INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

O Esculpir das Emoções através do Movimento: O impacto da Biodanza na regulação emocional

Maria Paiva Rito

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:
Cristina Maria Lopes Camilo, Professora Auxiliar Convidada, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2025

CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Departamento de Psicologia

O Esculpir das Emoções através do Movimento: O impacto da Biodanza na regulação emocional

Maria Paiva Rito

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:
Cristina Maria Lopes Camilo, Professora Auxiliar Convidada, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2025

Querido Avô Zé,

grata pelos sinais de resiliência que me enviou e por me recordar que é sobretudo nas fases mais frágeis que devo priorizar o meu ritmo. A serenidade com que enfrentou o seu caminho ensinou-me a desfrutar do presente com o coração aberto e a compreender que a partida é apenas uma forma diferente de permanecer.

Agradecimentos

Profundamente grata a todos os que, perto ou longe, deixaram em mim sementes de inspiração e tornaram este caminho possível de enraizar e florescer

À minha orientadora, Prof. Cristina Camilo, pela generosidade com que acolheu esta proposta e pela serenidade e clareza com que me guiou.

Aos participantes deste estudo, e seus respetivos facilitadores que tornaram este projeto concretizável, grata pela entrega genuína e pela autenticidade das suas partilhas

Aos meus maiores tesouros, Mãe e Pai, pelos valores que me sustentam, pelo amor com que me nutrem e pela liberdade com que sempre me deixam explorar aquilo que comigo ressoa.

À minha florinha, pela pureza e resiliência com que tornou esta fase mais luminosa. Seremos, para sempre, raízes entrelaçadas na nossa doce bolsa amniótica.

À minha querida amiga Sol, que me recorda, dia após dia, que a vida se celebra em presença, autenticidade e sonho constante.

E, no fundo, a todos os que nos últimos anos, em vida ou em lembrança, se cruzaram comigo e, de algum modo, deixaram em mim a sua marca.

Resumo

Este estudo parte da ideia de que o processo criativo está intimamente ligado ao processamento emocional (Gross & Ford, 2024) e inspira-se em Shafir (2016), que defende a importância da expressão corporal como meio essencial, mas pouco explorado, de regulação emocional. Com base neste enquadramento, a investigação procurou analisar os efeitos de uma sessão de Biodanza, uma prática de movimento holístico (*Holistic Movement Practice*, HMP), em indicadores de regulação e expressão emocional, envolvendo uma amostra de 88 participantes. Foram aplicados dois questionários de carácter maioritariamente quantitativo, antes e depois da sessão, incluindo no segundo a versão traduzida do *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ). Os resultados não confirmaram as hipóteses iniciais, mas revelaram padrões de resposta associados a estratégias regulatórias conhecidas, como a Consideração de Benefícios, a Supressão Expressiva e o Evitamento de Conflitos, acompanhadas por mudanças emocionais e comportamentais semelhantes às descritas em estudos anteriores. A análise qualitativa dos testemunhos mostra que os participantes percebem a prática como um "laboratório afetivo" (Toro, 2002), sugerindo o seu potencial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e clínico. Dada a natureza exploratória do estudo e a escassez de investigações nesta área, os resultados reforçam a importância de estudos futuros que aprofundem a compreensão da relação entre mente e corpo na regulação emocional.

Palavras Chave: biodanza, regulação emocional, expressão corporal, prática de movimento holístico, desenvolvimento cognitivo & percetivo (2820), arte & música & movimento terapia (3357)

Abstract

This study builds on the premise that the creative process is intrinsically linked to emotional processing (Gross & Ford, 2024) and draws inspiration from Shafir (2016), who emphasises the importance of bodily expression as an essential, yet often underutilised, pathway for emotional regulation. Within this theoretical framework, the present research set out to investigate the effects of a Biodanza session, a Holistic Movement Practice (HMP), on indicators of emotional regulation and expression, involving a sample of 88 participants. Two predominantly quantitative questionnaires were administered before and after the session, with the second including the translated version of the *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ). Although the quantitative findings did not confirm the initial hypotheses, they revealed response patterns consistent with established regulatory strategies—namely Benefit Consideration, Expressive Suppression, and Conflict Avoidance—accompanied by emotional and behavioural changes in line with previous research. The qualitative analysis of participants' testimonies further suggests that the practice was experienced as an "affective laboratory" (Toro, 2002), highlighting its potential relevance for personal, community, and clinical development. Given the exploratory nature of the study and the limited empirical evidence available in this area, the findings underscore the need for further research to deepen and broaden the understanding of the mind–body interplay in emotional regulation.

Key Words: biodanza, emotional regulation, corporal expression, holistic movement practice, cognitive & perceptual development (2820), art & music & movement therapy (3357)

Índice

Agradecimentos i

Resumo iii

Abstract v

Introdução 1

Capítulo 1. Revisão Literária 3

1.1. Biodanza 3

1.2. Regulação Emocional 6

Capítulo 2. Método 13

2.1. Desenho do Estudo 13

2.2 Considerações Éticas 13

2.3 Participantes 13

2.4. Medidas 14

Afetividade 14

Ansiedade 15

Resposta Emocional Subjetiva 15

Regulação Emocional 16

Questões Abertas 18

2.5. Procedimento 19

Capítulo 3. Resultados 21

3.1. Análise Descritiva das Variáveis em Estudo 21

3.2. Correlações entre variáveis em estudo: Afetividade, Ansiedade, Resposta Emocional e Regulação Emocional 24

3.3. Análises de Medidas Repetidas 27

3.4. Regressões Lineares Simples 28

Discussão 37

Interpretação e Integração dos Resultados 37

Limitações da Investigação 41

Linhas de Investigação Futura 42

Considerações finais 43

Referências Bibliográficas 45
Anexos 57
A. Consentimento informado 57
B. Sequência Pictórica-Valência 60
C. Sequência Pictórica-Ativação 61
D. Sequência Pictórica- Dominância 62
E. Questionário Pré-vivência 63
F. Questionário Pós-Vivência 65
G. Debriefing 72
H. Testemunhos 73

O que aconteceria se, em vez de apenas construirmos a nossa vida, nos entregássemos à loucura e à sabedoria de dançá-la?

Roger Garaudy

O Esculpir Emocional através do Movimento: A Biodanza enquanto prática reguladora de estados emocionais

A regulação emocional é amplamente reconhecida como uma competência fundamental para o bem-estar psicológico. Embora na literatura este tema seja associado a abordagens predominantemente cognitivas, Shafir (2016) propõe que a expressão corporal é uma via essencial e complementar neste processo regulatório. Esta proposta, com suporte neurofisiológico, permite considerar que a exploração do movimento pode auxiliar na incorporação e no desenvolvimento de padrões de regulação mais adaptativos (Kaul 2024). Porém, para além do reconhecimento da dimensão somática, persiste na literatura uma escassez de estudos que investiguem de que forma abordagens que impliquem expressão motora permitem operacionalizar concretamente esta premissa teórica (Moratelli et al., 2023).

Uma resposta promissora para colmatar esta escassez encontra-se no campo das terapias artísticas expressivas, onde o processo criativo surge intimamente ligado ao processamento emocional (Gross & Ford, 2024). Seja pela pintura, pela escrita, pela música ou pelo movimento, a expressão artística permite a externalização das emoções, o seu alívio e eventual reorganização subjetiva (Barnett & Vasiu, 2024). Por exemplo, um estudo piloto concretizado por Van Den Broek e colaboradores (2011) sugere que em comparação com terapias verbais (e.g., psicoterapia), as terapias artísticas expressivas revelam particular eficácia na evocação de processos de autorreflexão acompanhados por estados de alegria e prazer espontâneos.

Entre as várias modalidades expressivas encontramos a dança que, por permitir ao ser humano a externalização das suas emoções de forma não verbal, promove processos de consciência corporal e reconhecimento emocional (San-Juan-Ferrer & Hípola, 2020; Zhang & Whei, 2024). Segundo Gruber e colaboradores (2022), os processos anteriormente mencionados são cruciais para o desenvolvimento de padrões de expressão emocional adaptativos. Numa vertente espontânea, i.e., não estruturada, a dança permite a criação de um espaço de *coping* emocional no qual é concretizada a modulação subjetiva da experiência emocional (Bernardi et al., 2017). É precisamente neste domínio de regulação emocional através do movimento que se insere a Biodanza, uma prática recentemente categorizada por Hickam e colaboradores (2022)

como dança terapêutica, uma vez que estimula a interocepção corporal aliada a uma externalização emocional de forma predominantemente não verbal. Conceptualizada em 1960 por Rolando Toro, a Biodanza constitui um sistema pedagógico enraizado na tríade música-movimento-vivência. Cada sessão, designada por *vivência*, promove a presença e a expressão autêntica do indivíduo através da experiência coletiva, na qual o olhar, o toque e a interação interpessoal desencadeiam processos de reconhecimento e integração da identidade (Toro, 2002). Enquanto sistema de desenvolvimento humano, a prática permite ao praticante descobrir a sua "própria dança", integrando as emoções e os movimentos que estas suscitam (Rosa et al., 2019).

O reconhecimento internacional da qualidade da comunidade portuguesa de Biodanza demonstra-se pela presidência de um português na *International Biocentric Federation* (IBF), órgão que certifica a prática (APFB, 2024). Esta excelência formativa materializa-se, por um lado, na contabilização de 174 profissionais certificados (IBF, sd) e, por outro lado, numa prática consolidada que abrange cerca de 1500 praticantes regulares que tem vindo a expandir a sua intervenção em contextos pedagógicos, organizacionais e de saúde (APFB, 2024). Importa reconhecer, contudo, que dada a natureza comunitária e a diversidade de contextos em que tem vindo a ser aplicada, este número pode não espelhar a dimensão total da prática.

Num ambiente seguro e livre de julgamentos, guiado por um facilitador certificado, potenciam-se a autoestima, a autoconfiança e a comunicação empática, favorecendo aprendizagens aplicáveis ao quotidiano (Rosa & Di Palma, 2019). Investigações recentes reiteram os benefícios da prática, como promotora de resiliência em períodos de crise (Zilka & Tempel, 2024), de qualidade de vida, atenuando sintomatologia ansiosa (Ferraro et al., 2022) e depressiva (Quevedo et al., 2021). Não obstante a consistência dos benefícios identificados, autores como os supracitados reconhecem que a produção académica em Biodanza permanece incipiente, carecendo de mais investigação especialmente no âmbito da Regulação Emocional.

Perante este cenário e inspirado pelo potencial da prática, o presente projeto de investigação propõe-se a explorar os processos de regulação emocional suscitados pela Biodanza. Para tal, o seu desenvolvimento será orientado por dois objetivos específicos: inicialmente, identificar o leque de estratégias mobilizadas pelos praticantes; e posteriormente, analisar em que medida, variáveis como a proficiência e a frequência de prática modulam a seleção e a eficácia percebida dessas estratégias.

CAPÍTULO 1

Revisão Literária

Dance is one of the most ancient forms of healing. (Koch et al.,2014, p.46)

1.1 Biodanza

A Biodanza insere-se no quadro das *Holistic Movement Practices* (HMPs), práticas expressivas enraizadas em filosofias de carácter holístico que ultrapassam a mera atividade física, uma vez que articulam de forma intencional o movimento, a consciência e o desenvolvimento pessoal numa perspetiva integrativa (Vergeer et al. 2021). Conceptualizada como pedagogia social holística, a sua base epistemológica emerge da articulação de contributos provenientes das ciências da vida (e.g. psicologia, antropologia, biologia, sociologia) bem como de investigações na área das neurociências (Rosa et al., 2019). Deste modo, a Biodanza configura-se como uma intervenção pedagógica e somática, orientada para a promoção da homeostasia e para o fortalecimento da expressão individual (Toro, 1991).

Criada por Rolando Toro na década de 1960, a Biodanza também designada por *Sistema Rolando Toro* (SRT) surgiu com o intuito de "humanizar" a prática psiquiátrica (Toro, 1991). Inspirado em práticas ancestrais de celebração e cura, Toro realizou as suas primeiras investigações no Hospital Psiquiátrico de Santiago do Chile, onde observou o impacto que a dança, enquanto expressão corporal guiada pela música, exerceu na esfera emocional e comportamental dos seus pacientes. Com base nas suas investigações, Toro define a Biodanza como um "sistema de integração afetiva, renovação orgânica e reaprendizagem das funções originárias da vida" organizado em torno de cinco dimensões essenciais (*linhas de vivência*) à expressão humana: vitalidade, afetividade, criatividade, sexualidade e transcendência (Toro, 2002).

Concebida como uma "pedagogia do contacto" (Toro, 2002), a Biodanza fundamenta-se num modelo teórico-vivencial que promove a participação consciente e afetiva no mundo, estimulando a ampliação da consciência individual e a integração psicomotora e emocional (Stück & Villegas, 2017; Brito et al., 2021). Esta, segundo Stueck e Tofts (2016), promove processos de autorregulação e o fortalecimento da identidade pessoal e relacional, através de aprendizagens de natureza corporal e emocional concretizadas em sessões em grupo, designadas por *vivências* (Stueck & Tofts, 2016).

Toro (2010, citado em Zilka 2023) reitera o carácter único de cada vivência, realçando a sua natureza definida pela subjetividade, temporalidade e consciência. De acordo com esta perspetiva, a música e as diretrizes do facilitador funcionam como catalisadores que moldam a expressão da subjetividade individual no momento presente, criando as condições para uma integração consciente da experiência. Esta tríade conceptual implica que a vivência, interpretada pela identidade singular do praticante (subjetividade), ocorra de forma irrepetível no *aqui-e-agora* (temporalidade) e subsequentemente seja passível de reflexão imediata ou posterior (consciência).

Constituindo o núcleo metodológico da Biodanza, as vivências organizam-se em três momentos: (1) uma roda inicial de partilha voluntária sobre a vivência anterior; (2) um breve enquadramento teórico e filosófico da vivência; e (3) a realização de exercícios, introduzidos e guiados pelo professor, designado por *facilitador* (Giannelli & Mingarelli, 2015). É precisamente nesta fase central de exercícios que o processo se concretiza, sendo mediado por sequências musicais selecionadas e conduzido por um facilitador, com o objetivo de promover a proximidade, o sentimento de pertença e a expressão emocional, elementos centrais ao bem-estar e à vinculação (Zilka, 2023).

O enquadramento teórico-vivencial da Biodanza, alicerçado numa abordagem experiencial (*learn by doing*), ao promover a integração das emoções no movimento, desencadeia, segundo Rosa et al. (2019), processos de reestruturação cognitivo-afetiva, regulação interpessoal e autorreflexão. Deste modo**,** cria condições para que o praticante reconheça as suas vulnerabilidades, acolha a diversidade do grupo e se integre num espaço seguro, no qual o facilitador adota uma postura que promove a igualdade entre os elementos do grupo, a liberdade de expressão e o crescimento coletivo (Rocha et al., 2024).

A eficácia da prática decorre precisamente da integração sinérgica entre o movimento expressivo, enquanto veículo de regulação emocional, e o contexto relacional em que este se insere (Zilka, 2023). Configurando-se assim como uma prática expressiva que permite a criação de um espaço seguro e estruturado, promotor de saúde emocional e do fortalecimento de relações interpessoais (Ferraro et al., 2022), favorecendo simultaneamente o desbloqueio de tensões somáticas e a emergência de aprendizagens pedagógicas (Rosa & Palma., 2019). O método assume particular relevância em pessoas com dificuldades em expressar verbalmente as suas emoções (Serlin, 2020; Stueck et al., 2019).

O potencial terapêutico da Biodanza é sustentado pela capacidade de modulação do sistema nervoso, ativando sequencialmente os sistemas simpático e parassimpático para induzir um estado de equilíbrio psicofisiológico, caracterizado pela estabilização afetiva e redução da ansiedade (Stueck et al., 2009). Este mecanismo de regulação neurofisiológica encontra suporte empírico na eficácia da prática ao longo de todo o ciclo de vida e em diversos contextos.

No início de vida, no âmbito do desenvolvimento infantil, a Biodanza demonstra um impacto positivo na regulação emocional e nas competências sociais. Greaves et al. (2016), com base num estudo experimental, recorreram a um programa adaptado que constatou melhorias estatisticamente significativas na gestão emocional das crianças, avaliadas através do Emotion Questionnaire (Rydell et al., 2003). De forma complementar, Zilka (2023) com base num estudo qualitativo longitudinal em contexto pré-escolar demonstrou que a prática regular ao longo de três anos promoveu competências sociais e emocionais, como a empatia, a aceitação entre pares, o sentimento de pertença e a iniciativa social.

Já no contexto universitário, López-Rodríguez e colaborades. (2017) observaram reduções significativas no stress percebido e em sintomas depressivos, através da condução de um programa de quatro semanas em contexto universitário com sessões semanais, tendo por base medições pré-intervenção e pós-intervenção. Entre profissionais em atividade, como docentes, a prática semanal de Biodanza demonstra efeitos sequenciais na regulação psicofisiológica: a curto prazo, promove a recuperação e modulação do sistema nervoso simpático, proporcionando maior capacidade de recuperação, ativação e melhoria do humor e, a longo prazo, conduz a melhorias sustentadas no bem-estar, como redução da impaciência e na ampliação da expressão emocional (Stueck et al., 2009).

A Biodanza revela outros tipos de benefícios quando usada em populações portadoras de doença. Investigações realizadas com mulheres diagnosticadas com fibromialgia demonstraram que a prática da Biodanza reduz significativamente a dor crónica reportada (Carbonell-Baeza et al., 2010; Segura-Jiménez et al., 2017). Para além de contextos clínicos convencionais, em ambientes de crise e adversidade social, a prática demonstra facilitar a regulação emocional e fisiológica, proporcionando sensações de cura, suporte emocional, resiliência e segurança (Zilka & Tempel, 2024).

Por fim, em populações mais velhas, a Biodanza surge como recurso promotor de qualidade de vida, combatendo o isolamento social e o reforço do sentimento de presença (D'Alencar et al., 2008). Estudos recentes destacam ainda o seu impacto em doenças neurodegenerativas,

como a doença de Parkinson, onde foram observadas melhorias nas dimensões motoras, cognitivas e sociais após a participação em programas de Biodanza (Vitale et al., 2024).

Em suma, a evidência reunida demonstra que a Biodanza, ao conjugar movimento expressivo, música e interação relacional, favorece processos de integração psicossomática com repercussões significativas na esfera emocional. Neste sentido, torna-se pertinente recorrer à teoria da regulação emocional como referencial analítico no enquadramento subsequente.

People's emotional lives are thus likely to become enriched as people learn new and more powerful ways of regulating their emotions" (Koole, 2009, p.31)

1.2 Regulação Emocional

Reconhecendo a complexidade inerente ao modo como o conceito de regulação emocional é abordado na literatura científica, este capítulo visa clarificá-lo. Inicialmente serão apresentados constructos estruturantes ao conceito e, posteriormente, serão descritas as estratégias que compõem o Modelo Processual de Regulação Emocional, desenvolvido por James Gross (1998a, 2002, 2015). Por fim, este capítulo será complementado por uma análise crítica das principais investigações realizadas nas últimas décadas.

Para iniciar essa clarificação importa recordar que cada emoção desencadeia um padrão complexo de resposta que envolve componentes cognitivas, fisiológicas e comportamentais (APA, 2018). Reiterando Gross (1998a), as emoções são processos que:

"[…] começam com a avaliação de sinais emocionais, internos ou externos, desencadeando um conjunto coordenado de tendências de resposta emocional – comportamental, experiencial e fisiológica – que facilitam a adaptação ao contexto" (p.225).

Segundo Gross e Ford (2024), o processamento emocional ocorre num ciclo iterativo, *Modelo Modal*, composto por quatro dimensões: (1) a *situação*, que pode ser representada a nível mental ou efetivamente experienciada; (2) a *atenção*, que se refere aos elementos da situação que são selecionados e processados pelo ser humano; (3) a *avaliação*, ou apreciação cognitiva realizada pelo mesmo; e (4) a *resposta*, traduzida em alterações da experiência subjetiva, da atividade fisiológica e da expressão comportamental. Importa salientar que a terceira dimensão assume particular relevância, na medida em que corresponde à interpretação do estímulo e à atribuição do seu significado emocional (Gross, 1998b).

Enquanto representação mental, a emoção orienta o comportamento na prossecução de objetivos, podendo emergir de processamentos *bottom-up*, nos quais a informação sensorial precede a avaliação cognitiva, ou de processamentos *top-down,* nos quais a interpretação semântica da situação antecede a resposta emocional (Gross & Thompson, 2007). Esta génese processual confere à resposta emocional algum carácter deliberativo, configurando-se como uma resposta integrada e adaptativa (Barrett et al., 2016).

Dada a sua função adaptativa, as tendências de resposta auxiliam o indivíduo na superação de desafios evolutivos e culturais, ao promoverem ações conscientes alinhadas com necessidades internas e contextuais (Keltner & Gross, 1999). Contudo, a manifestação emocional nem sempre se revela coerente com a resposta desencadeada, podendo variar em intensidade, duração e expressão (Suri & Gross, 2022). Neste sentido, a presença ou ausência de controlo emocional determina o carácter adaptativo ou desadaptativo da resposta (Gross & Levenson, 1993; Ochsner & Gross, 2005).

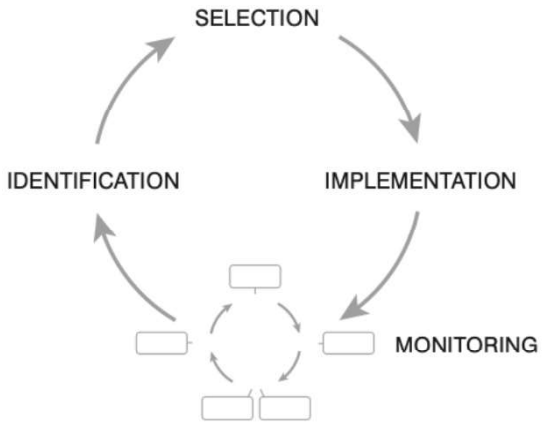
Perante esta necessidade de modulação emocional, emerge o conceito de regulação emocional enquanto capacidade que envolve a manipulação de antecedentes emocionais e dos componentes da resposta emocional (Gross & Levenson, 1993), que se concretiza através de um conjunto de processos que permite ao ser humano gerir a forma como experiencia as suas emoções, isto é, em que momento as vivencia, de que forma as internaliza e posteriormente expressa (Gross, 1998a, 2002; Shafir, 2016). Particularmente na gestão de emoções "negativas" (e.g., frustração), este processo assume especial relevância numa ótica de modulação adaptativa e não de mera supressão, visto que o resultado positivo consiste na produção de respostas adaptativas (Aldao, 2013).

Deste modo, a regulação emocional revela-se um pilar fundamental para a saúde mental (Gross et al., 2019; Gross, 1998a; 2015), contribuindo para o bem-estar psicológico e para uma adaptação social eficaz (Koole, 2009). Neste sentido, a sua concretização quando adaptativa associa-se à proteção contra o surgimento de perturbações mentais e à promoção do bem-estar, enquanto a ausência de processos regulatórios eficazes ou a utilização de estratégias desadaptativas se relaciona com a emergência e manutenção de sintomas psicopatológicos (Fernandez et al., 2016). Porém, importa ter presente que a regulação emocional se conceptualiza num *continuum,* entre processos conscientes e inconscientes (Gross, 2002; Gross & Thompson, 2007).

Partindo da premissa anterior, Gross (1998a,1998b, 2015) formulou o Modelo Processual de Regulação Emocional (Figura 1), com o intuito de mapear e categorizar os processos regulatórios ao longo deste ciclo iterativo, propondo que a regulação ocorre em quatro fases: a identificação da situação emocional, a seleção, a implementação e a monitorização da resposta.

Segundo Gross (2015), a *identificação* constitui o pré-requisito para que o processamento emocional se concretize. Nesta fase inicial, o ser humano avalia se pretende manter ou modificar o seu estado emocional presente, em função de um estado emocional desejado (Gross & Ford, 2024). Caso seja identificada e valorizada uma necessidade de regulação, desencadeia-se a *seleção*, na qual a decisão recai sobre o momento e o modo de intervenção no processamento emocional (Sheppes et al., 2015). Por conseguinte, a *implementação* requer a eleição de uma estratégia regulatória, correspondente ao momento em que se definem e aplicam ações específicas (Gross & Ford, 2024). Por fim, a fase de *monitorização* envolve uma avaliação contínua dos resultados, permitindo decidir se a tentativa de regulação deve ser alvo de manutenção, ajuste ou término, consoante a eficácia e a evolução do contexto (Gross & Ford, 2024).

Figura 1.2.1



Modelo Processual de Regulação Emocional, de Gross & Ford 2024

Para operacionalizar as fases anteriormente descritas, revela-se crucial identificar o ponto exato de intervenção no processo de geração emocional. Esta articulação é feita através do Modelo Modal de Geração Emocional, que serve de base para definir cinco famílias de estratégias de regulação, cada uma atuando numa das suas quatro dimensões (Sheppes et al., 2015). De forma global, estas estratégias classificam-se em dois grandes grupos: as focadas no antecedente, que atuam precocemente, antes da resposta emocional estar completamente

formada; e as focadas na resposta, que modulam a experiência emocional já após a sua génese (John & Gross, 2004).

Na primeira dimensão do Modelo Modal, a situação, encontram-se duas estratégias focadas no antecedente: a *seleção da situação*, que se refere à decisão de aproximação ou evitamento de contextos específicos, influenciando assim a probabilidade de experienciar determinados estados emocionais (Gross, 2015); e a *modificação da situação*, que consiste na alteração do ambiente para criar condições favoráveis ao estado emocional desejado (John & Gross, 2004). Por sua vez, na segunda dimensão, a *atenção* desencadeia o desvio atencional, estratégia esta que consiste em redirecionar o foco da atenção (Sheppes & Gross, 2011) e que pode desencadear tanto alterações físicas, como movimentos oculares, quanto mudanças internas, como a evocação de memórias capazes de facilitar a ativação de um determinado estado emocional (Gross, 2015). Já na terceira dimensão, a *avaliação*, surge a mudança cognitiva, estratégia esta que implica a reinterpretação da situação com o objetivo de alterar o seu significado emocional, i.e., modificando o impacto ou relevância que passa a adquirir a mudança (Gross, 2015). Por último, na quarta dimensão, a *resposta*, encontra-se a *modulação da resposta*. Esta estratégia envolve a influência direta sobre os componentes já em curso da resposta emocional, através de ajustes à experiência subjetiva, à atividade fisiológica ou ao comportamento expressivo (Gross, 1998a). A sua implementação ocorre após a ativação emocional, representando um esforço para modificar a sua manifestação.

Contudo, a mera aplicação destas estratégias não garante por si só uma modulação emocional adaptativa, uma vez que esta é determinada por um conjunto de fatores individuais e contextuais que atuam diretamente nas fases do Modelo Processual. Um dos pré-requisitos fundamentais para a fase de identificação é a consciência emocional, entendida como a capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções no momento em que surgem (Barret et al., 2001). Paralelamente, a motivação é crucial para a transição entre a fase de identificação e a fase de seleção da estratégia. Se, inicialmente, esta motivação era conceptualizada predominantemente em termos de origem intrínseca ou extrínseca (Gross, 2015), abordagens contemporâneas ampliam esta visão, distinguindo entre regulação autorregulada e heterorregulada que, por sua vez, pode ser operacionalizada com ou sem apoio interpessoal (Petrova & Gross, 2023). Esta distinção salienta que o contexto social é um fator determinante não só na motivação, mas também na implementação bem-sucedida das estratégias previamente descritas.

A investigação empírica em regulação emocional tem evoluído de um foco inicial na eficácia de estratégias específicas para modelos dinâmicos que integram múltiplos fatores contextuais e individuais.

Inicialmente, as investigações de Gross & Levenson (1993) e Gross (1998) forneceram as bases experimentais para a distinção entre a eficácia de diferentes estratégias de regulação emocional. Segundo Gross (1998), a eficácia de uma estratégia é avaliada pelo seu impacto nos três componentes da resposta emocional. De acordo com o autor, a reavaliação cognitiva demonstrou ser a estratégia mais eficaz, em contrapartida, a supressão expressiva demonstrou ser menos adaptativa, uma vez que, embora suprima expressão comportamental, não reduz a experiência subjetiva de emoções negativas e implica custos fisiológicos significativos (Gross & Levenson, 1993). Posteriormente John e Gross (2004), através da combinação de estudos experimentais com estudos correlacionais, vieram corroborar as vantagens da reavaliação cognitiva face à supressão expressiva, ao demonstrarem que a segunda estratégia tem um impacto negativo tanto ao nível cognitivo (pior memória para informações sociais apresentadas durante a regulação), quanto ao nível social (maior nível de stress para o parceiro de interação e perturbação da comunicação emocional).

Em segunda instância, os autores Sheppes e Gross (2011) vieram salientar que a eficácia da estratégia adotada é influenciada pelo momento de implementação da estratégia, *timing estratégico*, no processo de geração emocional. Neste sentido, propõem a *process-specific timing hypothesis*, que estabelece que as estratégias aplicadas em fases iniciais, antes da resposta emocional estar plenamente desenvolvida, são geralmente mais eficazes por exigirem menor esforço cognitivo. Em contrapartida, as estratégias implementadas em fases posteriores, perante uma resposta emocional já intensa, exigem um esforço regulatório proporcional a essa intensidade, devido à competição por recursos limitados entre os processos que geram e os que regulam a emoção. Para além do timing estratégico, os autores salientam ainda que a intensidade emocional é um fator determinante na seleção das estratégias a adotar, tendo em conta que indivíduos, sem psicopatologia, perante emoções de baixa intensidade tendem a adotar uma postura de engajamento (*engagement*), recorrendo a estratégias como a reavaliação cognitiva, enquanto que, perante emoções de elevada intensidade, tendem a adotar uma postura de evitamento (*disengagement*), recorrendo a estratégias como a distração cognitiva. Este padrão, em função da intensidade do estímulo, evidencia a flexibilidade emocional, que corresponde à capacidade de ajustar de forma dinâmica a estratégia em função da intensidade do estímulo emocional.

À posteriori, a meta-análise de Webb e colaboradores (2012) veio salientar que a eficácia de uma estratégia depende de distinções conceptuais internas, ou seja, dentro de cada estratégia é crucial averiguar potenciais diferenças entre os processos de regulação que cada uma engloba Por exemplo, no caso do desvio atencional, pode ser desencadeada uma postura de distração cognitiva, mencionada pela investigação anterior, ou de desvio da atenção. Em contextos reais, revela-se igualmente decisiva a adequação das estratégias às exigências situacionais (Gross & Ford, 2024). Nesse sentido, a gestão de uma experiência emocional singular/única pode envolver a mobilização flexível e simultânea de múltiplas estratégias, fenómeno designado por *polyregulation* (Ford et al., 2019).

Segundo Shafir (2016), para além da dimensão cognitiva, a regulação emocional é um processo profundamente corporizado (*embodied*), uma vez que o corpo através do movimento desempenha um papel central e ativo na externalização da experiência emocional. É precisamente nesta perspetiva teórica que se insere o contributo de Kaul (2024), ao demonstrar que a dança, pela sua natureza cinestésica, materializa este princípio de corporização. Deste modo, a dança enquanto via de regulação emocional facilita o processamento adaptativo de emoções complexas através de uma expressão não-verbal e contribui para o desenvolvimento de competências específicas, como a consciência emocional. Esta perspetiva é corroborada e expandida por Narikbayeva e colaboradores (2025), que sublinham o papel crucial da espontaneidade dos movimentos enquanto veículo de expressão privilegiado para externalizar e processar experiências emocionais complexas. Através desta forma de expressão artística, os autores defendem que a dança se constitui como um mecanismo fundamental para o desenvolvimento integrado de competências que sustentam a regulação emocional (e.g., resiliência).

CAPÍTULO 2

Método

2.1 Desenho do estudo

O presente estudo, de cariz exploratório, reflete um design intra-participantes com pré e pós teste, permitindo aferir os efeitos da prática de Biodanza na regulação de estados emocionais através da expressão corporal. A primeira recolha de dados (pré-teste) ocorreu antes da vivência (sessão de biodanza) e a segunda (pós-teste) foi realizada imediatamente após o seu término.

2.2 Considerações Éticas

Todos os aspetos éticos e deontológicos desta investigação foram previamente revistos e aprovados pela Comissão de Ética e Deontologia de Psicologia do Instituto Universitário de Lisboa – ISCTE (Parecer PSI_79/2025A). No que concerne ao consentimento informado (Anexo A), este foi apresentado aos participantes aquando do início do primeiro questionário, sendo a sua aceitação condição necessária para o seu preenchimento, garantindo assim a participação voluntária e informada. No final dos questionários (pré-teste e pós-teste), a criação de um código alfanumérico pelo participante permitiu, para além da confidencialidade e do anonimato, o emparelhamento dos dados.

2.3 Participantes

Com base numa análise de poder estatístico realizada através do software G*Power (Faul et al., 2009), verificou-se que, para alcançar um efeito de tamanho médio ($f^2 = 0,2$) com um poder estatístico de .80, seria necessária uma amostra mínima de 80 participantes.

Durante o processo de recolha de dados foi obtida uma amostra total de 104 participantes, sendo que destes, 16 participantes foram excluídos por não terem completado devidamente os questionários ou por terem somente preenchido o formulário inicial (pré-teste). Respeitando os critérios de inclusão: (a) idade igual ou superior a 18 anos; e (b) domínio da língua portuguesa; a amostra final foi constituída por 88 indivíduos (M = 47.9 anos, DP = 11.6), dos quais 64 (72,7%) pertencentes ao género feminino. No que concerne à prática de Biodanza, enquanto elemento comum a todos os participantes, esta manifestou-se através de distintos ritmos, frequências e percursos de dedicação, refletindo a diversidade intrínseca das trajetórias pessoais. A caracterização sociodemográfica detalhada encontra-se apresentada na Tabela 1.

Tabela 1

Características Sociodemográficas dos participantes N = 88

	Total	%	Min	Max	*M (DP)*
Género					
Feminino	64	72.72.			
Masculino	24	27.27			
Idade			18	77	47.85 (11.49)
Tempo de Prática (Meses)	88		0	360	40.17 (0.52)
Ocupação profissional/Formação académica					
Estudante	3	3.41			
Trabalhador-Estudante	2	2.27			
Empregado(a)	80	90.90			
Reformado(a)	3	3.41			
Periodicidade com que pratica Biodanza (*vivências*)					
Todas as semanas	62	70.45			
Quase todas as semanas	24	27.27			
Uma vez por mês	2	2.27			

Nota. Min =Mínimo, Max= Máximo, *M*=Média.

2.4 Medidas

Afetividade

A afetividade foi medida através da versão portuguesa, reduzida e validada da *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha et al., 2014) composta por 20 itens avaliados numa escala de resposta de 1 a 5 (1 = *Nada ou muito ligeiramente* a 5 = *Extremamente*). A escala, criada em torno da valência afetiva, permite distinguir a vivência emocional com base no afeto positivo (10 itens: *Interessado/a; Excitado/a; Agradavelmente Surpreendido/a; Caloroso/a; Entusiasmado/a; Orgulhoso/a; Encantado/a; Inspirado/a; Determinado/a; Ativo/a*) e no afeto negativo (10 itens: *Perturbado/a; Atormentado/a; Culpado/a; Assustado/a; Repulsa; Irritado/a; Remorsos; Nervoso/a; Trémulo/a; Amedontrado/a*).

No presente estudo, a consistência interna revelou-se elevada nas condições de pré-teste e pós-teste, tanto para a subescala de Afeto Positivo (α = .89; α = .93) como para a subescala de Afeto Negativo (α = .93; α = .93).

Ansiedade

A ansiedade-estado foi avaliada através da versão portuguesa validada da *State-Trait Anxiety Inventory Form Y* (STAI-Y; Santos & Silva, 1997), composta por 20 itens (e.g., *Sinto-me calmo/a; Sinto-me seguro/a; Estou tenso/a; Sinto-me esgotado/a; Sinto-me à vontade; Sinto-me perturbado/a; Presentemente, ando preocupado/a com desgraças que podem vir a acontecer; Sinto-me satisfeito/a; Sinto-me assustado/a; Estou descansado/a; Sinto-me confiante; Sinto-me nervoso/a; Sinto-me inquieto/a; Sinto-me indeciso/a; Estou descontraído/a; Sinto-me contente; Estou preocupado/a; Sinto-me confuso/a; Sinto-me uma pessoa estável; Sinto-me bem.),* medidos numa escala de resposta de 1 a 4 (1 = *Nada* a 4 = *Muito*).

Importa referir que, para garantir que pontuações mais elevadas correspondessem a maior intensidade, foram recodificados 10 itens (nomeadamente: *Sinto-me calmo/a; Sinto-me seguro/a; Sinto-me à vontade; Sinto-me satisfeito/a; Estou descansado/a; Sinto-me confiante; Estou descontraído/a; Sinto-me contente; Sinto-me uma pessoa estável; Sinto-me bem*). A escala demonstrou, nas condições de pré-teste e pós-teste, uma boa consistência interna (*α* = .93; *α* = .86).

Resposta Emocional Subjetiva

As respostas emocionais, antecedentes e subsequente à prática foram avaliadas com versão de Gatti et al. (2018) da escala não verbal *Self-Assessment Manikin* (SAM) originalmente desenvolvida por Bradley e Lang (1994). Enquanto medida pictórica não verbal validada como instrumento de carácter universal e transcultural, esta escala permite aferir a experiência emocional em três dimensões, posteriormente descritas, avaliadas numa escala de 1 a 9 pontos acompanhada por representações visuais (para melhor compreensão, ver anexos B a D).

A dimensão *valência* avalia o espectro emocional num continuum gradual entre negatividade, i.e., estados afetivos negativos (e.g., tristeza), e positividade (e.g., alegria), no qual valores de 1 a 4 indicam estados emocionais negativos, o valor 5 indica neutralidade emocional e valores de 6 a 9 correspondem a estados emocionais positivos (para melhor compreensão, ver anexo B). Importante ter presente que, enquanto na valência negativa os

valores superiores (i.e., *3* e *4*) indicam estados subtis de negatividade, na valência positiva os valores superiores (i.e., *8* e *9*) predizem estados profundos de positividade.

Por sua vez, a dimensão de *ativação* mede a intensidade da experiência emocional, distribuída num continuum gradual que varia entre estados de relaxamento e de elevada excitação. Nesta dimensão, valores de 1 a 4 correspondem a níveis reduzidos de ativação emocional, o valor 5 reflete um estado de ativação moderada e valores de 6 e 9 refletem níveis crescentes de excitação emocional (para melhor compreensão, ver anexo C).

Por fim, a dimensão de *dominância* diz respeito à perceção subjetiva de controlo emociona sobre a experiência emocional, na qual valores de 1 a 4 indicam baixos níveis de descontrolo, geralmente associados a sentimentos de vulnerabilidade ou, o valor 5 traduz uma perceção de equilíbrio emocional, e valores de 6 a 9 correspondem a elevados níveis de controlo emocional, associados a estados de confiança e agência pessoal (para melhor compreensão, ver anexo D).

Regulação Emocional

As estratégias de regulação emocional foram avaliadas através da versão traduzida da escala *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ; Olderbak et al. 2022) composta por 45 itens avaliados numa escala Likert de 6 pontos (1 = *Discordo fortemente* a 6 = *Concordo fortemente*). Este instrumento permite aferir o grau de concordância face a proposições específicas (e.g., "Para me acalmar, não mostro aos outros como me sinto"), refletindo indiretamente as estratégias de regulação emocional eleitas perante situações específicas.

O PMERQ, estrutura-se de acordo com o Modelo Processual de Regulação Emocional, permitindo assim avaliar a utilização de estratégias ao longo das cinco fases que compõem o ciclo do processamento emocional: (1) seleção da situação, (2) modificação da situação, (3) desvio atencional, (4) mudança cognitiva e (5) modulação da resposta. Cada fase integra duas subescalas, uma orientada para o engajamento (*engagement-oriented*) e outra para o afastamento emocional (*disengagement-oriented*), que, por sua vez, dão origem a processos regulatórios distintos cujas descrições serão apresentadas adiante.

A seleção da situação integra: o Confronto de situações desagradáveis (*Engage;* e.g., "Para reduzir o incómodo com uma situação, enfrento-a diretamente"); e o Evitamento de situações desagradáveis (*Disengage*; "Evito situações stressantes, para evitar sentir-me

ansioso"), compostos por quatro e seis itens, respetivamente. No que diz respeito à consistência interna, enquanto a primeira estratégia (confronto de situações desagradáveis) necessitou que fosse realizada eliminação do item "Quando tenho algo desagradável para discutir com alguém, confronto a pessoa para me sentir menos mal." para alcançar um valor aceitável (α = .71), a segunda estratégia (evitamento de situações desagradáveis) alcançou uma consistência interna boa (α = .81)

A modificação da situação integra: a Resolução de Conflitos (Engage; e.g., "Para reduzir o desconforto causado por conflitos, procuro ativamente encontrar compromissos"*)*, e o Evitamento de conflitos (Disengage; e.g., "Evito situações stressantes, para evitar sentir-me ansioso"), igualmente compostas por cinco itens. Na Resolução de conflitos foi necessário eliminar o seguinte item, "Para reduzir o desconforto causado por conflitos, procuro resolver o desacordo" para o alcance de uma consistência interna aceitável (α = .71). No Evitamento de Conflitos, foi igualmente necessário eliminar um item, "Para reduzir o desconforto numa conversa acesa, mudo de assunto" para o alcance de uma consistência interna aceitável (α = .75).

O desvio atencional integra: o Desvio da Atenção (Engage; e.g., "Para me sentir menos mal durante conversas desagradáveis, foco-me nos aspetos menos"), composta por quatro itens, e a Distração Cognitiva (Disengage; e.g., "Procuro distrair-me em situações desagradáveis para me sentir menos mal"), composta por cinco itens.

No que concerne à consistência interna, enquanto a estratégia orientada para o engajamento, desvio da atenção, permaneceu fraca após a eliminação do seguinte item "Para reduzir a ansiedade em conversas stressantes, foco-me nos aspetos menos negativos do que o outro diz" (α = .51), a estratégia focada no evitamento, distração cognitiva, revelou uma consistência interna boa (α = .82).

A mudança cognitiva integra: a Consideração de Benefícios (Engage; "Para me sentir menos incomodado(a) quando alguma coisa não corre como previsto, penso na situação como uma oportunidade de aprendizagem") e a Redução de Importância (Disengage; "Para me sentir menos mal se alguma coisa não corre como eu quero, diminuo a sua importância"), compostas por 6 e 3 itens, respetivamente. No que diz respeito à consistência interna, a estratégia Consideração de Benefícios apresentou uma consistência interna aceitável (α = .75) e a Redução de Importância apresentou uma consistência interna questionável (α = .65).

A modulação da resposta integra: a Partilha Emocional [Engage; "Falo com os outros sobre o que me deixa nervoso para me sentir menos ansioso(a)"] e a Supressão Expressiva [Disengage; "Não expresso as minhas emoções durante conversas stressantes para me sentir

menos ansioso(a)"], cada uma composta por 3 itens. Enquanto a estratégia orientada para o engajamento, Partilha Emocional, revelou uma fraca consistência interna (α = .56), a estratégia orientada para o evitamento, Supressão Expressiva, obteve uma consistência questionável (α= .60). Para uma compreensão mais ampla do modelo e das suas estratégias específicas, consultar a Figura 2.

Figura 2.4.1

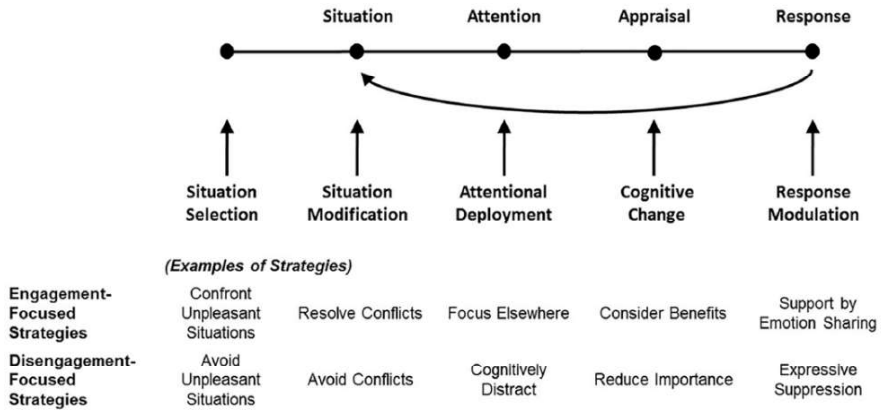


Ilustração do Modelo Processual da Regulação Emocional, com exemplos de estratégias específicas de regulação emocional em cada etapa, de Olderback e colaboradores (2023)

Questões Abertas

Para além das ferramentas quantitativas, referidas anteriormente, considerou-se essencial a recolha de testemunhos qualitativos através de questões abertas com o intuito de captar dimensões da vivência que dificilmente seriam expressas através de itens quantitativos, valorizando a singularidade de cada experiência humana.

Nesse sentido, outrora inspiradas em investigações recentes (Ferraro et al., 2022; Laird et al., 2021; Stueck & Tofts, 2016; Wittizorecki et al., 2021) que exploraram os efeitos desencadeados pela prática de Biodanza, foram elaboradas pela investigadora três questões abertas de carácter reflexivo: (a) o motivo que levou o participante a iniciar a prática ("Num breve parágrafo, gostaria de partilhar o motivo que o levou a iniciar esta prática?"); (b) as mudanças identificadas no seu modo de ser, estar e sentir ("Refletindo sobre o seu modo de ser, estar e sentir, consegue identificar efeitos e/ou mudanças que a prática lhe trouxe?"); e (c) os efeitos percebidos da prática no quotidiano ("Se possível, consegue explicar de que forma moldaram a sua forma de viver no quotidiano?").

2.5 Procedimento

Tendo presente a pergunta de investigação bem como os seus objetivos, foram elaborados dois questionários na plataforma Qualtrics, com duração estimada de 10 a 15 minutos, aplicados em dois momentos distintos (pré-teste/*vivência* e pós-teste/*vivência*). Na sua composição foram utilizados instrumentos previamente validados na literatura com o intuito de aferir relações e efeitos entre as variáveis de interesse.

A recolha de interesses e disponibilidade de facilitadores marcou o início da recolha de dados, sendo nesta instância partilhado um breve enquadramento da investigação. Aquando da calendarização da recolha de dados, o primeiro momento ocorreu antes do início da sessão em questão (pré-teste), sendo este composto pelas seguintes medidas: PANAS, STAI-Y1, precedidas pela escala SAM, um bloco de questões sociodemográficas, a criação de um código alfanumérico e o agradecimento pela sua participação (para melhor compreensão, ver anexo E). No segundo momento (pós-teste), aquando do término da vivência, o participante respondeu às seguintes medidas: SAM, PANAS, STAI-Y1, PMERQ, um bloco de perguntas abertas sobre a prática, questões sociodemográficas, o preenchimento do código alfanumérico (para melhor compreensão, ver anexo F), por fim, a leitura do agradecimento pela sua participação e o debriefing sobre projeto (para melhor compreensão, ver anexo G).

CAPÍTULO 3

Resultados

Seguem-se os resultados das análises estatísticas realizadas de acordo com os objetivos de investigação previamente definidos. Após a recolha dos dados, estes foram inseridos numa base de dados única e posteriormente analisados com recurso ao software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 29. Importante referir que, todas as análises estatísticas foram conduzidas com um intervalo de confiança de 95%, sendo o valor de $p < .05$ definido como critério de significância estatística.

3.1 Análise Descritiva das Variáveis em Estudo

Concretizada a análise descritiva das variáveis em estudo, apresentam-se de forma sistematizada na Tabela 2 os resultados relativos aos valores mínimo e máximo, médias (*M*), desvio-padrão (*DP*), variâncias, assimetrias, curtoses e significância do teste de Kolmogorov-Smirnov, utilizado para aferir a normalidade da distribuição.

Especificamente, foram analisados os níveis de afetividade (PANAS) positiva e negativa (PANAS) e de ansiedade-traço (STAI-Y) nas condições de pré-teste (T1) e pós-teste (T2). A resposta emocional foi avaliada com o *Self-Assessment Manikin* (SAM), considerando as dimensões que a compõem: valência, ativação e dominância.

Afetividade

No caso do afeto positivo, os valores médios situam-se acima do ponto intermédio da escala (2.5) no pré-teste, a uma distância de 0.32 pontos, e abaixo do ponto intermédio no pós-teste, a uma distância de 1.03 pontos. As distribuições revelaram-se: no pré-teste, aproximadamente simétrica e platicúrtica, não rejeitando a normalidade estatística ($p = .76$); já no pós-teste, observa-se uma distribuição fortemente enviesada à direita e leptocúrtica, com rejeição clara da normalidade ($p < .001$).

Por sua vez, no afeto negativo os valores encontram-se ligeiramente acima do ponto médio no pré-teste, a uma distância de 0.59 pontos, e abaixo do ponto intermédio no pós-teste, a uma distância de 0.88 pontos. As distribuições evidenciaram enviesamento à esquerda no pré-teste e forma platicúrtica, bem como enviesamento positivo no pós-teste (assimetria = 1.55) e tendência leptocúrtica. Em ambos os casos, a normalidade foi rejeitada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov ($p < .001$).

Ansiedade

Os valores médios de ansiedade situam-se abaixo do ponto intermédio da escala (4) tanto no pré-teste, a uma distância de 1.88 pontos, como no pós-teste, a uma distância de 0.31 pontos. No primeiro momento, a distribuição mostrou-se ligeiramente enviesada à direita e com forma aproximadamente mesocúrtica, mas a normalidade foi rejeitada. No segundo momento (T2; pós-teste) observa-se uma dispersão bastante acentuada, refletindo maior variabilidade nas respostas dos participantes e uma distribuição enviesada à direita e platicúrtica, também sem evidência de normalidade.

Resposta Emocional Subjetiva

Na dimensão *valência*, os valores médios encontram-se acima do ponto intermédio (4.5) em ambos os momentos, a uma distância de 1.9 e 3.3 no pré-teste e pós-teste, respetivamente. As distribuições apresentaram enviesamento à esquerda, sendo aproximadamente mesocúrtica no pré-teste e leptocúrtica no pós-teste. Em ambos os casos, a normalidade foi rejeitada. Por sua vez, na dimensão *ativação* os valores médios estiveram ligeiramente acima do ponto intermédio, a 0.81 pontos no pré-teste e a 0.11 no pós-teste. As distribuições revelaram enviesamento à esquerda no pré-teste e ligeiramente à direita no pós-teste, em ambos os casos com forma platicúrtica. A normalidade foi rejeitada em ambos os momentos. Por fim, na dimensão *dominância* os valores médios encontram-se acima do ponto intermédio, sendo que no pré-teste a uma distância de 2.13 e no pós-teste a uma distância de 1.05. Contudo, a distribuição do pré-teste apresentou enviesamento acentuado à direita e forma extremamente leptocúrtica, enquanto no pós-teste revelou enviesamento à esquerda e formato platicúrtico. Em ambos os momentos, a normalidade foi rejeitada.

Regulação Emocional

No que diz respeito às estratégias de regulação emocional, destaca-se a elevada utilização da *Partilha emocional*, da *Consideração de benefícios* e da *Resolução de conflitos*. Em contrapartida, as estratégias menos utilizadas foram a *Supressão expressiva* e o *Evitamento de conflitos*. A Consideração de benefícios e a Resolução de conflitos não evidenciaram desvios significativos da normalidade. Em contrapartida, estratégias como a Redução de importância e a Partilha emocional apresentaram distribuições enviesadas à esquerda e platicúrticas, rejeitando a hipótese de normalidade.

Tabela 3.

Estatísticas Descritivas das variáveis em estudo: Afetividade, Ansiedade, Resposta Emocional e Regulação Emocional

	N	Min	Max	M	*DP*	Variância	Assimetria	Curtose	*Sig* KS
				Afetividade (PANAS)					
Afeto P (T1)	88	1.00	5.00	2.82	0.81	0.65	0.07	-0.26	.764
Afeto P (T2)	88	1.00	5.00	3.09	1.10	1.20	-0.47	-0.78	<.001
Afeto N (T1)	88	1.00	5.00	1.47	0.70	0.48	2.66	8.82	<.001
Afeto N (T2)	88	1.00	4.40	1.62	0.93	0.86	1.55	1.43	<.001
				Ansiedade (STAI-Y)					
STAI-Y (T1)	88	1.15	4.05	2.12	0.63	0.39	0.56	-0.14	.006
STAI-Y (T2)	88	1.00	10.90	3.69	3.64	13.23	1.00	-0.82	<.001
				Resposta emocional Subjetiva (SAM)					
Val (T1)	88	2.00	9.00	6.40	1.79	3.21	-0.72	-0.11	<.001
Val (T2)	88	1.00	9.00	7.53	2.06	4.23	-1.83	2.71	<.001
Ativ(T1)	88	1.00	9.00	5.31	2.31	5.37	-0.40	-1.05	<.001
Ativ(T2)	88	2.00	9.00	4.61	2.89	8.36	0.24	-1.42	<.001
Dom(T1)	88	2.00	9.00	6.63	3.09	9.55	2.78	12.15	<.001
Dom (T2)	88	1.00	9.00	5.55	2.51	6.27	-0.42	-0.91	<.001
				Regulação Emocional (PMERQ)					
Seleção da Situação									
Confronto	88	12.67	17.00	15.12	0.93	0.86	-0.36	-0.06	.025
Evitamento	88	12.33	16.50	14.77	0.94	0.88	-0.36	-0.28	.096
Modificação da situação									
Resolução	88	12.75	17.00	15.22	0.85	0.73	-0.38	-0.38	.161
Evitamento	88	12.00	16.33	14.39	1.02	1.05	-0.20	-0.64	.079
Desvio Atencional									
Desvio	88	12.33	17.00	14.95	0.95	0.91	-0.15	0.16	.069
Distração	88	12.00	17.00	14.69	0.95	0.91	-0.23	-0.26	.429
Mudança Cognitiva									
Consideração	88	13.83	17.00	15.48	0.69	0.47	-0.43	-0.43	.402
Redução	88	13.00	17.00	14.86	0.95	0.89	-0.61	-0.61	.015
Modulação da Resposta									
Partilha	88	13.00	17.00	15.50	0.96	0.92	-0.37	-0.50	.001
Supressão	88	12.00	17.00	14.21	1.06	1.13	0.12	-0.13	.324

Nota. Min = Mínimo, Max = Máximo, M = Média, *Sig* (K-S) = p/significância do teste Kolmogorov-Smirnov, T1 = pré-teste, T2 = pós-teste.

3.2 Correlações entre as variáveis em estudo: Afetividade, Ansiedade, Resposta Emocional e Regulação Emocional

Foi igualmente realizada uma análise correlacional entre as variáveis em estudo, com o objetivo de aferir as associações entre a Afetividade, a Ansiedade, a Resposta Emocional e as Estratégias de Regulação Emocional. Nas tabelas 3 e 4, encontram-se as matrizes de correlações entre as variáveis nas condições pré-teste e pós-teste, respetivamente

De forma genérica, as correlações observadas são de intensidade baixa (menor que .30) a moderada (menor que .50), indicando que os construtos alvos de medição não são totalmente dependentes entre si. No entanto, é possível identificar padrões que serão posteriormente descritos.

A Ansiedade (STAI-Y pós) correlaciona-se positivamente com o afeto negativo, r = .91; p < .001, e negativamente com o afeto positivo, r = -.75; p < .001. A Valência emocional (SAM), na condição pós-teste, apresenta: correlações positivas com o afeto positivo, r = .57; p < .001; e negativas com o afeto negativo, r = -.44; p < .001; e a ansiedade, r = -0.49; p < .001. Em termos de Regulação Emocional (PMERQ), observam-se correlações estatisticamente significativas entre a Supressão Expressiva e a Ansiedade pós-teste, r = .47; p < .001, bem como com o Afeto Negativo, r = .40; p < .001. Por outro lado, a Partilha Emocional associa-se positivamente com a Resolução de Conflitos ,r = .47; p < .001, e com a Consideração de Benefícios ,r = .27; p < .05.Verifica-se ainda que a estratégia de Evitamento de Conflitos apresenta correlações positivas com o Afeto Negativo ,r = .46; p < .001, e com a Ansiedade ,r = .46; p < .001 Em contrapartida, estratégias como a Consideração de Benefícios e a Redução de Importância demonstram correlações positivas entre si , r = .30 a 0.44; p < .001.

Tabela 3

Matriz de Correlações das Variáveis em Estudo na condição pré-teste (T1)

Variáveis	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1.Afeto Positivo	-														
2.Afeto Negativo	.10	-													
3.STAI-Y	-.28**	-57**	-												
4.Confronto (SS)	.14	-.03	-.00	-											
5.Evitamento (SS)	-.08	-.05	.21	-.22**	-										
6.Resolução (MS)	.10	.14	.16	.39**	-23*	-									
7.Evitamento (MS)	.03	.13	.35**	-.20	-.69**	.10	-								
8.Desvio (DA)	.17	-.08	.05	.09	.35**	.29**	.23*	-							
9.Distração (DA)	.07	.16	.31**	-.09	.63**	.35**	.58**	.24*	-						
10.Consideração (MC)	.10	-.16	-.23*	.32**	.03	.40**	-.09	.41**	.15	-					
11.Redução (MC)	.01	-.09	-.09	.13	.52**	.25*	.37**	.41**	.44**	.29**	-				
12.Partilha (MR)	-.06	.00	.08	.41**	.09	-47**	-.10	.24*	-.04	.27*	.24*	-			
13.Supressão (MR)	-.02	.01	.37**	-.16	-39**	.12	.55**	.16	.55**	-.05	.12	-.33**	-		
14.Valência (SAM)	.33**	-.44**	-.71**	.09	-.03	-.01	-.13	.12	-.16	.31**	.14	-.05	-.18	-	
15.Ativação (SAM)	.04	.23*	.18	-.09	.06	.15	-.07	-.19	.13	-.08	-.12	.05	.00	-.09	-
16.Dominância (SAM)	.09	.35	.71	.68	.98	.72	.46	.21	.08	.96	.68	.12	.17	.34	.82

**p < .001; * p < .05.

Tabela 4

Matriz de Correlações das Variáveis em Estudo na condição pós-teste (T2)

Variáveis	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1.Afeto Positivo	-														
2.Afeto Negativo	-.77**	-													
3.STAI-Y	-.75**	.91**	-												
4.Confronto (SS)	.24*	.01	-.01	-											
5.Evitamento (SS)	-.22*	.25*	.22*	.22*	-										
6.Resolução (MS)	.16	.05	-.02	.39**	.23*	-									
7.Evitamento (MS)	-.36**	.46**	.46**	-.20	.69**	.10	-								
8.Desvio (DA)	-.05	.09	.02	.10	.35**	.29**	.23*	-							
9.Distração (DA)	-.05	.27**	.29**	-.09	.63**	.36**	.58**	.24*	-						
10.Consideração (MC)	.28**	-.15	-.21*	.32**	.03	.40**	-.09	.41**	.15	-					
11.Redução (MC)	-.12	.13	.06	.13	.52**	.26*	.37**	.41**	.44**	.30**.	-				
12.Partilha (MR)	.03	.05	-.02	.41**	.09	.47**	-.10	.24**	-.04	.27*	.24*	-			
13.Supressão (MR)	.03	.05	-.02	.41**	.09	.47**	-.10	.24*	-.04	.27*	.24*		-		
14.Valência (SAM)	.57**	-.48**	-.49**	.16	-.07	.11	-.17	.07	.01	.38**	.09	-.11	-.07	-	
15.Ativação (SAM)	-.37**	.48**	.41**	.09	.04	-.04	.21**	.14	.06	-.10	.13	.16	.06	-.25*	-
16.Dominância (SAM)	.49**	-.50**	-.66**	.16	-.07	.11	-.22*	.10	-.22*	.05	.06	.08	-.39**	.34**	-.05

**p < .001; * p < .05.

3.3 Análises de Medidas Repetidas

Com o objetivo de avaliar as alterações nas variáveis emocionais ao longo do tempo, realizaram-se quatro análises de variâncias de medidas repetidas, sistematizadas na tabela 5, tendo como variáveis dependentes a Afetividade (PANAS), a Ansiedade (STAI-Y) e a Resposta Emocional (SAM), antes e depois da vivência, controlando as variáveis Tempo, meses de prática e Periodicidade, frequência com que pratica.

Foi realizada uma Análise de Variância (ANOVA) de medidas repetidas para avaliar a diferença nos níveis de afeto positivo (PANAS_P) antes e depois da intervenção. Os resultados mostraram um efeito principal significativo do tempo, F (1, 83) = 5.09, p = .027, η^2p = .06, indicando que os participantes relataram níveis de afeto positivo significativamente mais elevados no pós-teste (M = 3.11, DP = 1.09) em comparação com o pré-teste (M = 2.83, DP = 0.81). No que diz respeito aos efeitos intersujeitos das variáveis controladas, não foram encontradas diferenças significativas associadas às variáveis controladas, periodicidade da prática (p = .454) ou tempo de prática (p = .849).

Foi realizada uma ANOVA de medidas repetidas para avaliar a diferença nos níveis de afeto negativo (PANAS_N) antes e depois da intervenção. Os resultados mostraram a ausência de um efeito principal significativo do tempo, F (1, 83) = 1.19, p = .279, η^2p = .01, indicando que os participantes não relataram níveis de afeto negativo significativamente diferentes no pós-teste (M = 1.61, DP = 0.92) em comparação com o pré-teste (M = 1.47, DP = 0.70). No que diz respeito aos efeitos intersujeitos das variáveis controladas, não foram encontradas diferenças significativas associadas às variáveis controladas, periodicidade da prática (p = .069) ou tempo de prática (p = .816).

Foi realizada uma ANOVA de medidas repetidas para avaliar a diferença nos níveis de ansiedade-estado (STAI_Y1) antes e depois da intervenção. Os resultados mostraram a ausência de efeito principal significativo do tempo, F (1, 83) = 0.01, p = .910, η^2p = .00, indicando que os participantes não relataram níveis de ansiedade significativamente mais elevados no pós-teste (M = 3.65, DP = 3.61) em comparação com o pré-teste (M = 2.10, DP = 0.63).No que diz respeito aos efeitos intersujeitos das variáveis controladas, não foram encontradas diferenças significativas associadas às variáveis controladas, periodicidade da prática (p = .072) ou tempo de prática (p = .988).

Foi realizada uma ANOVA de medidas repetidas para avaliar a diferença na resposta emocional subjetiva (SAM) antes e depois da intervenção. Os resultados mostraram a ausência

de um efeito principal significativo do tempo, F (1, 83) = 0.28, p = .601, η^2p = .00, indicando que os participantes não relataram níveis de resposta emocional (valência; ativação; dominância) significativamente mais elevados no pós-teste , M = 7.53, DP = 2.08; M = 4.55, DP = 2.89; M = 5.53, DP = 2.51, em comparação com o pré-teste ,M = 6.41, DP = 1.80; M = 5.29, DP = 2.34; M = 6.64, DP = 3.12, respetivamente.

Tabela 5

Análises de Variância de Medidas Repetidas: Afeto Positivo, Afeto Negativo, Ansiedade, Resposta Emocional

	Efeitos Intersujeitos				
	Soma dos Quadrados	*gl*	Média dos Quadrados	F	*p*
			Afeto Positivo		
Prática Periodicidade	0.62	1	0.62	0.57	.454
Prática Tempo	0.04	1	0.04	0.86	.849
			Afeto Negativo		
Prática Periodicidade	1.17	1	1.17	1.45	.232
Prática Tempo	0.00	1	0.00	0.00	.990
			Ansiedade		
Prática Periodicidade	27.83	1	27.83	3.55	.063
Prática Tempo	0.07	1	0.07	0.01	.923
			Resposta Emocional		
Prática Periodicidade	2.74	1	2.74	0.62	.435
Prática Tempo	10.58	1	10.58	2.38	.127

Nota. Tipo III Soma dos Quadrados

3.4 Regressões Lineares Simples

Com o objetivo de avaliar o poder preditivo das estratégias de regulação emocional (presentes no PMERQ), antes e depois da vivência, foram realizadas cinco análises de Regressão tendo

como variáveis critérios: o Afeto Positivo, o Afeto Negativo, a Ansiedade, a Valência, a Ativação e a Dominância da resposta emocional. Foram igualmente controlados os fatores Tempo, meses de prática e Periodicidade, frequência com que pratica. Os resultados encontram-se condensados nas tabelas 6 a 8.

Para examinar os preditores do afeto positivo no pós-teste (PANAS_P pós), foi conduzida uma regressão linear múltipla hierárquica em três modelos (observar tabela 6). No Modelo 1, foram incluídas as dimensões de regulação emocional (PMERQ). O modelo explicou 28.2% da variância, $R^2 = .28$, F (10, 75) = 2.95, $p = .004$. Entre os preditores, a Consideração de Benefícios apresentou efeito positivo significativo, $\beta = .26$, $t(75) = 2.12$, $p = .037$, enquanto a dimensão Supressão Expressiva apresentou efeito negativo significativo, $\beta = -.29$, $t(75) = -2.11$, $p = .038$. No Modelo 2, acrescentou-se o Afeto positivo (PANAS-P) no pré-teste. O modelo resultante explicou 29.0% da variância, $R^2 = .29$, F (11, 74) = 2.74, $p = .005$. Contudo, a inclusão do afeto positivo prévio não foi um preditor significativo, $\beta = .09$, $t(74) = 0.86$, $p = .391$, mantendo-se os efeitos significativos observados no modelo 1. No Modelo 3, foram adicionadas as variáveis de prática (tempo e periodicidade). O modelo explicou 30.0% da variância, $R^2 = .30$, F (13, 72) = 2.37, $p = .011$. Nenhuma das variáveis de prática foi preditora significativa (todos $p > .40$). Os efeitos significativos mantiveram-se consistentes com o Modelo 1: Consideração de Benefícios ($\beta = .26$, $t(75) = 2.12$, $p = .037$) e Supressão Expressiva ($\beta = -.29$, $t(75) = -2.11$, $p = .038$). Em síntese, os resultados sugerem que a maior utilização de estratégias focadas no antecedente, no caso a Consideração de Benefícios, se associa a níveis mais elevados de afeto positivo após a intervenção, enquanto a dependência de estratégias focadas na resposta, no caso a Supressão Expressiva, se associa a níveis mais baixos de afeto positivo.

Para examinar os preditores do afeto negativo no pós-teste (PANAS_N pós), foi conduzida uma regressão linear múltipla hierárquica em três modelos (observar tabela 6). No Modelo 1, foram incluídas as dimensões de regulação emocional (PMERQ). O modelo explicou 31.2% da variância, $R^2 = .31$, F (10, 75) = 3.41, $p = .001$. Entre os preditores, o Evitamento de Conflitos e a Supressão Expressiva apresentaram efeitos positivos significativos, $\beta = .39$, $t(75) = 2.56$, $p = .012$, $\beta = -.30$, $t(75) = -1.73$, $p \leq .05$, respetivamente. No Modelo 2, acrescentou-se o Afeto Negativo (PANAS_N) no pré-teste. O modelo resultante explicou 32.9% da variância, $R^2 = .33$, $F(11, 74) = 3.30$, $p = .001$. Contudo, a inclusão do afeto negativo prévio não foi um preditor significativo, $\beta = .15$, $t(74) = 1.36$, $p = .177$, mantendo-se

os efeitos significativos observados no modelo 1. No Modelo 3, foram adicionadas as variáveis de prática (tempo e periodicidade). O modelo explicou 34.0% da variância, $R^2 = .34$, $F(12, 72) = 2.85$, $p = .002$. Nenhuma das variáveis de prática foi preditora significativa (todos $p > .40$). Dos efeitos significativos presentes no Modelo 1, o primeiro efeito revelou-se inconsistente enquanto o segundo se manteve consistente: Evitamento de Conflitos ($\beta = –.31$, $t(72) = –1.94$, $p = .056$) e Supressão Expressiva ($\beta = .33$, $t(72) = 2.36$, $p = .021$). Em síntese, os resultados sugerem que a maior utilização de estratégias de disengagement, no caso, o Evitamento de Conflitos e a Supressão Expressiva, se associa a níveis mais elevados de afeto negativo após a intervenção.

Para examinar os preditores da ansiedade no pós-teste (STAI_pós), foi conduzida uma regressão linear múltipla hierárquica em três modelos (observar tabela 7). No Modelo 1, foram incluídas as dimensões de regulação emocional (PMERQ). O modelo explicou 37.9% da variância, $R^2 = .38$, $F\ (10, 75) = 4.58$, $p < .001$. Entre os preditores, o Evitamento de Conflito e a Supressão Expressiva apresentaram efeitos positivos significativos, $\beta = .38$, $t(75) = 2.65$, $p = .010$, $\beta = .40$, $t(75) = 3.12$, $p = .003$ respetivamente. No Modelo 2, acrescentou-se a ansiedade (STAI_pré) no pré-teste. O modelo resultante explicou 47.9% da variância, $R^2 = .48$, $F\ (11, 74) = 6.20$, $p < .001$. Neste modelo, a inclusão da ansiedade prévia foi um preditor significativo, $\beta = .39$, $t(74) = 3.77$, $p < .001$, mantendo-se os efeitos significativos observados no modelo 1. No Modelo 3, foram adicionadas as variáveis de prática (tempo e periodicidade). O modelo explicou 48.5% da variância, $R^2 = .49$, $F(12, 72) = 5.23$, $p < .001$. Nenhuma das variáveis de prática foi preditora significativa (todos $p > .40$). Dos efeitos significativos presentes no Modelo 1: somente o segundo se manteve consistente, a Supressão Expressiva ($\beta = .30$, $t(72) = 2.47$, $p = .016$). Em síntese, os resultados sugerem que a maior utilização de estratégias de disengagement, no caso o Evitamento de Conflitos e a Supressão Expressiva, se associam a níveis mais elevados de ansiedade.

Para examinar os preditores da resposta emocional na dimensão Valência (SAM_Val_pós), no pós-teste, foi conduzida uma regressão linear múltipla hierárquica em três modelos (observar tabela 7). No Modelo 1, foram incluídas as dimensões de regulação emocional (PMERQ). O modelo explicou 25.3% da variância, $R^2 = .253$, $F\ (10, 75) = 2.54$, $p = .011$. Entre os preditores, a Partilha Emocional apresentou efeito negativo significativo, $\beta = -.40.$, $t(75) = -2.89$, $p = .005$, enquanto a dimensão Consideração de Benefícios apresentou efeito positivo significativo, $\beta = .36$, $t(75) = 2.85$, $p = .006$. No Modelo 2, acrescentou-se a

Valência (SAM_Val_pré) no pré-teste. O modelo resultante explicou 25.5% da variância, R^2 = .25, $F(11, 74) = 2.30$, p = .017. Contudo, a inclusão da Valência prévia não foi um preditor significativo, β = .05, $t(74) = 0.40$, p = .692, mantendo-se os efeitos significativos observados no modelo 1. No Modelo 3, foram adicionadas as variáveis de prática (tempo e periodicidade). O modelo explicou 26.4% da variância, R^2 = .26, $F(13, 72) = 2.30$, p = .017. Nenhuma das variáveis de prática foi preditora significativa (todos p > .40). Os efeitos significativos mantiveram-se consistentes com o Modelo 1: Seleção da Situação (β = –.40, $t(72) = –2.76$, p = .007) e Consideração de Benefícios (β = .34, $t(72) = 2.54$, p = .013). Em síntese, os resultados sugerem que a maior utilização de estratégias de engagement, no caso a Consideração de Benefícios e a Partilha Emocional se associam a uma valência emocional mais positiva.

Para examinar os preditores da resposta emocional na dimensão Ativação (SAM_Ati_pós) no pós-teste, foi conduzida uma regressão linear múltipla hierárquica em três modelos (observar tabela 8). No Modelo 1, foram incluídas as dimensões de regulação emocional (PMERQ). O modelo explicou 19.2% da variância, R^2 = .19, F (10, 75) = 1.78, p = .079. Entre os preditores, o Evitamento de Conflito apresentou efeito positivo significativo, β = .35, $t(75) = 2.17$, p = .033, enquanto a dimensão Evitamento de Situações Desagradáveis apresentou efeito negativo significativo, β = –.37, $t(75) = –2.05$, p = .044. No Modelo 2, acrescentou-se a Ativação (SAM_Ati_pré) no pré-teste. O modelo resultante explicou 20.6% da variância, R^2 = .21, $F(11, 74) = 1.75$, p = .079. Contudo, a inclusão da Ativação prévia não foi um preditor significativo, β = .13, $t(74) = 1.16$, p = .248, mantendo-se os efeitos significativos observados no modelo 1. No Modelo 3, foram adicionadas as variáveis de prática (tempo e periodicidade). O modelo explicou 21.9% da variância, R^2 = .22, $F(13, 72) = 1.75$, p = .079. Nenhuma das variáveis de prática foi preditora significativa (todos p > .40). Os efeitos significativos mantiveram-se consistentes com o Modelo 1: Evitamento de Conflito (β = .35, $t(72) = 2.10$, p = .040) e Evitamento de Situações Desagradáveis (β = –.41, $t(72) = –2.25$, p = .028). Em síntese, os resultados sugerem que a maior utilização de estratégias de disengagement, nomeadamente o Evitamento de Conflitos, se associa a níveis mais elevados de ativação após a intervenção, enquanto a dependência de Evitamento de situações desagradáveis se associa a níveis mais baixos de ativação emocional.

Por fim, para examinar os preditores da resposta emocional na dimensão Dominância (SAM_Dom_pós) no pós-teste, foi conduzida uma regressão linear múltipla hierárquica em três modelos. (para melhor compreensão, observar tabela 8) No Modelo 1, foram incluídas as

dimensões de regulação emocional (PMERQ). O modelo explicou 27.1% da variância, R^2 = .27, F (10, 75) = 2.79, p = .005. Entre os preditores, a Resolução de Conflitos apresentou efeito positivo significativo, β = .30, t(75) = 2.18, p = .033, enquanto a dimensão Partilha Emocional e a Supressão Expressiva apresentaram efeitos negativos significativos, β = –.34, t(75) = –2.49, p = .015, β = –.46, t(75) = –3.32, p =.001, respetivamente. No Modelo 2, acrescentou-se a Dominância (SAM_Dom_pré) no pré-teste. O modelo resultante explicou 37.3% da variância, R^2 = .37, F(11, 74) = 3.20, p < .001. Neste modelo, a inclusão da Dominância prévia foi um preditor significativo, β = -.34, t(74) = -3.46, p < .001. No Modelo 3, foram adicionadas as variáveis de prática (tempo e periodicidade). O modelo explicou 38.9% da variância, R^2 = .39, F(13, 72) = 3.52, p < .001. Nenhuma das variáveis de prática foi preditora significativa (todos p > .40). Os efeitos significativos mantiveram-se consistentes com o Modelo 1: Resolução de Conflitos (β = .27, t(72) = 2.08, p = .041), Partilha Emocional (β = –.39, t(72) = –3.02, p = .004) e Supressão Expressiva (β = –.43, t(72) = –3.26, p = .002) Em síntese, os resultados sugerem que a maior utilização de estratégias de disengagement, no caso a Resolução de Conflitos se associa a níveis mais elevados de dominância e a Supressão Expressiva se associa a níveis mais baixos de dominância, após a intervenção, enquanto estratégias de engagement, no caso a Partilha Emocional se associa a níveis mais baixos de dominância.

Tabela 6

Sumário de análises: Regressões Lineares para aferir o valor preditivo das estratégias emocionais (PMERQ) nas variáveis critério: Afeto Positivo, Afeto Negativo, (N=88)

	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	EP (B)	β	B	EP (B)	β	B	EP (B)	β
Critério					Afeto Positivo pós-teste (T2)				
Confronto Situações	0.17	0.14	.15	0.16	0.14	.14	0.16	0.15	.14
Evitamento Situações	0.18	0.20	.16	0.19	0.20	.16	0.19	0.20	.16
Resolução Conflitos	0.21	0.17	.17	0.20	0.17	.16	0.20	0.18	.16
Evitamento Conflitos	-0.25	0.16	-.24	-0.25	0.16	-.24	-0.23	0.17	-.22
Desvio da Atenção	-0.06	0.14	-.05	-0.03	0.14	-.03	-0.03	0.14	-.03
Distração Cognitiva	0.04	0.17	.03	0.03	0.18	.02	0.03	0.18	.02
Consideração	0.41	0.19	.26*	0.39	0.19	.25*	0.39	0.20	.25*
Redução	-0.21	0.15	-.18	-0.21	0.15	-.18	-0.22	0.16	-.19
Partilha	-0.28	0.15	-.25	-0.26	0.15	-.23	-0.25	0.16	-.22
Supressão				0.12	0.14	.09	013	0.14	.10
Afeto Positivo (T1)							-0.00	0.00	-.09
Prática x Tempo (T2)							-0.15	0.23	-.07
Prática x Periodicidade (T2)		.28			.29			.30	
R^2	0.17	0.14	.15	0.16	0.14	.14	0.16	0.15	.14
F for change in R^2	0.18	0.20	.16	0.19	0.20	.16	0.19	0.20	.16
					Afeto Negativo pós teste(T2)				
Confronto Situações	0.12	0.12	.05	0.13	0.12	.13	0.13	0.12	.13
Evitamento Situações	-0.16	0.16	-.16	-0.10	0.17	-.10	-0.11	0.17	.11
Resolução Conflitos	-0.11	0.14	-.10	-0.15	0.15	-.14	-0.16	0.15	-.15
Evitamento Conflitos	0.35	0.13	.39*	0.30	0.14	.34*	0.27	0.14	.31*
Desvio da Atenção	0.03	0.11	.03	0.03	0.11	.03	0.05	0.12	.05
Distração Cognitiva	0.06	0.14	.06	0.01	0.15	.00	0.03	0.15	.03
Consideração	-0.25	0.16	-.19	-0.20	0.16	-.15	-0.20	0.16	-.15
Redução	0.05	0.13	-05	0.06	0.13	.06	0.06	0.13	.06
Partilha	0.22	0.13	.23	0.22	0.13	.23	0.22	0.13	.23
Supressão	0.26	0.12	.29*	0.29	0.12	0.34*	0.28	0.12	.33*
Afeto Negativo(T1)				0.19	0.14	0.15	0.20	0.14	.15
Prática x Tempo (T2)							8.74	0.00	.01
Prática x Periodicidade (T2)							0.20	0.19	.11
R^2		.31**			.33			.34	
F for change in R^2		3.41			1.85			0.60	

Nota. Variáveis centradas pelo valor da sua média

Tabela 7

Sumário de análises: Regressões Lineares para aferir o valor preditivo das estratégias emocionais (PMERQ) nas variáveis critério: Ansiedade, Valência. (N=88)

	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	EP (B)	β	B	EP (B)	β	B	EP (B)	β
Critério					Ansiedade pós-teste (T1)				
Confronto Situações	0.53	0.44	.14	0.39	0.41	.10	0.40	0.46	.10
Evitamento Situações	-.75	0.60	-.20	-0.55	0.56	-.14	-0.56	0.57	-.15
Resolução Conflitos	-0.68	0.53	-.16	0.99	0.47	.28	-0.84	0.50	-.20
Evitamento Conflitos	1.32	0.50	.38*	0.98	0.47	.28*	0.92	0.48	.26
Desvio da Atenção	-0.08	-0.24	-.02	-0.18	0.39	-.05	-0.15	0.40	-.04
Distração Cognitiva	0.38	0.54	-.02	-0.03	0.39	-.01	0.01	0.52	.00
Consideração	--1.01	0.60	-.20	-0.35	0.57	-.07	-0.36	0.58	-.07.
Redução	-0.04	0.47	-.01	0.37	0.45	.10	0.38	0.46	.10
Partilha	0.90	0.47	.40	0.52	0.44	.14	0.51	0.45	.30
Supressão	1.35	0.43	.40*	1.02	0.41	.30**	1.02	0.42	.30**
Ansiedade (T1)				2.30	0.61	.40***	2.28	0.62	.40***
Prática x Tempo (T2)							0.00	0.01	.04
Prática x Periodicidade (T2)							0.51	0.64	.07
R^2		.37			.48			.49	
F for change in R^2		4.58***			14.23***			0.42	
					Valência pós-teste				
Confronto Situações	0.32	0.28	.14	0.32	0.28	.14	0.31	0.28	.14
Evitamento Situações	0.22	0.38	.10	0.20	0.39	.09	0.24	0.39	.11
Resolução Conflitos	0.22	0.34	.09	0.22	0.34	.09	0.23	0.34	.09
Evitamento Conflitos	-0.41	0.32	-.20	-0.40	0.32	-.20	-0.40	0.32	-.20
Desvio da Atenção	-0.05	0.26	-.02	-0.06	0.27	-.03	-0.09	0.27	-.04
Distração Cognitiva	0.07	0.35	.03	0.07	0.35	.03	0.02	0.36	.01
Consideração	1.02	0.39	.34*	1.02	0.39	.34*	1.00	0.40	.34*
Redução	0.17	0.30	.08	0.17	0.20	.01	0.20	0.31	.09
Partilha	-0.86	0.30	-.40*	-0.83	0.31	-.39*	-0.85	0.31	-.40**
Supressão	-0.24	0.27	-.12	-0.23	0.28	-.12	-0.19	0.28	-.10
Valência(T1)				0.52	0.13	.05	0.01	0.13	.05
Prática x Tempo (T2)							0.00	.00	.10
Prática x Periodicidade (T2)							-0.06	0.44	-.01
R^2		.25			.26			.27	
F for change in R^2		2.54*			0.16			0.47	

Nota. Variáveis centradas pelo valor da sua média

Tabela 8

Sumário de análises: Regressões Lineares para aferir o valor preditivo das estratégias emocionais (PMERQ) nas variáveis critério: Ativação, Dominância. (N=88)

	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	EP (B)	β	B	EP (B)	β	B	EP (B)	β
Critério					Ativação pós-teste (T1)				
Confronto Situações	0.35	0.40	.11	0.40	0.41	.13	0.40	0.41	.13
Evitamento Situações	-1.12	0.55	-.37*	-1.18	0.55	-.39*	-1.25	0.56	-.41*
Resolução Conflitos	0.52	0.49	-.15	-0.62	0.49	.19	-0.65	0.50	-.19
Evitamento Conflitos	0.99	0.46	.35*	1.10	0.46	.38*	0.98	0.47	.35*
Desvio da Atenção	0.47	0.38	.15	0.56	0.39	.18	0.63	0.40	.21
Distração Cognitiva	0.27	0.49	.09	0.17	00.49	.06	0.28	0.51	.09
Consideração	-0.93	0.54	-.22	-0.89	0.54	-.21	-0.89	0.54	-.21.
Redução	0.43	0.43	.14	0.50	0.43	.16	0.47	0.44	.15
Partilha	0.74	0.43	.25	0.71	0.43	.24	0.73	0.43	.25
Supressão	0.09	0.40	.03	0.10	0.40	.04	0.06	0.40	.002
Ativação (T1)				0.17	0.14	.13	0.15	0.15	.12
Prática x Tempo (T2)							-0.00	0.01	-.02
Prática x Periodicidade (T2)							0.66	0.63	.12
R^2		.19			.21			.22	
F for change in R^2		1.78			1.36			0.59	
					Dominância pós-teste (T1)				
Confronto Situações	0.35	0.33	.13	0.50	0.31	.18	0.49	0.31	.08
Evitamento Situações	0.49	0.45	.19	0.43	0.42	.16	0.52	0.43	.19
Resolução Conflitos	0.87	0.40	.30*	0.76	0.38	.26*	0.79	0.38	.26*
Evitamento Conflitos	-0.27	0.38	-.11	-0.23	0.35	.-.10	-0.18	0.36	-.07
Desvio da Atenção	0.42	0.32	0.16	0.29	0.30	.11	0.21	0.31	.08
Distração Cognitiva	-0.51	0.40	-.19	-0.24	0.30	-.09	-0.34	0.39	-.13
Consideração	-0.49	0.45	-.13	-0.39	0.42	-.11	-0.40	0.42	-.11
Redução	0.29	0.36	.11	0.20	0.33	-.07	0.23	0.34	.09
Partilha	-0.88	0.35	-.34**	-0.97	0.33	0.76**	-1.01	0.33	-.39**
Supressão	-1.09	0.33	-.46***	-1.10	0.31	-.45***	-1.01	0.31	-.43**
Dominância (T1)				-0.27	0.08	-.34***	-0.28	0.08	-.34***
Prática x Tempo (T2)							0.00	0.00	.08
Prática x Periodicidade (T2)							-0.49	0.48	-.10
R^2		.27			.37			.39	
F for change in R^2		2.79*			11.96***			0.94	

Nota. Variáveis centradas pelo valor da sua média

Discussão

Interpretação e integração dos resultados

A presente investigação incidiu sobre a relação entre uma prática expressiva e a regulação emocional. No contexto específico da Biodanza, uma dança cinestésica integrativa (Toro, 1991), esta investigação teve como principal objetivo explorar a relação entre esta prática, cujos fundamentos psicológicos carecem de suporte empírico validado e a Regulação Emocional, um construto amplamente estudado na literatura científica. Com esse propósito, o estudo desenvolvido teve dois objetivos específicos: primeiramente, identificar mudanças a nível da ansiedade, afeto e resposta emocional, entre os momentos que antecederam e precederam a vivência, caracterizando as estratégias de regulação emocional reportadas pelos praticantes; e, subsequentemente analisar eventuais associações entre variáveis da prática, nomeadamente a proficiência e a frequência, com a seleção das estratégias reportadas pelos praticantes.

A análise dos resultados iniciais indica que a prática demonstra induzir uma modificação significativa no estado emocional dos praticantes, materializada através de um aumento da afetividade positiva. Para além deste efeito, a intervenção não produziu alterações nas variáveis afetividade negativa e ansiedade, sendo esta última alteração associada a níveis mais elevados de afeto negativo. No que concerne às dimensões da resposta emocional subjetiva, as mudanças reportadas foram especificamente a diminuição na ativação e na dominância e o aumento da valência. Contudo, apesar destas mudanças sugerirem uma direção específica (e.g., maior prazer ou relaxamento), não foram estatisticamente significativas, pelo que a sua interpretação deve ser assumida com cautela. Concluindo, na presente amostra de conveniência, a intervenção demonstrou induzir uma modulação benéfica do estado afetivo, um efeito maioritariamente suportado pelo aumento significativo do afeto positivo que, por sua vez, contrasta com a natureza inconclusiva das mudanças nas outras dimensões da resposta.

As análises realizadas procuraram ainda aferir a associação entre cada estratégia de regulação das emoções e os outcomes emocionais: afetividade, ansiedade-estado, valência, ativação e dominância) Os resultados evidenciaram um padrão interpretativamente relevante, sendo que para facilitar a interpretação dos resultados as estratégias de regulação emocional serão categorizadas tendo por base um eixo de atuação que as categoriza como predominantemente adaptativas ou desadaptativas. Importa, contudo, não interpretar esta distinção de forma rígida. Por sua vez, esta deve ser entendida como um continuum que capta a natureza fluida e dimensional da experiência emocional. Uma vez que, na sua base, se encontra reconhecido o pressuposto de que todas as respostas emocionais possuem, *a priori*,

uma função adaptativa, podendo, no entanto, adquirir um caráter desadaptativo em função da frequência, intensidade, flexibilidade e do contexto em que são mobilizadas. Propõe-se, deste modo, uma categorização que pretende simplificar e suportar a discussão, permitindo analisar os efeitos que cada estratégia emocional suscitou no contexto específico da prática de Biodanza.

Primeiramente, consideramos pertinente informar que, apesar dos valores médios entre estratégias serem muito próximos, de forma geral as estratégias de engagement apresentaram médias mais elevadas que as estratégias de desengagement, algo que se encontra corroborado na literatura e que evidencia a utilização de estratégias adaptativas. Nas vivências, a Partilha Emocional e a Consideração de Benefícios foram as estratégias mais reportadas pelos praticantes. Neste sentido, iremos começar por tecer considerações sobre o conjunto de estratégias de natureza predominantemente adaptativa. No que diz respeito à Consideração de Benefícios, esta destacou-se como um preditor para a experienciação de um estado emocional positivo, associado significativamente ao aumento do afeto positivo e a uma valência emocional mais positiva. Este resultado encontra-se suportado na literatura, especificamente quando alinhado com o conceito de reavaliação cognitiva. Gross e John (2003) demonstram que a estratégia anteriormente referida está associada à experienciação e à externalização de emoções positivas que, na presente investigação, correspondem ao aumento de afeto positivo e da valência reportados. Para além deste efeito promotor de bem-estar, a sua eficácia revelou-se crítica pela função protetora que a reavaliação cognitiva confere, por se encontrar associada ao desenvolvimento de maior resiliência perante sintomas depressivos (Webb et al., 2012). De forma convergente, a Resolução de conflitos, enquanto estratégia de engagement que ocorre posteriormente no ciclo emocional, na modificação de situação, revelou níveis mais elevados de dominância emocional. Na literatura, este é um resultado teoricamente consistente, uma vez que esta estratégia se associa à maior perceção de controlo sobre a capacidade de agir perante uma fonte de stress (Olderback et al., 2023) e ao aumento de bem-estar psicológico (Gross, 1998b). O aumento da dominância emocional surge assim como manifestação afetiva da confiança gerada perante a capacidade de expressão e gestão eficaz das emoções suscitadas pela vivência.

A Partilha emocional associou-se a uma valência emocional mais negativa, um resultado que, apesar de aparentemente paradoxal quando interpretado para além da leitura superficial relativa à sua eficácia, pode ser compreendido, pela perspetiva reiterada por Shafir (2016), ao argumentar que a expressão emocional serve primariamente a função de processamento e clarificação, e posteriormente a regulação imediata de sensações como o prazer. Por este

motivo, os níveis menos elevados de valência reportados mais do que refletirem ineficácia, sinalizam um compromisso ativo para com o conteúdo emocional. Este compromisso intrinsecamente desafiador, uma vez que exige confronto com aspetos potencialmente complexos e dolorosos, pode assim desencadear reduções na valência, conforme observado na presente investigação.

Por sua vez, no que concerne às estratégias de natureza desadaptativa reportadas, o Evitamento de Conflitos revelou efeitos aparentemente contraditórios, visto que, se por um lado contribuiu para a diminuição dos níveis de afeto negativo, por outro desencadeou um aumento de ansiedade e ativação fisiológica, sendo possivelmente um reflexo de um estado de alerta intenso, como a hipervigilância. Segundo Gross e Levenson (1993), este estado emerge do esforço cognitivo e fisiológico inerente às estratégias de evitamento, uma vez que, perante a tentativa de silenciar eventuais pensamentos ou ações perante um estímulo percecionado como ameaçador, esta tende a exigir um esforço mental contínuo que acaba por intensificar a reatividade do sistema nervoso face a esse estímulo. Um perfil distinto do anteriormente descrito, no Evitamento de conflitos, foi observado no Evitamento de Situações Desagradáveis que se associou a uma redução da ativação. De acordo com Sheppes e Gross (2011), a explicação para esta diferenciação reside no momento de atuação em que as estratégias intervêm no ciclo emocional, corroborando assim a menor ativação observada. Especificamente, enquanto o evitamento de conflitos opera tardiamente como uma tentativa de silenciar uma resposta emocional formada, o evitamento de situações desagradáveis constitui uma estratégia que, pela sua natureza precoce, se revela mais eficiente por prevenir o contacto com eventuais estímulos ameaçadores, minimizando assim custos psicofisiológicos presentes na estratégia inicial.

Por último, os resultados relativos à Supressão Expressiva revelaram o seu carácter desadaptativo amplamente descrito na literatura. Em consonância com Gross e John (2003), esta estratégia revelou ser um preditor da diminuição do afeto positivo. Contrariando, porém, a noção reiterada por Gross (1998b) de que a supressão não reduziria a intensidade da experiência emocional subjetiva, a nossa investigação revelou níveis mais baixos de afeto negativo. Consideramos que este resultado, quando aliado ao aumento da ansiedade e à diminuição da dominância, sugere um estado de inibição interna e conflituosa, corroborado por John e Gross (2004). Os autores descrevem a Supressão Emocional como uma estratégia que, para além de consumir continuamente recursos cognitivos, gera uma perceção de "controlo esforçado" sobre a resposta emocional. Esta dinâmica culmina assim numa estratégia que desencadeia a inibição

comportamental espontânea e, consequentemente, compromete tanto a autenticidade como a proximidade presente nas relações sociais (Olderback et al., 2023). Salienta-se que, com exceção da Partilha emocional e do Evitamento de situações desagradáveis, as restantes estratégias emergiram como as mais reportadas pelos praticantes.

De acordo com Shafir (2016), a integração emocional deve começar pelo reconhecimento de que estamos perante um processo regulatório intrinsecamente ligado ao corpo. Residem na dimensão somática, segundo o autor, a interocepção e a propriocepção que consistem no estado fisiológico interno e na sensibilidade muscular e articular, que guiam a expressão motora, permitem a regulação emocional e modulam as experiências subjetivas que dela decorrem. Por isso, a dança, enquanto forma de expressão não verbal que dá "voz" ao corpo, estimula a criação de um espaço em que a expressão emocional é alvo de aprendizagem saudável, especificamente no que diz respeito ao seu processamento e gestão (Kaul, 2024; Narikbayeva et al., 2025). Porém, importa ter presente que, tal como reiteram Brito e colaboradores (2021), a consciência tem de emergir para que as aprendizagens corporais sejam construídas e organizadas. Só na sua presença, os autores reiteram a possível integração entre a esfera emocional e a somática, através de insights.

Neste sentido, sendo a consciência um processo que antecede a compreensão, a inserção de questões abertas na presente investigação foi inspirada na premissa reiterada por Aldao e Nolem-Hoeksema (2013) de que estas aumentam a compreensão sobre a forma espontânea e complexa como a regulação emocional ocorre. A presente investigação veio corroborar esta premissa pelo que iremos apresentar dois exemplos que consideramos representativos:

> Participante 1, sexo masculino, 4 anos de prática
>
> "Ao início foi a curiosidade que me moveu, porém depois a sensação de bem-estar foi o que me fez não largar a prática. Aliada à psicoterapia, por considerar que são complementares, consigo ter mais progressos e insights no meu processo de desenvolvimento. Por outras palavras, o que levanto de emoção na dança levo para a psicoterapia, e o que trato na psicoterapia levo para a dança, permitindo-me habitar o meu corpo nas sessões de Biodanza."

> Participante 2, sexo feminino, 14 anos de prática
>
> "Fui aconselhada pela minha psicoterapeuta a frequentar sessões de Biodanza e, desde então, tenho sentido mais alegria de viver. A prática trouxe-me mais clareza, determinação, serenidade e estabilidade emocional."

Estes testemunhos, para além de referirem os benefícios enumerados pelos praticantes, permitem aceder a significados pessoais atribuídos à prática que através de questionários estandardizados, por si sós, não conseguiriam capturar na sua plenitude. Neste sentido, permitem identificar de forma mais minuciosa e contextualizada os processos de regulação emocional e os benefícios psicológicos atribuídos à prática, especificamente: O papel da corporalidade da emoção, como veículo de insight, exemplificado pelo praticante 1, que descreve um processo de integração corporal "habitar o meu corpo" aliado à integração terapêutica entre a experiência somática da Biodanza e o processo reflexivo da psicoterapia; e, o papel do desenvolvimento temporal e da temporalidade, exemplificado pelo praticante 2 que sugere que os benefícios evoluem de um bem-estar inicial, "alegria de viver", para competências psicológicas mais estruturais, como clareza, determinação e estabilidade emocional. Por considerarmos pertinente a presença de mais testemunhos, realizamos uma seleção que apresentamos no anexo H.

Em suma, consideramos que a ausência dos efeitos esperados no contexto específico deste estudo não compromete o potencial subjacente da prática, uma vez que a análise de testemunhos qualitativos (retratados no anexo H), sugere a presença de outros mecanismos psicológicos relevantes. Especificamente, os participantes reportaram o aumento na perceção de um estado afetivo positivo, surgindo este associado a estratégias de engagement, que indiciam um comprometimento para com o processamento emocional. Consideramos que, pelas narrativas recolhidas, os praticantes vêm nas vivências, oportunidades de clarificar e ressignificar. Recorrendo a uma forma de expressão distinta da investigada, *Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy* (MABT), porém semelhante na busca pela reintegração do indivíduo, na medida em que a reapropriação da experiência emocional é explorada através da consciencialização sensorial, no qual a respiração atua como âncora na ligação entre a esfera somática e a afetiva, Price e Hooven (2018), corroboram a ideia de que a adoção de posturas de engagement contribui para o desenvolvimento de sensibilidade e consciência interoceptiva. Neste sentido, a reflexão sobre esta ausência evidencia que futuras investigações requerem que a identificação e a incorporação sejam exploradas com maior precisão.

Limitações da Investigação

Esta investigação não se encontra isenta de limitações, pelo que importa considerá-las na interpretação dos resultados.

Em primeiro lugar, a natureza exploratória do estudo e a ausência de um grupo de controlo impedem a atribuição causal dos eventuais efeitos anteriormente descritos. Os resultados desencadeados pela prática podem ter sido desencadeados por variáveis externas não controladas como, por exemplo, o nível de stress laboral ou a influência de redes de suporte social quando presentes, podem comprometer a validade interna da investigação. No que concerne à opção por uma amostra de conveniência composta exclusivamente por indivíduos interessados na prática, esta limita generalizações futuras, visto que não representa a diversidade de respostas perante este tipo de intervenção.

No que concerne à natureza dos dados, a opção pela recolha online de medidas de autorrelato, ainda que a mais adequada para aceder à experiência subjetiva dos praticantes, apresenta limitações conceptuais relevantes. Reiterando Ford e Gross (2019), a regulação emocional é uma competência inevitavelmente dependente do léxico emocional de cada indivíduo, bem como das crenças criadas por este acerca da sua eficácia. Neste sentido, importa reter que o relato pode espelhar a experiência ou ser uma construção narrativa filtrada pela precisão e diferenciação com que o participante gere as suas emoções e organiza as crenças tendo presente a presença ou ausência de controlo percecionado. Adicionalmente, visto que os questionários requerem reflexão e atribuições/categorizações/conceptualizações individuais, Quigley e colaboradores (2014) alertam para o facto da articulação entre a experiência interna e os adjetivos emocionais conseguir transformar o estado afetivo do praticante, alterando a sua experiência subjetiva. Neste sentido, a introdução de adjetivos de emoção tem o potencial de transformar um estado afetivo num estado emocional ou de o alterar, para além do impacto do estímulo em si, assim como o relato subsequente reflete, uma experiência refletida e reconstruída que foi ativamente filtrada pela capacidade do participante verbalizar essa experiência de forma consciente, que nem sempre corresponde a uma medição do estado afetivo primário. Reconhecemos, portanto, que os dados podem espelhar uma experiência reconstruída e refletida dos participantes que nem sempre reflete a medição objetiva do estado emocional subjacente.

Por fim, é crucial reconhecer que fatores específicos da intervenção em grupo (e.g., coesão grupal, sentimento de pertença) e do facilitador (e.g., presença) dizem respeito a pseudofatores, cuja ausência na presente investigação pode ter influenciado relatos subjetivos, uma vez que a expressão e a verbalização das emoções são processos frequentemente moldados pela presença (implícita ou explícita) de outro indivíduo.

Linhas de Investigação Futura

Tendo presente as limitações anteriormente identificadas, torna-se premente que investigações futuras neste contexto específico, ou somente no domínio da Regulação Emocional, sejam concretizadas tendo por base uma visão integradora. Sendo que esta, deverá conjugar o rigor metodológico com a análise do processamento emocional em contextos naturais, em detrimento de ambientes laboratoriais. Esta orientação encontra-se em consonância com Kuppens e Verduyn (2015), que salientam a riqueza ecológica como ambiente de eleição para a compreensão ampla da complexidade inerente aos processos regulatórios. Paralelamente, tal como reiterado pelos autores, a adoção de desenhos longitudinais revela-se fundamental para conferir robustez e realismo às inferências sobre os processos emocionais. Paralelamente, a investigação em contextos socioculturais poderá ser promissora para aferir variáveis situacionais que podem modular a eficácia neste processo regulatório.

De forma complementar, propõe-se que investigações futuras redirecionem o seu foco para o nível metacognitivo no qual as estratégias de regulação são selecionadas e implementadas. Esta sugestão, inspirada no Modelo de Schmader e Mendes (2015), implica a inclusão de variáveis que operem a esse nível, por exemplo, crenças individuais, competências relacionadas com o processamento percetivo, especificamente a consciência ou antecipação de estados emocionais e variáveis contextuais. Consideramos que a operacionalização destas variáveis poderá, por exemplo, através da recolha de crenças sobre a utilidade de um sentimento específico, sobre o controlo perante estados afetivos específicos ou sobre a perceção de desejabilidade social atribuída à expressão emocional, constituir um salto promissor na compreensão dos mecanismos subjacentes aos processos regulatórios.

Considerações Finais

Numa sociedade profundamente marcada por ritmos de vida acelerados, pela intensificação digital e artificial, assistimos à desumanização das relações e ao agravamento de instabilidade emocional coletiva. Perante este quadro de fragmentação, que tem na desconexão mente-corpo uma das suas causas primordiais, torna-se imperativo reconhecer o potencial do corpo em movimento. Através de práticas expressivas como a Biodanza, evidencia-se o modo como a criação artística pode operar como um instrumento de desenvolvimento pessoal que coloca a expressão crua/autêntica e a ética do cuidado no centro da sua intervenção.

Contrapondo-se à perceção da arte como mero "entretenimento", este projeto de investigação aspira defender o seu potencial, reconhecendo-a enquanto território fértil para o desenvolvimento da unicidade mente-corpo e para a promoção de consciência comunitária. Pretendo, enquanto investigadora, semear curiosidade e inspirar a concretização de investigação académica que alie ao pensamento crítico a integração de práticas artísticas, para uma sociedade mais consciente, criativa e humanamente inteira.

Referências Bibliográficas

Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(2), 155-172. https://doi.org/10.1177/1745691612459518

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition &Emotion*, *27*(4), 753–760. doi: 10.1080/02699931.2012.739998

American Psychological Association (2018,May) *APA Dictionary of Psychology-emotion.*https://dictionary.apa.org/emotion

Associação Portuguesa de Facilitadores de Biodanza (2024) *Biodanza: Uma abordagem terapêutica transformadora.* https://apfbiodanza.pt/biodanza-uma-abordagem-terapeutica-transformadora/

Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, *15*(6), 713-724.https://doi.org/10.1080/02699930143000239

Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (2016). *Handbook of emotions*. (4ªed). Guilford Publications.

Barnett, K. S., & Vasiu, F. (2024). How the arts heal: A review of the neural mechanisms behind the therapeutic effects of creative arts on mental and physical health. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *18*, 1422361.

https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1422361

Bernardi, N. F., Bellemare-Pepin, A., & Peretz, I. (2017). Enhancement of Pleasure during Spontaneous Dance. *Frontiers in Human Neuroscience*, *11*, 572. https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00572

Bradley, M. M., & Lang, P. J. (1994). Measuring emotion: the self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, *25*(1), 49-59. https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)90063-9

Brito, R. M. D. M., Germano, I. M. P., & Severo Junior, R. (2021). Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, *28*, 146-165. http://dx.doi.org/10.1590/S0104-59702021000100008

Carbonell-Baeza, A., Aparicio, V. A., Martins-Pereira, C. M., Gatto-Cardia, C. M., Ortega, F. B., Huertas, F J., Tercedor, P., Ruiz, J. R., & Delgado-Fernandez, M. (2010). Efficacy of Biodanza for Treating Women with Fibromyalgia. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16*(11), 1191–1200. https://doi.org/10.1089/acm.2010.0039

Correia Dos Santos, A. S., & Silva, D. (1997). Adaptação do State-Trait Anxiety Inventory (STAI)-form Y para a população Portuguesa: primeiros dados. *Revista portuguesa de psicologia*, (32), 85-98.

D'Alencar, B. P., Mendes, M. M. R., Jorge, M. S. B., & Guimarães, J. M. X. (2008).

Biodance as process of existential renew for the elderly. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *61*, 608-614. https://doi.org/10.1590/S0034-71672008000500013

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, *41*(4), 1149-1160. https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149

Fernandez, K. C., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation: A transdiagnostic perspective on a new RDoC domain. *Cognitive Therapy and Research, 40*, 426–440. https://doi.org/10.1007/s10608-016-9772-2

Ferraro, F. V., Aruta, L., Ambra, F. I., Distaso, F. P., & Iavarone, M. L. (2022). Pedagogic intervention for health: a narrative systematic review on biodanza. *Movimento*, e27069. https://doi.org/10.22456/1982-8918.111547

Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, *28*(1), 74-81. https://doi.org/10.1037/cap0000142

Ford, B. Q., Gross, J. J., & Gruber, J. (2019). Broadening our field of view: The role of emotion polyregulation. *Emotion Review*, *11*(3), 197-208. https://doi.org/10.1177/1754073919850314

Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II–Estudo

psicométrico. *Análise psicológica*, *23*(2), 219-227.

Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo-PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Psicologia*, *28*(1), 50-62.

Gatti, E., Calzolari, E., Maggioni, E., & Obrist, M. (2018). Emotional ratings and skin conductance response to visual, auditory and haptic stimuli. *Scientific Data*, *5*(1), 180120. https://doi.org/10.1038/sdata.2018.120

Giannelli, M. T., Giannino, P., & Mingarelli, A. (2015). Health effects derived from an annual course of Biodanza: an empirical study. *Psicol. Della Salut*, *22*, 84-107.

Greaves, V., Stueck, M., & Svence, G. (2016, May). Changes of 1st grade school children's emotional and social competences in tanzpro-biodanza intervention group. *Society. Integration. Education.* In Society. Integration. Education. *Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 1, pp. 344-356). https://doi.org/10.17770/sie2016vol1.1528

Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, *2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (1998b). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, *74*(1), 224.http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.

Psychophysiology, *39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, *26*(1), 1-26. doi:10.1080/1047840x.2014.940781

Gross, J. J., & Ford, B. Q. (2024). *Handbook of Emotion Regulation* (3ªed). Guilford Press.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, *64*(6), 970.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). ConceptualFoundations. Em *Handbook of Emotion Regulation*,(3-24). https://www.researchgate.net/publication/303248970

Gross, J. J., Uusberg, H., & Uusberg, A. (2019). Mental illness and well-being: An affect regulation perspective. *World Psychiatry*, *18*(2), 130–139. https://doi.org/10.1002/wps.20618

Gruber, J., Hagerty, S., Mennin, D., & Gross, J. (2022). *Mind the Gap? Emotion Regulation Ability and Achievement in Psychological Disorders*. PsyArXiv. https://doi.org/10.31234/osf.io/p2nft

Hickman, B., Pourkazemi, F., Pebdani, R. N., Hiller, C. E., & Fong Yan, A. (2022). Dance for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review. *Pain Medicine*, *23*(12), 2022–2041. https://doi.org/10.1093/pm/pnac092

International Biodanza Federetion (2025) *Biodanza facilitators in the world.* https://www.biodanza.org/en/ibf-5/biodanza-facilitators-in-the-world/

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301–1334. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Kaul, S., (2024). Dance, movement, and emotional healing: A review of the psychological benefits of dance interventions. *Journal of Arts and Mental Wellness*, *11*(1), 36-49. https://doi.org/10.47363/JNPR/2024(2)110

Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, *13*(5), 467-480. http://dx.doi.org/10.1080/026999399379140

Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, *41*(1), 46–64. https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, *23*(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Kuppens, P., & Verduyn, P. (2015). Looking at emotion regulation through the window of emotion dynamics. *Psychological Inquiry, 26*(1), 72–79. https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.960505

Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E., & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *44*, 101440. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101440

López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezosa-Estepa, T., & Roman, P. (2017). Effects of Biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *23*(7), 558-565. https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/acm.2016.0365

Moratelli, J. A., Veras, G., Lyra, V. B., Silveira, J. D., Colombo, R., & De Azevedo Guimarães, A. C. (2023). Evidence of the Effects of Dance Interventions on Adults Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Dance Medicine & Science*, *27*(4), 183–193. https://doi.org/10.1177/1089313X231178095

Narikbayeva, L., Klyshbayev, T., Kalimullin, D., & Mochalov, D. (2025). The impact of dance on enhancing social skills and emotional intelligence through creativity. *Acta Psychologica*, *253*, 104736. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104736

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, *9*(5), 242-249.DOI: 10.1016/j.tics.2005.03.010

Olderbak, S., Uusberg, A., MacCann, C., Pollak, K. M., & Gross, J. J. (2023). The Process Model of Emotion Regulation Questionnaire: Assessing Individual Differences in Strategy Stage and Orientation. *Assessment*, *30*(7), 2090–2114. https://doi.org/10.1177/10731911221134601

Petrova, K., & Gross, J. J. (2023). The future of emotion regulation research: Broadening our field of view. *Affective Science*, *4*(4), 609-616. https://doi.org/10.1007/s42761-023-00222-0

Price, C. J., & Hooven, C. (2018). Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT). *Frontiers in Psychology*, *9*, 798. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00798

Quevedo, C. A., Viera, E. C., & Pascual, I. R. (2021). Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar (Biodanza: systematic review of the benefits of an emerging practice in the promotion of health and well-being). *Retos*, *39*, 844-848. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.73348

Quigley, K. S., Lindquist, K. A., & Barrett, L. F. (2014). Inducing and Measuring Emotion and Affect: Tips, Tricks, and Secrets. Em H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of Research Methods in Social and Personality Psychology* (2.ª ed., pp. 220–252). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511996481.014

Rosa, R., Ascione, A., & Di Palma, D. (2019). Biodanza laboratory and experimental

pedagogy. *Journal of Human Sport and Exercise* , *14*(2), 169-177 https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc2.03

Rocha, T. R., Bernazani, G. S., & Carniel, I. C. (2024). Importância da biodanza na saúde mental. *Prometeica, (*30*)*, 268–283. https://doi.org/10.34024/prometeica.2024.30.18862

Rydell, A. M., Berlin, L., & Bohlin, G. (2003). Emotionality, emotion regulation, and adaptation among 5-to 8-year-old children. *Emotion*, *3*(1), 30. https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.30

San-Juan-Ferrer, B., & Hípola, P. (2020). Emotional intelligence and dance: A systematic review. *Research in Dance Education*, *21*(1), 57–81. https://doi.org/10.1080/14647893.2019.1708890

Schmader, T., & Mendes, W. B. (2015). Putting feelings in a social context: Three case studies applying Gross's extended model of emotion regulation. *Psychological Inquiry, 26*(1), 116–122. https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.962445

Segura-Jiménez, V., Gatto-Cardia, C. M., Martins-Pereira, C. M., Delgado-Fernández, M., Aparicio, V. A., & Carbonell-Baeza, A. (2017). Biodanza Reduces Acute Pain Severity in Women with Fibromyalgia. *Pain Management Nursing, 18*(5), 318–327. https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.03.007

Serlin, I. A. (2020). Dance/movement therapy: A whole person approach to working with trauma and building resilience. *American Journal of Dance Therapy*, *42*(2), 176-193.https://doi.org/10.1007/s10465-020-09335-6

Shafir, T. (2016). Using Movement to Regulate Emotion: Neurophysiological Findings and Their Application in Psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, *7*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01451

Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is Timing Everything? Temporal Considerations in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, *15*(4), 319–331. https://doi.org/10.1177/1088868310395778

Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-Regulation choice. *Psychological Science, 22*(11), 1391–1396. https://doi.org/10.1177/0956797611418350

Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, *11*(1), 379–405. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739

Stueck, M., & Tofts, P. S. (2016). Biodanza Effects on Stress Reduction and Well-Being A Review of Study Quality and Outcome. *Journal of Pedagogy and Psychology 8*(1), 57–66. https://doi.org/10.1515/sigtem-2016-0018

Stueck, M., Kaloeti, D. V. S., Villegas, A., & Utami, D. S. (2019). The influence of Biodanza and School of Empathy verbal—respectful communication on the ability to express emotions and needs: A pilot study among adults in Indonesia. *Health Psychology Report*, *7*(4),334–340. http://doi.org/10.5114/hpr.2019.88665

Stück, M., Villegas, A., Bauer, K., Terren, R., Toro, V., & Sack, U. (2009). Psycho-immunological process evaluation of Biodanza. *Signum Temporis*, *2*(1), 99.

https://doi.org/10.2478/V10195-011-0024-7

Suri, G., & Gross, J. J. (2022). What is an Emotion? A Connectionist Perspective. *Emotion Review*, *14*(2), 99–110. https://doi.org/10.1177/17540739221082203

Toro, R. (1991). Coletânea de Textos de Biodança. *Editora ALAB* https://www.scribd.com/document/408173838/rolando-toro-teoria-biodanza-I-br-pdf

Toro, R. (2002). Biodanza.(M. Tápia, trad.). *São Paulo: Editora Olavobrás*.

Van Den Broek, E., Keulen-de Vos, M., & Bernstein, D. P. (2011). Arts therapies and Schema Focused therapy: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, *38*(5), 325–332. https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.005

Vergeer, I., Johansson, M., & Cagas, J. Y. (2021). Holistic movement practices – An emerging category of physical activity for exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, *53*, 101870. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101870

Vitale, C., Rosa, R., Agosti, V., Siciliano, M., Barra, G., Maggi, G., & Santangelo, G. (2024). Effects of Biodanza® SRT on Motor, Cognitive, and Behavioral Symptoms in Patients with Parkinson's Disease: A Randomized Controlled Study. *Journal of Personalized Medicine*, *14*(6),588. https://doi.org/10.3390/jpm14060588

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion

regulation. *Psychological Bulletin*, *138*(4), 775–808. https://doi.org/10.1037/a0027600

Zhang, X., & Wei, Y. (2024). The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: A literature review. Heliyon, 10(15), e35733. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35733

Zilka, G. C. (2023). Social-Emotional Aspects of the Biodanza Space in Kindergarten. *International Education Studies*, *16*(2), 90. https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p90

Zilka, G. C., & Tempel, S. (2024). Biodanza and a sense of resilience in times of war. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *40*, 2136–2146. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.054

Anexos

Anexo A

Consentimento informado (1/3)

iscte INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

CONSENTIMENTO INFORMADO

O Esculpir das Emoções através do Movimento: Biodanza & Emoções

O presente estudo, encontra-se inserido no âmbito da conclusão do grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações pelo Iscte – Instituto Universitário de Lisboa.

Objetivos do estudo

O objetivo principal deste projeto é investigar a forma como praticantes de Biodanza descrevem compreendem a sua expressão emocional nesta prática integrativa

O presente estudo, é dirigido a adultos com idade superior a 18 anos, iniciantes ou proficientes na prática de Biodanza e proficientes na língua portuguesa.

Neste sentido, dirigimo-nos a si e apresentamos-lhe informações para que possa tomar uma decisão informada relativamente à sua colaboração neste estudo.

Procedimentos

A sua participação será dividida em dois momentos: (pré) antes e (pós) depois da *vivência* de Biodanza. No primeiro momento, ser-lhe-á solicitado o preenchimento de um questionário composto por: três escalas de avaliação emocional, um bloco de perguntas de cariz sociodemográfico e terminará com a criação de um código alfanumérico. No segundo momento, com o terminar da aula (*vivência*) ser-lhe-á pedido que responda ao segundo questionário, sendo este composto por: quatro escalas de avaliação emocional, por um bloco de perguntas relacionadas com a sua prática de Biodanza e, por fim, pela criação do código alfanumérico que permitirá emparelhar os seus dados (1º e 2º questionário) de forma anónima.

Benefícios

Ao participar neste estudo, estará a contribuir para a maior compreensão dos efeitos terapêuticos da Biodanza na regulação emocional que, por sua vez, poderão ajudar a delinear intervenções holísticas que promovam o bem-estar, e sobretudo o equilíbrio emocional.

Voluntariedade da participação

Anexo A

Consentimento informado (2/3)



A sua participação é voluntária e só deve aceitá-la depois de considerar que se encontra devidamente esclarecido, podendo para isso colocar quaisquer questões.

Se decidir colaborar, pedir-lhe-emos que dê o seu consentimento no início do preenchimento do questionário, confirmando assim o seu acordo em participar. Poderá a qualquer momento, sem necessidade de esclarecimento ou justificação, abandonar o estudo retirando o seu consentimento para o tratamento dos seus dados. Ao longo do preenchimento dos questionários, poderá ainda optar por não responder a questões específicas, desde que assim o deseje.

Confidencialidade e Anonimato

A garantia da confidencialidade será assegurada pelo anonimato da sua identidade e dos dados obtidos, pelo que a fonte da qual provém toda a informação será de acesso exclusivo dos investigadores. Assim que a conclusão da recolha de dados termine, os dados serão armazenados por um período de, pelo menos, 5 anos desde o final do estudo, pelo que posteriormente serão destruídos.

Riscos e Custos

Não existem riscos significativos expectáveis associados à participação no estudo. Contudo se o presente estudo lhe desencadear desconforto ou comprometer significativamente o seu bem-estar poderá: contactar um serviço de atendimento telefónico indicado pelo governo português para prestar acompanhamento emocional a todos os cidadãos 808 237 327 ou 210 027 159; receber uma lista de psicólogos clínicos portugueses.

Disponibilidade para esclarecimento de dúvidas

Caso tenha dúvidas sobre este projeto, agora ou em qualquer momento, em que pretenda tecer algum comentário, poderá contactar a investigadora responsável, Maria Paiva Rito (mrito2002@gmail.com), bem como a sua orientadora, Cristina Maria Lopes Camilo (Cristina_Camilo@iscte-iul.pt). Além disso, poderá utilizar os contactos indicados para exercer os seus direitos relativos ao tratamento dos seus dados pessoais, solicitando a sua retificação, limitação ou eliminação. Por fim, recorrendo ao endereço eletrónico anterior, poderá ter acesso aos resultados assim que a investigação termine.

O Iscte possui um Encarregado de Proteção de Dados, contactável através do email *dpo@iscte-iul.pt*. Caso considere necessário, terá ainda o direito de apresentar a sua reclamação à autoridade de controlo competente – Comissão Nacional de Proteção de Dados.



Anexo A

Consentimento informado (3/3)



Consentimento Informado

No âmbito do projeto de investigação - *O Esculpir das Emoções através do Movimento: Biodanza & Emoções* – confirmo que fui informado(a) sobre: o seu âmbito, objetivos, procedimento, garantia de confidencialidade, disponibilidade para esclarecimento de dúvidas assim como, da voluntariedade da minha participação.

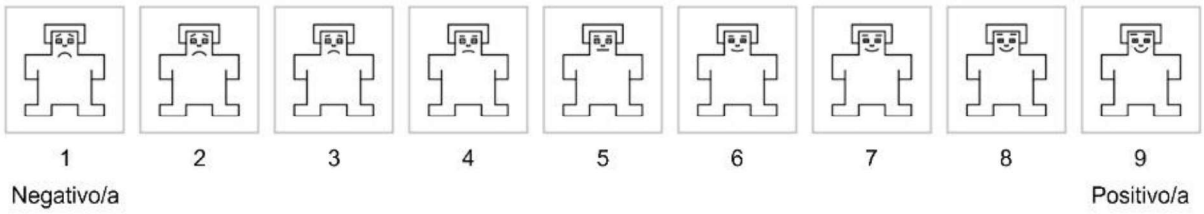
Selecione uma das opções:

"Li, compreendi os procedimentos descritos neste documento e aceito voluntariamente participar neste estudo."

"Não, não aceito participar."

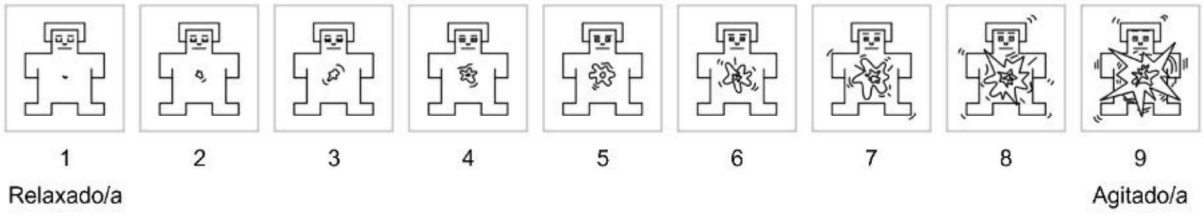
Anexo B

Sequência Pictórica-Valência



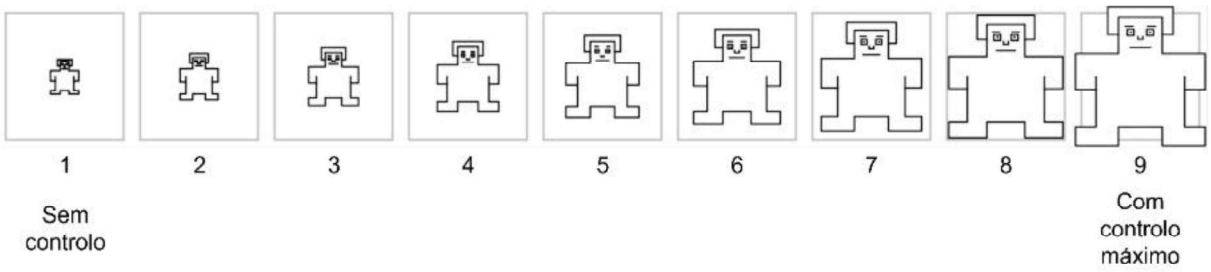
Anexo C

Sequência Pictórica-Ativação



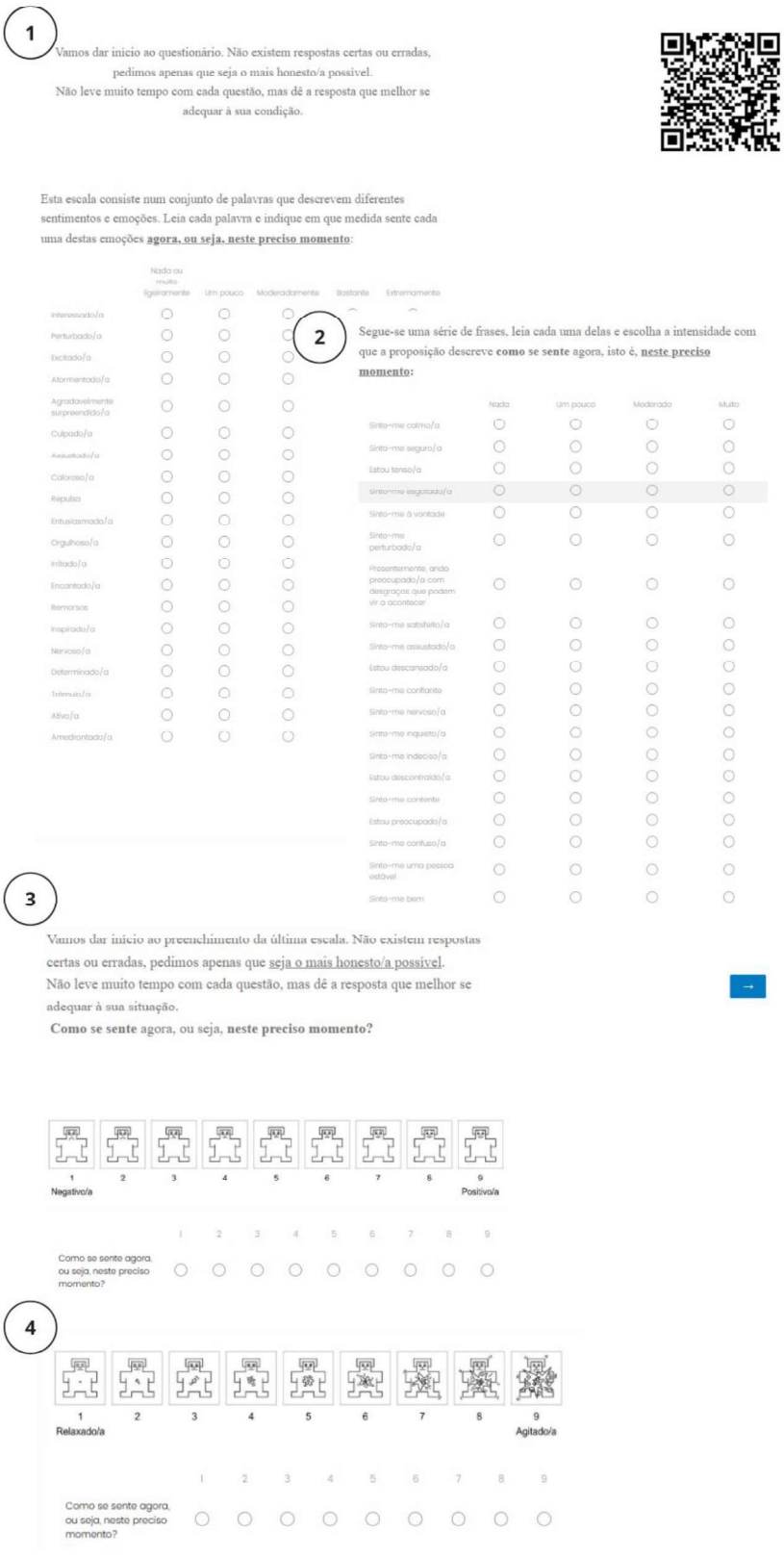
Anexo D

Sequência Pictórica-Dominância



Anexo E

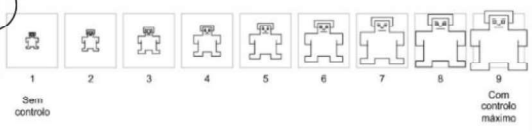
Questionário Pré-vivência (1/2)



Anexo E

Questionário Pré-vivência (2/2)

5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Como se sente agora, ou seja, neste preciso momento?	○	○	○	○	○	○	○	○	○

6

Para efeitos de emparelhamento dos dados, pedimos que responda às questões apresentadas em seguida.
Com base nas suas respostas, será gerado um **código alfanumérico** que permite interligar as respostas de ambas as sessões, sem que seja necessário qualquer tipo de identificação pessoal.

Dia em que **nasceu**. (por exemplo, se nasceu dia 5 de Março, coloque **5**)

Primeira letra do mês em que **nasceu**. (por exemplo, se nasceu no mês de Janeiro coloque **J**)

Número de letras do **primeiro** nome. (por exemplo, se o seu nome for Helena coloque **6**)

Primeira letra do **primeiro nome**. (por exemplo, se o seu nome for Eduardo coloque **E**)

Última letra do **último nome**. (por exemplo, se o seu nome for Eduardo coloque **O**)

7

Agradecemos a sua participação neste inquérito.
A sua resposta foi registada.

→

Anexo F

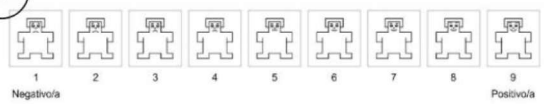
Questionário Pós-Vivência (1/7)

1

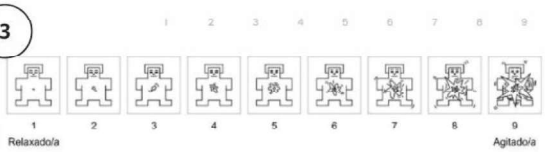
Vamos agora dar início à segunda fase do questionário. Relembramos que não existem respostas certas ou erradas, pedimos apenas que seja o mais honesto/a possível.
Não leve muito tempo com cada questão, dê a resposta que melhor se adequar ao **seu sentir.**

○ Estou pronto(a).

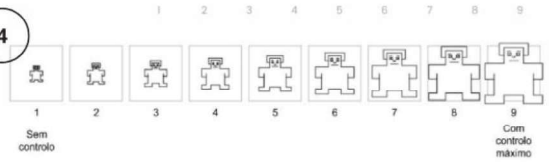
2



3



4



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Como se sente agora, ou seja, neste preciso momento?	○	○	○	○	○	○	○	○	○

5

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra e indique em que medida sente cada uma destas emoções **agora, ou seja, neste preciso momento**:

	Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
Interessado/a	○	○	○	○	○
Perturbado/a	○	○	○	○	○
Excitado/a	○	○	○	○	○
Atormentado/a	○	○	○	○	○
Agradavelmente surpreendido/a	○	○	○	○	○
Culpado/a	○	○	○	○	○
Assustado/a	○	○	○	○	○
Caloroso/a	○	○	○	○	○
Repulsa	○	○	○	○	○
Entusiasmado/a	○	○	○	○	○
Orgulhoso/a	○	○	○	○	○
Irritado/a	○	○	○	○	○
Encantado/a	○	○	○	○	○
Remorsos	○	○	○	○	○
Inspirado/a	○	○	○	○	○
Nervoso/a	○	○	○	○	○
Determinado/a	○	○	○	○	○
Trémulo/a	○	○	○	○	○
Ativo/a	○	○	○	○	○
Amedrontado/a	○	○	○	○	○

→

Anexo F

Questionário Pós-Vivência (2/7)



6

Interessa-nos saber quais as estratégias a que recorre para regular as suas emoções, mais especificamente para reduzir as emoções negativas que sente.
Neste sentido, pedimos-lhe que **classifique o seu nível de concordância** com as seguintes afirmações utilizando as opções de resposta indicadas abaixo. Não existem respostas certas ou erradas.

Para me acalmar, não mostro aos outros como me sinto.

Concentro-me nos aspetos menos negativos de uma situação perturbadora para me sentir menos incomodado(a).

Para me sentir menos ansioso(a) durante um conflito, desvio a conversa para outro assunto.

Para me sentir menos ansioso(a), evito situações stressantes.

Para me sentir menos mal, evito situações que os outros dizem que vão ser desagradáveis.

7

Para me sentir menos mal, procuro negociar uma solução para os conflitos que tenho com os outros.

Para me sentir menos incomodado(a) quando alguma coisa não corre como previsto, penso nos possíveis benefícios da situação.

Expresso o que sinto com os meus amigos para me sentir menos mal.

Quando tenho algo desagradável para discutir com alguém, confronto a pessoa para me sentir menos mal.

Para me sentir menos mal durante um conflito, mudo o assunto para algo menos perturbador.

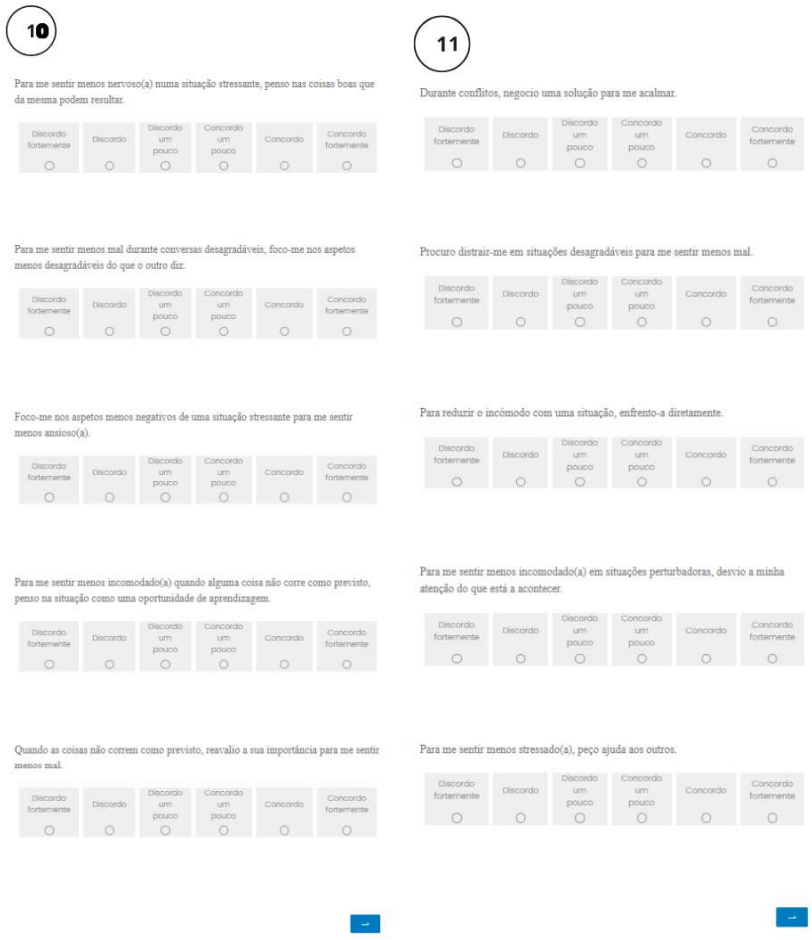
Anexo F

Questionário Pós-Vivência (3/7)



Anexo F

Questionário Pós-Vivência (4/7)



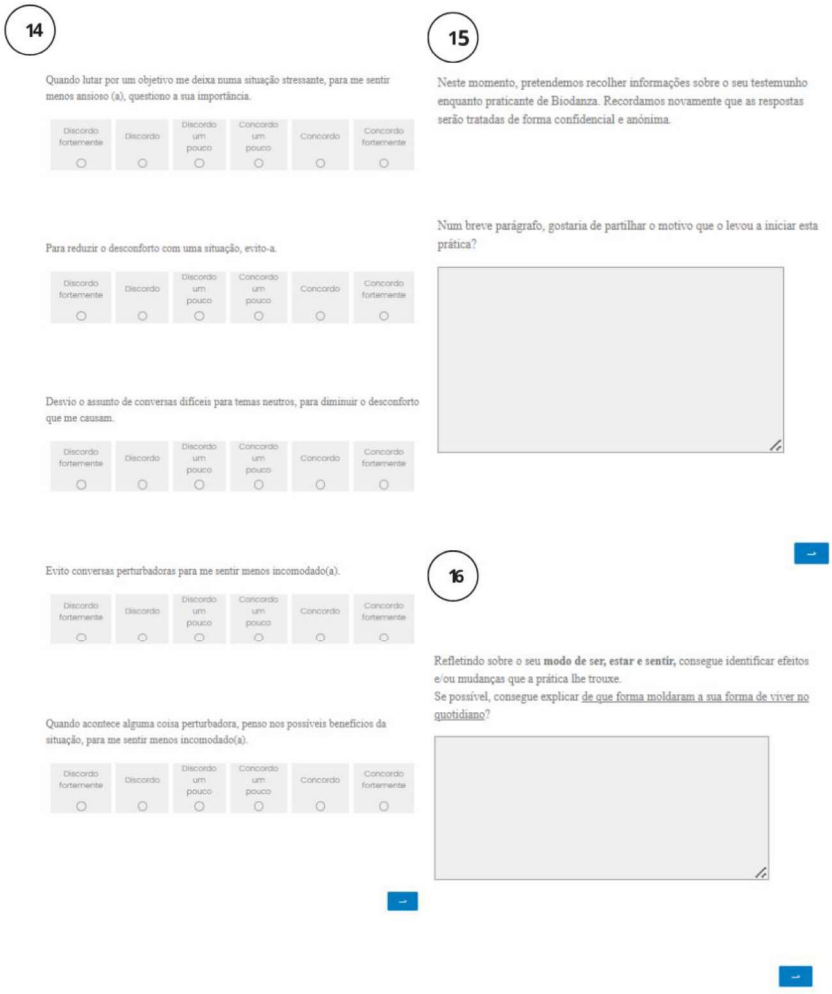
Anexo F

Questionário Pós-Vivência (5/7)



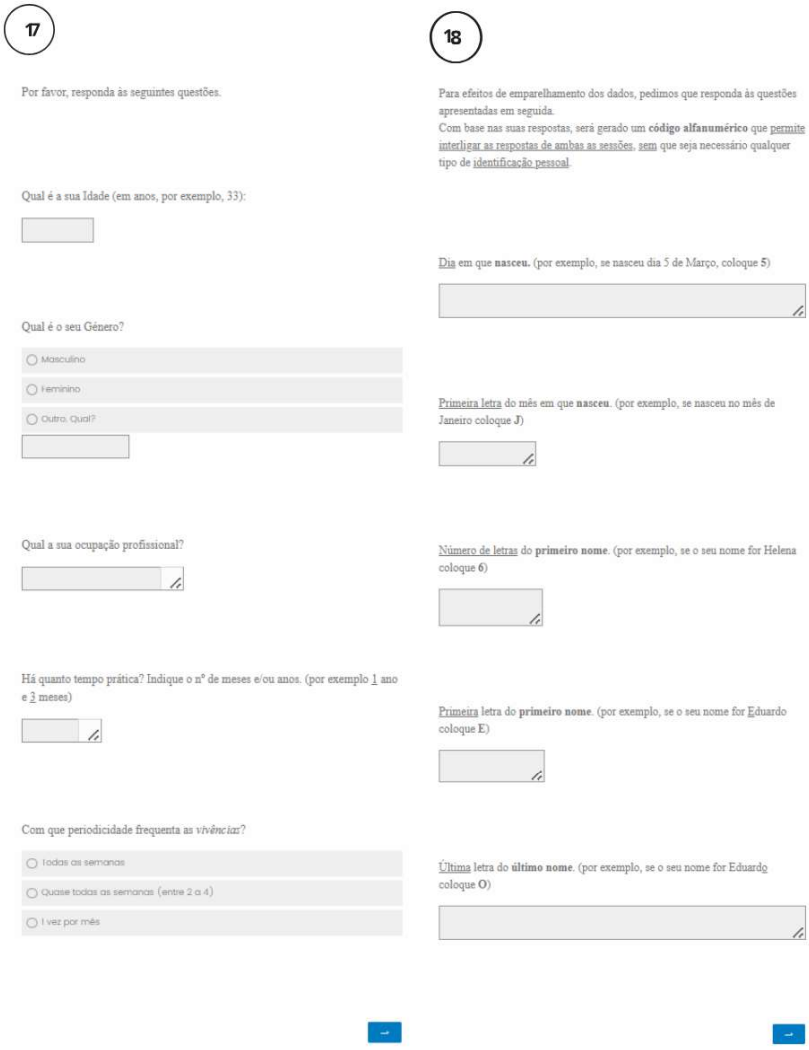
Anexo F

Questionário Pós-Vivência (6/7)



Anexo F

Questionário Pós-Vivência (7/7)


17

Por favor, responda às seguintes questões.

Qual é a sua Idade (em anos, por exemplo, 33):

Qual é o seu Género?

- Masculino
- Feminino
- Outro. Qual?

Qual a sua ocupação profissional?

Há quanto tempo prática? Indique o nº de meses e/ou anos. (por exemplo 1 ano e 3 meses)

Com que periodicidade frequenta as *vivências*?

- Todas as semanas
- Quase todas as semanas (entre 2 a 4)
- 1 vez por mês

18

Para efeitos de emparelhamento dos dados, pedimos que responda às questões apresentadas em seguida.
Com base nas suas respostas, será gerado um **código alfanumérico** que permite interligar as respostas de ambas as sessões, sem que seja necessário qualquer tipo de identificação pessoal.

Dia em que **nasceu.** (por exemplo, se nasceu dia 5 de Março, coloque **5**)

Primeira letra do mês em que **nasceu**. (por exemplo, se nasceu no mês de Janeiro coloque **J**)

Número de letras do **primeiro nome**. (por exemplo, se o seu nome for Helena coloque **6**)

Primeira letra do **primeiro nome**. (por exemplo, se o seu nome for Eduardo coloque **E**)

Última letra do **último nome**. (por exemplo, se o seu nome for Eduardo coloque **O**)

Anexo G

Debriefing

iscte INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

***DEBRIEFING*/EXPLICAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO**

Muito obrigado por ter participado neste estudo. Conforme adiantado no início da sua participação, o estudo incide sobre [a relação entre a prática de Biodanza e os processos regulatórios por ela incitados] pelo que pretende [averiguar o seu impacto na regulação emocional]. Mais especificamente, [aferir se esta prática integrativa estimula a regulação emocional e, se sim quais são as estratégias de regulação ativadas, tendo por base o Modelo Processual de Regulação Emocional criado por James Gross.

No âmbito da sua participação, [caso esta lhe tenha desencadeado algum desconforto ou tenha, mesmo que por breves momentos, afetado o seu bem-estar pode recorrer a uma linha de atendimento telefónica indicada pelo governo português para prestar acompanhamento emocional a todos os cidadãos - 808 237 327 ou 210 027 159 ou contactar as investigadoras: Maria Paiva Rito e Cristina Maria Lopes Camilo, para orientação adicional].

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar alguma dúvida, partilhar comentários, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo: Maria Paiva Rito (Maria_Paiva_Rito@iscte-iul.pt) e Cristina Maria Lopes Camilo (Cristina_Camilo@iscte-iul.pt).

Se tiver interesse em aceder a mais informação sobre o tema do estudo, pode ainda consultar as seguintes fontes:
[https://bionetresearch.com/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR2BgZFfkNj2WNeyfWaKA0F7iZBfhPWZDT4gHqVcQjAsEu_7zOFG8q3IH0_aem_4iPvra3LSbI0SdClR4nOuA; https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781].

Mais uma vez, obrigado pela sua participação.

Anexo H

Testemunhos

Tempo de Prática	Motivo de Iniciação	Efeitos/Mudanças vivenciadas
9 meses	Sentir-me mais livre, com menos inibições, vergonhas e constrangimentos sociais.	Disseram-me que estava a dar abraços mais sinceros desde que comecei a dançar. Sinto que a vergonha e o medo são algo que muitas vezes escolhia sentir, e que agora estou menos restrita e mais definida em quem sou e como quero agir.
12 meses	Bloqueios emocionais que não conseguia ultrapassar só com terapia teórica.	Trouxeram-me muito mais confiança, autoestima, empatia, que por sua vez me permitiram formar laços mais profundos com os outros e me permitem ser mais autêntico sem medo de represálias ou rejeições.
24 meses	Ter um espaço seguro para, através do movimento, contactar com emoções, couraças, padrões de comportamento. Um espaço genuíno de resgaste da minha autenticidade.	Sim. Trouxe-me capacidade de colocar limites, dizer não e maior consciência dos meus sistemas de autorregulação.
48 meses (4 anos)	Ao início foi curiosidade, mas depois foi o facto de me sentir melhor, ou seja, mais forte, mais serena, mais centrada em mim semana a semana, mês a mês.	Sim, eu faço psicoterapia e tento conciliar o dia da minha terapia com a biodanza porque são complementares. O que levanto de emoção na dança levo para terapia e o que trato na terapia danço depois no corpo na biodanza. Isso tem feito toda a diferença e acelerado a minha terapia.
96 meses (8 anos)	Trazer equilíbrio emocional, leveza e alegria na minha vida. Resgatar a minha melhor versão através da dança.	Mais estabilidade emocional. Força interior para lidar com desafios. Leveza e alegria no dia a dia.
108 meses (9 anos)	Fiz uma aula por acaso num evento fora da minha cidade com jovens e vi o efeito que estava a ter neles e em mim! Fiquei logo com vontade de experimentar, e assim fiz quando cheguei à minha cidade. Nunca mais parei de praticar.	Diminuição da velocidade interna, capacidade de dar limite, escuta aumentada do corpo, intuição aumentada, maior abertura ao prazer.
168 meses (14 anos)	Fui aconselhada pela minha psicóloga.	Mais alegria de viver.
216 meses (18 anos)	Porque me traz bem-estar. Porque me tornei uma pessoa mais integrada. Porque desenvolvi aspetos em mim que me tornaram mais feliz. Porque permitiu aprofundar as minhas relações.	Tornei-me mais inteira. Sou mais feliz. Faço o que gosto. Mudei o meu estilo de vida cuidando melhor de mim.
264 meses (22 anos)	Iniciei de uma forma quase acidental. Mas tem contribuído muito para o meu bem-estar e desenvolvimento pessoal.	Passei a ser mais livre, mais solto, mais descontraído, mais leve.
360 meses (30 anos)	Curiosidade sobre a prática.	Trouxe-me mais: resiliência, serenidade, clareza e determinação.