

IMPACTOS DA EUTONIA NA PERCEPÇÃO DE EMOÇÕES E BEM-ESTAR SUBJETIVO EM CRIANÇAS COM TDAH

IMPACTS OF EUTONY ON THE PERCEPTION OF EMOTIONS AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN CHILDREN WITH ADHD

IMPACTOS DE LA EUTONÍA SOBRE LA PERCEPCIÓN DE LAS EMOCIONES Y EL BIENESTAR SUBJETIVO EN NIÑOS CON TDAH

Claudia Regina Ramos Pietchaki¹
Meire Aparecida Lóde-Nunes²

RESUMO: A percepção das emoções e o bem-estar subjetivo representam dimensões cruciais no desenvolvimento de crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). O presente estudo investigou como estudantes diagnosticados com TDAH percebem suas emoções antes e após intervenções pautadas na Eutonia, prática pertencente ao campo da Educação Somática. A pesquisa foi realizada em uma escola municipal de Umuarama-PR, acompanhando 12 alunos com idades entre 8 e 12 anos atendidos na Sala de Recursos Multifuncionais. O procedimento abrangeu oito encontros semanais de 60 minutos baseados no manual de Brieghel-Muller (1998). Para a coleta de dados, aplicou-se a Escala de Cantril adaptada no início e no término de cada sessão, articulada com registros de observação qualitativa em Diário de Campo. Os resultados apontaram 63 permanências na autoavaliação de bem-estar, 19 alterações positivas e 6 negativas. Verificou-se que crianças mais velhas apresentaram maior facilidade para incorporar estratégias autônomas de autorregulação, como o uso de técnicas respiratórias, ao passo que as oscilações observadas refletiram o despertar da autoconsciência e o aprimoramento da capacidade de diferenciar emoções. Conclui-se que a Eutonia atua como um recurso pedagógico promissor no ambiente escolar, pois promove a consciência corporal e auxilia na regulação emocional, favorecendo o fortalecimento do bem-estar subjetivo e do desenvolvimento socioemocional de estudantes com TDAH.

Palavras-chave: Eutonia. Bem-estar subjetivo. TDAH.

¹Mestre pelo Programa de Pós-Graduação Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), Campus de Campo Mourão. Professora do Município de Umuarama, PR.

²Doutoramento em Educação pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Docente do Programa de Pós-Graduação Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), Campus de Campo Mourão. Docente do curso de graduação em Educação Física da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), campus de Paranavaí.

ABSTRACT: The perception of emotions and subjective well-being represent crucial dimensions in the development of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). This study investigated how students diagnosed with ADHD perceive their emotions before and after interventions based on Eutony, a practice within the field of Somatic Education. The research was conducted in a municipal school in Umuarama-PR, tracking 12 students aged between 8 and 12 years attending the Multifunctional Resource Room. The procedure comprised eight 60-minute weekly sessions based on the manual by Brieghel-Muller (1998). For data collection, an adapted Cantril Scale was applied at the beginning and end of each session, combined with qualitative observation notes in a Field Journal. Results showed 63 instances of stability in well-being self-assessment, 19 positive changes, and 6 negative changes. It was found that older children demonstrated greater ease in incorporating autonomous self-regulation strategies, such as breathing techniques, whereas the observed fluctuations reflected the awakening of self-awareness and an improved ability to differentiate emotions. It is concluded that Eutony serves as a promising pedagogical resource in the school environment, as it promotes body awareness and assists in emotional regulation, fostering the enhancement of subjective well-being and the socio-emotional development of students with ADHD.

Keywords: Eutony. Subjective Well-being. ADHD.

RESUMEN: La percepción de las emociones y el bienestar subjetivo representan dimensiones cruciales en el desarrollo de niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). El presente estudio investigó cómo estudiantes diagnosticados con TDAH perciben sus emociones antes y después de intervenciones basadas en la Eutonía, una práctica perteneciente al campo de la Educación Somática. La investigación se realizó en una escuela municipal de Umuarama-PR, dando seguimiento a 12 alumnos de entre 8 y 12 años atendidos en el Aula de Recursos Multifuncionales. El procedimiento abarcó ocho encuentros semanales de 60 minutos fundamentados en el manual de Brieghel-Muller (1998). Para la recolección de datos, se aplicó la Escala de Cantril adaptada al inicio y al final de cada sesión, articulada con registros de observación cualitativa en un Diario de Campo. Los resultados indicaron 63 permanencias en la autoevaluación del bienestar, 19 cambios positivos y 6 negativos. Se verificó que los niños de mayor edad presentaron mayor facilidad para incorporar estrategias autónomas de autorregulación, como el uso de técnicas respiratorias, mientras que las oscilaciones observadas reflejaron el despertar de la autoconciencia y la mejora en la capacidad de diferenciar emociones. Se concluye que la Eutonía actúa como un recurso pedagógico prometedor en el entorno escolar, ya que promueve la conciencia corporal y auxilia en la regulación emocional, favoreciendo el fortalecimiento del bienestar subjetivo y del desarrollo socioemocional de estudiantes con TDAH.

Palabras clave: Eutonía. Bienestar subjetivo. TDAH.

INTRODUÇÃO

A percepção das emoções e a forma como crianças vivenciam o bem-estar subjetivo têm recebido atenção crescente na literatura científica, sobretudo quando se trata de grupos com condições específicas, como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Crianças diagnosticadas com TDAH apresentam, com frequência, dificuldades na identificação, compreensão e regulação das próprias emoções, o que impacta de modo

significativo sua satisfação pessoal, as relações interpessoais e o desempenho escolar (Barkley, 2008; Wehmeier, Schacht; Barkley, 2010).

Essas limitações emocionais podem resultar em consequências relevantes, como baixa autoestima, maior vulnerabilidade ao estresse e dificuldades na construção de vínculos sociais estáveis (Eisenberg; Spinrad, 2004; Graziano *et al.*, 2007). Estudos apontam que estudantes com TDAH frequentemente apresentam maior instabilidade emocional e níveis reduzidos de felicidade em comparação a colegas neurotípicos, pois revela-se desafios persistentes na regulação afetiva e maior predisposição a sentimentos de frustração (Biederman; Faraone; Monuteaux, 2002; Parker *et al.*, 2006).

Neste sentido, as práticas de Eutonia configuram-se como recurso pedagógico capaz de favorecer a autopercepção dos estudantes, auxiliando-os na compreensão e no manejo de suas próprias emoções. Assim, formula-se a hipótese de que a percepção da felicidade, concebida como dimensão central do bem-estar subjetivo, pode ser potencializada mediante a vivência da Eutonia. Desenvolvida por Gerda Alexander, essa abordagem, inserida no campo da Educação Somática, enfatiza a consciência corporal como fundamento para o autoconhecimento, a autorregulação emocional e o fortalecimento da saúde integral (Alexander, 1985; Rebêlo, 2013). Por meio de exercícios que envolvem atenção plena ao corpo em movimento e em repouso, alongamentos conscientes, exploração de diferentes tônus musculares e pausas reflexivas, a Eutonia permite que o indivíduo reconheça sensações internas e estabeleça conexões mais claras entre estados corporais e estados emocionais (Alexander, 1985; Rebêlo, 2013).

A hipótese que orienta a proposta deste estudo é de que, ao favorecer a consciência corporal, a Eutonia amplia a capacidade de crianças com TDAH distinguirem suas próprias emoções, identificando com maior clareza variações afetivas e lidar de forma mais adaptativa com elas. Tal processo não apenas contribui para a autorregulação emocional, como pode elevar a percepção de felicidade e bem-estar subjetivo, fortalecendo relações sociais e a participação escolar. Dessa forma, o estudo tem como objetivo geral investigar como crianças diagnosticadas com TDAH percebem suas emoções antes e após práticas de Eutonia.

MÉTODOS

A pesquisa consistiu em intervenções pautadas nos princípios da Educação Somática e, especificamente da Eutonia. As intervenções foram realizadas em uma escola do município de

Umuarama-PR. O estudo ocorreu ao longo de oito encontros. Os participantes da pesquisa foram estudantes regularmente matriculados, com diagnóstico de TDAH, que frequentavam a Sala de Recursos Multifuncionais no contraturno e aceitaram participar da pesquisa, com o consentimento dos responsáveis³. A faixa etária dos participantes variou entre 8 e 12 anos.

As intervenções ocorreram semanalmente, cada uma com duração de 60 minutos em uma sala de aula adaptada para a realização das atividades. As intervenções foram planejadas com base no manual de Brieghel-Muller, publicado em 1998, intitulado “Eutonia e Relaxamento”. O manual apresenta de forma detalhada os movimentos que podem ser trabalhados pela Eutonia, sendo estes organizados nas seguintes categorias: Repouso e passividade; Posições de controle; Técnicas de concentração; Eutonia no movimento; Movimentos do cotidiano; Técnicas de respiração.

Em todas as sessões foi aplicada a escala de Cantril Ladder (1965) adaptada à realidade dos participantes. Foi confeccionada uma escada de isopor em tamanho proporcional a estatura dos alunos, composta por dez degraus numerados de 1 a 10, acompanhada de bonecos que representavam cada um dos estudantes, de forma personalizada, para que cada participante pudesse se reconhecer no instrumento.

A aplicação ocorria da seguinte forma: os participantes, ao chegarem à sala de aula, tinham que avaliar como se sentiam e indicar, por meio da colocação de um boneco no degrau da escada, suas emoções naquele momento. O mesmo processo ocorria no término da aula, os participantes avaliavam, novamente, como se sentiam e deslocavam, ou não, o boneco para um outro degrau.

Logo após a finalização do encontro, a pesquisadora registrava suas observações em um Diário de Campo para posteriormente dialogar com o resultado da Escala de Cantril. A partir dessas anotações, a possibilidade de identificar padrões, contradições ou avanços na percepção emocional dos estudantes e na contribuição para um melhor entendimento sobre os impactos da Eutonia e da consciência corporal no bem-estar do estudante.

³ Parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Unespar 6.694.285 que assegura que todos os procedimentos estão conforme os princípios éticos das diretrizes nacionais e internacionais. Essa validação visa garantir que os direitos, a dignidade e o bem-estar dos participantes sejam preservados, além de assegurar a proteção da confidencialidade das informações coletadas.

Figura 1- Escala de Cantril



Fonte: Autoras (2026).

Os resultados foram organizados, primeiramente, verificando as indicações iniciais e finais dos participantes com o objetivo de verificar se o nível de bem-estar permaneceu no mesmo degrau ou se teve alteração - subindo ou descendo a escala após a realização da prática.

Além das marcações na escala, a pesquisa contou com registros do Diário de Campo para analisar como cada participante reagia as propostas das atividades de Eutonia. Esse recurso possibilitou o registro de aspectos comportamentais durante as práticas e comentários espontâneos das crianças, ampliando a compreensão sobre a experiência vivida.

5

A PERCEPÇÃO DAS EMOÇÕES NA INFÂNCIA DA CRIANÇA COM TDAH

A literatura científica mostra que crianças entre oito e doze anos desenvolvem gradualmente maior consciência e regulação emocional. Autores como Wehmeier, Schacht e Barkley (2010) destacam que, nessa faixa etária, há avanços importantes no reconhecimento das próprias emoções e na compreensão de que diferentes pessoas podem reagir de formas distintas a uma mesma situação.

Cole, Martin e Dennis (2004) enfatizam que as crianças começam a adotar estratégias básicas de regulação emocional, embora ainda enfrentem desafios em situações de frustração ou conflito. Nesse processo, surgem habilidades como empatia, compreensão das normas sociais e atitudes de cuidado, como apontam Eisenberg e Spinrad (2004). Tais conquistas emocionais são

consideradas fundamentais para o desenvolvimento de relações sociais mais saudáveis e para a formação de uma autoimagem positiva.

Por outro lado, crianças diagnosticadas com TDAH tendem a apresentar maiores dificuldades na identificação, expressão e regulação das emoções, o que resulta em reações mais intensas, impulsivas e menos moduladas (Barkley, 2008; Green; Chee, 2015). Essa vulnerabilidade emocional pode impactar a forma como elas percebem a felicidade, levando a sentimentos mais frequentes de frustração, irritabilidade e insegurança.

Biederman, Faraone e Monuteaux. (2002) e Graziano *et al.* (2007) observaram que essas dificuldades afetam diretamente a percepção subjetiva de bem-estar, fazendo com que crianças com TDAH relatem níveis mais baixos de satisfação pessoal e qualidade de vida. Estudos como os de Wehmeier, Schacht e Barkley (2010) e Parker *et al.* (2006) reforçam que esses estudantes costumam realizar autoavaliações mais negativas, especialmente em relação às experiências escolares e aos vínculos sociais estabelecidos no ambiente educacional.

Além disso, modelos multidimensionais de bem-estar, como o proposto por Ryff e Keyes (1995), contribuem para compreender que a felicidade e a satisfação não se limitam ao afeto positivo momentâneo, mas incluem aspectos mais amplos, como senso de autonomia, relações positivas, domínio do ambiente e sentido de vida. Essa visão reforça a importância de explorar como esses elementos podem estar comprometidos ou parcialmente desenvolvidos em crianças com TDAH, influenciando sua percepção geral de felicidade.

Assim, destaca-se a relevância de investigar como crianças com TDAH percebem emoções, bem-estar e felicidade, temas que constroem a centralidade deste estudo. O conhecimento acesa desse tema possibilita não apenas compreender melhor os desafios emocionais enfrentados, mas também orientar práticas pedagógicas e psicológicas mais eficazes para promover bem-estar, qualidade de vida e maior integração escolar desses alunos.

EUTONIA E TDAH

O desenvolvimento emocional e cognitivo de crianças com TDAH apresenta particularidades que influenciam diretamente sua aprendizagem, socialização e percepção de bem-estar. Estudos indicam que esses estudantes enfrentam desafios específicos na regulação emocional, na atenção sustentada e no controle comportamental, aspectos que impactam sua vivência escolar e social (Barkley, 2008; Wehmeier; Schacht; Barkley, 2010).

Diante dessas demandas, abordagens que considerem a interação entre corpo, mente e ambiente se mostram essenciais. A Educação Somática se insere a essas abordagens como perspectiva inovadora, fundamentada na consciência corporal, na percepção sensorial e no movimento consciente, visando promover o autoconhecimento, a autorregulação e a melhoria da qualidade de vida (Bolsanello, 2016; Mendonça, 2007).

A aplicação de métodos somáticos no contexto educacional permite não apenas desenvolver habilidades cognitivas e motoras, mas também auxiliar na percepção e regulação das emoções. Para estudantes com TDAH, essas práticas oferecem ferramentas concretas para ampliar a atenção, reduzir tensões corporais e integrar aspectos físicos e emocionais, e promover maior engajamento e participação nas atividades escolares.

Entre as práticas da Educação Somática, destaca-se a Eutonia, desenvolvida por Gerda Alexander no século XX, cujo objetivo é harmonizar o tônus muscular e ampliar a consciência corporal. A prática propõe exercícios que permitem ao corpo encontrar seu próprio equilíbrio, favorecer a atenção, o foco e a regulação psicomotora (Alexander, 1987).

A escolha da Eutonia se justifica pelo potencial de atuar diretamente nos desafios relacionados à atenção e à autorregulação. Wallon (1979) no século passado já apontava que a atenção está intimamente associada ao controle motor e ao equilíbrio tônico, destacando que a desatenção não deve ser compreendida de forma isolada, mas integrada às dificuldades de coordenação motora e regulação emocional. No mesmo viés, Vishnivetz (1995) enfatiza que a observação e a regulação corporal, propostas pela Eutonia, contribuem para reorganizar experiências vividas e potencializar tanto aspectos físicos quanto emocionais e cognitivos. Dessa forma, a prática pode favorecer a concentração e a autorregulação, aspectos essenciais para o enfrentamento dos desafios escolares e sociais de estudantes com TDAH.

Como recurso pedagógico, a Eutonia amplia a percepção corporal e a capacidade de identificar emoções, oferecendo ao estudante meios de integrar corpo e mente em processos de aprendizagem mais conscientes e eficazes (Alexander, 1991; Von Linden, 2006). Ao atuar no equilíbrio físico, emocional e cognitivo, essa abordagem reforça a importância de metodologias que respeitem a singularidade de cada criança, contribuindo para a promoção de bem-estar e para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento diante das dificuldades impostas pelo TDAH.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados a seguir buscam evidenciar como as práticas de Eutonia influenciaram a percepção subjetiva de felicidade dos estudantes diagnosticados com TDAH. As respostas obtidas antes e após as vivências de eutonia foram organizadas e podem ser visualizadas no Quadro 1.

Quadro 1 - Resultado geral da Escala de Cantril

A	2	4	2	8
B	4	3	1	8
C	6	1	-	7
D	5	1	1	7
E	7			7
F	8			8
G	5			5
H	7	1	-	8
I	5	2	1	8
J	4	4	-	8
K	3	3	1	7
L	7			7
Total	63	19	6	

Fonte: Autoras (2026).

Legenda:  Grupo 3  Grupo 2  Grupo 1

Conforme indicado no Quadro 1, foram contabilizadas 63 permanências na autoavaliação dos participantes do início ao final dos encontros; 19 alterações positivas; e 6 negativas. Esses resultados possibilitaram a organização dos participantes em três grupos distintos: Grupo 1, quatro alunos que mantiveram altos índices de bem-estar; (2) três alunos que apresentaram estabilidade, com poucas variações entre crescimento e permanências; e (3) cinco alunos que oscilaram entre crescimento e quedas.

Ao analisarmos o Grupo 1, composto por alunos que não apresentaram alterações em suas percepções, observamos que todos os participantes iniciaram a escala no ponto mais alto e

mantiveram essa sensação de bem-estar até o final dos encontros. Esse resultado pode indicar que os estudantes não percebem variações em suas sensações e emoções ou que, de fato, os níveis indicados refletem fielmente o estado emocional em que se encontravam no início e no final das práticas de Eutonia

Barkley (2008) destaca que crianças com TDAH, mesmo com índices emocionais estáveis, podem apresentar desinteresse, especialmente em situações que exigem foco prolongado: “A estabilidade emocional aparente em crianças com TDAH não necessariamente reflete uma regulação emocional eficaz, mas sim a ausência de mudanças circunstanciais significativas” (Barkley, 2008, p. 227). Para analisar o comportamento dos participantes do Grupo 1 conforme as indicações de Barkley, foram acionados os registros do diário de campo.

Quadro 2 - Resultado do Grupo 1 da Escala de Cantril

	1º encontro		2º encontro		3º encontro		4º encontro		5º encontro		6º encontro		7º encontro		8º encontro	
Participante	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim
E	F	F	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
F	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
G	10	10	10	10	10	10	10	10	F	F	10	10	F	F	F	F
L	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	F	F	10	10

Fonte: Autores (2026).

Apesar de todos os participantes do Grupo 1 iniciarem e finalizarem indicando o nível máximo de bem-estar, eles apresentaram diferentes níveis de envolvimento e respostas às práticas corporais. O aluno E, de 8 anos, demonstrou boa capacidade cognitiva e de concentração, porém seu engajamento foi superficial, limitando-se ao mínimo necessário demonstrando pouco interesse nas atividades. Já o participante F, de 9 anos, mostrou participação ativa e interessada, ainda que demonstrasse certa timidez e mantivesse comunicação verbal restrita. O participante G, de 8 anos, iniciava as práticas entusiasmado, mas dispersava-se com facilidade demonstrando dificuldade em manter a atenção. Por sua vez, o participante L, de 8 anos, iniciava de forma reservada e com diálogos curtos, mas revelando interesse e muito cuidado na execução dos exercícios.

Com relação aos diálogos curtos, observados nos participantes F e L, Barkley (2008) explica que crianças com TDAH frequentemente enfrentam desafios para manter diálogos

prolongados, seja devido às limitações de atenção, dificuldades em interações sociais ou à necessidade de reduzir estímulos que possam desviar seu foco. Essa característica reflete uma estratégia para gerenciar suas limitações, ao priorizar uma comunicação mais objetiva e econômica. Além disso, como apontam Green e Chee (2015), essa tendência pode estar relacionada ao esforço de simplificar a interação quando o engajamento emocional ou interesse na conversa não é total. Assim, a comunicação econômica observada nos participantes F e L caracteriza-se como um traço típico do TDAH evidenciada principalmente nos dois participantes que apresentaram maior interesse e avanço da percepção corporal.

Os participantes E e G tiveram comportamentos similares, porém, G mostrou maior resistência e impulsividade, comportamento associado à busca por afirmação social e à oscilação emocional, que Barkley (2008) menciona ser comuns em crianças com TDAH. A complexidade do perfil emocional, expresso por oscilações entre momentos de excitação, atenção e desinteresse estão alinhadas à dificuldade em regular emoções, conforme apontado na literatura sobre TDAH.

Diante dessas observações, percebe-se que, apesar das particularidades, os quatro (4) participantes apresentaram comportamento típico do TDAH e respostas significativas de dois (2) participantes com relação às práticas corporais e controle emocional. Portanto, ao relacionarmos os dados da Escala de Cantril e os registros do Diário de Campo podemos verificar que os dois instrumentos trazem resultado convergentes dos participantes F e L. No entanto, parece haver discrepância entre os resultados dos participantes E e G, ou seja, os registros do Diário de Campo não confirmam a visibilidade dos níveis altos de bem-estar indicados pelos participantes.

O Quadro 03 apresenta o segundo grupo de participantes, formado por três alunos - C, H e J, que indicaram elevação em sua percepção de bem-estar.

Quadro 3 - Resultado do Grupo 02 da Escala de Cantril

	1º encontro		2º encontro		3º encontro		4º encontro		5º encontro		6º encontro		7º encontro		8º encontro	
Participante	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim
C	10	10	10	10	10	10	1	10	10	10	F	F	10	10	10	10
H	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1	10	10	10
J	1	9	10	10	5	10	9	10	10	10	10	10	9	10	10	10

Fonte: Autoras (2026).

Ao observarmos o Quadro 03, verificamos 6 indicações dos participantes que iniciaram as atividades com um nível baixo de bem-estar e finalizaram com alto nível de bem-estar. Os participantes C e H indicaram a alteração emocional positiva em apenas um encontro, passando do degrau mais baixo da Escala de Cantril (1) para o mais alto (10). Já o participante J indicou alteração em quatro encontros com posições iniciais e finais variadas.

O aluno C, de 12 anos, mostrava-se em todos os encontros animado ao chegar, mas oscilava entre concentração e dispersão, conduzindo as atividades de forma brincalhona e, por vezes, incomodando os colegas. Apesar disso, esforçava-se para acompanhar as propostas de atividade, observando atentamente os colegas e imitando seus movimentos, como estratégia para manter-se engajado. Chegando, apenas, no 4º encontro com comportamento mais comedido, o que afirma a sua indicação na Escala de Cantril. Já o participante H, de 10 anos, iniciava todos os encontros de forma reservada com aumento de interesse e envolvimento ao longo das atividades. Embora apresentasse episódios de desatenção, conseguiu manter bom nível de participação, no final dos encontros era visível um contentamento que não se apresentava inicialmente. O participante J, de 11 anos, não demonstrava um padrão comportamental que evidenciava o estado emocional no início das atividades. Mas em todos os encontros destacou-se pelo envolvimento colaborativo, especialmente após as práticas iniciais de reconhecimento emocional. Demonstrava entusiasmo nas atividades e relatava suas emoções, inclusive associando tristeza a tarefas mais desafiadoras, apresentava poucos momentos de desatenção. Nos exercícios de respiração, apontava sentir-se mais calmo e os utilizava de forma voluntária – após os primeiros encontros – para retomar a atenção para a atividade em execução.

Evidenciamos que os registros do Diário de Campo confirmam as indicações dos participantes com relação a suas percepções emocionais iniciais e finais. Com relação a oscilação entre concentração e dispersão, é característico os portadores de TDAH. Barkley (2008) explica que dificuldades na regulação da atenção e no controle inibitório podem levar a interrupções frequentes na execução de tarefas e ao aumento da distração, o que pode ser trabalhado conforme o estímulo e o interesse pelas atividades. O autor explica que a autorregulação emocional e a capacidade de monitoramento interno são frequentemente afetadas pelo TDAH, o que exige um suporte externo maior para que essas habilidades sejam desenvolvidas. O participante J tinha consciência da necessidade de um suporte para manter-se atento a tarefa e adotou as

atividades respiratórias como ferramenta para retornar ao grupo e acompanhar os encaminhamentos dos encontros.

Vale ressaltar que os participantes do Grupo 2, com idade entre 10 e 12 anos são, em média 2 anos e 8 meses, mais velhos do que o Grupo 1 e já adquiriram estratégias mais complexas para lidar com suas emoções, como evidenciado no participante J. Crianças dessa idade desenvolvem uma maior maturidade emocional e cognitiva, o que lhes permite compreender e regular emoções complexas, além de reconhecer sentimentos mistos (Denham, 2007).

Como resultado da análise desse grupo, podemos verificar que os participantes apresentaram um desenvolvimento consistente ao longo das práticas de Eutonia e suas indicações emocionais foram coerentes com as observações e registros da pesquisadora. Embora tenham enfrentado desafios relacionados à dispersão e ao foco, as atividades propostas auxiliaram o enfrentamento dos desafios proporcionados pelo TDAH.

Quadro 4 - Resultado do grupo 3 da Escala de Cantril

	1º encontro		2º encontro		3º encontro		4º encontro		5º encontro		6º encontro		7º encontro		8º encontro	
Participante	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim
A	8	10	9	1	9	8	7	9	9	9	2	9	1	9	10	10
B	10	10	6	1	10	10	1	10	10	10	1	7	1	7	10	10
D	10	10	10	2	10	10	F	F	10	10	10	10	1	10	10	10
I	10	10	3	2	1	1	2	2	5	10	1	10	3	3	10	10
K	F	F	10	-	8	10	8	-	7	9	6	9	10	9	10	10

Fonte: Autoras (2026).

O terceiro grupo refere-se aos alunos que indicaram oscilações na Escala de Cantril com relação ao início e final do encontro. Esse é o grupo com maior número de alunos, sendo eles A, B, D, I e K.

O participante A (8 anos) teve permanência em dois encontros, sendo em níveis alto de bem-estar (9 e 10); quatro elevações e duas quedas. Ele apresentava envolvimento ativo nas atividades, mas com oscilações emocionais evidentes nos momentos de concentração. Nos três primeiros encontros, teve dificuldades em compreender e expressar suas emoções, confundindo tristeza com felicidade. Ressalta-se que em várias atividades propostas era sugerido que os participantes se “olhassem internamente”, fechando os olhos e investigando como se sentiam

no momento. As práticas como exercícios dos conceitos de estados emocionais trabalhados no início de cada encontro. Os registros do diário de campo expõem o movimento de compreensão e percepção do participante, que passou de um estado de confusão para um nível mais consciente e seguro com relação a suas sensações.

O participante B (8 anos) teve permanência em quatro encontros, sendo todos no nível mais alto (10), uma queda e três elevações. Assim como o participante A, o participante B apresentou nos primeiros encontros dificuldades pontuais na utilização da escala e na identificação de como estava se sentindo, necessitando apoio na interpretação das emoções ao relatar suas percepções. A partir do momento que chegava a síntese de suas emoções, o participante, mantinha-se animado e ativo com poucos momentos de dispersão.

O participante D teve permanência em cinco encontros; uma queda e uma elevação, totalizando 7 encontros, pois esteve ausente no 4º encontro. O participante apresentou alterações mínimas em seus estados emocionais durante os encontros, participava regularmente das práticas, ainda que prejudicados por episódios de dispersão e brincadeiras que interferiam na concentração.

O participante I (9 anos) teve permanência em cinco encontros, todavia esse participante destaca-se por apresentar permanência em níveis baixos com 1, 2 e 3; teve uma queda de 3 para dois; duas elevações: uma passou de 5 para 10 e outra de 1 para 10. As indicações baixas no 2º encontro chamaram a atenção da pesquisadora que passou a observar com maior atenção o seu comportamento, que não apresentou, posteriormente, necessidade de intervenção. O participante demonstrava-se interessado, realizada as atividades com empenho e, em poucos momentos, se distraía com algum objeto presente no ambiente ou com algum colega que lhe chamava a atenção com brincadeiras e risadas, típicas de crianças dessa faixa etária.

O participante K (11 anos), esteve ausente no primeiro dia em dois dias posteriores teve que se ausentar antes do término do encontro, sendo contabilizados apenas ser 5 encontros. Ele indicou 3 elevações, uma queda e uma permanência. O participante K demonstrou maior maturidade emocional, engajamento consistente e estratégias cognitivas mais elaboradas para lidar com os desafios emocionais. Apesar de apresentar oscilações pontuais em sua percepção de felicidade, destacou-se pela capacidade de autorregulação e comprometimento com as práticas, características compatíveis com a faixa etária e fase de desenvolvimento em que se encontra.

A análise do Grupo 3, revelou um padrão significativo de oscilações emocionais. Embora essas variações possam, à primeira vista, ser interpretadas como um sinal de instabilidade, mas ao confrontar o resultado da Escala de Cantril com os registros do Diário de Campo, supomos que entre os participantes desse grupo ocorreu um processo consistente de autoconhecimento e conscientização emocional. Assim, as oscilações refletem conscientização das mudanças internas por meio das práticas realizadas nos encontros. Diferentemente dos Grupos 1 e 2 que demonstraram um padrão emocional entre permanência e elevação na percepção de bem-estar, os participantes do Grupo 3 expressaram vivenciar e perceber diferentes estados de bem-estar.

As oscilações emocionais, portanto, não devem ser vistas apenas como instabilidade, mas como indicadores de um processo dinâmico de reflexão e aprendizado. Elas sinalizam que os participantes estavam engajados em compreender a si mesmos e suas experiências. Essa percepção é particularmente relevante no caso de crianças com TDAH, que, conforme apontado por Biederman, Faraone e Monuteaux. (2002) enfrentam maiores dificuldades em manter sensações consistentes de bem-estar e satisfação.

Ao promover um ambiente seguro e estruturado para o desenvolvimento emocional, as práticas somáticas possibilitam que as crianças enfrentem seus desafios emocionais e cresçam a partir deles. A relação entre as atividades propostas e a percepção emocional desses estudantes demonstra o potencial transformador de uma abordagem que combina a educação somática com um suporte pedagógico consistente. Assim, as práticas somáticas e a eutonia, em particular, emergem como uma ferramenta valiosa para apoiar estudantes com TDAH na busca por uma compreensão mais consciente de suas emoções, contribuir para o fortalecimento de sua resiliência e para um aprendizado mais significativo. Como argumenta Frankl (2008) é ao encontrar significado nas experiências que se torna possível transformar desafios em oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal.

Barkley (2008) destaca que o envolvimento consistente de crianças com TDAH, mesmo diante de limitações cognitivas e emocionais, evidencia esforço compensatório e resiliência. Segundo o autor, a participação contínua nas atividades reflete a tentativa desses alunos(as) de superar suas dificuldades, mesmo que não ocorram mudanças imediatas nos indicadores de bem-estar: “A participação consistente, mesmo sem avanços imediatos, é um sinal de esforço consciente em manejar as dificuldades inerentes ao TDAH, reforçando a importância de práticas estruturadas e repetitivas” (Barkley, 2008, p. 219).

No mesmo sentido, Green e Chee (2015) destacam que “constância no engajamento pode não refletir diretamente no bem-estar subjetivo, mas é fundamental para o desenvolvimento de habilidades de autorregulação e percepção emocional” (Green e Chee, 2015, p. 87). Ainda, Shanker (2012) destaca a importância do esforço contínuo em atividades somáticas e educativas para o desenvolvimento da autorregulação em crianças com TDAH. Mesmo que não haja mudanças visíveis nas métricas de bem-estar, o envolvimento regular ajuda a fortalecer habilidades emocionais e de foco. “A repetição e o esforço em atividades estruturadas são essenciais para o desenvolvimento da autorregulação, especialmente em crianças com dificuldades atencionais e emocionais” (Shanker, 2012, p. 105).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa buscou investigar de que maneira as práticas de Eutonia influenciam a percepção emocional e o bem-estar subjetivo de crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Diante dos desafios que acompanham o TDAH no ambiente escolar — sobretudo no que tange à autorregulação e à identificação de afetos —, os achados deste estudo demonstram que a tomada de consciência corporal constitui uma possibilidade promissora para o fortalecimento do autoconhecimento e da estabilidade emocional nesses estudantes.

15

Os resultados obtidos a partir da articulação entre a Escala de Cantril e os registros do Diário de Campo revelaram que a vivência corporal possibilita uma conexão mais clara entre sensações físicas e estados emocionais. Notadamente, verificou-se que as oscilações registradas na autoavaliação do bem-estar não representaram mera instabilidade comportamental ou falha na intervenção, mas sim o próprio despertar da autoconsciência. À medida que os alunos exercitaram a atenção plena ao corpo, desenvolveram maior refinamento para reconhecer e diferenciar estados emocionais, superando confusões anteriores. Ademais, observou-se que a maturidade cognitiva e a faixa etária exercem papel relevante nesse processo, visto que os estudantes mais velhos demonstraram maior aptidão para incorporar voluntariamente estratégias de autorregulação, como as técnicas respiratórias, nos momentos de dispersão.

Sob o ponto de vista metodológico, o estudo evidenciou a necessidade de combinar instrumentos autoaplicáveis com a observação qualitativa contínua. Em crianças neurodivergentes, respostas quantitativas isoladas podem mascarar dinâmicas

comportamentais diversas; assim, a triangulação de dados provou ser indispensável para uma leitura fidedigna do desenvolvimento emocional dos participantes. No âmbito pedagógico, a inserção da Eutonia em espaços como a Sala de Recursos Multifuncionais firma-se como um recurso inclusivo e transformador, capaz de atuar no equilíbrio tônico, na redução de tensões e na construção de um ambiente de aprendizagem mais seguro e acolhedor.

Em suma, a Eutonia reafirma-se como uma abordagem pedagógica potente para atenuar os impactos socioemocionais do TDAH, oferecendo às crianças ferramentas corporais concretas para lidar com suas emoções e ressignificar suas vivências escolares. Como limitações do estudo, destacam-se o tamanho reduzido do grupo e a delimitação temporal das intervenções. Recomenda-se, para investigações futuras, o acompanhamento longitudinal dos participantes, a inclusão da percepção de familiares e educadores, bem como a investigação dos reflexos da Educação Somática no desempenho escolar e nas interações sociais a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, G. **Eutonia**: o caminho da experiência corporal. Paris: Maloine, 1985.
- ALEXANDER, G. **Eutonia**: um caminho para a consciência corporal. São Paulo: Editora Z, p. 60-65, 1987.
- ALEXANDER, G. **Eutonia**: um caminho para a consciência corporal. São Paulo: Summus, 1991.
- ALEXANDER, G. **Eutonia**: a técnica de desenvolvimento da consciência corporal. São Paulo: Editora ABC, 1991.
- ALEXANDER, G. **A Eutonia**: a consciência do corpo e do ambiente. 2 ed. São Paulo: Editora ABC, p. 72., 1987.
- ALEXANDER, G. **Eutonia**: a descoberta do equilíbrio tônico. São Paulo: Summus, 1987.
- BARKLEY, R. A. **Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: manual de diagnóstico e tratamento**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BIEDERMAN, J.; FARAONE, S. V.; MONUTEAUX, M. C. Impact of exposure to parental attention-deficit hyperactivity disorder on clinical features and dysfunction in the offspring. **Psychological Medicine**, v. 32, n. 5, p. 817-827, jul. 2002. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291702005652>.
- BOLSANELLO, D. P. **Educação Somática**: ecologia do movimento humano - pensamentos e práticas. Curitiba: Juruá, 2016.

CANTRIL, Hadley. **The Pattern of Human Concerns**. Nova Brunswick: Rutgers University Press, 1965.

COLE, Pamela M.; MARTIN, Sarah E.; DENNIS, Tracy A. Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. **Child Development**. Vol. 75, n. 2, p. 317-333, abr., 2004. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x.

DENHAM, S. A. Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. **Cognition, Brain, Behavior**, [s.l.], v. 11, n. 1, p. 1-48, 2007. Disponível em: <https://denhamlab.gmu.edu/Publications%20PDFs/Denham%202007.pdf>.

EISENBERG, Nancy; SPINRAD, Tracy L. Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. **Child Development**, v. 75, n. 2, p. 334-339, mar. 2004. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>.

FRANKL, V. E. **Obra: Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Editora: Vozes. 2008.

GRAZIANO, Paulo A.; REAVIS, Rachael D.; KEANE, Susan P.; CALKINS, Susan D. The Role of Emotion Regulation and Children's Early Academic Success. **J Sch Psychol**, v. 45, n. 1, p. 3-19, fev. 2007. DOI: 10.1016/j.jsp.2006.09.002.

GREEN, Christopher, CHEE, Kit. **Filhos Inquietos**. 1ª Ed, São Paulo: Editora Fundamento, 2015.

HARTER, S. **The construction of the self: developmental and sociocultural foundations**. 2. ed. New York: The Guilford Press, 2012.

17

MENDONÇA, M. E. **A psicomotricidade e a educação somática à luz da psicanálise winnicottiana**. Orientador: Zeljko Loparic. 2007. 268 f. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2007. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/15643>.

PARKER, James D. A.; HOGAN, Marjorie J.; EASTABROOK, Jennifer M.; OKE, Amber; WOOD, Laura M. Emotional intelligence and student retention: Predicting the successful transition from high school to university. **Personality and Individual Differences**, v. 41, n. 7, p. 1239-1336, nov. 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.022>.

REBÊLO, Ana Paula de Abreu. **Eutonia: contribuições da educação somática para a educação**. 2013. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2013.

RYFF, Carol D.; KEYES, Corey L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 4, p. 719-727, out. 1995. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.

SANKER, S. **Calma, Alerta e Aprendizagem**. Estratégias de Auto-Regulação em Sala de Aula. Toronto: Pearson. 2012.

VISHNIVETZ, M. **A regulação corporal e suas implicações para o desenvolvimento**. São Paulo: Editora Y, 1995.

VON LINDEN, M. **Eutonia e equilíbrio corporal: abordagem terapêutica e pedagógica**. São Paulo: Summus, 2006.

WEHMEIER, Peter M.; SCHACHT, Alexander; BARKLEY, Russell A. Social and Emotional Impairment in Children and Adolescents with ADHD and the Impact on Quality of Life. **Journal of Adolescent Health**, v. 46, n. 3, p. 209–217, mar. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009>.