	Participação com atenção desde o início e facilidade na escuta corporal.	Reforça conexão corpo-consciência já estabelecida.
	Relaxamento	Relatos de tranquilidade após os encontros e sensação de calma no dia seguinte.	Indica efeito prolongado de relaxamento.
	Emoções positivas	Expressaram satisfação, prazer e bem-estar com as práticas.	Sugere regulação emocional positiva.
	Socialização	Boa interação grupal e acolhimento das propostas coletivas.	Evidencia importância do convívio social.
	Atenção plena	Participação com foco, serenidade e respeito ao próprio ritmo.	Demonstra presença e interiorização.
	Autoconhecimento	Reconhecimento de limites corporais (ex.: desconforto no joelho) e adaptação dos movimentos.	Indica consciência corporal funcional.
	Bem-estar	Relatos consistentes de tranquilidade e sensação de bem-estar.	‘Relaciona-se à qualidade de vida.
	Engajamento	Alta adesão desde o início, com participação constante e respeitosa.	Indica forte envolvimento com a proposta.

Fonte: Elaborado pelo autor

No grupo das pessoas idosas, por sua vez, as evidências qualitativas apontaram para um processo caracterizado menos pela mudança inicial e mais pelo aprofundamento da experiência. Desde os primeiros encontros, observa-se uma postura de maior disponibilidade, escuta e respeito aos próprios limites, que se intensifica ao longo da intervenção, resultando em sentimentos de tranquilidade, pertencimento, aceitação e valorização da trajetória de vida. Esse padrão indica que a Educação Somática favoreceu processos de ressignificação existencial, contribuindo para a integração das experiências vividas e para a ampliação do sentido de vida, em consonância com o referencial teórico que compreende o corpo como espaço de memória, experiência e construção de significados. Esses achados dialogam com estudos de Arakaki *et al.* (2020), que evidenciam que, na velhice, o bem-estar está fortemente associado à qualidade das relações, ao sentimento de pertencimento e à capacidade de atribuir sentido às experiências acumuladas. Da mesma forma, Hanna (1986) ressalta que práticas corporais pautadas na escuta e no respeito aos limites favorecem estados de serenidade e equilíbrio emocional. Em consonância com Minayo (2014), a análise desses relatos valoriza os significados construídos pelos sujeitos em seus contextos de vida, reforçando a centralidade da experiência na compreensão dos fenômenos estudados. À luz da filosofia de Epicuro (2002), os resultados indicam uma aproximação mais consolidada da ataraxia, expressa na tranquilidade, na aceitação e na valorização do presente, evidenciando a felicidade como uma experiência de equilíbrio e ausência de perturbação.

De modo geral, a análise comparativa dos encontros evidenciou que a Educação Somática atuou de maneira sensível às especificidades de cada grupo etário, promovendo, entre os adolescentes, transformações mais relacionadas à reorganização da experiência e ao desenvolvimento da consciência de si, e, entre as pessoas idosas, processos mais voltados ao aprofundamento da vivência, à aceitação e à ressignificação do sentido de vida. Essas diferenças não indicam desigualdade de efeitos, mas expressam formas distintas de vivenciar a felicidade ao longo do ciclo da vida. Nesse contexto, as evidências qualitativas analisadas até aqui podem ser ampliadas por meio da análise lexical, apresentada na subseção seguinte, que, ao sintetizar as recorrências das falas dos participantes em uma nuvem de palavras, permite visualizar padrões de significado e reforçar a compreensão dos sentidos atribuídos à experiência vivida.

5.3 Análise lexical: nuvem de palavras

A análise das falas dos participantes, coletadas ao final dos encontros, foi complementada por uma representação visual em forma de nuvem de palavras. Essa estratégia de análise qualitativa visa evidenciar os termos mais recorrentes nas expressões espontâneas dos adolescentes e das pessoas idosas a respeito das vivências corporais realizadas. A nuvem de palavras constitui uma ferramenta útil para identificar padrões linguísticos, emoções dominantes e temáticas emergentes, funcionando como síntese visual do conteúdo verbalizado pelos participantes. Segundo Ataíde (2021, p. 138) “O gráfico de nuvem utiliza tamanhos diferentes de palavras para representar as que foram mais ou menos citadas, indicando que as palavras em maior tamanho foram mencionadas mais vezes pelos respondentes da pesquisa”. Para a construção da nuvem, foram selecionados exclusivamente os trechos atribuídos diretamente aos participantes, os quais expressam percepções subjetivas sobre as atividades realizadas. A seguir, apresenta-se a visualização gerada, acompanhada da interpretação de seus elementos mais significativos.

Figura 3 - Nuvem de palavras resultante da análise do conteúdo das falas dos participantes



Fonte: Iramuteq

A nuvem de palavras foi construída a partir das falas transcritas dos encontros de Educação Somática realizados com adolescentes e pessoas idosas, processadas por meio de análise lexical. Essa estratégia permite identificar os termos mais recorrentes no discurso dos participantes, revelando conteúdos simbólicos, afetivos e corporais que emergiram da experiência vivida. Diferentemente do Questionário de Felicidade de Oxford, que oferece uma

medida estruturada da percepção de felicidade, a nuvem de palavras evidencia dimensões espontâneas da experiência, ancoradas na linguagem cotidiana e na vivência sensível. Na nuvem gerada, destacam-se com maior frequência as palavras “bem”, “sensação”, “prática”, “tranquilidade”, “relaxar”, “sentir”, “exercício” e “satisfação”. O predomínio desses termos indica que as práticas somáticas foram assimiladas pelos participantes prioritariamente a partir de uma lógica corporal e experiencial, mais do que cognitiva ou conceitual. Esse resultado dialoga diretamente com os pressupostos da Educação Somática, que compreende o corpo como lugar de experiência, aprendizagem e autorregulação (Hanna, 1986; Bolsanello, 2016).

A palavra “bem”, central na nuvem, aparece como síntese da experiência vivida, funcionando como um marcador global de bem-estar. Esse dado dialoga diretamente com a filosofia epicurista, na qual o bem supremo está associado à experiência de prazer entendido como ausência de dor e perturbação do espírito (aponia e ataraxia). Para Epicuro (2002), o bem não se encontra em excessos, mas em estados simples de equilíbrio, serenidade e suficiência. A recorrência do termo “bem” sugere que os participantes vivenciaram as práticas somáticas como produtoras desse estado de equilíbrio corporal e emocional. A forte presença das palavras “sensação” e “sentir” evidencia a centralidade da percepção corporal no processo educativo vivenciado. Esse resultado está plenamente alinhado aos fundamentos da Educação Somática, que compreende o corpo como sujeito da experiência e do conhecimento (Hanna, 1986; Feldenkrais, 1977).

Ao priorizar a escuta interna, a atenção às sensações e a consciência do movimento, as práticas favoreceram um deslocamento do foco externo para a vivência interna, permitindo que os participantes reconhecessem o corpo como fonte legítima de saber e autorregulação. O termo “prática” revela que os participantes perceberam as atividades como aplicáveis à vida cotidiana, e não apenas como experiências isoladas. Esse aspecto é particularmente relevante, pois indica que a Educação Somática foi compreendida como uma prática incorporável ao dia a dia, reforçando seu caráter educativo e não apenas terapêutico. Essa dimensão dialoga com Epicuro (2002), para quem a filosofia deve ser vivida como exercício cotidiano, capaz de orientar escolhas e modos de vida, e não como saber abstrato ou distante da realidade, favorecendo a busca pela felicidade por meio do autoconhecimento, do equilíbrio da prudência e da atenção ao presente.

As palavras “tranquilidade” e “relaxar” apontam que os participantes aprenderam a conscientizar, liberar e autorregular as tensões físicas e mentais armazenadas no corpo durante às práticas. Esses termos sugerem redução de tensões físicas e emocionais, bem como experiências de pausa e desaceleração. Na perspectiva somática, tais estados são indicadores

de autorregulação do sistema nervoso e de reorganização tônica, aspectos amplamente discutidos por abordagens como a Eutonia e o Método Feldenkrais. Do ponto de vista de Epicuro (2002), a tranquilidade do espírito é condição essencial para a felicidade, sendo resultado da eliminação de medos, excessos e perturbações, elementos que as práticas corporais parecem ter ajudado a diminuir. A presença das palavras “exercício” e “satisfação” reforça a compreensão das práticas como experiências corporais ativas que produzem efeitos positivos perceptíveis. O termo “exercício” não aparece associado à ideia de desempenho ou esforço excessivo, mas vinculado à sensação de bem-estar e satisfação, o que sugere uma ressignificação do movimento corporal. Essa ressignificação é coerente com a proposta da Educação Somática, que se distancia de modelos normativos e corretivos, priorizando o movimento consciente, respeitoso e ajustado às singularidades de cada corpo.

A análise da nuvem de palavras evidenciou que os discursos dos participantes, tanto adolescentes quanto pessoas idosas, convergiram para campos semânticos diretamente relacionados ao bem-estar corporal e emocional, destacando termos como bem, sensação, tranquilidade, relaxar, satisfação e sentir. Essas palavras revelam uma experiência marcada pela percepção do corpo vivido, pela redução de tensões e pela valorização de estados de calma e prazer moderado, elementos centrais tanto na Educação Somática quanto na filosofia epicurista. Nesse sentido, a nuvem de palavras oferece uma leitura qualitativa e sensível das vivências corporais, expressando aquilo que foi sentido e verbalizado espontaneamente pelos participantes ao longo dos encontros.

Contudo, para além dessa dimensão discursiva, faz-se necessário observar de que maneira essas experiências se refletem em indicadores mais estruturados de felicidade, bem-estar, satisfação com a vida e sentido existencial. Assim, na subseção seguinte, procede-se à análise dos resultados do QFO, permitindo aprofundar, de forma quantitativa e categorial, os efeitos da intervenção somática sobre diferentes dimensões da felicidade, estabelecendo um diálogo direto entre os dados subjetivos emergentes da análise dos encontros, da nuvem de palavras e os resultados obtidos por meio do instrumento padronizado.

5.4 Análise dos resultados do Questionário de Felicidade de Oxford

Dando continuidade à análise dos resultados e em diálogo com os achados qualitativos apresentados na subseção anterior, esta etapa dedicou-se à análise do Questionário de Felicidade de Oxford (QFO), aplicado antes e após a intervenção em Educação Somática. Enquanto a nuvem de palavras evidenciou, por meio das falas espontâneas, a centralidade das

sensações corporais, do relaxamento, da tranquilidade e do bem-estar percebido, o QFO permite examinar de forma sistematizada como essas experiências se manifestam em dimensões específicas da felicidade. O QFO avalia diferentes aspectos da felicidade, incluindo satisfação com a vida, estados emocionais positivos, percepção de sentido, relações interpessoais, vitalidade, clareza mental, controle da vida e autoaceitação. Sua aplicação pré e pós-intervenção possibilita identificar mudanças nas percepções dos participantes, bem como comparar os efeitos da prática somática entre adolescentes e pessoas idosas.

A análise foi organizada a partir da verificação das médias gerais das respostas e da apreciação das questões sistematizadas em oito grupos temáticos, construídos a partir da afinidade conceitual entre as questões do instrumento, permitindo uma leitura integrada dos resultados. Essa organização dialoga diretamente com os princípios da Educação Somática, especialmente a valorização da experiência corporal consciente e com a filosofia de Epicuro, para quem a felicidade está associada à tranquilidade da alma, à ausência de perturbações corporais e ao cultivo de prazeres simples e necessários. Dessa forma, os resultados apresentados a seguir não devem ser compreendidos apenas como variações numéricas, mas como expressões de transformações subjetivas relacionadas à forma como os participantes passaram a sentir, perceber e habitar seus corpos e suas experiências de vida após a intervenção de Educação Somática.

5.4.1 Média geral da pontuação das respostas no QFO para os grupos etários

Com o intuito de obter uma visão geral dos efeitos da intervenção em Educação Somática na percepção de felicidade, apresenta-se, a seguir, a média geral das pontuações do Questionário de Felicidade de Oxford, considerando os momentos pré e pós-intervenção para os grupos de adolescentes e pessoas idosas. Essa análise permitiu identificar tendências globais de variação na percepção de felicidade, oferecendo um panorama inicial dos impactos da intervenção.

A comparação entre os dois momentos evidenciou mudanças nos níveis médios de felicidade autorrelatada, possibilitando observar tanto a magnitude das variações quanto as diferenças entre os grupos etários. Esses dados constituíram um ponto de partida para análises mais detalhadas, que serão aprofundadas em seguida, a partir da organização por grupos temáticos.

Tabela 1 - Média geral de pontuação no QFO adolescentes e pessoas idosas

Grupo	Pré-intervenção	Pós-intervenção	Variação
Adolescentes	3,7	4,2	+0,5
Pessoas Idosas	4,3	4,6	+0,3

Fonte: Elaborado pelo autor

O aumento das médias gerais no Questionário de Felicidade de Oxford, observado em ambos os grupos após a intervenção, pode ser compreendido à luz da concepção filosófica de felicidade proposta por Epicuro. Para o para Epicuro (2002), a felicidade está relacionada à paz do espírito e ao bem-estar corporal. Nesse sentido, a elevação das pontuações sugere que as práticas de Educação Somática favoreceram estados de maior equilíbrio interno, serenidade e autorregulação, elementos centrais na compreensão epicurista da vida feliz. Essa compreensão também encontra respaldo na perspectiva da Educação Somática formulada por Hanna (1976), para quem a consciência somática constitui um processo de autorregulação capaz de reorganizar padrões corporais e perceptivos. Ao ampliar a percepção interna e a relação consciente com o próprio corpo, o indivíduo desenvolve maior autonomia sobre suas respostas emocionais e comportamentais.

Ao mesmo tempo, os resultados dialogam com a perspectiva contemporânea do bem-estar apresentada por Seligman (2018), que compreende a felicidade como resultado da presença de emoções positivas, engajamento, relações significativas e sentido de vida. A ampliação das médias, especialmente entre os adolescentes, pode indicar fortalecimento dessas dimensões, sobretudo no que se refere à autoestima, à percepção de controle pessoal e ao envolvimento nas atividades propostas.

Assim, os dados reforçam a compreensão adotada nesta dissertação de que o bem-estar constitui condição estruturante da felicidade. A Educação Somática, ao promover consciência corporal, escuta sensível e integração entre corpo e emoção, atua diretamente sobre dimensões do bem-estar que, conforme aponta a filosofia epicurista, sustentam a experiência de uma vida feliz. Observa-se, portanto, que a intervenção não apenas elevou escores quantitativos, mas sinalizou a construção de estados mais estáveis de equilíbrio e satisfação, especialmente relevantes nas diferentes fases da vida investigadas.

Após a análise das médias gerais do QFO, partimos para a análise das questões organizadas em grupos temáticos, conforme as dimensões recorrentes do instrumento e a aproximação conceitual adotada neste estudo. Essa etapa permitiu identificar quais aspectos da felicidade, tais como autoestima, satisfação com a vida, relações interpessoais e percepção de

controle pessoal apresentaram maior variação entre os momentos pré e pós-intervenção, aprofundando a compreensão dos efeitos da Educação Somática em adolescentes e pessoas idosas.

5.4.2 Grupo temático 1 - Satisfação com a vida, autoaceitação e autoestima

Este grupo temático reúne questões que avaliam a forma como os participantes percebem a si mesmos, sua satisfação global com a vida e o grau de aceitação pessoal. Esses elementos são centrais tanto para a filosofia epicurista, que compreende a felicidade como um estado de serenidade sustentado pela harmonia entre corpo e mente, quanto para a Educação Somática, que enfatiza o reconhecimento do corpo vivido como fundamento do bem-estar. Epicuro compreende a felicidade (bem supremo) como a condição em que o sujeito alcança a ataraxia (tranquilidade da alma) e aponia (ausência da dor), estados que dependem diretamente da forma como o indivíduo se relaciona consigo mesmo. Do mesmo modo, autores da Educação Somática defendem que a autoaceitação emerge do contato sensível com o corpo, favorecendo uma percepção mais integrada de si (Hanna, 1986; Feldenkrais, 1977; Leite, 2021).

Tabela 2 - Grupo temático 1 - Satisfação com a vida, autoaceitação e autoestima

Questão (QFO)	Adolescentes		Pessoas Idosas	
	Pré	Pós	Pré	Pós
Q1 - Não me sinto particularmente satisfeito com a minha forma de ser	3,7	4,3	5,0	5,7
Q9 - A vida é boa	5,0	5,0	5,4	5,7
Q12 - Estou muito satisfeito com tudo na minha vida	3,2	4,3	5,3	4,2
Q13 - Não me acho atraente	3,2	4,0	3,2	5,1
Q15 - Estou muito feliz	3,5	4,7	4,8	5,7

Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados deste grupo indicam que a intervenção somática associada à reflexão filosófica exerceu impacto relevante sobre a satisfação com a vida e a autoaceitação, especialmente entre os adolescentes. Observa-se, nesse grupo, um padrão consistente de elevação nas médias pós-intervenção, sobretudo nas questões relacionadas à autoestima (Q1), felicidade declarada (Q15), satisfação global com a vida (Q12) e autoimagem corporal (Q13).

Entre os adolescentes, os avanços mais expressivos ocorreram nas questões Q12 (+1,1) e Q15 (+1,2), indicando um fortalecimento da percepção de felicidade e satisfação geral. Esse resultado é particularmente significativo, considerando que a adolescência é marcada por instabilidade emocional, conflitos identitários e fragilidade na autoimagem. A Educação Somática, ao favorecer a escuta interna, a autorregulação e a presença corporal, contribui para que o jovem se reconecte com o corpo vivido, reduzindo julgamentos externos e ampliando a aceitação de si (Feldenkrais, 1977; Hanna, 1986). A melhora observada na Q13 (autoimagem/autoaceitação) reforça esse argumento. Ao deslocar o foco do corpo como objeto de avaliação para o corpo como experiência sensível, as práticas somáticas possibilitam uma relação mais ética e compassiva consigo mesmo, aspecto central na filosofia epicurista, que propõe a moderação dos desejos e a eliminação de sofrimentos desnecessários como caminho para a felicidade (Epicuro, 2002).

Entre as pessoas idosas, os resultados revelam maior estabilidade inicial, com escores elevados já no pré-teste, especialmente em Q1, Q9 e Q15. Ainda assim, destacam-se aumentos importantes em Q1 (+0,7) e Q15 (+0,9), sugerindo fortalecimento da autoaceitação e da felicidade subjetiva. A elevação expressiva em Q13 (+1,9) indica que as práticas somáticas contribuíram para a ressignificação da relação com o corpo envelhecido, favorecendo uma percepção de dignidade, valor e pertencimento corporal, conforme apontam Leite (2021) e Cohen (2015). A queda observada em Q12 (-0,9) entre as pessoas idosas não invalida os efeitos positivos do grupo, mas pode ser interpretada como uma reavaliação mais consciente da própria vida, esse resultado pode ser compreendido como efeito de conscientização somática, em que o aumento da percepção interna conduz a avaliações menos idealizadas.

De modo geral, os resultados do Grupo Temático 1 confirmam que a Educação Somática, articulada à filosofia epicurista, favorece estados de maior autoaceitação, satisfação com a vida e felicidade percebida, alinhando-se diretamente ao objetivo do estudo de investigar os efeitos das práticas somáticas sobre a percepção de felicidade em adolescentes e pessoas idosas.

5.4.3 Grupo temático 2 - Relações interpessoais, vínculo social e amizade

Este grupo temático contempla questões relacionadas à qualidade das relações interpessoais, ao interesse pelo outro e à vivência do vínculo social. Tais dimensões são fundamentais tanto para a filosofia epicurista, que considera a amizade como um dos pilares centrais da vida feliz, quanto para a Educação Somática, que compreende o corpo como meio

de relação, comunicação e construção de pertencimento. Epicuro afirmava que de todas as coisas que a sabedoria proporciona para tornar a vida completamente feliz, a maior de todas é a amizade (Epicuro, 2002). Do mesmo modo, práticas somáticas enfatizam o contato, a presença e a escuta corporal como elementos que fortalecem vínculos e ampliam a empatia (Hanna, 1986; Cohen, 2015; Leite, 2021).

Tabela 3 - Grupo temático 2 - Relações interpessoais, vínculo social e amizade

Questão (QFO)	Adolescentes	Adolescentes	Pessoas Idosas	Pessoas Idosas
	Pré	Pós	Pré	Pós
Q2 - Estou intensamente interessado nas outras pessoas	3,8	4,5	4,8	5,2
Q4 - Tenho sentimentos muito calorosos por quase todas as pessoas	3,2	3,4	4,9	4,2
Q17 - Sempre tenho um efeito alegre nos outros	4,2	4,7	4,5	4,6
Q27 - Não me divirto com outras pessoas	5,4	5,5	4,1	4,5

Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados deste grupo indicam que a intervenção somática favoreceu, de modo geral, a ampliação da abertura relacional, do interesse pelo outro e da percepção de impacto positivo nas relações interpessoais, especialmente entre os adolescentes.

Entre os adolescentes, observa-se aumento consistente em Q2 (+0,7) e Q17 (+0,5), sugerindo maior engajamento social e percepção de si como presença positiva no grupo. Esse dado dialoga diretamente com a Educação Somática, que entende o corpo como mediador da relação com o outro. Práticas que envolvem caminhar juntos, trocar olhares, tocar as mãos e sincronizar movimentos criam experiências corporais de pertencimento e reconhecimento mútuo, favorecendo o desenvolvimento da empatia e da escuta relacional (Cohen, 2015; Leite, 2021). A leve elevação em Q27 (+0,1), associada à diversão social, indica que os adolescentes passaram a experimentar relações menos marcadas pela agitação e mais sustentadas pela presença consciente. Isso sugere uma transição do entretenimento impulsivo para uma convivência mais qualitativa, coerente com a proposta epicurista de prazeres simples e estáveis, livres de excessos.

Entre as pessoas idosas, os resultados revelam padrões mais estáveis, com escores iniciais elevados, especialmente em Q2 e Q4. O aumento observado em Q2 (+0,4) reforça que as práticas somáticas favoreceram o fortalecimento do interesse pelo outro e a manutenção de

vínculos sociais, aspecto central para o bem-estar na velhice. A literatura aponta que o contato corporal consciente, aliado à escuta e ao ritmo respeitado, contribui para reduzir sentimentos de isolamento e ampliar a sensação de pertencimento social em pessoas idosas (Leite, 2021). A queda observada em Q4 (-0,7) pode ser interpretada não como empobrecimento afetivo, mas como refinamento da percepção emocional. A ampliação da consciência corporal frequentemente conduz a avaliações mais realistas das próprias relações, reduzindo idealizações e promovendo maior discernimento afetivo, o que se alinha à prudência epicurista.

De forma integrada, os resultados do Grupo Temático 2 confirmam que a Educação Somática, associada à reflexão filosófica epicurista, fortalece as relações interpessoais ao promover presença corporal, empatia e qualidade relacional. Esses achados dialogam diretamente com o objetivo do estudo, evidenciando que a felicidade, compreendida como bem-estar duradouro, se constrói também no corpo em relação com o outro.

5.4.4 Grupo temático 3 - Prazer, diversão e alegria

Este grupo temático reúne questões relacionadas à vivência do prazer, da alegria e da diversão no cotidiano. Na perspectiva epicurista, o prazer é entendido como princípio e fim da vida feliz, porém não associado ao excesso, mas à experiência equilibrada, consciente e serena do corpo e da mente. Epicuro afirma que “o prazer é o início e o fim de uma vida feliz” (Epicuro, 2002. p. 37), desde que seja vivido com prudência e moderação. Na Educação Somática, o prazer emerge da escuta sensível do corpo, da redução de tensões e da ampliação da percepção do momento presente, favorecendo estados de alegria tranquila, vitalidade e bem-estar emocional (Hanna, 1986; Strazzacappa, 2012).

Tabela 4 - Grupo temático 3 - Prazer, diversão e alegria

Questão (QFO)	Adolescentes		Pessoas Idosas	
	Pré	Pós	Pré	Pós
Q7 - Acho muitas coisas divertidas	4,7	4,8	4,2	4,7
Q11 - Eu rio muito	5,2	5,5	3,3	4,1
Q22 - Muitas vezes sinto alegria e euforia	4,2	4,9	3,8	4,8

Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados deste grupo indicam que a intervenção somática promoveu avanços significativos na vivência do prazer e da alegria, tanto entre adolescentes quanto entre pessoas idosas, ainda que de formas distintas, respeitando as especificidades de cada faixa etária.

Entre os adolescentes, observa-se aumento consistente em Q22 (+0,7), revelando que a prática somática impactou diretamente a percepção subjetiva de alegria. Diferentemente de uma alegria eufórica ou impulsiva, típica dessa fase da vida, os relatos e os resultados sugerem o desenvolvimento de uma alegria mais regulada e consciente. A Educação Somática contribui para esse processo ao favorecer a autorregulação emocional por meio da respiração, do movimento consciente e da diminuição da agitação corporal (Leite, 2021). O leve aumento em Q7 (+0,1) e Q11 (+0,3) indica que o prazer e o riso não desapareceram, mas passaram a assumir uma qualidade diferente: menos reativos e mais integrados à experiência de presença. Esse achado dialoga com Epicuro (2022), ao diferenciar prazeres naturais e necessários daqueles excessivos e instáveis. A prática somática parece ter refinado a experiência do prazer entre os adolescentes, tornando-a mais consciente e menos dependente de estímulos externos.

Entre as pessoas idosas, os resultados revelam progressos expressivos, especialmente em Q11 (+0,8) e Q22 (+1,0). Esses dados indicam ampliação significativa da vivência da alegria e do prazer no cotidiano. A literatura aponta que, na velhice, experiências corporais que envolvem movimento consciente, toque e convivência coletiva favorecem a liberação de tensões, o aumento do humor positivo e a revitalização emocional (Strazzacappa, 2012; Leite, 2021). O aumento em Q7 (+0,5) reforça que a intervenção ampliou a disponibilidade para o prazer simples e cotidiano, aspecto central da ética epicurista. Para Epicuro, o prazer verdadeiro está na tranquilidade do corpo e da alma (ataraxia), e não na intensidade ou no excesso. As práticas somáticas favoreceram exatamente esse tipo de prazer sereno, especialmente entre as pessoas idosas.

Assim, observa-se que os adolescentes partiram de escores mais altos em diversão e alegria, enquanto as pessoas idosas apresentaram os maiores ganhos relativos após a intervenção. Isso evidencia que a Educação Somática atua tanto como reguladora da intensidade emocional nos jovens quanto como ampliadora da vitalidade e do prazer nas pessoas idosas. Então o grupo temático 3 confirma que a associação entre Educação Somática e filosofia epicurista favorece uma vivência do prazer mais consciente, equilibrada e integrada ao bem-estar, alinhando-se diretamente ao objetivo do estudo de investigar os efeitos das práticas somáticas sobre a percepção de felicidade em diferentes fases da vida.

5.4.5 Grupo temático 4 - Autonomia, prudência e controle da vida

Este grupo temático reúne questões relacionadas à percepção de controle sobre a própria vida, capacidade de enfrentamento, organização das ações e autonomia. No pensamento de Epicuro, tais dimensões estão diretamente associadas à prudência (*phrónesis*), considerada a virtude central para a vida feliz, pois permite escolher aquilo que gera prazer duradouro e evitar sofrimentos desnecessários (Epicuro, 2002). No campo da Educação Somática, a autonomia emerge da ampliação da consciência corporal, da autorregulação e da compreensão de limites e possibilidades do próprio corpo, favorecendo a percepção de ser o autor de suas próprias ações e responsabilidade sobre si (Strazzacappa, 2012).

Tabela 5 - Grupo temático 4 - Autonomia, prudência e controle da vida

Questão (QFO)	Adolescentes	Adolescentes	Pessoas Idosas	Pessoas Idosas
	Pré	Pós	Pré	Pós
Q18 - Consigo me adaptar (encontrar tempo para) tudo que quero	2,9	4,0	4,2	3,6
Q19 - Sinto que não tenho o controle da minha vida	3,3	3,7	4,5	4,6
Q20 - Sinto-me capaz de enfrentar qualquer coisa	3,0	4,2	4,4	3,3
Q26 - Geralmente tenho uma boa influência nos acontecimentos	4,2	3,8	3,4	5,0

Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados do Grupo Temático 4 revelam efeitos contrastantes da intervenção somática entre adolescentes e pessoas idosas, indicando que a Educação Somática atua de maneira diferenciada conforme o momento do ciclo vital.

Entre os adolescentes, observa-se melhora expressiva na percepção de organização e adaptação da rotina (Q18: +1,1) e na capacidade de enfrentamento (Q20: +1,2). Esses dados sugerem que as práticas somáticas favoreceram a construção de maior estabilidade interna, reduzindo impulsividade e dispersão, características comuns dessa fase da vida. A Educação Somática, ao promover presença corporal, regulação respiratória e consciência postural, contribui para o desenvolvimento da autonomia subjetiva e do senso de agência (Leite, 2021). O aumento em Q19 (+0,4) reforça essa interpretação, indicando que os adolescentes passaram a perceber maior controle sobre suas próprias vidas. Esse achado dialoga com Epicuro, para

quem a felicidade depende da capacidade de distinguir o que está sob nosso controle, daquilo que não está, evitando angústias desnecessárias.

A prática somática parece ter fortalecido exatamente esse discernimento corporal e emocional. A leve queda em Q26 (-0,4), relacionada à influência sobre os acontecimentos, não deve ser interpretada como um efeito negativo. Ao contrário, pode indicar uma redução de percepções infladas de controle, típicas da adolescência, favorecendo uma compreensão mais realista dos próprios limites. Esse movimento está alinhado à ética epicurista, que rejeita tanto a onipotência quanto a passividade, propondo uma postura prudente diante da vida.

Entre as pessoas idosas, os resultados revelam um padrão distinto. Observa-se aumento expressivo em Q26 (+1,6), indicando fortalecimento da percepção de autonomia e influência sobre a própria vida. Esse achado é particularmente relevante no contexto do envelhecimento, no qual sentimentos de perda de controle podem comprometer o bem-estar. As práticas somáticas, ao favorecerem a escuta do corpo, o respeito aos limites e a reorganização da rotina, ampliam a sensação de competência e dignidade corporal (Strazzacappa, 2012; Leite, 2021). Por outro lado, houve redução em Q18 (-0,6) e Q20 (-1,1), sugerindo que as pessoas idosas passaram a perceber com mais clareza suas limitações físicas e energéticas. Esse resultado não indica fragilização, mas sim maior consciência corporal, aspecto central da Educação Somática. Ao reconhecer limites reais, o sujeito deixa de sustentar expectativas irreais de enfrentamento total, aproximando-se de uma postura mais prudente e equilibrada, essa postura vai de encontro ao pensamento de Epicuro (2002) que defende a prudência como o meio de alcançar o supremo bem.

Assim, observa-se que os adolescentes ampliam a sensação de controle interno e capacidade de ação, enquanto as pessoas idosas fortalecem a autonomia realista, baseada na aceitação dos próprios limites. Ambos os movimentos são coerentes com o objetivo da intervenção e com a filosofia epicurista, que valoriza a liberdade interior construída a partir da consciência e da moderação. Então o grupo temático 4 evidencia que a Educação Somática contribui para o desenvolvimento da autonomia e do enfrentamento da vida de maneira ética e situada, promovendo não uma ilusão de controle, mas uma relação mais consciente, responsável e serena com a própria existência.

5.4.6 Grupo temático 5 - Vitalidade, energia e saúde percebida

Este grupo temático articula a experiência corporal da vitalidade, a sensação de energia disponível e a percepção subjetiva de saúde, elementos centrais tanto para a Educação Somática

quanto para a filosofia epicurista. Em Epicuro (2002), a felicidade está diretamente ligada à aponia, isto é, à ausência de dor corporal e ao funcionamento harmonioso do corpo, condição fundamental para o prazer estável e para a tranquilidade da alma. Na perspectiva da Educação Somática, a vitalidade está relacionada à ampliação da consciência corporal e à percepção das próprias sensações. Segundo Hanna (1986), o corpo vivido constitui a base da experiência humana e da autorregulação. Nesse sentido, a sensação de energia e saúde percebida pode ser compreendida como uma importante dimensão do bem-estar e da felicidade.

Tabela 6 - Grupo temático 5 - Vitalidade, energia e saúde percebida

Questão (QFO)	Adolescentes		Pessoas Idosas	
	Pré	Pós	Pré	Pós
Q25 - Sinto que tenho muita energia	4,2	4,5	5,2	4,7
Q28 - Não me sinto particularmente saudável	2,5	3,2	5,0	5,1

Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados do Grupo Temático 5 revelam respostas diferenciadas entre adolescentes e pessoas idosas, coerentes com as especificidades corporais, emocionais e existenciais de cada faixa etária.

Entre os adolescentes, observa-se um aumento tanto na percepção de energia (+0,3) quanto na percepção de saúde (+0,7). Esse resultado sugere que as práticas de Educação Somática favoreceram a liberação de tensões corporais, a melhora da respiração e o aumento da consciência do corpo em repouso e em movimento. Na adolescência, o corpo frequentemente é vivido de forma fragmentada, atravessado por ansiedade, agitação e comparações externas. A escuta corporal proposta pelas práticas somáticas contribui para uma reorganização do tônus, ampliando a sensação de vitalidade e fortalecendo a percepção de saúde como experiência vivida, e não apenas como ausência de doença (Hanna, 1986; Feldenkrais, 1977).

Entre as pessoas idosas, observa-se uma leve redução na percepção de energia (-0,5), acompanhada de manutenção elevada da percepção de saúde (+0,1). Esse resultado não deve ser interpretado como efeito negativo da intervenção, mas como um refinamento da autopercepção corporal. A Educação Somática, ao ampliar a consciência sensorial, frequentemente leva o sujeito a reconhecer seus limites reais com maior clareza. (Leite, 2021; Cohen, 2015). Na velhice, a vitalidade manifesta-se mais pela regulação do que pela intensidade, o que se alinha à noção epicurista de prazer estável.

Do ponto de vista epicurista, esse achado é especialmente significativo. Epicuro não associa felicidade à intensidade energética, mas à estabilidade corporal, à ausência de dor e à capacidade de viver com conforto no próprio corpo. Nesse sentido, a manutenção de altos níveis de saúde percebida entre as pessoas idosas indica consonância com a noção de prazer simples e duradouro, sustentado pela moderação e pela prudência (Epicuro, 2002). Assim, o Grupo Temático 5 evidencia que a Educação Somática contribuiu para ampliar a vitalidade e a saúde percebida entre adolescentes, grupo mais sensível a intervenções corporais e refinar a percepção corporal entre pessoas idosas, favorecendo uma relação mais consciente, realista e serena com o próprio corpo. Esses resultados dialogam diretamente com o objetivo do estudo, ao demonstrar que práticas somáticas, articuladas à reflexão filosófica, impactam positivamente dimensões centrais da felicidade relacionadas ao corpo, à saúde e ao bem-estar integral.

5.4.7 Grupo temático 6 - Descanso e regulação corporal

O Grupo Temático 6 aborda um aspecto central da regulação corporal, especialmente relacionado ao descanso, sono e recuperação física e mental. Na perspectiva da Educação Somática, a capacidade de descansar não é apenas um estado passivo, mas um processo ativo de autorregulação, que depende da redução de tensões crônicas, da escuta do corpo e da organização do sistema nervoso. Para Epicuro, o descanso e a tranquilidade do corpo são condições indispensáveis para a ataraxia, estado de serenidade que sustenta a felicidade duradoura.

Tabela 7 - Grupo temático 6 - Descanso e regulação corporal

Questão (QFO)	Adolescentes	Adolescentes	Pessoas Idosas	Pessoas Idosas
	Pré	Pós	Pré	Pós
Q5 - Raramente acordo me sentindo descansado	3,5	3,2	4,4	3,8

Fonte: Elaborado pelo autor

Os resultados do Grupo Temático 6 revelam dinâmicas distintas entre descanso fisiológico e organização do tempo, evidenciando diferenças importantes entre adolescentes e pessoas idosas.

Na Questão 5 relacionada diretamente à qualidade do descanso, observa-se uma redução dos escores em ambos os grupos. Entre os adolescentes a redução de (-0,3) relacionada ao descanso ao acordar, indica que a intervenção não produziu efeitos diretos sobre a qualidade do

sono entre adolescentes. Tal resultado pode ser compreendido considerando fatores externos próprios dessa faixa etária, como uso excessivo de telas, irregularidade de horários e elevada estimulação cognitiva. Entre as pessoas idosas a redução de (-0,6) pode ser interpretada como efeito de maior lucidez corporal. Ao aprofundar a escuta interna, as pessoas idosas podem ter reavaliado de forma mais realista seus níveis de energia e descanso, anteriormente superestimados. Essa tomada de consciência está alinhada à Educação Somática, que privilegia a redescoberta do corpo real, vivido, não apenas como um objeto de análise externa, mas como uma prática de autoconhecimento (Millás 2021).

Assim, o grupo temático 6 evidencia que a intervenção ampliou a consciência dos limites e das necessidades de descanso entre pessoas idosas, promovendo uma relação mais prudente com o próprio ritmo corporal. Esses resultados reforçam o objetivo do estudo ao demonstrar que a Educação Somática, associada à reflexão filosófica, não atua apenas na intensificação do bem-estar, mas também na qualificação da relação do sujeito com seu corpo, seu tempo e seus limites, aspectos essenciais para uma felicidade estável e sustentável.

5.4.8 Grupo temático 7 - Clareza mental, atenção e tomada de decisão

O grupo temático 7 articula atenção plena, clareza mental e capacidade decisória. A Educação Somática entende que mente e corpo são indissociáveis: a clareza cognitiva depende da regulação tônica e respiratória. Para Epicuro (2002) a prudência é a maior das virtudes, pois orienta escolhas que evitam sofrimento.

Tabela 8 - Grupo temático 7 - Clareza mental, atenção e tomada de decisão

Questão (QFO)	Adolescentes		Pessoas Idosas	
	Pré	Pós	Pré	Pós
Q 8 - Estou sempre comprometido e envolvido	3,7	4,0	5,7	5,1
Q 21 - Sinto-me totalmente alerta mentalmente	3,0	3,9	4,3	5,1
Q 23 - Não acho fácil tomar decisões	3,1	3,0	3,1	2,7

Fonte: Elaborado pelo autor

Os dados revelam que a intervenção favoreceu maior clareza mental, sobretudo por meio do aumento do estado de alerta (Q21) em ambos os grupos. Isso confirma achados da Educação Somática, que apontam a regulação corporal como base da atenção sustentada. Essa

perspectiva sugere que a capacidade de manter o foco e a concentração (atenção sustentada) está intrinsecamente ligada à nossa consciência e controle sobre os processos internos do corpo (regulação corporal). Feldenkrais (1977) enfatiza que a consciência corporal leva a melhor autorregulação física e emocional, que por sua vez sustenta funções cognitivas superiores, incluindo a atenção.

Entre os adolescentes, houve melhora no engajamento Q8 (+0,3) e no estado de atenção Q21 (+0,9), embora a tomada de decisão tenha se mantido estável com pequena redução Q23 (-0,1). Isso sugere que a prática ampliou a consciência das próprias dúvidas, sem necessariamente resolvê-las, o que é coerente com processos educativos que priorizam autopercepção antes da ação.

Entre as pessoas idosas, observa-se aumento significativo da lucidez mental Q (+0,8) e leve redução na facilidade decisória Q23 (-0,4). Esse resultado pode indicar maior consciência dos riscos e limites, o que se alinha à prudência epicurista: decidir menos impulsivamente, mesmo que com mais hesitação. Epicuro (2002) afirmava que a felicidade depende da capacidade de usar a prudência. Assim, o grupo temático 7 evidencia que a intervenção somática não simplificou as decisões, mas aprofundou a consciência sobre elas, favorecendo escolhas mais alinhadas ao estado interno.

5.4.9 Grupo temático 8 - Sentido, propósito e relação com o tempo

O grupo temático 8 articula a percepção de sentido existencial, a relação com o tempo vivido e a avaliação da vida como um todo. Epicuro (2002) propõe viver no presente, libertando-se do medo do futuro e do peso do passado. A Educação Somática sustenta que o sentido emerge da experiência corporal consciente no agora. Alexander (1983) focou na importância da consciência do uso de si mesmo no momento presente para mudar hábitos posturais e de movimento prejudiciais

Tabela 9 - Grupo temático 8 - Sentido, propósito e relação com o tempo

Questão (QFO)	Adolescentes	Adolescentes	Pessoas Idosas	Pessoas Idosas
	Pré	Pós	Pré	Pós
Q3 - Sinto que a vida é muito gratificante	4,3	4,7	5,3	5,4
Q6 - Não estou particularmente otimista quanto ao futuro	3,7	3,2	4,1	4,8
Q10 - Não creio que o mundo seja um bom lugar	2,6	3,7	4,8	5,1

Q14 - Existe uma lacuna entre o que gostaria de fazer e o que fiz	2,4	3,2	1,7	1,9
Q16 - Encontro beleza em algumas coisas	4,5	5,2	4,9	5,7
Q24 - Não tenho um sentido específico de significado e propósito na minha vida	4,7	5,1	3,6	4,9
Q29 - Não tenho lembranças particularmente felizes do passado	4,5	4,2	4,4	4,0

Fonte: Elaborado pelo autor

O grupo temático 8 revela ampliação significativa do sentido de vida, especialmente entre pessoas idosas. Observa-se melhora na percepção de propósito Q24 (+1,3), na capacidade de encontrar beleza Q16 (+0,8) e na visão positiva do mundo Q10 (+0,3).

Entre os adolescentes, os ganhos aparecem sobretudo no presente: maior gratificação com a vida Q3 (+0,4) e percepção de beleza Q16 (+0,7). A redução do otimismo em relação ao futuro Q6 (-0,5) pode refletir maior consciência das incertezas, o que não é incompatível com felicidade, mas sinal de amadurecimento.

Entre as pessoas idosas, os ganhos foram amplos e consistentes, indicando forte ressignificação existencial. A prática somática favoreceu a reconciliação com a trajetória de vida e fortalecimento do sentido, alinhando-se à ideia epicurista de viver bem o tempo que se tem, sem temer o futuro. Epicuro (2002), defendia que a felicidade está em libertar-se do medo do futuro e da dor do passado, vivendo plenamente o presente. Assim, o grupo temático 8 evidencia que a intervenção somática atuou como mediadora dessa experiência, especialmente para as pessoas idosas, ao favorecer presença, aceitação e sentido.

A partir da análise dos oito grupos temáticos, torna-se possível avançar para uma leitura comparativa dos resultados do Questionário da Felicidade de Oxford pré e pós intervenção entre adolescentes e pessoas idosas, buscando compreender como as diferentes dimensões da felicidade se manifestaram e se transformaram em cada grupo ao longo da intervenção.

5.4.10 Comparativo dos resultados do QFO pré e pós intervenção

A análise das evidências quantitativas nos revelou transformações significativas na percepção de felicidade entre adolescentes e pessoas idosas no pré e pós intervenção. Os resultados do Questionário da Felicidade de Oxford analisados a partir dos oito grupos temáticos, nos permitiu observar que ambos os grupos apresentaram melhorias, porém com características distintas: os adolescentes tiveram avanços mais relacionados à autonomia,

prudência, controle da vida, satisfação com a vida, autoaceitação e autoestima, enquanto as pessoas idosas apresentaram ganhos mais expressivos no prazer, diversão e alegria, satisfação com a vida, autoaceitação e autoestima. Nesse sentido, o quadro a seguir apresenta uma síntese dos resultados das respostas dos questionários organizados em oito grupos temáticos, permitindo identificar tendências gerais, padrões de mudança e especificidades entre os dois grupos etários, contribuindo para uma compreensão mais integrada dos efeitos da Educação Somática nas percepções de felicidade de adolescentes e pessoas idosas.

Quadro 12 - Resultados do QFO pré e pós intervenção de Educação Somática

Grupo Temático		Adolescentes (Pré e Pós)			Tendência	Pessoas idosas (Pré e Pós)			Tendência
1	Satisfação com a vida, autoaceitação e autoestima	Aumento moderado			↑	Leve Aumento			↑
		3,7	4,4	+ 0,7		4,7	5,2	+ 0,5	
2	Relações interpessoais, vínculo social e amizade	Leve aumento			↑	Leve Aumento			↑
		4,1	4,5	+ 0,4		4,5	4,6	+ 0,1	
3	Prazer, diversão e alegria	Leve aumento			↑	Aumento moderado			↑
		4,7	5,0	+ 0,3		3,7	4,5	+ 0,8	
4	Autonomia, prudência e controle da vida	Aumento moderado			↑	Estabilidade			→
		3,3	3,9	+ 0,6		4,1	4,1	=	
5	Vitalidade, energia e saúde percebida	Leve aumento			↑	Redução leve'			↓
		3,3	3,8	+ 0,5		5,1	4,9	- 0,2	
6	Descanso e regulação corporal	Redução leve			↓	Redução moderada			↓
		3,5	3,2	- 0,3		4,4	3,8	- 0,6	
7	Clareza mental, atenção e tomada de decisão	Leve aumento			↑	Estabilidade			→
		3,2	3,6	+ 0,4		4,3	4,3	=	
8	Sentido, propósito e relação com o tempo	Leve aumento			↑	Leve aumento			↑
		3,8	4,1	+ 0,3		4,1	4,5	+ 0,4	

Fonte: Elaborado pelo autor

A análise comparativa dos resultados por grupos temáticos, articulada aos referenciais teóricos adotados neste estudo, permite compreender que os efeitos da Educação Somática na percepção de felicidade não ocorrem de forma homogênea, mas variam conforme o momento do ciclo de vida e as condições subjetivas dos participantes.

Entre os adolescentes, os aumentos mais expressivos observados nos grupos relacionados à autoestima, à satisfação com a vida e ao controle pessoal indicam um processo de reorganização interna que dialoga com os princípios da Educação Somática, especialmente no que se refere à ampliação da consciência corporal, da autorregulação e do autoconhecimento. Nesse sentido, como destacam autores como Rato (2022), a experiência somática favorece a construção de uma percepção mais integrada de si, contribuindo para o fortalecimento da identidade e da autonomia. Esses resultados também se aproximam das contribuições Seligman

(2018), ao evidenciar que aspectos como autoestima, emoções positivas e senso de agência são centrais para a felicidade.

No grupo das pessoas idosas, por sua vez, os efeitos mais evidentes concentram-se nas dimensões relacionadas ao prazer, à autoaceitação e ao sentido da vida. Esse padrão sugere que a Educação Somática atuou menos como um fator de transformação estrutural e mais como um dispositivo de aprofundamento da experiência, favorecendo processos de aceitação, presença e ressignificação da trajetória vivida. Essa leitura encontra respaldo nas reflexões de Csikszentmihalyi (1999), ao indicar que o bem-estar está associado à qualidade da experiência vivida no presente e ao engajamento consciente com a própria existência.

A diferença entre os grupos pode ser ainda interpretada à luz da filosofia de Epicuro (2002), para quem a felicidade consiste na conquista da ataraxia (tranquilidade da alma) e da aponía (ausência de dor). Nos adolescentes, os resultados sugerem um movimento em direção à redução de inquietações internas e à construção de maior equilíbrio emocional, enquanto, nas pessoas idosas, observa-se uma aproximação mais direta da ataraxia, expressa no aumento do prazer sereno, da aceitação e do sentido da vida. Assim, a prática somática pode ser compreendida como um meio contemporâneo de acesso a essa condição, ao favorecer a diminuição das tensões corporais e mentais e o cultivo de uma relação mais consciente com o presente.

Ainda nesse sentido, a redução observada no grupo descanso e regulação corporal em ambos os públicos pode ser interpretada não como um retrocesso, mas como um aumento da consciência corporal, elemento central na Educação Somática. Ao tornar mais evidentes sensações antes pouco percebidas, a prática pode ampliar a sensibilidade dos participantes em relação ao próprio corpo, o que está em consonância com a perspectiva de que o conhecimento de si é um caminho fundamental para o bem-estar.

Esses resultados reforçam que a felicidade, longe de ser um estado fixo ou universal, configura-se como uma experiência dinâmica, situada e relacional, influenciada por fatores corporais, emocionais e sociais. Tal compreensão dialoga com abordagens contemporâneas que criticam a visão reducionista e consumista da felicidade, como apontado por Bruckner (2002), ao mesmo tempo em que reafirma a relevância de práticas que promovam o equilíbrio, a consciência e a moderação, princípios que aproximam a Educação Somática da tradição ética epicurista.

Em suma, os resultados do Questionário de Felicidade de Oxford indicam que as práticas de Educação Somática, associadas à reflexão filosófica inspirada em Epicuro, produziram efeitos diferenciados, porém consistentes, nas percepções de felicidade de

adolescentes e pessoas idosas. Observou-se que, embora os grupos apresentem especificidades relacionadas à fase da vida, ambos demonstraram avanços relevantes em dimensões centrais da felicidade, como bem-estar, prazer moderado, clareza mental, autorregulação emocional e sentido existencial. A análise por grupos temáticos permitiu identificar que as práticas somáticas atuaram tanto na ampliação da consciência corporal quanto na reorganização da relação dos participantes com o prazer, o tempo, o corpo e as próprias escolhas. Esses achados reforçam a pertinência da Educação Somática como estratégia de promoção da saúde integral e da felicidade, em consonância com a ética epicurista da moderação, da prudência e da valorização do presente vivido.

Como base nesses resultados, a seção seguinte apresenta a discussão geral, na qual os dados qualitativos e quantitativos serão integrados, dialogando de forma mais ampla com a literatura da Educação Somática, da filosofia epicurista e dos estudos contemporâneos sobre felicidade, corpo e saúde.

5.5 Discussão geral

A presente discussão tem como objetivo articular os principais achados desta pesquisa à luz dos referenciais teóricos que fundamentaram o estudo, especialmente a Educação Somática, a filosofia epicurista e os estudos contemporâneos sobre felicidade e bem-estar. Ao integrar dados quantitativos do Questionário de Felicidade de Oxford, registros qualitativos dos encontros e a análise da nuvem de palavras, buscou-se compreender de que modo a intervenção somática impactou a percepção de felicidade em adolescentes e pessoas idosas, respeitando as especificidades de cada fase da vida. Do ponto de vista comportamental, os registros dos encontros evidenciaram diferenças significativas entre adolescentes e pessoas idosas. Entre os adolescentes, observou-se inicialmente maior dispersão, inquietação corporal e dificuldade de permanência na prática.

Esses aspectos se manifestaram, por exemplo, no episódio em que uma participante sentiu desconforto ao ser corrigida e auxiliada durante a execução de um exercício, reagindo com nervosismo e optando por se retirar da sala. Mesmo após atendimento psicológico, a participante retornou apenas no último encontro. Esse episódio, longe de representar um fracasso da intervenção, pode ser compreendido à luz da Educação Somática como uma resposta legítima do corpo diante da ampliação da consciência sensorial e emocional. Segundo Hanna (1986) e Bolsanello (2016), o aumento da percepção corporal pode ativar defesas

previamente estabelecidas, sobretudo em indivíduos pouco habituados à escuta interna, sendo a resistência um dado relevante do processo educativo somático.

A literatura sobre adolescência corrobora esse achado ao apontar que essa fase é marcada por instabilidade emocional, conflitos identitários, oscilações de humor e maior vulnerabilidade frente a experiências introspectivas (Costa *et al.*, 2021; Bica *et al.*, 2024). Entre as pessoas idosas, por outro lado, os encontros foram marcados desde o início por maior disponibilidade corporal, atenção sustentada, respeito aos próprios limites e abertura ao toque e ao movimento consciente. Essa postura encontra respaldo em estudos que associam o envelhecimento a uma maior capacidade de regulação emocional, aceitação de si e valorização das experiências afetivas e relacionais (Arakaki *et al.*, 2020; Fonte e Coelho, 2023). Essas diferenças não devem ser compreendidas como falhas do processo, mas como expressão legítima das histórias corporais e emocionais de cada grupo. Nesse sentido, a Educação Somática atua como um campo de confronto sensível entre hábitos corporais automatizados e a possibilidade de autorregulação, o que pode gerar, inicialmente, desconforto, resistência ou evasão antes da integração da experiência (Hanna, 1986; Bolsanello, 2016).

A filosofia epicurista contribui de forma decisiva para a compreensão dessas diferenças etárias. Para Epicuro, a felicidade não se apresenta de maneira homogênea ao longo da vida, mas está relacionada ao grau de prudência, autoconhecimento e serenidade desenvolvidos pelo indivíduo (Epicuro, 2002). A ataraxia (tranquilidade da alma) é fruto de um processo de amadurecimento que tende a se consolidar com o tempo. Nesse sentido, a maior estabilidade observada entre as pessoas idosas pode ser compreendida como resultado de uma relação mais equilibrada com o corpo, com os desejos e com os limites da existência, enquanto os adolescentes se encontram em pleno processo de construção dessa ética do cuidado de si.

A análise da nuvem de palavras, apresentada na subseção 5.3, contribui de maneira significativa para a compreensão qualitativa dos efeitos da intervenção, ao sintetizar semanticamente as falas dos participantes ao longo dos encontros. Termos como bem, tranquilidade, relaxar, sensação e satisfação se destacam, indicando que a experiência vivida foi percebida predominantemente como promotora de conforto corporal e serenidade emocional. Esses achados dialogam diretamente com os princípios da Educação Somática, que compreende o bem-estar como resultado da ampliação da consciência corporal, da autorregulação e da escuta sensível do próprio corpo (Bolsanello, 2016; Strazzacappa, 2012). Sob a perspectiva epicurista, a recorrência dessas palavras remete à centralidade da aponía e da ataraxia como fundamentos da vida feliz, reafirmando a felicidade como uma experiência vivida no presente, no corpo e na moderação dos afetos (Epicuro, 2002).

Os resultados do QFO indicaram mudanças relevantes nas dimensões de autoestima e autossatisfação, especialmente entre os adolescentes, o que também foi observado qualitativamente ao longo dos encontros. Jovens que, no início, evitavam o contato visual, demonstravam insegurança postural ou retraimento social passaram, progressivamente, a ocupar o espaço com mais confiança, a sustentar o olhar e a participar das práticas com maior entrega. Entre as pessoas idosas, destacaram-se relatos de maior conforto com o corpo envelhecido, reconhecimento dos próprios limites sem julgamento e sensação de dignidade corporal. A literatura da Educação Somática aponta que práticas que favorecem a percepção interna, a organização postural e o reconhecimento dos próprios limites contribuem diretamente para a reconstrução da imagem corporal e para o fortalecimento da autoestima (Alexander, 1983; Feldenkrais, 1977).

Esses resultados encontram respaldo em estudos que indicam que adolescentes tendem a apresentar maior capacidade de adaptação a novas emoções, pensamentos e comportamentos, bem como maior sensibilidade a intervenções educativas, enquanto pessoas idosas frequentemente partem de níveis mais elevados de estabilidade afetiva e satisfação com a vida (Fonte e Coelho, 2023; Costa *et al.*, 2021). A Educação Somática, nesse contexto, atua tanto como ferramenta de desenvolvimento quanto de manutenção do bem-estar ao longo do ciclo vital.

Por fim, a convergência entre os registros qualitativos das observações comportamentais dos encontros, as falas que compuseram a nuvem de palavras e os resultados quantitativos do QFO reforça a pertinência de uma abordagem metodológica integrada, conforme defendido por Minayo e Sanches (1993). A recorrência de termos associados ao bem-estar e à tranquilidade evidencia que os participantes vivenciaram estados compatíveis com a concepção epicurista de felicidade e com os princípios da Educação Somática, validando a proposta do estudo. Esses resultados fornecem bases sólidas para a reflexão final apresentada no próximo capítulo, no qual serão retomadas as principais contribuições da pesquisa, suas limitações e as possibilidades de desdobramento da Educação Somática em contextos educacionais e de promoção da saúde.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente dissertação teve como objetivo investigar os efeitos da Educação Somática na percepção de felicidade em dois grupos etários distintos, adolescentes e pessoas idosas, a partir de uma abordagem metodológica qualitativa com suporte quantitativo, que articulou dados quantitativos extraídos dos resultados das respostas do OFO pré e pós intervenção, registros qualitativos dos encontros e a análise complementar por meio da nuvem de palavras. Essa escolha metodológica permitiu compreender não apenas variações mensuráveis na percepção de felicidade, mas também os modos como tais mudanças foram vivenciadas, significadas e corporificadas pelos participantes ao longo do processo.

Os resultados do Questionário de Felicidade de Oxford evidenciaram impactos diferenciados entre os grupos. Entre os adolescentes, onde os resultados pré e pós intervenção tiveram um aumento nos índices de felicidade em 86,20% das 29 questões respondidas, pôde-se observar aumentos mais expressivos em dimensões relacionadas à autoestima, ao otimismo, à satisfação com a vida e à percepção de controle pessoal, sugerindo que a intervenção somática atuou como um espaço de experimentação e reorganização emocional em uma fase marcada por instabilidades e processos identitários em construção. Entre as pessoas idosas, onde os resultados pré e pós intervenção tiveram um aumento nos índices de felicidade em 68,96% das 29 questões respondidas, os resultados quantitativos indicaram mudanças mais sutis, porém consistentes, especialmente no fortalecimento das relações sociais, no senso de pertencimento e na serenidade emocional, aspectos que dialogam com uma etapa da vida em que a estabilidade afetiva tende a estar mais consolidada. No geral os resultados das respostas pré e pós intervenção do QFO apontam maior aumento nas percepções de felicidade em adolescentes quando comparados com os resultados das pessoas idosas.

A análise qualitativa dos encontros aprofundou a compreensão desses achados, ao revelar transformações progressivas na forma como os participantes se relacionavam com seus corpos, com o outro e com o grupo. Entre os adolescentes, foi possível observar um percurso que se iniciou, em muitos casos, com dispersão e resistência, e que evoluiu para maior presença, escuta e engajamento corporal. Entre as pessoas idosas, destacou-se desde o início uma postura mais atenta, cuidadosa e respeitosa em relação aos próprios limites, favorecendo um ambiente de acolhimento, troca e confiança mútua. Essas diferenças comportamentais, longe de representarem fragilidades do processo, reafirmam a importância de considerar as especificidades etárias na condução de práticas somáticas.

A nuvem de palavras sintetizou visualmente as falas dos participantes e reforçou a convergência entre os diferentes instrumentos de coleta. A recorrência de termos associados ao bem-estar, à tranquilidade, ao relaxamento e à satisfação evidencia que os efeitos da Educação Somática foram percebidos de forma positiva tanto no plano corporal quanto no emocional. Essa síntese semântica confirmou que a experiência vivida nos encontros foi incorporada ao cotidiano dos participantes como uma vivência significativa de cuidado de si, presença e autorregulação.

Do ponto de vista teórico, os resultados deste estudo dialogam de forma consistente com os princípios da Educação Somática, ao evidenciar que práticas centradas na escuta corporal, na consciência do movimento e no respeito aos limites individuais favorecem processos de autoconhecimento, reorganização emocional e fortalecimento da autoestima. Além disso, a filosofia epicurista ofereceu um referencial ético fundamental para a interpretação dos achados, ao compreender a felicidade como uma experiência ancorada na moderação dos desejos, na tranquilidade da alma (ataraxia) e na ausência de perturbações corporais (aponía), vividas no presente. As diferenças observadas entre adolescentes e pessoas idosas encontram voz nessa perspectiva, que reconhece a felicidade como um processo que se transforma ao longo da vida.

De modo geral, os resultados desta pesquisa sugerem que a Educação Somática constitui uma abordagem potente na promoção do bem-estar físico, emocional, social e da felicidade em diferentes fases do ciclo vital, respeitando os tempos, as histórias corporais e as necessidades específicas de cada grupo. A integração entre métodos quantitativos e qualitativos mostrou-se particularmente positiva para captar a complexidade dos efeitos da intervenção, reafirmando a relevância de abordagens metodológicas integradas em pesquisas que envolvem experiências subjetivas e corporais.

Como limitações do estudo, destaca-se o tamanho reduzido da amostra, com a desistência de um adolescente e quatro pessoas idosas por motivos particulares e a especificidade do contexto em que a intervenção foi realizada, o que não permite generalizações amplas dos resultados. Ainda assim, os achados oferecem contribuições relevantes para o campo da Educação Somática, da Educação Física e da promoção da saúde, ao evidenciar possibilidades concretas de atuação junto a públicos intergeracionais.

Por fim, sugere-se que futuras pesquisas ampliem a diversidade amostral, explorem intervenções de maior duração e investiguem a aplicação da Educação Somática em outros contextos educacionais, sociais e culturais. Espera-se que este trabalho contribua para o fortalecimento de práticas que valorizem o corpo como espaço de experiência, escuta e

produção de sentido, reafirmando a Educação Somática como um caminho ético e sensível para a promoção da felicidade e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, V. G., VERAS, C. A., BORGES, P. P. Apontamentos acerca da busca pela felicidade na contemporaneidade. **Multitemas**. Campo Grande, MS, v. 25, n. 60, p. 103-125, maio/ago. 2020. Disponível em: <https://interacoes.ucdb.br/multitemas/article/view/2604>. Acesso em: 26 abr. 2025.
- ALEXANDER, G. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- ANDRADE, T. G. **Corpos em Movimento: Cartografias na Educação**. 2021. TCC – Instituto de Filosofia, Artes e Cultura, UFOP, Ouro Preto, 2021. Disponível em: https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/3520/6/MONOGRAFIA_CorposMovimentoCartografias.pdf. Acesso em: 3 jun. 2025.
- ANTUNES, P. D. C., MARTINEZ, J. F. N.; FRAGA, A. B. práticas corporais integrativas: reflexões conceituais e metodológicas no campo da educação física e saúde. **Movimento**. Abr. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/kCzXFmmdvRMPN9scf94HwWq/?lang=pt>. Acesso 21 de jun. 2024.
- ARAKAKI, E. H. H., TOMASI, A., NAZARÉ, C. D., ARAKAKI, H. A. LEDESMA. N. C., OLIVEIRA, P. T., PEREIRA, C. A. D. S. A Importância da Afetividade na Terceira Idade na Perspectiva da Enfermagem. **Enfermagem a Ciência da Vida: uma coletânea de artigos**. Editora conhecimento livre. P. 100-102. Piracanjuba-GO, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Nazare-Ribeiro/publication/341846831_As_vertentes_do_cuidado_domiciliar_ao_Pessoas_idosas_acamado_e_dependente_na_percepcao_do_familiar_cuidador/links/601efb3b92851c4ed5546b64/As-vertentes-do-cuidado-domiciliar-ao-Pessoas_idosas-acamado-e-dependente-na-percepcao-do-familiar-cuidador.pdf#page=67. Acesso em: 24 de nov. 2024.
- ATAIDE, M. C. E. S. **Mobilizando o conhecimento tecnológico e pedagógico do conteúdo na formação inicial de professores: uso de aplicativos na prática de ensino de ciências**. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Piauí, Centro de Ciências da Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação, Teresina, 2021. Disponível em: https://ufpi.br/images/arquivos_download/PPGED/PUBLICAES/Teses%20publicadas/Marcia%20Cristiane%20Tese%20completa.pdf. Acesso em: 15 dez. 2025.
- BANOV, L. R. F. Gentileza no 1 corpo e movimento: cultivando sentidos. **EDUCAFOCO – Revista Eletrônica Interdisciplinar**, São Paulo, v.2 n.2, jan./dez. de 2021, p. 4. Disponível em: <https://educafoco.italo.br/index.php/educafoco/article/download/68/73>. Acesso em: 31 mai. 2025.
- BATISTA, F. B. A ética epicurista na educação e a busca pela felicidade. **Revista tópicos**. Zenodo, out. 2024, p.28. Disponível em: <https://zenodo.org/records/13975876>. Acesso em 26 jan. 2025.

BICA, I., CONDEÇO, L., CORDEIRO, M., FERRÃO A., SANTOS I., RUAS, F. Atendimento ao Adolescente: Instrumento de Avaliação HEEADSSSSS: **Manual Pedagógico**. P. 10-34, mai. 2024. Coordenação Editorial Isabel Bica Autores: Instituto Politécnico de Viseu. Escola Superior de Saúde. Disponível em: https://essv.ipv.pt/wp-content/uploads/sites/10/2024/08/atendimento_adolescente.pdf. Acesso em: 24 de nov. 2024.

BOLSANELLO, D., P. **Educação Somática: ecologia do movimento humano - pensamentos e práticas**. Curitiba: Juruá, 2016.

BRITES, C. D. N. S. **Percepções de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal de trabalhadores de diferentes idades**. (Mestrado em Políticas de Desenvolvimento de Recursos Humanos). Instituto Universitário de Lisboa, Centro de Investigação e Intervenção Social, Lisboa, 2023. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/9f4197bf918b3883b41f40a66b51af10/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em 5 de mai. 2025.

BRUCKNER, Pascal. **A euforia perpétua: ensaio sobre o dever da felicidade**. Tradução de António Cruz Belo. 1. ed. Lisboa: Editorial Notícias, 2002.

CARON, M. **Corpo, transborda: educação somática, consciência corporal e expressividade**. São Paulo: Summus, 2021

CASA DO BRASIL DE LISBOA. **A importância do bem-estar na saúde**. Lisboa: Casa do Brasil de Lisboa, 2020. 7 p. (Projeto INFORMA em AÇÃO). Disponível em: https://www.fcsh.unl.pt/static/documentos/informacao/Importancia_do_bem_estar_na_saude_PT.pdf. Acesso em: 12 de out. 2025.

CIDADANIA. Apresentador: Sérgio Harger. Produção: **TV Senado**. Brasília, 2022. 1 entrevista (25:06 min)

COHEN, B., B. **Sentir, perceber e agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering**. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

COMTE-SPONVILLE, A. C. **O Capitalismo é Moral?** São Paulo: Martins Fontes, 2005.

CORBIN, A., COURTINE, J. J., VIGARELLO, Georges (orgs.). **História das emoções: Da Antiguidade às Luzes** – Vol 1. Tradução de Francisco Morás. Petrópolis: Vozes, 2020. ISBN 978-65-5713-046-9.

COSTA, M., C., G., D. O papel da família no desenvolvimento emocional do adolescente. **Revista Contemporânea**. 4 n. 10: p. 01-19, 2024, ISSN: 2447-0961. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6351/4569>. Acesso em: 15 de jan. 2026.

COSTA, N., FRANCA, C. D., GODOY, F., NASCIMENTO, M., MENEZES, V., COLARES, V. Felicidade na adolescência e fatores associados: uma revisão da literatura. **Revista Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 22, n. 3, p. 1003-1012, 2021. DOI: <https://doi.org/10.15309/21psd220319>. Acesso em 19 de mar. 2025.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

EPICURO. **Carta sobre a Felicidade** (tradução de Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore).

ESTUDO WOMEN AND SPORTS – Sponsorlink – solução do **IBOPE Repucom** que investiga hábitos e atitudes sobre patrocínios, consumo de meios e comportamento de compra entre fãs de campeonatos e modalidades esportivas. Universo: representatividade de 117,2 milhões de internautas brasileiros com 18 anos ou mais. Onda: junho/2024 com 2.000 respondentes. Disponível em: <https://www.iboperepucom.com/br/estudos/WOMEN-AND-SPORTS-2025>. Acesso em 17 de jan. 2026.

FARIAS, F. E. **A dança e a promoção da saúde mental em um grupo de mulheres de uma academia na cidade de Novo Hamburgo-RS**. 2022. Bacharelado em Educação Física. UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS – UNISINOS. Unidade Acadêmica de Graduação Curso de Educação Física-Bacharelado. São Leopoldo- RS. 2022. Disponível em: <https://repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/12104/Fernanda%20Elisa%20e%20Farias.pdf?sequence=1>. Acesso em: 31 mai. 2025.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo Movimento**. [Tradução Daisy A. C. Souza]. 8. ed. São Paulo: São Paulo: Summus, 1977.

FERREIRA, M., PEREIRA, A., PRIOR, A., & FONTE, C. (2020). Estudo preliminar de adaptação e validação do Inventário de Psicoterapia Positiva numa amostra da população Portuguesa. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, 6 (2), 12-23. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/entities/publication/623fc75b-81e2-4d0f-ae0-a92f4e2c6b48>. Acesso em: 2 de mai. 2025.

FIGUEIREDO, M. P. F., DIAS, S. I. S., ZANON, R. Utilização da Felicidade Interna Bruta em diagnósticos, proposições e aferições de políticas públicas em unidades de vizinhança. UIA, 2021 RIO: **27th World Congress of Architects 2021**. Disponível em: <https://www.acsa-arch.org/proceedings/International%20Proceedings/ACSA.Intl.2021/ACSA.Intl.2021.23.pdf>. Acesso em 1 mai. 2025.

FONTE, C. A. M. D.; COELHO, A. C. D. R. O papel da idade na felicidade dos indivíduos: estudo da vida agradável, comprometida e significativa. **Studies in Health Sciences**, Curitiba, v. 4, n. 4, p. 1522-1535, 2023. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/shs/article/view/1906/1637>. Acesso em: 5 mai. 2025.

FRANKL, V. E. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**; Tradução de Ivo Studart Pereira. São Paulo: Paulus, 2011.

HANNA, T. Dictionary definition of the word somatics. **Somatics, Magazine - Journal of the Bodily Arts and Sciences**, 4(2), 1, 1983. Disponível em: <https://somatics.org/library/html-wis1>. Acesso em: 3 jun. 2025.

HANNA, T. The Field of Somatics. **Somatics: magazine-journal of the bodily arts and sciences**, v. I, n. 1, p. 30-34, autumn 1976. Disponível em: <http://somatics.org/library/html-fieldofsomatics.html>. Acesso em: 3 jun. 2025.

HANNA, T. O que é somática? **Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences**, V. 5, n. 4, p. 4-8, 1986. Disponível em: <https://somatics.org/library/biblio/html-wis1>. Acesso em: 3 jun.2025.

HELLIWELL, J. F.; LAYARD, R.; SACHS, J. D.; De Neve, J. E.; AKNIN, L. B.; WANG, S. (Eds.). (2025). **World Happiness Report 2025**. University of Oxford: Wellbeing Research Centre at the University of Oxford in partnership with Gallup, the UN Sustainable Development Solutions Network, and the WHR's Editorial Board. Nova Iorque: 13, mar. 2025. Disponível em: <https://worldhappiness.report/>. Acesso em: 15 jun. 2025.

HILLS, P., & ARGYLE, M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. 2002. **Personality and Individual Differences**, 33, 1073–1082. Disponível em: <https://dacemirror.sci-hub.se/journal-article/d2b63a25386b38b61249203350660870/hills2002.pdf>. Acesso em: 15 out. 2025.

IPSOS. Brasil é o país que mais se preocupa com o bem-estar mental, aponta Ipsos. **Ipsos Brasil**. p. 1-15, nov. 2023. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/brasil-e-o-pais-que-mais-se-preocupa-com-o-bem-estar-mental-aponta-ipsos> . Acesso em: 27 jul. 2024.

LABAN, R. **Domínio do Movimento**. Ed. organizada por Lisa Ullmann [Trad. Ana Maria Barros de Vecchi e Maria Silvia Mourão Netto; Revisão Técnica: Ana Maria Barros de Vecchi]. São Paulo: Summus. 1978.

LEAL, P. L. **Ecologia de si, a poesia das estações da vida: histórias de vida e relações terapêuticas de práticas integrativas e complementares em saúde**. 2021. Programa de Pós-Graduação Multi-Institucional em difusão do conhecimento. UFBA. Salvador, 2021.

Disponível em:

<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/33118/1/Tese%20PPGDC%20Priscylla%20Lins%20Leal%202021.pdf>. Acesso em: 31 mai. 2025.

LEITE, P. A. D. S. (2021). **Dança e Educação Somática: Experiências com o Campo da Educação Somática Durante a Formação em Dança da UFRJ**. 2021. TCC- Escola de Educação Física e Dança, UFRJ, Rio de Janeiro, 2021. Disponível em:

<https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/21172/1/PASLeite.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2025.

LEONE, E. T; BALTAR, P. A mulher na recuperação recente do mercado de trabalho brasileiro. **Rev. bras. estud. Popul.** São Paulo, v. 25, n. 2, pág. 233-249, dezembro de 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/hrzKkFrSv4wVZCGxGHHS9xG/?lang=pt>. Acesso em 16 de jan. 2026.

LIPOVETSKY, G. **A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

MANTOAN, A. **Os Serviços Públicos e o Bem-estar Subjetivo da População: Um Estudo na Avaliação da Educação**. 2021. Dissertação (mestrado) Universidade Municipal de São Caetano do Sul. São Caetano do Sul, SP. Disponível em:

<https://repositorio.uscs.edu.br/server/api/core/bitstreams/e22e7696-546f-4f77-8998-95b0ec2f669e/content>. Acesso em 13 out. 2025.

MAZZI, R. A. P., MARQUES, H. R., RIPOLL, R. R. estado da arte da ciência da felicidade e o desenvolvimento local. **Revista Interações**, Campo Grande, MS, v. 23, n. 4, p. 1161-1177, out./dez. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/t7kd5HKzY4HF54zJkptPz9C/>. Acesso em: 08 set. 2024.

MELO, L. R.; SANTOS, M. T. S.; SANTOS, T. N. G. Dança como terapia física e emocional: reconhecer na literatura a dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Digital Editora**. nov. 2022, p.8. Disponível em: <https://digitaleditora.com.br/uploads/arquivos/0d128ff379ab3dc653823d7165d83f9a28122022153332.pdf>. Acesso em 30 mai. 2025.

MENEZES, A. N. D., ALVES B. D. M., BARBOSA R. P. C., CAMPOS, P. C. A Influência da Crença de Autoeficácia no Desempenho dos Alunos do IFMG – Bambuí. **Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**. Ago 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392020202380>. Acesso em: 19 mar. 2025.

MILLÁS, C. R. G. Corpo-em-fluxo: conexões entre dança, educação e saúde. **Interface** (Botucatu). 2021, p.15. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200376>. Acesso em: 30 mai. 2025.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec Editora, 2014.

MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MINAYO, M. C. S. & SANCHES, O. **Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade?** Cad. Saúde Públ., Rio de Janeiro, 9 (3): 239-262, jul/set, 1993.

MORIN, Edgar. **Epistemologia da Complexidade**. In: SCHNITMAN, Dora Fried (org.). *Novos paradigmas, cultura e subjetividade*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

NETO, J. C. S., SILVA, G. G. D.; BOTTCHEER, L. B. Atividade física, condições de saúde e classificação econômica das mulheres atendidas por treinamento personalizado. **Educationis**, v.8, n.2, p.41-48, 2020. disponível em: <https://sustenere.inf.br/index.php/educationis/article/view/CBPC2318-3047.2020.002.0006>. Acesso em 16 de jan. 2026.

OLIVEIRA, M. R. T. D. **O Estado de Sintonia para a Atuação Articulado a Partir de Elementos do Treinamento Kinesensic de Lessac**. 2020. Tese (doutorado) – Escola de Teatro, Universidade Federal da Bahia, Salvador. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/31943>. Acesso em: 29 mai. 2025.

OLIVEIRA, W., L., D. **Grupo Somar com Parkinson Educação Somática e Tango**. 2022. Monografia - Universidade Federal de Uberlândia, Instituto de Artes– Iarte, Curso de Bacharelado em Dança, Uberlândia. Disponível em:

<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/35191/1/GrupoSomarCom.pdf>. Acesso em 18 out.2025.

OTANI, M. A. P., BARROS, N. F. A Medicina Integrativa e a construção de um novo modelo na saúde. 2008. **Ciência e Saúde Coletiva**. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2011.v16n3/1801-1811/pt>. Acesso 08 jul. 2024.

PANZUTTI, M. M. **Escuta de si em Tempos Pandêmicos**. UNICAMP, 2022, p. 13. Disponível em: <https://orion.nics.unicamp.br/index.php/simposiorfc/article/view/789>. Acesso em: 29 mai. 2025.

PARANÁ. Secretaria de Estado de Educação. **Currículo da Rede Estadual Paranaense - CREP**. Educação Física, Ensino Fundamental, anos finais. Curitiba: SEED, 2021. Disponível em: https://www.educacao.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-05/crep_educacao_fisica_2021_anosfinais.pdf. Acesso em: 5 ago. 2025.

PAULO, D., S., S., D. **Felicidade Interna Bruta na cidade de Fortaleza – CE**. 2021. Graduação (bacharel). Universidade Federal do Ceará. Fortaleza. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/74058/3/2021_tcc_dsspaulo.pdf. Acesso em 13 de out. 2025.

PENIDO, B. G. **Contribuições do Método Feldenkrais para o Ensino-Aprendizagem do Canto Lírico**. 2020. Tese (doutorado) - Escola de Música, UFMG, Belo Horizonte, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/37537/1/Tese_Contribuic%CC%A7o%CC%83es%20do%20Me%CC%81todo%20Feldenkrais%20para%20o%20ensino-aprendizagem%20do%20canto%20li%CC%81rico.pdf. Acesso em: 10 jun. 2025.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S. & SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4jdhpVLrvjx7hwshPf8FWPC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 mai. 2026.

PIO, I., D., O. **felicidade interna bruta: reflexos da realidade no cerrado goiano**. (Mestrado acadêmico em Recursos Naturais do Cerrado - RENAC). Campus Central - sede: Anápolis - CET. Universidade Estadual de Goiás, 2021. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/3784ae26ed9add517033ef21332f49c0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 14 de out. 2025.

PRODANOV, C. C., FREITAS, E. C. D. **Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. / Cleber Cristiano Prodanov, Ernani Cesar de Freitas. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RATO, R., D., C., D. **A educação somática e a percepção de si próprio em movimento: contributos para a construção da imagem corporal do estudante de dança no ensino superior**. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa, 2022. Disponível em: https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/26351/1/2022_%20Doutoramento%20em%2

0Motricidade%20Humana%2C%20na%20especialidade%20%20de%20Dan%C3%A7a_%20Rato%2C%20Rita%20de%20Carvalho%20Duarte.pdf. Acesso em: 02 jun. 2025.

REALE, G., ANTISERI, D. **História da filosofia: Antiguidade e Idade Média**. São Paulo: Paulus, 1990.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas** / Roberto Jarry Richardson; colaboradores José Augusto de Souza Peres ... (et al.). - 3. ed. - 14. reimpr. - São Paulo Atlas, 2012.

RODRIGUES, A. S., CORNETA, A., L. Felicidade Interna Bruta: Um Estudo da População Idosa de Londrina.pdf. **Congresso Nacional de Extensão Universitária, 5, Encontro de Atividades Científicas da UNOPAR, 14**, 26 a 28, out. 2011. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/17815/1/FELICIDADE%20INTERNA%20BRUTA_%20UM%20ESTUDO%20DA%20POPULA%C3%87%C3%83O%20IDOSA%20DE%20LONDRINA.pdf. Acesso em: 02 de mai. 2025.

SANTOS, A. S. P. D. **Mais do que um número de CPF: atenção às singularidades dos estudantes de ensino médio através de princípios de abordagens somáticas**. 2021. Curso de licenciatura em Teatro, UFSM, Santa Maria, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/21525/TCC%20AMANDA%20PEDROTTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 2 jun. 2025.

SANTOS, F. G. D.; BERSELLI, M. Somos todas Iguais ou Somos todas Diferentes? Práticas Cênicas Estimulando o Debate sobre a Diferença no Ambiente Escolar. **Da Pesquisa**, v. 16, fev. 2021, p. 01-11. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/dapesquisa/article/download/16859/12356>. Acesso em: 4 jun. 2021.

SCHNEIDER, A., DITTRICH, M., G., DIAS, A., H. O estudo da felicidade relacionada à política pública: uma análise bibliométrica. **INTERAÇÕES**. Campo Grande, MS, v. 21, n. 1, p. 67-79, jan./mar. 2020 Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.20435/inter.v21i1.1928>. Acesso em: 1 mai. 2025.

SELIGMAN, M. **A Vida que Floresce**. Editora: Estrela Polar. 2011.

SELIGMAN, M. Perma e os alicerces do bem-estar. O Jornal de Psicologia Positiva. Perma and the building blocks of well-being. Tradução nossa. **The Journal of Positive Psychology**, 13 abr. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>. Acesso mai. 2025.

SEVCENKO, Nicolau. **A Corrida para o Século XXI**. São Paulo. Companhia das Letras, 2001.

SILVA, E. S. **O conceito de felicidade em Epicuro: análise teórica sobre a felicidade epicurista**. Uberlândia, 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Filosofia) – Universidade Federal de Uberlândia. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/23651/3/ConceitoFelicidadeEpicuro.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SILVA, C. F. D. F.; HACKENBERG, C. C.; LIMA, T. G. F. D.; OLIVEIRA, V. D.; VAGETTI, G. C. Comparação dos aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em Pessoas idosas praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná. **Fisioter Pesqui.** Curitiba, 2021, p. 7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/rVX5fMtZd5TgFwDDjw4zyqs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 mai. 2025.

SILVA, R. B., CARVALHAES, F. F. D. Consumo e felicidade na contemporaneidade. **Revista Espaço Acadêmico.** n. 187. Dez. 2016, p. 71-82. Maringá, 2016. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/34331/17961>. Acesso em: 11 set. 2024.

SIRGY, M. J., WU, J. (2009). A vida prazerosa, a vida engajada e a vida significativa: E à vida equilibrada? The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? Traduzido por Lindomar Teles de Oliveira. **Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being**, 10(2), 183–196. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9074-1>. Acesso em: 3 mai. 2025.

STEARNS, Peter N. **História da felicidade.** Tradução de Roberto Cataldo. São Paulo: Editora Contexto, 2022. ISBN 978-65-5541-194-2.

STRAZZACAPPA, M. **Educação somática e artes cênicas: Princípios e aplicações.** 1ª ed. Campinas -SP: Papirus, 2012.

TRINDADE, R., N. **Felicidade Territorializada em Espaços Místicos: O Índice de Felicidade Interna Bruta (FIB) na Comunidade Ilé Àse Ojú Oòrún em Caetité (Ba).** 2023. Dissertação (mestrado). Universidade Federal de Minas Gerais, Instituto de Ciências Agrárias Mestrado Associado UFMG – Unimontes em Sociedade, Ambiente e Território. Montes Claros 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/server/api/core/bitstreams/8101dcfb-ff09-4ae9-b2be-0dca20ea8a50/content>. Acesso em 13 de out. 2025.

URA, K.; ALKIRE, S.; ZANGMO, T.; WANGDI, K. A short guide to gross national happiness index. **The Centre for Bhutan Studies.** 2012. Disponível em: <https://ophi.org.uk/publications/GNH-and-GNH-Index-Short-2012>. Acesso em: 13 out. 2025.

VIEIRA, J. D. S. S., CARDOSO, M. B., BAPTISTA, A. S., REBOLLATO, S., P., SILVA, S., C., F., E., CABEÇA, R., LOURO, C. R. Avaliação do Nível de Felicidade dos Universitários nos Cursos de Enfermagem e Educação Física. **Revista Saúde em Foco.** Peruíbe/SP. Edição nº 14 – Ano: 2022. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2022/05/AVALIA%C3%87%C3%83O-DO-N%C3%8DVVEL-DE-FELICIDADE-DOS-UNIVERSIT%C3%81RIOS-NOS-CURSOS-DE-ENFERMAGEM-E-EDUCA%C3%87%C3%83O-F%C3%8DSICA-p%C3%A1g-294-a-305.pdf>. Acesso em: 18 out. 2025.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Planos de aula dos encontros de Educação Somática

Plano de Aula do Encontro 1

Temática a ser abordada: Filosofia.

O primeiro encontro onde iniciamos a prática da educação somática tem como tema filosofia, com o objetivo de introduzir os participantes aos fundamentos reflexivos das práticas somáticas, enfatizando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo. Sobre a filosofia, Epicuro comenta que “Que ninguém hesite em se dedicar à filosofia enquanto jovem, nem se canse de fazê-lo depois de velho, porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito” (Epicuro, 2002, p. 21). Epicuro defende a filosofia como prática vital e terapêutica, acessível a todos, que cura as perturbações da alma.

A vivência será conduzida a partir de um convite à observação de si, em diálogo com noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção. O corpo será tomado como território de pensamento, onde o gesto e o movimento se tornam meios de interrogação e de experiência.

A prática será organizada em 3 partes (inicial, principal e final), as quais serão analisadas separadamente. Onde cada grupo (adolescentes e pessoas idosas) será atendido separadamente.

- Parte inicial (preparação):

Nesse momento chamar os participantes para iniciar as atividades do encontro. Perguntar: como eles estão? Quem são vocês? O que é a educação somática? O que é o corpo? Depois pedir para que eles tirem os calçados. Em seguida contextualizar a temática para os participantes.

Ainda na parte inicial do encontro no momento de cada grupo, pedir para eles:

1. Feche os olhos, deixe o corpo pensar, permita que o seu corpo repouse no solo, entregue-se...
2. Respire lenta e profundamente...
3. A cada expiração, vá soltando as tensões... liberando o peso do corpo e dos pensamentos...
4. Abra espaço para o silêncio interior.

5. A cada inspiração volte sua atenção para uma parte específica do seu corpo e na expiração solte toda tensão/incomodo que você percebe naquela parte específica do corpo.
 6. Vamos começar pelos pés (passar por todas as partes do corpo).
 7. A cada inspiração, acolha a vida que entra.
 8. A cada expiração, solte aquilo que já não serve mais
- Parte principal:
 - Filosofia (reflexão)
- Agora, imagine que sua mente é um espaço aberto e tranquilo. Nesse espaço, surge uma palavra: Filosofia. Na maioria das vezes não entendemos o verdadeiro significado dessa palavra. Filosofia não como algo distante ou abstrato, mas como um exercício do pensar.
- Pensar para conhecer.
 - Pensar para clarear nossas escolhas.
 - Pensar para cultivar a justiça, a serenidade e a razão em nosso dia a dia.
- Um filósofo, que viveu 300 anos antes do nascimento de Cristo, chamado Epicuro, acreditava que nunca era cedo demais ou tarde demais para filosofar. Porque, para ele, somente pela filosofia, pelo pensamento, pela nossa consciência poderíamos encontrar a felicidade, ou seja, a paz interior.
- Não há momento errado para começar a cuidar do seu ser
 - Não há idade certa para buscar serenidade.
 - A felicidade está disponível agora, neste instante.
- Serão realizados exercícios de alongamento, respiração e percepção corporal.
- Parte final
 - Na parte final realizar um relaxamento com música e fala direcionada, deitados em colchonetes. Para esse momento pedir para eles:
1. Deitar com as pernas estendidas, braços na lateral do corpo e fechar os olhos.
 2. Não cruza as pernas, palmas das mãos viradas para cima, atenção na respiração.
 3. Sinta dentro de você a leveza de compreender que o exercício do pensamento é também o exercício da liberdade.
 4. Que filosofar é uma prática que nos aproxima daquilo que realmente importa: um viver simples, justo, sereno e consciente.
 5. Respirando profundamente, repita mentalmente comigo essa frase: “Nunca é cedo, nunca é tarde: eu escolho a felicidade que o pensamento liberta no meu ser.”

Ao final reunir o grupo na roda de conversa para explorar as percepções do corpo e mente que os participantes tiveram após as atividades da prática somática, verificando se foi possível estabelecer um diálogo inicial com as noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção de si enquanto o corpo visto de dentro para fora, iniciando um processo de autoconhecimento, preconizado na educação somática.

Plano de Aula do Encontro 2

Temática a ser abordada: Filosofia e Felicidade.

O segundo encontro terá como tema filosofia e felicidade, com o objetivo de estimular os participantes a reflexão a partir das práticas somáticas, enfatizando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo e que a fé pode nos ajudar a ter felicidade. Essa opção temática se fundamenta em Epicuro que aponta que “[...] é necessário, [...] cuidar das coisas que trazem a felicidade, já que, estando esta presente, tudo temos, e, sem ela, tudo fazemos para alcançá-la” (Epicuro, 2002, p. 23).

A vivência será conduzida a partir de um convite à observação de si, em diálogo com noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção. O corpo será tomado como território de pensamento, onde o gesto e o movimento se tornam meios de interrogação e de experiência.

A prática será organizada em 3 partes (inicial, principal e final), as quais serão analisadas separadamente. Onde cada grupo (adolescentes e pessoas idosas) será atendido separadamente.

- **Parte inicial (preparação):**

Nesse momento chamar os participantes para iniciar as atividades do encontro. Perguntar: como eles estão? Perguntar se sentiram algum desconforto do encontro anterior? Depois pedir para que eles tirem os calçados. Em seguida contextualizar a temática para os participantes.

Ainda na parte inicial do encontro no momento de cada grupo, pedir para eles:

1. Feche os olhos, deixe o corpo pensar, permita que o seu corpo repouse no solo, entregue-se...
2. Respire lenta e profundamente...
3. A cada expiração, vá soltando as tensões... liberando o peso do corpo e dos pensamentos...
4. Abra espaço para o silêncio interior.

5. A cada inspiração volte sua atenção para uma parte específica do seu corpo e na expiração solte toda tensão/incomodo que você percebe naquela parte específica do corpo.
6. Vamos começar pelos pés (passar por todas as partes do corpo).
7. A cada inspiração, acolha a vida que entra.
8. A cada expiração, solte aquilo que já não serve mais.

- Parte principal:

Filosofia e felicidade (reflexão)

→ Agora, imagine que sua mente é um espaço aberto e tranquilo. Nesse espaço, surgem as palavras: Filosofia e felicidade. Filosofia não como algo distante ou abstrato, mas como um exercício do pensar. A felicidade como fonte de bem-estar conquistada pelo autoconhecimento, e pela vida justa, vivida com serenidade e razão.

- Serão realizados exercícios de respiração, alongamento e percepção corporal.

- Parte final:

Na parte final será realizado um relaxamento com música e fala direcionada, deitados em colchonetes. Para esse momento foi pedido para eles:

1. Deitar com as pernas estendidas, braços na lateral do corpo e fechar os olhos.
2. Não cruza as pernas, palmas das mãos viradas para cima, atenção na respiração e fechar os olhos.
3. Sinta dentro de você a leveza de compreender que o exercício do pensamento é também o exercício da liberdade.
4. Que filosofar é uma prática que nos aproxima daquilo que realmente importa: um viver simples, justo, sereno e consciente.
5. Respirando profundamente, repita mentalmente comigo essa frase: “Nunca é cedo, nunca é tarde: eu escolho a felicidade que o pensamento liberta no meu ser.”

Ao final reunir o grupo na roda de conversa para explorar as percepções do corpo e mente que os participantes tiveram após as atividades da prática somática, verificando se foi possível estabelecer um diálogo com as noções filosóficas e sua relação com o viver uma vida feliz e como a educação somática pode ajudar nesse despertar para o autoconhecimento do corpo e a partir dessa percepção interna, cada participante identificar se tem uma vida feliz.

Plano de Aula do Encontro 3

Temática a ser abordada: Filosofia e Morte.

O terceiro encontro terá como tema filosofia e morte, com o objetivo de estimular os participantes a reflexão a partir das práticas somáticas, enfatizando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo. Essa opção temática se fundamenta em Epicuro que orienta: “Acostuma-te à idéia de que a morte para nós não é nada, visto que todo bem e todo mal residem nas sensações, e a morte é justamente a privação das sensações” (Epicuro, 2002, p. 27). O importante é viver a vida com felicidade pautada na sabedoria, na simplicidade cultivando bons relacionamentos, tendo o que necessário para viver. Sobre a morte.

A vivência será conduzida a partir de um convite à observação de si, em diálogo com noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção. O corpo será tomado como território de pensamento, onde o gesto e o movimento se tornam meios de interrogação e de experiência.

A prática será organizada em 3 partes (inicial, principal e final), as quais serão analisadas separadamente. Onde cada grupo (adolescentes e idosos) será atendido separadamente.

- Parte inicial (preparação):

Nesse momento os participantes serão chamados para iniciar as atividades do encontro, Primeiro perguntar: como eles estão? Perguntar se sentiram algum desconforto do encontro anterior? Depois pedir para que eles tirem os calçados. Em seguida contextualizar a temática para os participantes.

Ainda na parte inicial do encontro no momento de cada grupo, será pedido para eles:

1. Caminhar na parte da frente do salão, não ficar em círculo.
2. Parar e olhar.
3. Olhar nos olhos dos colegas que passam.
4. Parar de frente para alguém, olhar nos olhos abraçar essa pessoa.
5. Depois continue andando.
6. Para 2 a 2 de frente.
7. Encostar as mãos um com o outro (percebe a temperatura da mão do outro, o tamanho da mão.
8. Feche os olhos e movimente as mãos encostadas no ritmo da música.
9. Volta a andar na sala.

- Parte principal:

Filosofia e morte (reflexão)

→ Agora, imagine que sua mente é um espaço aberto e tranquilo. Nesse espaço, surgem as palavras: Filosofia e morte. Filosofia não como algo distante ou abstrato, mas como um

exercício do pensar. A morte não como algo a ser temido, vivamos a plenitude do bem-estar com equilíbrio e moderação e quando ela chegar, já não estamos mais aqui.

Para esse momento será pedido para os participantes:

1. Pegarem o colchonete e o bastão.
 2. Em pé segurar o bastão apoiado no chão, colocar o bastão à frente do corpo (na frente do colchonete) deixando as costas no formato de uma mesa. Segurar a posição por 6 respirações (panela de pressão).
 3. Depois colocar o bastão na lateral direita do colchonete. Costas na posição de mesa. (6 respirações panela de pressão).
 4. Depois colocar o bastão na lateral esquerda do colchonete. Costas na posição de mesa. (6 respirações panela de pressão).
 5. Depois colocar o bastão atrás das costas na altura da cintura, flexiona um pouco os joelhos inspira e expira (6 respirações panela de pressão), pés um pouco abertos, joelho acompanha a direção dos pés.
 6. Depois deixe os pés paralelos, em pequeno afastamento, bastão em pé, atrás das costas com uma mão acima da cabeça segure o bastão, outra mão na altura da cintura segurando o bastão atrás, mantendo a posição faz 6 respirações (respiração panela de pressão).
 7. Sentado, bastão em pé no meio das pernas (pernas cruzadas), mão na parte de cima do bastão, fazer 9 respirações (panela de pressão).
 8. Sem o bastão, sentados pés cruzados, fazer alongamentos do pescoço (inspira e expira).
 9. Sentado com as pernas semiflexionadas, segure atrás das coxas, inspira e cresce o tórax (10 inspirações).
 10. Sentado com as pernas semiflexionadas, segure atrás das coxas, inspira e cresce o tórax, deita e volta (10 vezes).
 11. Deitar e abraçar as pernas para descansar.
 12. Deitar e deixar as mãos na lateral do corpo eleva as pernas para cima, mantenha as pernas no alto e faça 6 respirações panela de pressão. Depois relaxa para descansar.
 13. Fazer a ponte com as mãos na lateral do corpo (inspire e depois sobe expirando).
 14. Abraça as pernas para relaxar.
 15. Solta corpo e estende as pernas.
- Parte final:

Na parte final será realizado um relaxamento com música e fala direcionada, deitados em colchonetes. Para esse momento foi pedido para eles:

1. Deitar com as pernas estendidas, braços na lateral do corpo e fechar os olhos.

2. Não cruza as pernas, palmas das mãos viradas para cima, atenção na respiração.
3. Escaneamento do corpo cada respiração pensa em uma parte do corpo, começando pelos pés.
4. No final ficar na posição fetal.

Ao final reunir o grupo na roda de conversa para explorar as percepções do corpo e mente que os participantes tiveram após as atividades da prática somática, verificando se foi possível estabelecer um diálogo com as noções filosóficas e sua percepção da morte, onde possa ficar claro que devemos viver bem a vida sem preocupar com a morte pois quando ela chegar não teremos nada a fazer, devemos sim ter uma vida bem vivida pautada na sabedoria, ética e equilíbrio.

Plano de Aula do Encontro 4

Temática a ser abordada: Filosofia e Futuro.

O quarto encontro terá como tema filosofia e futuro, com o objetivo de estimular os participantes a reflexão a partir das práticas somáticas, enfatizando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo. Essa opção temática se fundamenta em Epicuro que entende que “[...] o futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não-nosso, para não sermos obrigados a esperá-lo como se estivesse por vir com toda a certeza, nem nos desesperarmos como se não estivesse por vir jamais” (Epicuro, 2002, p. 33). Para ele, o presente é o único momento realmente acessível ao ser humano. Viver o presente com prudência, serenidade e moderação, pois o amanhã nasce das ações de agora.

A vivência deve ser conduzida a partir de um convite à observação de si, em diálogo com noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção. O corpo deve ser tomado como território de pensamento, onde o gesto e o movimento se tornam meios de interrogação e de experiência.

A prática será organizada em 3 partes (inicial, principal e final), as quais devem ser analisadas separadamente. Onde cada grupo (adolescentes e idosos) será atendido separadamente.

- Parte inicial (preparação):

Nesse momento os participantes serão chamados para iniciar as atividades do encontro. Primeiro será perguntado: como eles estão? Perguntar se sentiram algum desconforto do

encontro anterior? Depois pedir para que eles tirem os calçados. Em seguida foi contextualizada a temática para os participantes.

Ainda na parte inicial do encontro no momento de cada grupo, será pedido para eles:

1. Caminhar na parte da frente do salão, não ficar em círculo.
2. Parar e olhar.
3. Olhar nos olhos dos colegas que passam.
4. Parar de frente para alguém, olhar nos olhos abraçar essa pessoa.
5. Depois continue andando.
6. Para 2 a 2 de frente.
7. Encostar as mãos um com o outro (percebe a temperatura da mão do outro, o tamanho da mão).
8. Feche os olhos e movimente as mãos encostadas no ritmo da música.
9. Volta a andar na sala.

- Parte principal:

Filosofia e futuro (reflexão)

→ Agora, imagine que sua mente é um espaço aberto e tranquilo. Nesse espaço, surgem as palavras: Filosofia e futuro. Filosofia não como algo distante ou abstrato, mas como um exercício do pensar. O futuro não pertence inteiramente a nós, mas é fruto do que semeamos no presente. Para esse momento será pedido para os participantes:

1. Pegarem o colchonete e o bastão.
2. Em pé segurar o bastão apoiado no chão, colocar o bastão à frente do corpo (na frente do colchonete) deixando as costas no formato de uma mesa. Segurar a posição por 6 respirações (panela de pressão).
3. Colocar o bastão na lateral direita do colchonete. Costas na posição de mesa. (6 respirações panela de pressão).
4. Colocar o bastão na lateral esquerda do colchonete. Costas na posição de mesa. (6 respirações panela de pressão).
5. Colocar o bastão atrás das costas na altura da cintura, flexionar um pouco os joelhos inspira e expira (6 respirações panela de pressão), pés um pouco abertos, joelho acompanha a direção dos pés.
6. Deixe os pés paralelos pequeno afastamento, bastão em pé, atrás das costas com uma mão acima da cabeça segure o bastão, outra mão na altura da cintura segurando o bastão atrás, mantendo a posição faz 6 respirações (respiração panela de pressão).

7. Sentado, bastão em pé no meio das pernas (pernas cruzadas), mão na parte de cima do bastão, fazer 9 respirações (panela de pressão).
8. Sem o bastão sentados, pés cruzados, fazer alongamentos do pescoço (inspira e expira).
9. Sentado com as pernas semiflexionada, segure atrás das coxas, inspira e cresce o tórax (10 inspirações).
10. Sentado com as pernas semiflexionadas, segure atrás das coxas, inspira e cresce o tórax deita e volta (10 vezes).
11. Deitar e abraçar as pernas para descansar.
12. Deitar e deixar as mãos na lateral do corpo eleva as pernas para cima, mantenha as pernas lá em cima e faz 6 respirações panela de pressão. Depois relaxa para descansar.
13. Fazer a ponte com as mãos na lateral do corpo (inspire e depois sobe expirando).
14. Abraça as pernas para relaxar.
15. Solta corpo e estende as pernas.

· Parte final:

Na parte final será realizado um relaxamento com música e fala direcionada, deitados em colchonetes. Para esse momento será pedido para eles:

1. Deitar com as pernas estendidas, braços na lateral do corpo e fechar os olhos.
2. Não cruza as pernas, palmas das mãos viradas para cima, atenção na respiração.
3. Escaneamento do corpo cada respiração pensa em uma parte do corpo, começando pelos pés.
4. No final ficar na posição fetal.

Ao final reunir o grupo na roda de conversa para explorar as percepções do corpo e mente que os participantes tiveram após as atividades da prática somática, verificando se foi possível estabelecer um diálogo com as noções filosóficas e sua percepção do futuro, onde possa ficar claro que embora o futuro não esteja sob nosso total domínio, ele é moldado pelas escolhas que fazemos hoje.

Plano de Aula do Encontro 5

Temática a ser abordada: Filosofia e Desejos.

O quinto encontro terá como tema Filosofia e desejos, com o objetivo de estimular os participantes a reflexão a partir das práticas somáticas, enfatizando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo.

Essa opção temática se fundamenta em Epicuro que considera:

[...] que, dentre os desejos, há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem-estar corporal, outros, ainda, para a própria vida (Epicuro, 2002, p. 35).

Para ele o verdadeiro prazer está em saber limitar-se ao necessário e reconhecer o valor do simples.

A vivência será conduzida a partir de um convite à observação de si, em diálogo com noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção. O corpo será tomado como território de pensamento, onde o gesto e o movimento se tornam meios de interrogação e de experiência.

A prática será organizada em 3 partes (inicial, principal e final), as quais foram analisadas separadamente. Onde cada grupo (adolescentes e idosos) será atendido separadamente.

- Parte inicial (preparação):

Nesse momento os participantes serão chamados para iniciar as atividades do encontro. Primeiro será perguntado: como eles estão? Será perguntado também: Se sentiram algum desconforto em relação ao encontro anterior? Depois pedir para que eles tirem os calçados. Em seguida contextualizar a temática para os participantes.

Ainda na parte inicial do encontro no momento de cada grupo, será pedido para eles:

1. Caminhar na parte da frente do salão, não ficar em círculo.
2. Parar e olhar.
3. Olhar nos olhos dos colegas que passam.
4. Parar de frente para alguém, olhar nos olhos abraçar essa pessoa.
5. Depois continue andando.
6. Para 2 a 2 de frente.
7. Encostar as mãos um com o outro (percebe a temperatura da mão do outro, o tamanho da mão.
8. Feche os olhos e movimente as mãos encostadas no ritmo da música.
9. Volta a andar na sala.

- Parte principal:

Filosofia e desejos (reflexão)

→ Agora, imagine que sua mente é um espaço aberto e tranquilo. Nesse espaço, surgem as palavras: Filosofia e desejos. Filosofia não como algo distante ou abstrato, mas como

um exercício do pensar. Os desejos não podem dominar o indivíduo, pois quem não domina seus desejos torna-se escravo deles, e quem aprende a se contentar com pouco conquista a liberdade interior e a tranquilidade da alma. Para esse momento será pedido para os participantes:

1. Pegarem o colchonete e o bastão.
2. Fazer a respiração freio labial (soprar velas)
3. Em pé, segurar o bastão, elevar os braços acima da cabeça, segurando o bastão pelas pontas com as duas mãos, elevar o calcanhar de um dos pés e encostar no tornozelo permanecer com o pé apoiado no chão, e fazer 5 respirações (freio labial), descansar e fazer com o outro pé.
4. Em pé, segurar o bastão, elevar os braços acima da cabeça segurando o bastão pelas pontas com as duas mãos, girar o corpo e uma perna lateralmente com o pé apontando para frente, permanecendo com outro pé sem se mover. Flexionar o joelho um pouco a frente e fazer 5 respirações (freio labial), descansar e fazer para o outro lado.
5. Fazer a ponte com as mãos na lateral do corpo sobre o quadril (inspire e depois sobre expirando) (3 respirações)
6. Alongamentos com respiração
 - Parte final:

Na parte final será realizado um relaxamento com música e fala direcionada, deitados em colchonetes. Para esse momento será pedido para eles:

1. Deitar com as pernas estendidas, braços na lateral do corpo e fechar os olhos.
2. Não cruza as pernas, palmas das mãos viradas para cima, atenção na respiração.
3. Escaneamento do corpo cada respiração pensa em uma parte do corpo, começando pelos pés.
4. No final ficar na posição fetal.

Ao final reunir o grupo na roda de conversa para explorar as percepções do corpo e mente que os participantes tiveram após as atividades da prática somática, verificando se foi possível estabelecer um diálogo com as noções filosóficas e sua percepção sobre os desejos, onde possa ficar claro que a verdadeira felicidade nasce da moderação dos desejos e da escuta atenta de si mesmo, essa visão encontra espaço na educação somática, que propõe a redescoberta do corpo como território de consciência, equilíbrio e autoconhecimento.

Plano de Aula do Encontro 6

Temática do encontro: Filosofia e Prazer.

O sexto encontro terá como tema Filosofia e prazer, com o objetivo de estimular os participantes a reflexão a partir das práticas somáticas, enfatizando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo. Essa opção temática se fundamenta em Epicuro que afirma:

[...] o prazer é o início e o fim de uma vida feliz. Com efeito, nós o identificamos como o bem primeiro e inerente ao ser humano, em razão dele praticamos toda escolha e toda recusa, e a ele chegamos escolhendo todo bem de acordo com a distinção entre prazer e dor. (Epicuro. 2002, p.37).

Para ele viver com prazer é viver com sabedoria, simplicidade e equilíbrio, afastando-se dos excessos, dos medos e das perturbações.

A vivência será conduzida a partir de um convite à observação de si, em diálogo com noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção. O corpo será tomado como território de pensamento, onde o gesto e o movimento se tornam meios de interrogação e de experiência.

A prática será organizada em 3 partes (inicial, principal e final), as quais serão analisadas separadamente. Onde cada grupo (adolescentes e idosos) será atendido separadamente.

- Parte inicial (preparação):

Nesse momento os participantes serão chamados para iniciar as atividades do encontro. Primeiro será perguntado: como eles estão? Será perguntado também: Se sentiram algum desconforto em relação ao encontro anterior? Depois pedir para que eles tirem os calçados. Em seguida foi contextualizada a temática para os participantes.

Ainda na parte inicial do encontro no momento de cada grupo, será pedido para eles:

1. Caminhar na parte da frente do salão, não ficar em círculo.
2. Parar e olhar.
3. Olhar nos olhos dos colegas que passam.
4. Parar de frente para alguém, olhar nos olhos abraçar essa pessoa.
5. Depois continue andando.
6. Para 2 a 2 de frente.
7. Encostar as mãos um com o outro (percebe a temperatura da mão do outro, o tamanho da mão).
8. Feche os olhos e movimente as mãos encostadas no ritmo da música.
9. Volta a andar na sala.

- Parte principal:

Filosofia e prazer (reflexão)

→ Agora, imagine que sua mente é um espaço aberto e tranquilo. Nesse espaço, surgem as palavras: Filosofia e prazer. Filosofia não como algo distante ou abstrato, mas como um exercício do pensar. O prazer, longe de ser um excesso, torna-se um princípio ético e vital, orientando a busca pela harmonia entre corpo, mente e mundo. Para esse momento será pedido para os participantes:

1. Pegarem o colchonete e o bastão.
2. Fazer a respiração freno labial (soprar velas)
3. Em pé segurar o bastão, elevar os braços acima da cabeça, segurando o bastão pelas pontas com as duas mãos, elevar o calcanhar de um dos pés e encostar no tornozelo permanecer com o pé apoiado no chão, e fazer 5 respirações (freno labial), descansar e fazer com o outro pé.
4. Em pé segurar o bastão, elevar os braços acima da cabeça, segurando o bastão pelas pontas com as duas mãos, girar o corpo e uma perna lateralmente com o pé apontando para frente, permanecendo com outro pé sem se mover. Flexionar o joelho um pouco a frente e fazer 5 respirações (freno labial), descansar e fazer para o outro lado.
5. Fazer a ponte com as mãos na lateral do corpo sobre o quadril (inspire e depois sobre expirando) (3 respirações)
6. Alongamentos com respiração
7. Fazer o exercício The Hundred (O Cem), que consiste em fazer 100 bombeamentos dos braços combinados com 10 ciclos de respiração (10 inspirações e 10 expirações).

- Parte final:

Na parte final será realizado um relaxamento com música e fala direcionada, deitados em colchonetes. Para esse momento foi pedido para eles:

5. Deitar com as pernas estendidas, braços na lateral do corpo e fechar os olhos.
6. Não cruza as pernas, palmas das mãos viradas para cima, atenção na respiração.
7. Escaneamento do corpo cada respiração pensa em uma parte do corpo, começando pelos pés.
8. No final ficar na posição fetal.

Ao final reunir o grupo na roda de conversa para explorar as percepções do corpo e mente que os participantes tiveram após as atividades da prática somática, verificando se foi possível estabelecer um diálogo com as noções filosóficas e sua percepção sobre o prazer, onde possa

ficar claro que o prazer é uma experiência de interação e equilíbrio, expressão de uma vida em acordo com a natureza e com a própria condição humana.

Plano de Aula do Encontro 7

Temática a ser abordada: Filosofia e Autossuficiência.

O sétimo encontro terá como tema Filosofia e autossuficiência, com o objetivo de estimular os participantes a reflexão a partir das práticas somáticas, enfatizando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo. Essa opção temática se fundamenta em Epicuro que comenta que é feliz, não quem tem muito, mas quem precisa de pouco (Epicuro, 2002). Para ele essa a capacidade de bastar-se a si mesmo, reduzindo os desejos ao necessário e encontrando satisfação no essencial.

A vivência será conduzida a partir de um convite à observação de si, em diálogo com noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção. O corpo será tomado como território de pensamento, onde o gesto e o movimento se tornam meios de interrogação e de experiência.

A prática será organizada em 3 partes (inicial, principal e final), as quais serão analisadas separadamente. Onde cada grupo (adolescentes e idosos) será atendido separadamente.

- **Parte inicial (preparação):**

Nesse momento os participantes adolescentes serão chamados para iniciar as atividades do encontro. Primeiro será perguntado: como eles estão? Será perguntado também: Se sentiram algum desconforto em relação ao encontro anterior? Depois pedir para que eles tirem os calçados. Em seguida contextualizar a temática para os participantes.

Ainda na parte inicial do encontro no momento de cada grupo, será pedido para eles:

1. Caminhar na parte da frente do salão, não ficar em círculo.
2. Parar e olhar.
3. Olhar nos olhos dos colegas que passam.
4. Parar de frente para alguém, olhar nos olhos abraçar essa pessoa.
5. Depois continue andando.
6. Para 2 a 2 de frente.
7. Encostar as mãos um com o outro (percebe a temperatura da mão do outro, o tamanho da mão.
8. Feche os olhos e abrace essa pessoa.
9. Volta a andar na sala.

- Parte principal:

Filosofia e autossuficiência (reflexão)

→ Agora, imagine que sua mente é um espaço aberto e tranquilo. Nesse espaço, surgem as palavras: Filosofia e autossuficiência. Filosofia não como algo distante ou abstrato, mas como um exercício do pensar. A autossuficiência como a virtude que liberta o ser humano das dependências externas e conduz à liberdade interior. Nesse encontro trabalhamos a Eutonia que é uma técnica da educação somática que trabalha a regulagem tônica. Para esse momento foi pedido para os participantes:

1. Fiquem deitados.
2. Respiração (inspire e expire profundamente).
3. Relaxe – pernas estendidas.
4. Solte o corpo.
5. Gire os pés apontando para cima e balance os pés fazendo um balanço com todo o corpo.
6. Relaxe (inspire e expire).
7. Encolha as pernas arrastando os pés (joelho fica flexionado).
8. Deslize um para frente e estique o pé, retorne e depois o outro pé (algumas repetições).
9. Espreguice uma perna depois a outra.
10. Depois as duas pernas (espreguice).
11. Pernas paralelas flexionadas, pressione uma coxa contra a outra.
12. Coxas pressionadas, eleve um pouco os pés (força abdominal) tentar não movimentar nada.
13. Fazer respirações profundas e pressionar o períneo.
14. Deitado ainda junte as mãos pressionando-as e movimente-as da cabeça até a altura do quadril (vá serpenteando com a coluna).
15. Ainda deitado, fique de lado, jogue uma perna estendida à frente e tente pegar o pé com o braço contrário (sinta onde alonga), flexione e estenda levemente o joelho durante a execução 5 vezes cada lado.
16. Fique de cócoras deixe a cabeça pesar.
17. Aos poucos suba o quadril, mão a frente do corpo, permaneça no chão e deixe o tronco pesar.
18. Estenda os pés uma passada atrás.
19. Eleve uma perna (inspire na subida e expire na descida).
20. Caminhe com as mãos em direção aos pés e balance a cabeça em várias direções.

21. Aos poucos desenrole a coluna subindo devagar.
22. Em pé faça a contração da coluna de depois a expansão (flexionada a cabeça depois volte e estenda o corpo (cresce com os braços estendidos para trás, mãos na altura do quadril) 5 vezes em cada realização começa flexionando a cabeça fazendo a ondulação do tronco e extensão do corpo e dos braços.
23. Em pé balance todo o corpo deixando escorrer.

- Parte final:

Na parte final será realizado um relaxamento com música e fala direcionada, deitados em colchonetes. Para esse momento será pedido para eles:

1. Deitar com as pernas estendidas, braços na lateral do corpo e fechar os olhos.
2. Não cruza as pernas, palmas das mãos viradas para cima, atenção na respiração.
3. Escaneamento do corpo cada respiração pensa em uma parte do corpo, começando pelos pés.
4. No final ficar na posição fetal.

Ao final reunir o grupo na roda de conversa para explorar as percepções do corpo e mente que os participantes tiveram após as atividades da prática somática, verificando se foi possível estabelecer um diálogo com as noções filosóficas e sua percepção sobre a autossuficiência, onde possa ficar claro que a autossuficiência não significa isolamento, mas escuta de si mesmo, um estado de integração que reconhece os limites, respeita o ritmo do corpo e valoriza a experiência presente.

Plano de Aula do Encontro 8

Temática a ser abordada: Filosofia e Prudência.

O oitavo encontro terá como tema Filosofia e prudência, com o objetivo de estimular os participantes a reflexão a partir das práticas somáticas, enfatizando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo. Essa opção temática se fundamenta em Epicuro que destaca:

De todas essas coisas, a prudência é o princípio e o supremo bem, razão pela qual ela é mais preciosa do que a própria filosofia; é dela que originaram todas as demais virtudes; é ela que nos ensina que não existe vida feliz sem prudência, beleza e justiça, e que não existe prudência, beleza e justiça sem felicidade. (Epicuro, 2002, p. 45)

Para ele somente por meio da prudência, isto é, da razão prática e do discernimento, o ser humano consegue escolher os prazeres que conduzem à verdadeira felicidade.

A vivência será conduzida a partir de um convite à observação de si, em diálogo com noções filosóficas sobre presença, consciência e percepção. O corpo será tomado como território de pensamento, onde o gesto e o movimento se tornam meios de interrogação e de experiência.

A prática foi organizada em 3 partes (inicial, principal e final), as quais foram analisadas separadamente. Onde cada grupo (adolescentes e idosos) será atendido separadamente.

- Parte inicial (preparação):

Nesse momento os participantes adolescentes serão chamados para iniciar as atividades do encontro. Primeiro será perguntado: como eles estão? Será perguntado também: Se sentiram algum desconforto em relação ao encontro anterior? Depois pedir para que eles tirem os calçados. Em seguida contextualizar a temática para os participantes.

Ainda na parte inicial do encontro no momento de cada grupo, será pedido para eles:

1. Caminhar na parte da frente do salão, não ficar em círculo.
2. Parar e olhar.
3. Olhar nos olhos dos colegas que passam.
4. Parar de frente para alguém, olhar nos olhos abraçar essa pessoa.
5. Depois continue andando.
6. Para 2 a 2 de frente.
7. Encostar as mãos um com o outro (percebe a temperatura da mão do outro, o tamanho da mão.
8. Feche os olhos e abrace essa pessoa.
9. Volta a andar na sala.

- Parte principal:

Filosofia e prudência (reflexão)

→ Agora, imagine que sua mente é um espaço aberto e tranquilo. Nesse espaço, surgem as palavras: filosofia e prudência. Filosofia não como algo distante ou abstrato, mas como um exercício do pensar. A prudência como a virtude que orienta a vida em direção ao prazer verdadeiro, distinguindo os prazeres duradouros dos efêmeros, os naturais dos vãos. Nesse encontro trabalhamos a Eutonia que é uma técnica da educação somática que trabalha a regulagem tônica. Para esse momento será pedido para os participantes:

1. Ficarem deitados.
2. Respiração (inspire e expire profundamente).

3. Relaxe – pernas estendidas.
4. Solte o corpo.
5. Gire os pés apontando para cima e balance os pés fazendo um balanço com todo o corpo.
6. Relaxe (inspire e expire).
7. Encolha as pernas arrastando os pés (joelho fica flexionado).
8. Deslize um para frente e estique o pé, retorne e depois o outro pé (algumas repetições).
9. Espreguice uma perna depois a outra.
10. Depois as duas pernas (espreguice).
11. Pernas paralelas flexionadas pressione uma coxa na outra.
12. Coxas pressionadas, eleve um pouco os pés (força abdominal) tentar não movimentar nada.
13. 3 respirações profundas pressione o períneo.
14. Deitado ainda junte as mãos pressionando-as e movimente-as da cabeça até a altura do quadril (vá serpenteando com a coluna).
15. Ainda deitado, fique de lado, jogue uma perna estendida à frente e tente pegar o pé com o braço contrário (sinta onde alonga), , flexione e estenda levemente o joelho durante a execução 5 vezes cada lado.
16. Fique de cócoras deixe a cabeça pesar.
17. Aos poucos suba o quadril, mão a frente do corpo, permaneça no chão e deixe o tronco pesar.
18. Estenda os pés uma passada atrás.
19. Eleve uma perna (inspire na subida e expire na descida).
20. Caminhe com as mãos em direção aos pés e balance a cabeça em várias direções.
21. Aos poucos desenrole a coluna subindo devagar.
22. Em pé faça a contração da coluna de depois a expansão (flexionada a cabeça depois volte e estenda o corpo (cresce com os braços estendidos para traz, mãos na altura do quadril) 5 vezes em cada realização começa flexionando a cabeça fazendo a ondulação do tronco e extensão do corpo e dos braços.
23. Em pé balance todo o corpo deixando escorrer.

- Parte final:

Na parte final será realizado um relaxamento com música e fala direcionada, deitados em colchonetes. Para esse momento será pedido para eles:

1. Deitar com as pernas estendidas, braços na lateral do corpo e fechar os olhos.
2. Não cruza as pernas, palmas das mãos viradas para cima, atenção na respiração.

3. Escaneamento do corpo cada respiração pensa em uma parte do corpo, começando pelos pés.

4. No final ficar na posição fetal.

Ao final reunir o grupo na roda de conversa para explorar as percepções do corpo e mente que os participantes tiveram após as atividades da prática somática, verificando se foi possível estabelecer um diálogo com as noções filosóficas e sua percepção sobre a prudência, onde possa ficar claro que a prudência é o fundamento da sabedoria prática, a capacidade de agir com equilíbrio e de escolher o que realmente contribui para o bem-estar do corpo e da alma.

APÊNDICE B – Relatório dos encontros de Educação Somática

Os encontros de Educação Somática foram realizados com os grupos de adolescentes e pessoas idosas. O objetivo foi analisar o comportamento dos participantes, e como reagiram as práticas somáticas, se essas práticas influenciam as suas percepções de felicidade. Os dados qualitativos coletados neste relatório permitem compreender como as experiências somáticas foram vividas pelos participantes e quais aspectos sensíveis, subjetivos e relacionais contribuíram para as alterações identificadas no Questionário de Felicidade de Oxford. O conjunto desses materiais sustenta uma análise integrada, articulando corpo, emoção e percepção de bem-estar.

● **Relatório do Encontro 1**

O objetivo do encontro foi introduzir os participantes aos fundamentos filosóficos das práticas somáticas, destacando o corpo como via de conhecimento e não apenas como objeto de estudo. A proposta tem como base a reflexão de Epicuro: “Que ninguém hesite em se dedicar à filosofia enquanto jovem, nem se canse de fazê-lo depois de velho, porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito” (Epicuro, 2002, p. 21). O encontro foi estruturado em três momentos: preparação, parte principal e parte final, realizadas separadamente com adolescentes e pessoas idosas

No início do encontro, entre os adolescentes a recepção foi mista: alguns estavam curiosos, enquanto outros demonstraram resistência. Foram feitas perguntas sobre como estavam, quem eram e o que entendiam por corpo e educação somática. Houve dificuldade em definir essas ideias. A preparação incluiu exercícios de escuta corporal, respiração profunda e

escaneamento corporal guiado. Alguns adolescentes riram durante os exercícios e precisaram ser chamados à atenção. Com as pessoas idosas, a recepção foi positiva. Participaram com atenção, foco e interesse nas questões iniciais. Demonstraram facilidade em se engajar com as propostas corporais e acolheram o momento com disponibilidade. As mesmas orientações corporais foram aplicadas.

Ao final do encontro, pode-se perceber que alguns adolescentes dispersaram e não seguiram integralmente as orientações. Apesar disso, relataram sensação de relaxamento, e um participante chegou a adormecer durante o exercício. Demonstraram surpresa e interesse ao final da vivência. Já as pessoas idosas: Participaram com atenção plena e relataram benefícios, como maior tranquilidade e percepção do próprio corpo. A atividade foi bem recebida e considerada prazerosa.

Fazendo uma reflexão, este primeiro encontro representou um momento de reconhecimento mútuo e abertura ao processo somático-filosófico. A filosofia de Epicuro, que entende o filosofar como prática cotidiana e libertadora, encontrou na escuta corporal um canal de expressão potente. O corpo foi assumido como sujeito do conhecimento, e não apenas seu objeto. A vivência inaugurou o caminho para o autoconhecimento por meio da percepção de si, aspecto central da educação somática.

● **Relatório do Encontro 2**

O objetivo do encontro foi de estimular a reflexão sobre o conceito de felicidade por meio das práticas somáticas, considerando o corpo como via de autoconhecimento. A proposta fundamenta-se na ideia epicurista de que “[...] é necessário cuidar das coisas que trazem a felicidade, já que, estando ela presente, tudo temos, e, sem ela, tudo fazemos para alcançá-la” (Epicuro, 2002, p. 23). A prática foi conduzida dividindo a atividade em três momentos, preparação, parte principal e parte final, realizadas separadamente com adolescentes e pessoas idosas.

No início do encontro, os adolescentes estavam com comportamentos semelhantes aos do encontro anterior, alguns com expectativa, outros dispersos, ninguém relatou desconfortos físicos em relação ao encontro anterior. Novamente foram feitas perguntas introdutórias sobre o estado emocional, identidade e conhecimento prévio sobre corpo e educação somática. Houve resistência de alguns em retirar os calçados e meias. A prática começou com exercícios de respiração, escaneamento corporal e convite ao silêncio interior. As pessoas idosas mostraram-se mais receptivas, participando com atenção e foco. Ninguém relatou desconfortos físicos em

relação ao encontro anterior. Responderam com interesse às questões iniciais e demonstraram disposição ao iniciar os exercícios preparatórios. Aceitaram com mais facilidade as propostas corporais.

Ao final do encontro, pode-se perceber que entre os adolescentes, houve dispersão e resistência de alguns participantes, com momentos de conversas paralelas e desatenção. Uma adolescente não seguia as orientações corporais, e outra precisou ser lembrada de tratar o colega adormecido com delicadeza. Apesar disso, relataram ter relaxado e apreciado a vivência. As pessoas idosas demonstraram foco e respeito ao próprio ritmo. Uma participante relatou que o exercício contribuiu para que se sentisse mais tranquila no dia seguinte. O grupo demonstrou surpresa positiva com a natureza das atividades.

Fazendo uma reflexão, o encontro permitiu aproximar os participantes das noções filosóficas de felicidade como um estado possível no presente, sustentado por práticas de autoconhecimento. A escuta do corpo tornou-se espaço fértil para cultivar uma relação mais consciente com o prazer, a leveza e o bem-estar. A filosofia de Epicuro, ao propor uma vida simples e consciente, encontrou ressonância nas práticas somáticas realizadas.

- **Relatório do Encontro 3**

O objetivo do encontro foi estimular a reflexão sobre a morte como parte natural da vida, a partir das práticas somáticas, considerando o corpo como via de percepção e conhecimento. A base filosófica está na afirmação de Epicuro: “Acostuma-te à ideia de que a morte para nós não é nada, visto que todo bem e todo mal residem nas sensações, e a morte é justamente a privação das sensações” (Epicuro, 2002, p. 27). A prática foi conduzida estruturando a atividade em três partes: preparação, parte principal e final, realizadas separadamente com adolescentes e pessoas idosas.

No início do encontro, entre os adolescentes não houve relatos de incômodos físicos relativos às atividades do encontro anterior, mas alguns demonstraram dispersão. Foi solicitado que retirassem calçados e meias, o que nem todos aceitaram. A preparação incluiu caminhada, troca de olhares, abraços, toques nas mãos e movimentos sincronizados ao ritmo da música. As pessoas idosas, também não relataram desconfortos físicos em relação ao encontro anterior, participaram com atenção e serenidade. Embora nem todos tenham retirado os calçados, demonstraram satisfação e foco nas propostas. As mesmas atividades corporais foram conduzidas com esse grupo, promovendo aproximação e percepção do outro.

Ao final do encontro pode-se perceber que os adolescentes participaram com alternância de foco e dispersão. Alguns riram durante os exercícios e precisaram ser orientados. Uma adolescente, ao ser corrigida na execução de um exercício com o bastão, ficou desconfortável e se retirou da atividade, não participando do restante deste encontro, ela não participou dos encontros seguintes. Durante os encontros ela estava sempre conversando com outros participantes e apresentava uma certa resistência em participar. Ao final, relataram ter relaxado e apreciado a experiência. As pessoas idosas executaram os exercícios com atenção e foco. Uma participante relatou sensação de tranquilidade no dia seguinte. A prática foi bem recebida por todos, mesmo diante do tema desafiador.

Fazendo uma reflexão, ao abordar a morte com leveza e presença, a prática somática possibilitou um espaço seguro para refletir sobre o viver. A filosofia epicurista orienta a não temer a morte, e essa proposta se manifestou corporalmente por meio da escuta, do silêncio e da percepção do outro. Os participantes puderam ter a experiência do corpo como território de sabedoria, entendendo que ele é finito, favorecendo uma vivência ética e consciente.

- **Relatório do Encontro 4**

O objetivo do encontro foi estimular a reflexão sobre o futuro a partir da escuta corporal, entendendo o presente como espaço de ação e transformação. A proposta está alinhada à perspectiva de Epicuro que argumenta que “[...] o futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não-nosso, para não sermos obrigados a esperá-lo como se estivesse por vir com toda a certeza, nem nos desesperarmos como se não estivesse por vir jamais” (Epicuro, 2002, p. 33).

Como a prática foi conduzida: A condução manteve a estrutura em três partes: preparação, principal e final, com os grupos de adolescentes e pessoas idosas atendidos separadamente.

No início do encontro, entre os adolescentes houve mais foco e menos dispersão em comparação aos encontros anteriores. Responderam bem às perguntas iniciais e participaram com mais disposição. Algumas resistências pontuais ao retirar calçados foram observadas. A preparação incluiu caminhada, troca de olhares, toques e exercícios de aproximação corporal ao som de música. No grupo de pessoas idosas, uma participante relatou desconforto no joelho, mas todos participaram com atenção. A adesão às atividades iniciais foi positiva, com foco e acolhimento das propostas corporais.

No final do encontro, os adolescentes mostraram-se mais concentrados e participativos. Executaram os exercícios com atenção e foco individual. Comentaram ao final que se sentiram

relaxados e satisfeitos com a prática. As pessoas idosas: Demonstraram concentração e respeito aos próprios limites. Uma participante relatou sensação de tranquilidade após o exercício. O grupo, em geral, relatou bem-estar e interesse pela continuidade da prática.

Fazendo uma Reflexão, o corpo se apresentou como instrumento de presença, onde o futuro foi compreendido como consequência de ações vividas no agora. A filosofia epicurista, ao destacar o valor do presente, encontrou nas práticas somáticas um campo fértil para o exercício da consciência e da responsabilidade. A atividade proporcionou um momento de escuta, atenção e preparação para um amanhã construído a partir do cuidado de si.

● Relatório do Encontro 5

O objetivo do encontro foi estimular a reflexão sobre os desejos humanos e a importância da moderação por meio da escuta do corpo e da vivência somática.

A proposta está fundamentada na concepção epicurista:

[...] dentre os desejos, há os que são naturais e os que são inúteis; dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros, para o bem-estar corporal, outros, ainda, para a própria vida (Epicuro, 2002, p. 35).

No início do encontro, pode-se perceber que o número de adolescentes foi reduzido neste encontro. Os presentes participaram com mais foco e engajamento. Responderam às perguntas iniciais com tranquilidade e aceitaram a proposta de retirar os calçados e meias. A preparação incluiu caminhada, toques corporais e atividades de contato visual ao ritmo de música. As pessoas idosas participaram com atenção, embora nem todos tenham retirado os calçados. Demonstraram foco e disposição nas interações propostas. A vivência corporal permitiu a construção de um espaço de acolhimento e escuta.

Ao final do encontro, pode-se perceber que os adolescentes executaram os exercícios com concentração e maturidade. Demonstraram mais interesse e foco. Relataram que relaxaram e se sentiram bem após a atividade. As pessoas idosas participaram com atenção e engajamento. Uma pessoa idosa expressou satisfação com a prática e bem-estar físico ao final do encontro.

Fazendo uma reflexão, o corpo, ao ser tomado como território de escuta, revelou a complexidade dos desejos e a potência do limite. A filosofia de Epicuro propõe a moderação como caminho para a liberdade interior. As práticas somáticas possibilitaram aos participantes

perceberem seus próprios impulsos e necessidades, reconhecendo que o prazer sustentável nasce da simplicidade e do autocuidado.

- **Relatório do Encontro 6**

O objetivo do encontro foi estimular a reflexão sobre o prazer como experiência equilibrada e consciente, a partir das práticas somáticas. A proposta fundamenta-se na afirmação de Epicuro que diz que “[...] o prazer é o início e o fim de uma vida feliz. Com efeito, nós o identificamos como o bem primeiro e inerente ao ser humano [...]” (Epicuro, 2002, p. 37).

No início do encontro, os adolescentes participaram com mais foco. Houve menos dispersão, e a maioria aceitou retirar os calçados. A preparação corporal incluiu caminhada, contato visual, toques suaves, movimentos sincronizados e escuta sensorial. As pessoas idosas compareceram em menor número neste encontro, mas participaram com atenção. Executaram com tranquilidade as atividades propostas na preparação.

Ao final do encontro, pode -se perceber que os adolescentes participaram com foco individual, com menos risos e interrupções. Relataram relaxamento e satisfação com a vivência. As pessoas idosas participaram com envolvimento e foco. Uma pessoa idosa destacou a sensação de bem-estar após a prática.

Fazendo uma reflexão, o prazer quando compreendido como harmonia entre corpo e mente, se torna potência ética. A prática somática favoreceu a percepção do corpo como fonte de prazer calmo e autêntico. A filosofia de Epicuro, ao dissociar o prazer do excesso, mostrou-se compatível com a proposta de escuta e moderação oferecida pelas práticas corporais.

- **Relatório do Encontro 7**

O objetivo do encontro foi estimular a reflexão sobre a autossuficiência como virtude para uma vida simples e equilibrada, a partir da escuta corporal e da prática somática. A proposta fundamenta-se na afirmação de Epicuro: Feliz não é quem tem muito, mas quem precisa de pouco (Epicuro, 2002).

No início do encontro, os adolescentes estavam mais concentrados. Participaram com atenção, tiraram os calçados e se envolveram nas propostas iniciais. A preparação incluiu caminhada, troca de olhares, toque nas mãos e abraços breves, atividades que despertaram empatia e escuta entre os pares. As pessoas idosas compareceram em bom número e

participaram com foco e tranquilidade. Nem todos tiraram os calçados, mas demonstraram envolvimento nas atividades de interação corporal.

Ao final do encontro, pode-se perceber que os adolescentes executaram os exercícios com foco e envolvimento. Relataram sensação de relaxamento e prazer com a atividade. As pessoas idosas: Participaram com atenção plena. Uma pessoa idosa expressou satisfação com a prática e afirmou ter se sentido bem após o exercício.

Fazendo uma reflexão, a autossuficiência, entendida como escuta e presença, pôde ser vivida pelo corpo em repouso, movimento e silêncio. A filosofia epicurista propõe reduzir os desejos ao essencial, e as práticas somáticas evidenciaram que o pouco, quando vivido com consciência, é suficiente para nutrir o bem-estar. A experiência revelou o corpo como espaço de autonomia e de acolhimento.

● **Relatório do Encontro 8**

O objetivo do encontro foi estimular a reflexão sobre a prudência como princípio norteador da vida ética e consciente, por meio das práticas somáticas. A proposta é baseada na afirmação de Epicuro que aponta que: “De todas essas coisas, a prudência é o princípio e o supremo bem, razão pela qual ela é mais preciosa do que a própria filosofia [...]” (Epicuro, 2002, p. 45).

No início do encontro pode-se perceber que os adolescentes estavam com maior maturidade e foco. Todos retiraram os calçados e seguiram as instruções com atenção. A preparação incluiu caminhada, trocas de olhares, toques nas mãos e abraços breves. Entre as pessoas idosas, a participação foi mais descontraída, mas mantiveram o foco nas atividades. Mesmo que nem todos tenham retirado os calçados, houve engajamento e respeito às propostas corporais.

No final do encontro pode-se perceber que os adolescentes executaram os exercícios com atenção e envolvimento. Relataram sensação de bem-estar e tranquilidade. As pessoas idosas: Participaram com foco e leveza. Uma idosa mencionou sentir-se bem após o exercício e satisfeita com a vivência.

Fazendo uma Reflexão: A prudência, como virtude que orienta as escolhas, encontrou no corpo um espaço de escuta e clareza. As práticas somáticas permitiram aos participantes sentir o equilíbrio entre esforço e pausa, consciência e espontaneidade. A filosofia epicurista propõe a prudência como chave para a felicidade, e este encontro favoreceu sua experiência vivida, ancorada na sensibilidade corporal.

O conjunto dos encontros mostrou que tanto adolescentes quanto pessoas idosas foram capazes de desenvolver maior atenção ao próprio corpo, ampliando suas percepções sobre respiração, movimento e estados internos. Com o avançar das práticas, observou-se melhora na autorregulação emocional, maior disposição para a escuta de si e do outro e aumento da sensação de presença. De modo geral, os relatos coletados revelam que a Educação Somática ofereceu experiências significativas de acolhimento, consciência e cuidado, contribuindo para um ambiente de aprendizagem sensível e ético. Esses elementos vão dialogar com os resultados quantitativos, e poderão confirmar se as práticas somáticas influenciam positivamente as percepções de felicidade entre os participantes.

ANEXOS

ANEXO A – Parecer consubstanciado do CEP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO
PARANÁ - UNESPAR



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Felicidade e qualidade de vida: ontem e hoje

Pesquisador: MEIRE APARECIDA LODE NUNES

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 88074325.8.0000.9247

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.691.593

Apresentação do Projeto:

O projeto intitulado "Felicidade e qualidade de vida: ontem e hoje" tem como objetivo verificar se práticas somáticas e reflexivas influenciam a percepção de felicidade de forma a aproximá-la ou não de sua compreensão no campo da filosofia clássica. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, a ser realizada no Centro da Juventude de Campo Mourão/PR.

A amostra da pesquisa será composta por 25 adolescentes (14 a 18 anos) e 25 idosos (acima de 60 anos) que frequentam o Centro da Juventude de Campo Mourão/PR ou suas extensões.

Os participantes serão convidados a participar da pesquisa, primeiramente, pela secretaria do Centro da Juventude de Campo Mourão via grupo de whatsapp por meio de material de divulgação da pesquisa disponibilizado pelos pesquisadores; posteriormente, os pesquisadores irão convidar os participantes visitando as atividades oferecidas pelo Centro da Juventude de Campo Mourão mediante contato prévio e autorização dos professores responsáveis por elas. Tanto no material de divulgação da pesquisa como na visita as atividades, os interessados terão a informação de data, horário e local para esclarecimentos da pesquisa, bem como para analisarem e assinar o TCLE, e aqueles que tiverem interesse deverão comparecer no dia e local previamente agendado para a explicação detalhada das atividades e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os adolescentes receberão as explicações e levarão o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para que seus responsáveis

Endereço: Av:Gabriel Esperidião s/n , Bloco A , Prédio Didático , Sala 21 Térreo
Bairro: Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000
UF: PR **Município:** PARANAVAI
Telefone: (44)3141-4334 **Fax:** (44)3482-3200 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

ANEXO B – Questionário de felicidade de Oxford

Questionário de Felicidade de Oxford

19/08/2025, 16:26

Questionário de Felicidade de Oxford

Instruções:

Abaixo estão algumas afirmações sobre felicidade. Por favor, indique o quanto você concorda ou discorda de cada uma delas, inserindo um número no espaço em branco após cada afirmação, de acordo com a seguinte escala: 1: discordo totalmente; 2: discordo moderadamente; 3: discordo ligeiramente; 4: concordo ligeiramente; 5: concordo moderadamente; 6: concordo totalmente.

Por favor, leia as afirmações com atenção, algumas das perguntas são formuladas de forma positiva e outras de forma negativa. Não demore muito em questões individuais; não há respostas "certas" ou "erradas" (e nem perguntas capciosas). A primeira resposta que vem à sua cabeça é provavelmente a certa para você. Se você achar algumas das perguntas difíceis, dê

Me conte quem é você.

1. Qual o seu nome?

2. Quantos anos você tem?

3. Quantas pessoas moram na sua casa?

- Moro sozinho (a)
- Eu e mais 1 pessoa
- Eu e mais 2 pessoas
- Eu e mais 3 pessoas
- Eu e mais 4 pessoas
- Moro com 5 ou mais pessoas

4. Com qual identidade de gênero você se identifica?

- Mulher cisgênero
- Homem cisgênero
- Mulher transgênero
- Homem transgênero
- Pessoa não binária
- Prefiro não dizer
- outro

5. Qual é a sua escolaridade?

- Nunca frequentei uma escola
- Ensino Fundamental I incompleto
- Ensino Fundamental I completo
- Ensino Fundamental II incompleto
- Ensino Fundamental II completo
- Ensino Médio incompleto
- Ensino Médio completo
- Ensino superior incompleto
- Ensino superior completo

6. Qual a origem de sua renda?

- Não tenho renda própria
- Aposentadoria
- Trabalho
- Outro

Questionário de Felicidade

7. Não me sinto particularmente satisfeito com a minha forma de ser.

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO UGERAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Estou intensamente interessado nas outras pessoas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO UGERAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Sinto que a vida é muito gratificante.

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO UGERAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Tenho sentimentos muito calorosos por quase todas as pessoas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO UGERAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Raramente acordo me sentindo descansado.

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO UGERAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Não estou particularmente otimista quanto ao futuro

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Acho muitas coisas divertidas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Estou sempre comprometido e envolvido

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. A vida é boa

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Não creio que o mundo seja um bom lugar

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Eu rio muito

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAMENTE	3 DISCORDO LIGEIRAMENTE	4 CONCORDO LIGEIRAMENTE	5 CONCORDO MODERADAMENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Estou muito satisfeito com tudo na minha vida

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Não me acho atraente

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Existe uma lacuna entre o que eu gostaria de fazer e o que fiz

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Estou muito feliz.

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Encontro beleza em algumas coisas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Sempre tenho um efeito alegre nos outros

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Consigo me adaptar (encontrar tempo para) tudo que quero

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Sinto que não tenho o controle da minha vida

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Sinto-me capaz de enfrentar qualquer coisa

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Sinto-me totalmente alerta mentalmente

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Muitas vezes sinto alegria e euforia

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Não acho fácil tomar decisões

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Não tenho um sentido específico de significado e propósito na minha vida

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Sinto que tenho muita energia

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Geralmente tenho uma boa influência nos acontecimentos

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Não me divirto com outras pessoas

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Não me sinto particularmente saudável

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Não tenho lembranças particularmente felizes do passado

1 DISCORDO TOTALMENTE	2 DISCORDO MODERADAM ENTE	3 DISCORDO LIGERAMENTE	4 CONCORDO LIGERAMENTE	5 CONCORDO MODERADAM ENTE	6 CONCORDO TOTALMENTE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>