

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

HAPPINESS: AN ANALYSIS OF THE PERCEPTIONS OF ADOLESCENTS AND ELDERLY PEOPLE BASED ON THE PRACTICE OF SOMATIC EDUCATION

Lindomar Teles de Oliveira
Universidade Estadual do Paraná
lindomarteso3@gmail.com

Meire Aparecida Lóde-Nunes
Universidade Estadual do Paraná
meire.lode@unespar.edu.br

DOI: 10.33872/rebesde.dossie.v1n1.e005

CONTATO

Lindomar Teles de Oliveira
lindomarteso3@gmail.com

Resumo: O estudo Felicidade: Uma Análise das Percepções de Adolescentes e Idosos a Partir da Prática da Educação Somática, explora a busca pela felicidade, tema central na filosofia ao longo dos séculos. Na contemporaneidade, sob a influência do capitalismo, a felicidade é frequentemente associada à posse de bens materiais. No entanto, essa visão tem se mostrado insatisfatória, refletida no aumento das preocupações com a saúde mental, conforme aponta o Instituto Ipsos (2023), onde 52% dos brasileiros consideram a saúde mental como o principal problema do bem-estar. Este projeto é interdisciplinar, integrando áreas da educação física e da filosofia. Propõe investigar as percepções de felicidade entre adolescentes e idosos, explorando o papel da educação somática na promoção do bem-estar. A pesquisa se destaca por abordar a felicidade em um contexto intergeracional, preenchendo lacunas nos estudos atuais. A metodologia é qualitativa, descritiva e exploratória, com aplicação do Questionário da Felicidade de Oxford, gravação dos relatos dos participantes da pesquisa e registro no diário de bordo. A análise será indutiva, com categorias de análise emergindo dos dados coletados. O projeto tem como objetivo verificar como a educação somática pode contribuir com as percepções de felicidade de um grupo adolescentes e idosos que frequentam o Centro da Juventude de Campo Mourão, abordando a complexidade da felicidade integrada entre diferentes campos do conhecimento.

Palavras-chave: Felicidade. Educação Somática. Adolescentes. Idosos.

Abstract: The study Happiness: An Analysis of the Perceptions of Adolescents and Elderly People Based on the Practice of Somatic Education explores the search for happiness, a central theme in philosophy over the centuries. In contemporary times,

under the influence of capitalism, happiness is often associated with the possession of material goods. However, this view has proven unsatisfactory, reflected in the increase in concerns about mental health, as pointed out by the Ipsos Institute (2023), where 52% of Brazilians consider mental health to be the main problem of well-being. This project is interdisciplinary, integrating areas of physical education and philosophy. It proposes to investigate the perceptions of happiness among adolescents and elderly people, exploring the role of somatic education in promoting wellbeing. The research stands out for addressing happiness in an intergenerational context, filling gaps in current studies. The methodology is qualitative, descriptive and exploratory, with application of the Oxford Happiness Questionnaire, recording of the reports of the research participants and registration in the logbook. The analysis will be inductive, with categories of analysis emerging from the data collected. The project aims to verify how somatic education can contribute to the perceptions of happiness of a group of adolescents and elderly people who attend the Campo Mourão Youth Center, addressing the complexity of happiness integrated between different fields of knowledge.

Keywords: Happiness. Somatic Education. Adolescents. Elderly.

1. INTRODUÇÃO

A busca pela felicidade é um tema estudado há séculos, sendo uma questão central para a filosofia desde a Antiguidade. Filósofos de todas as temporalidades históricas dedicam-se a investigar a natureza da felicidade e como alcançá-la. Mazzi, Marques, Ripoll (2022, p. 1167) 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 [...]”.

Na contemporaneidade, particularmente sob a influência do capitalismo, a felicidade é frequentemente associada à posse de bens materiais e ao sucesso econômico. Esse fenômeno está relacionado ao consumismo, o que levou a sociedade a ser definida na década de 1920 como a “sociedade de consumo”, conforme apontado por Lipovetsky (apud Silva e Carvalhaes, 2016, p. 72). Nessa perspectiva, o acúmulo de riqueza e bens é o caminho desejado para uma vida satisfatória e feliz. Entretanto, essa visão materialista da felicidade tem se mostrado insatisfatória para muitos, como evidenciado pelo aumento das preocupações com a saúde mental. Na pesquisa do Instituto Ipsos (2023) cinco em cada dez brasileiros (52%) acreditam que a saúde mental é o principal problema do país em termos de bem-estar da população. Essa percepção é confirmada pelo Relatório Mundial da Felicidade (2024), que indica que a felicidade está mais intimamente ligada ao bem-estar social, saúde e educação, do que à riqueza dos países. Além disso, o relatório mostra um aumento de mais de 20% na desigualdade da felicidade ao longo dos últimos doze anos, afetando todos os grupos etários, o que sugere a necessidade de políticas públicas focadas na melhoria da qualidade de vida e igualdade social. Isso mostra que a concepção de felicidade é historicamente variável e se transforma conforme o contexto cultural e econômico, podendo variar significativamente entre diferentes grupos etários.

No contexto de adolescentes e idosos, a busca pela felicidade e a percepção de qualidade de vida podem ser influenciadas por fatores como saúde, educação, atividade física e condições socioeconômicas. A adolescência é uma fase de formação e transição, marcada pela busca de identidade e desenvolvimento físico e emocional. Segundo Bica et al (2024, p. 11) “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”. Já a velhice é uma etapa de reflexão e reestruturação, onde práticas somáticas ajudam a preservar a autonomia, estabelecer relacionamentos, melhorar a consciência corporal e promover o bem-estar físico e emocional. Arakaki et al (2020, p. 101), comenta 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”. A exclusão de adultos se justifica pelo menor contraste de percepções, dado que essa fase é caracterizada por maior estabilidade e foco em questões pragmáticas, como carreira, relacionamentos e responsabilidades familiares.

Para Carstensen apud Brites (2023, p.8):

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.

Além disso, o estudo privilegia um enfoque intergeracional, comparando extremos do ciclo de vida para identificar semelhanças e diferenças nas percepções de felicidade. A especificidade de adolescentes e idosos permite direcionar a pesquisa para necessidades e intervenções mais significativas. Assim, nesta pesquisa buscamos verificar as percepções da felicidade em adolescentes e idosos que frequentam as atividades do Centro da Juventude de Campo Mourão no estado do Paraná.

O estudo tem como objetivo geral verificar como a educação somática pode contribuir com as percepções de felicidade de adolescentes e idosos, assim, neste momento nos propomos a realizar um levantamento bibliográfico do tema em questão para nos aproximarmos das produções acadêmicas e verificarmos, inclusive, as lacunas para posteriormente desenvolvermos pesquisas que possam contribuir com o avanço do conhecimento sobre o assunto.

Dessa forma, entendemos que a realização dessa pesquisa poderá contribuir com o aumento do conhecimento acerca do tema felicidade e como a prática da educação somática contribui para as percepções da felicidade em adolescentes e idosos.

2. METODOLOGIA

A metodologia adotada para a realização do levantamento bibliográfico foi Estado do Conhecimento como indicado por Marília Morosini (2014).

Para buscar foi realizada nas plataformas SciELO, BDTD, Google Acadêmico e periódicos CAPES, utilizando como critério de inclusão e exclusão a leitura dos títulos e resumos, buscando estudos que abordem conceitos centrais relacionados à educação somática, felicidade e qualidade de vida, explorando como essas dimensões se entrelaçam. Nos títulos, espera-se que os textos contenham 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 idosos, seriam especialmente relevantes para o foco intergeracional do estudo. Nos resumos, é essencial que o objetivo dos estudos seja claro, destacando como a prática da educação somática contribui para a qualidade de vida ou para a percepção de felicidade. O resumo deve também apresentar uma breve descrição do público-alvo (se houver), como adolescentes, idosos ou outros grupos. Além disso, o impacto da educação somática sobre o bem-estar físico, emocional e social deve estar explícito, destacando resultados que explorem transformações nas relações com o corpo, nas emoções ou na percepção de vida dos participantes. Textos que não mencionem explicitamente essas conexões ou que foquem exclusivamente em aspectos técnicos da educação somática, sem associá-la à felicidade ou qualidade de vida, podem ser considerados menos adequados ao escopo do estudo. Portanto, o alinhamento entre os objetivos da pesquisa e os descritores é indispensável para sua inclusão.

3. DESENVOLVIMENTO

O Como resultado do levantamento bibliográfico foram encontrados vinte cinco estudos

em pesquisa realizada no mês de agosto de dois mil e vinte quatro, como demonstra o 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 foi realizado utilizando como termos de busca: “Educação somática” “felicidade” “qualidade de vida”. O segundo levantamento foi realizado utilizando os Termos de Busca: “Educação somática” “felicidade”. Por fim, o terceiro levantamento foi realizado utilizando como Termos de Busca: “Educação somática” “qualidade de vida”. Como critério de inclusão e exclusão, foram utilizados: a leitura dos títulos e resumos.

De acordo com o levantamento realizado no mês de agosto de dois mil e vinte e quatro nas plataformas SciELO, BDTD e periódicos CAPES, podemos perceber que o tema não é explorado dentro dessas perspectivas, tendo em vista que não foram encontradas nenhuma pesquisa utilizando esses termos de busca. Na busca realizada na plataforma Google Acadêmico, obtivemos êxito. Nessa plataforma foram encontrados 219 estudos abordando as relações entre educação somática, qualidade de vida e felicidade, no entanto, desses foram selecionados 25 trabalhos que estabelecem algum vínculo com a linha de pesquisa proposta. Dentro do levantamento feito na plataforma Google Acadêmico, utilizando o primeiro termo de busca, “Educação somática” “felicidade” “qualidade de vida”, foram encontrados setenta estudos, desses foram selecionados oito. Ao utilizar o segundo termo de busca, “Educação



somática” “felicidade”, foram achados setenta e nove estudos, sendo selecionados oito. Por fim, ao utilizar o terceiro termo de busca, “Educação somática” “qualidade de vida”, foram achados setenta estudos, sendo selecionados nove. A partir da análise dos textos, 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.

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 et al.	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.

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 (BMC™) (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 fonorrespiratória 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: Segundo Levantamento dos Temas Seleccionados 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 idosos praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná	Silva et al.	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)	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)	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 idosos. Os estudos focam em grupos como estudantes de dança no ensino superior, meninas pré-adolescentes e idosos 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 bordo 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.

4. CONCLUSÃO

O levantamento do estado do conhecimento revela que, embora a educação somática seja amplamente reconhecida como uma prática eficaz para o bem-estar físico e emocional, as abordagens que conectam esse campo às percepções de felicidade e qualidade de vida ainda são pouco exploradas. A análise aponta que muitos estudos abordam superficialmente os conceitos de felicidade e qualidade de vida, sem aprofundar suas relações com práticas somáticas em diferentes contextos etários.

Nesse cenário, a inclusão de adolescentes e idosos como foco da pesquisa oferece uma oportunidade única para ampliar o entendimento sobre como extremos do ciclo de vida vivenciam essas práticas. Enquanto adolescentes enfrentam desafios relacionados ao desenvolvimento emocional e à busca de identidade, os idosos lidam com questões como manutenção da autonomia e adaptação às mudanças da velhice. A educação somática, ao alinhar corpo e mente, surge como uma intervenção promissora para melhorar a percepção de bem-estar em ambos os grupos.

Os dados indicam que há uma lacuna significativa na literatura, especialmente em estudos que conectem a educação somática à felicidade e ao bem-estar em uma abordagem intergeracional. Essa carência reforça a relevância da pesquisa proposta, que busca contribuir para o campo da saúde integrativa, ampliando a base teórica e prática



sobre as possibilidades da educação somática na promoção da qualidade de vida e felicidade em diferentes faixas etárias.

Esse estudo destaca a importância de aprofundar o conhecimento sobre a educação somática e sua aplicação prática como uma ferramenta viável e eficaz para a promoção da saúde integral. Ao fazer isso, oferece não apenas benefícios físicos, mas também oportunidades para o autoconhecimento, a construção de identidade e a melhoria das relações sociais, promovendo um estilo de vida mais ativo, equilibrado e feliz em todas as fases da vida.

REFERÊNCIAS

- 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_idoso_acamado_e_dependente_na_percepcao_do_familiar_cuidador/links/601efb3b92851c4ed5546b64/As-vertentes-do-cuidado-domiciliar-ao-idoso-acamado-e-dependente-na-percepcao-do-familiar-cuidador.pdf#page=67. Acesso em: 24 de nov. 2024.
- 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://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/8420>. Acesso em: 24 de nov. 2024.
- 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.

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.

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.

MOROSINI M. C.; FERNANDES, C. M. B. **Estado De Conhecimento: A Metodologia na Prática: conceitos, finalidades e interlocuções.** Educação Por Escrito, Porto Alegre, v. 5, n. 2, p. 154-164, jul. - dez. 2014.

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.

WORLD HAPPINESS REPORT. Relatório Mundial da Felicidade. **WHR**. p. 3-129, mar. 2024. Disponível em: Relatório Mundial da Felicidade — Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos (www.gov.br). Acesso em: 18 set. 2024.

Recebido em: 15/01/2025

Aprovado em: 03/02/2025

COMO CITAR:

OLIVEIRA, L. T.; LÓDE-NUNES, M. A. Felicidade: uma análise das percepções de adolescentes e idosos a partir da prática da educação somática. **REBESDE**, v. 1, n.1, p. 1-15, 2025.