

## **TEORIA DAS CINCO PELES E ANSIEDADE: uma abordagem com discentes do ensino fundamental para trabalhar as emoções**

**Dênis Davi Oliveira Decussatti**

**Iuan Pablo Medeiros de Oliveira**

**José Ângelo Dantas Medeiros**

**Resumo:** A educação emocional é essencial no contexto escolar, especialmente por abordar questões como a ansiedade e sua relação com o corpo. Contudo, nota-se uma carência de iniciativas que promovam tal aprendizado para lidar com os sentimentos na adolescência — período marcado por intensas mudanças físicas e psicológicas. Para contribuir nesse aspecto, foi desenvolvido o projeto de extensão "Teoria das Cinco Peles e Educação Física: experiências sensoriais para se pensar o corpo", com o objetivo de conscientizar os alunos do nono ano da Escola Cidadã Integral Coêlho Lisbôa sobre a ansiedade, suas manifestações e estratégias para gerenciá-la, mediante uma correlação com a Teoria das Cinco Peles, de Friedensreich Hundertwasser. O projeto foi estruturado em três encontros: no primeiro, houve uma introdução teórica seguida de uma sessão de relaxamento e uma roda de conversa sobre experiências ansiogênicas; no segundo, os discentes desenvolveram e encenaram dramatizações que abordavam as manifestações corporais causadas pela emoção; no terceiro, criaram uma intervenção artística que expressava esse sentimento e sugeria formas de administrá-lo. Assim, o projeto aproximou o aprendizado teórico da prática educativa, estimulando os alunos a lidarem de maneira mais consciente e saudável com essa emoção, além de promover autoconhecimento corporal e habilidades socioemocionais.

**Palavras-chave:** Teoria das Cinco Peles; Ansiedade; Educação emocional; Adolescência.

### **FIVE SKINS THEORY AND ANXIETY: an approach with elementary school students to work on emotions**

**Abstract:** Emotional education is essential in the school context, especially as it addresses issues such as anxiety and its relationship with the body. However, there is a lack of initiatives that promote such learning to deal with feelings in adolescence - a period marked by intense physical and psychological changes. To contribute to this, the extension project "Five Skins Theory and Physical Education: sensory experiences for thinking about the body" was developed, with the aim of raising awareness among ninth grade students at the Coêlho Lisbôa Comprehensive Citizen School about anxiety, its manifestations and strategies for managing it, through a correlation with Friedensreich Hundertwasser's Five Skins Theory. The project was structured in three meetings: in the first, there was a theoretical introduction followed by a relaxation session and a round of conversation about anxiogenic experiences; in the second, the students developed and staged dramatizations that dealt with the bodily manifestations caused by the emotion; in the third, they created an artistic intervention that expressed this feeling and suggested ways of managing it. Thus, the project brought theoretical learning closer to educational practice, encouraging students to deal more consciously and healthily with this emotion, as well as promoting bodily self-knowledge and socio-emotional skills.

**Keywords:** Five Skins Theory; Anxiety; Emotional education; Adolescence.

## 1. INTRODUÇÃO

A compreensão do corpo humano, popularmente, se dá pelo entendimento anatômico, simplificando um conceito tão complexo, sem levar em consideração aspectos socioculturais presentes na vida dos indivíduos. Em contraste, para o filósofo e arquiteto naturista Friedensreich Hundertwasser, em sua Teoria das Cinco Peles, o corpo não se abstém ao âmbito fisiológico, possuindo cinco peles que, de modo abstrato, o compõem simultaneamente e buscam explicá-lo, sendo elas: a epiderme, o vestuário, a casa, a identidade social e o planeta (Restany, 2003).

Nessa perspectiva, no contexto das emoções, a ansiedade se desenvolve por meio de vetores existentes no ambiente, os quais causam uma sensação de medo constante que se manifesta tanto na esfera fisiológica, com tremores e respiração ofegante, quanto cognitivamente, gerando perturbação (Batista *et al.*, 2005). Para que evolua a um quadro patológico, seus sintomas devem ser exagerados em relação ao estímulo de origem, isto é, a depender da faixa etária analisada, a exemplo da adolescência, a presença de certos sinais pode indicar se essa emoção está afetando negativamente a qualidade de vida do jovem (Castillo *et al.*, 2000). Dessa forma, nota-se uma ligação entre a ansiedade e a epiderme, haja vista a exteriorização dos sintomas no corpo dos jovens.

Paralelamente, a adolescência é um período marcado por diversas alterações biológicas, psicológicas e sociais. Tais mudanças são responsáveis por desencadear quadros ansiosos na vida desses indivíduos, uma vez que estes se sentem apreensivos diante das bruscas modificações nessa fase (Brito, 2011).

Para Naranjo (2013), distanciar a educação emocional das escolas resultará em pessoas com atos e pensamentos infantis que, por sua vez, podem culminar em incompetência para lidar com as diversas situações, prejudicando seu desenvolvimento socioemocional. A partir disso, evidencia-se a dificuldade dos jovens em lidar com seus sentimentos devido ao deficitário ensino acerca das emoções nas escolas, destacando a necessidade de ferramentas para manejar os sintomas decorrentes da ansiedade, visando promover o conhecimento emocional e melhorar a qualidade de vida do público-alvo do estudo.

Sob esse viés, esse artigo se trata de um projeto de extensão, de caráter educativo e abordagem qualitativa, com um desenho transversal no que tange ao tempo. Ademais, o objetivo do presente estudo consistiu em conscientizar os alunos do nono ano da Escola Cidadã Integral Coelho Lisboa quanto à ansiedade e a sua manifestação no corpo, mediante uma correlação com a Teoria das Cinco Peles, e delinear estratégias para gerir tal sentimento.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Pereti (2007), a Teoria das Cinco Peles, criada pelo arquiteto naturista Friedensreich Hundertwasser, busca explicar a ideia de um corpo humano plural e que não se limita ao campo fisiológico, o qual parte de um eixo central e metafísico chamado “eu-profundo” que se desenrola em longas e múltiplas peles pluridirecionais. Nesse sentido, evidencia-se a dualidade das peles hundertwasserianas, haja vista as suas naturezas físicas e abstratas, formando uma fronteira que define e possibilita, concomitantemente, a sua comunicação.

Seguindo a visão do autor suprarreferido, a epiderme é constituída por um sistema multifacetado, mesclando os diversos papéis fisiológicos que, de maneira harmônica, influenciam veementemente na construção da essência do indivíduo. Sob esse prisma, de acordo

com Coser (2024), o corpo humano possui uma intercorrelação entre a comunicação e a conexão do mundo, isto é, ele é responsável por moldar o entendimento do sujeito acerca da realidade que o cerca, como também a ampliação do conhecimento do próprio corpo.

Consoante Jatobá (2007), a adolescência é caracterizada por diversas transições na elaboração psicossocial e fisiológica do jovem. Por esse motivo, uma parte expressiva da juventude fica suscetível ao desenvolvimento de diversos transtornos mentais, os quais impactam negativamente a qualidade de vida dos adolescentes. Somado a isso, Brito (2011) pontua que a etapa juvenil, além de ser o catalisador responsável por diversas transformações na corporeidade de um jovem, também exige que ele adquira novas habilidades referentes ao modo de pensar, agir e sentir para melhor lidar com as bruscas mudanças desse novo momento da vida.

Conforme argumenta Batista *et al.* (2005), a ansiedade é um sentimento causado pela percepção precoce de um indivíduo em relação a um estímulo do ambiente, sendo esse pensamento marcado por uma sensação de estranheza ou perigo suspeito, o qual gera uma sensação desagradável de medo e apreensão. A forma prática para a diferenciação da ansiedade normal e a patológica é analisar se os sintomas ansiogênicos são breves, se eles estão limitados apenas ao vetor de origem e se eles são autocontrolados.

Com base na pesquisa quantitativa de Mendes (2016), em que foi feita a implementação de um programa de educação emocional em turmas do ensino fundamental ao longo de um ano letivo, os resultados elencaram que os discentes que participaram da ação demonstraram melhorias significativas na gestão e reconhecimento das suas emoções, redução dos níveis de ansiedade e maiores níveis de empatia para a socialização dos alunos e resolução de conflitos. Outrossim, a autora também defendeu em seu trabalho a necessidade da aplicação de projetos e ações que tratem da formação socioafetiva nas instituições de ensino, visando promover o desenvolvimento da inteligência afetiva nos discentes para melhor lidar com as adversidades na esfera pessoal, acadêmica e social.

### 3. METODOLOGIA

O cenário deste projeto de extensão ocorreu na Escola Cidadã Integral Coêlho Lisbôa, na cidade de Santa Luzia-PB. A escolha deste local deu-se, sobretudo, à predominância do público-alvo, nos quais, por sua vez, são adolescentes entre 14 e 15 anos de idade. O envolvimento dos participantes nas dinâmicas abordadas no presente projeto constitui o foco central deste artigo. Abaixo, segue uma breve descrição das atividades propostas em nosso projeto de extensão:

A primeira atividade abordou, de maneira teórica, o conceito de ansiedade, suas manifestações no corpo e a Teoria das Cinco Peles. Após essa explicação, realizamos uma sessão de relaxamento seguida de uma roda de conversa sobre experiências que os discentes vivenciaram com esse sentimento. No segundo encontro, os jovens, em grupos, criaram e encenaram uma pequena peça teatral acerca da manifestação da ansiedade no corpo; depois, houve um debate sobre as apresentações. Na última reunião, os alunos produziram uma intervenção artística a partir de obras autorais que abordavam a ansiedade e dicas para lidar com essa emoção, a qual foi exposta em uma parede da escola.

O público-alvo do projeto foram adolescentes do 9º ano da escola supracitada. O levantamento dos dados foi realizado no mês de agosto de 2024, através de 3 reuniões presenciais feitas no IFPB Campus Santa Luzia. A partir disso, nosso projeto beneficiou 15 indivíduos, visto que os componentes das tarefas eram os alunos presentes nas atividades.

O instrumento que utilizamos para buscarmos nossas percepções no projeto de extensão foi a roda de conversa. A cada reunião com os jovens, fazíamos um questionamento que seria

o tema central das discussões e das atividades que seriam realizadas no dia, os quais foram, respectivamente: “O que é a ansiedade?”, “a ansiedade se manifesta fisicamente? Se sim, de que modo?” e “quais são as medidas que devemos adotar para aprendermos a lidar com a ansiedade?”.

A partir dessas indagações, obtivemos as primeiras respostas dos alunos, as quais nos deram o suporte para discutirmos sobre a temática ao longo do projeto. A partir deste movimento, analisamos as percepções dos educandos em relação aos questionamentos realizados no início de cada encontro. Com isso, conseguimos comparar com a evolução destes mesmos alunos durante a aplicação das atividades práticas.

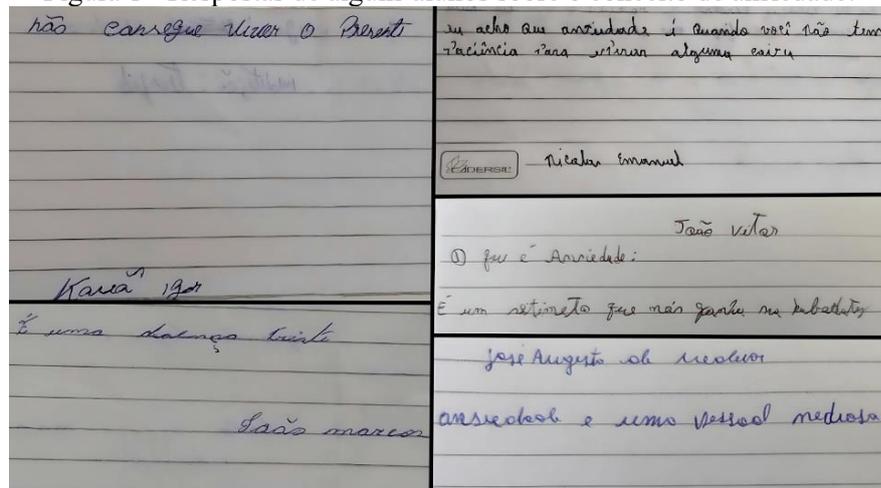
#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto foi dividido em três reuniões principais, planejadas para abordar a Teoria das Cinco Peles e sua relação com a ansiedade e suas manifestações físicas. Cada encontro teve objetivos específicos, com práticas e discussões que promoveram reflexões e aprendizados significativos. A seguir, serão apresentados os resultados de cada etapa, destacando as contribuições para o desenvolvimento do tema.

##### 4.1 Primeira atividade: conceituando a Teoria das Cinco Peles e ansiedade

A primeira atividade objetivou abordar, de maneira conceitual, os fundamentos teóricos acerca da ansiedade e da Teoria das Cinco Peles, de Friedensreich Hundertwasser, aos discentes do 9º ano da ECI Coêlho Lisbôa, proporcionando-lhes uma compreensão inicial sobre o que é esse sentimento e como ele pode evoluir para uma patologia. Contudo, antes das explicações, os alunos anotaram, em um papel, o que eles entendiam sobre a ansiedade e, logo após, iniciamos uma roda de conversa.

Figura 1 - Respostas de alguns alunos sobre o conceito de ansiedade.



Fonte: Acervo dos autores.

Com base nessas respostas, nota-se uma compreensão compartilhada sobre essa emoção, moldada pelas experiências pessoais de cada aluno. Tais percepções são frequentemente acompanhadas por estereótipos, como podemos observar a partir das respostas dos discentes: “A ansiedade é quando você não vive o presente”, “é uma doença triste” e “a ansiedade é uma pessoa medrosa”. Assim, observando esta compreensão superficial dos educandos, evidencia-se a necessidade de implementar a educação emocional nas escolas.

Conforme Mendes (2016) nos lembra da importância de aprofundar a compreensão dos alunos sobre suas emoções e desmistificar concepções errôneas sobre tal temática.

Após este momento, optou-se por proporcionar uma sessão de relaxamento entre os discentes. Juntamente deste momento, os estudantes compartilharam experiências de situações em que vivenciaram a ansiedade por influência de fatores externos, descrevendo como os sintomas se manifestaram em seus corpos. Observou-se, então, que essa atividade contribuiu para que os alunos refletissem sobre situações ansiogênicas e sintomas físicos da ansiedade, melhorando tanto sua consciência afetiva quanto corporal.

#### 4.2 Segunda atividade: encenação dos sintomas físicos da ansiedade

A segunda atividade do projeto de extensão envolveu a criação e a encenação de pequenas peças teatrais pelos alunos. Para a construção deste momento, fomentou-se uma discussão em que os participantes compartilharam suas percepções sobre como a ansiedade se manifesta fisicamente, citando sintomas como tremores, aceleração dos batimentos cardíacos e sensação de frio na barriga. Após esse diálogo, os discentes foram desafiados a dramatizar esses sintomas no contexto do dia a dia, os quais se dividiram em duas equipes: uma delas associou a ansiedade a outras comorbidades mentais, como a depressão, enquanto a outra focou na ansiedade no contexto escolar, retratando a sensação de esquecimento durante uma prova.

Figura 2 - Alunos encenando os sintomas da ansiedade.



Fonte: Acervo dos autores.

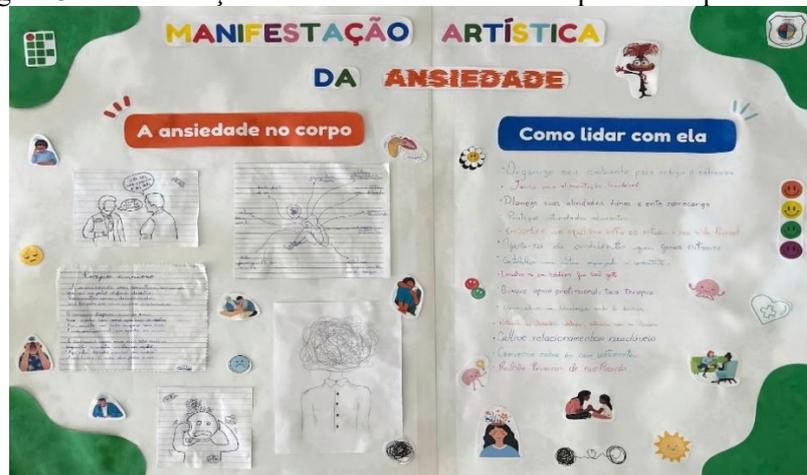
A conexão entre a prática da atividade e as discussões teóricas é reforçada pelos argumentos de Coser (2024), que destaca a importância da comunicação e da conexão do corpo com o mundo. Essa reflexão ajuda os alunos a entenderem que a manifestação da ansiedade não é apenas um fenômeno individual, mas também está relacionada à forma como se sentem em suas interações sociais e contextos cotidianos. A atividade teatral serviu como um meio eficaz para que os alunos se conectassem mais profundamente com suas experiências e desenvolvessem uma maior empatia em relação aos sentimentos dos outros.

#### 4.3 Terceira atividade: criação de uma intervenção artística sobre a ansiedade

A última atividade do projeto de extensão consistiu em uma intervenção artística em que os alunos criaram um cartaz sobre a ansiedade, consolidando o conhecimento adquirido nas reuniões anteriores. O cartaz foi dividido em duas seções: a primeira apresentava obras autorais,

como poemas e desenhos, que expressavam as percepções dos alunos sobre a manifestação física da ansiedade; já o segundo segmento incluía orientações para prevenir a ansiedade patológica e sugestões de estratégias para lidar com ela em situações de agravamento. Ao final, foi realizada uma roda de conversa para que os alunos compartilhassem suas percepções e reflexões acerca do trabalho produzido.

Figura 3 - Manifestação artística sobre a ansiedade produzida pelos alunos.



Fonte: Acervo dos autores.

A atividade proporcionou uma vivência prática da Teoria das Cinco Peles, ao promover uma expressão criativa das emoções dos alunos, conectando as esferas internas e sociais da experiência humana. Seguindo essa perspectiva, a adolescência, como descrita por Jatobá (2007), é uma fase de transições e desafios psicossociais que impactam diretamente a vivência das emoções, como a ansiedade. A criação do cartaz permitiu que os alunos abordassem, de modo tangível, como as emoções se manifestam no corpo, fortalecendo seu entendimento acerca do sentimento como um fenômeno interligado com seu ambiente e sua própria identidade.

Na roda de conversa, os estudantes relataram que o cartaz se tornou não apenas uma ferramenta de expressão, mas também um meio de orientação psicológica, refletindo a relevância de abordagens educativas sobre as emoções no âmbito escolar. Essa experiência prática reforça a importância do ensino socioafetivo em contextos educativos, como discutido por Brito (2011), que pontua a necessidade de preparar os jovens para lidar com as mudanças emocionais durante a adolescência. O exercício final, portanto, funcionou como um espaço de autoconhecimento, promovendo o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e enriquecendo a compreensão dos alunos sobre a ansiedade e suas formas de manifestação.

## 5. CONCLUSÕES

O projeto de extensão "Teoria das Cinco Peles e Educação Física: experiências sensoriais para se pensar o corpo" buscou contribuir à educação emocional dos alunos, abordando um tema de grande relevância, como a ansiedade, de forma prática e reflexiva. No contexto escolar, foi possível identificar uma carência na formação socioemocional dos jovens, evidenciada pelas concepções superficiais e estereotipadas sobre a ansiedade, além da dificuldade em reconhecer e lidar com os sintomas associados a esse sentimento. Essa lacuna reforça a importância de projetos que aliem educação emocional e abordagens pedagógicas para promover o desenvolvimento integral dos estudantes.

Por meio das atividades propostas, o projeto beneficiou os participantes ao proporcionar momentos de autoconhecimento, empatia e construção coletiva. As dinâmicas teóricas e práticas, fundamentadas na Teoria das Cinco Peles, com ênfase na epiderme como a pele mais íntima ao indivíduo, permitiram que os alunos aprofundassem o conhecimento sobre o corpo e compreendessem a manifestação física da ansiedade. Esse processo favoreceu o desenvolvimento de estratégias para gerenciar esse sentimento em diferentes contextos. Além disso, o impacto das ações foi notável não apenas na ampliação do entendimento emocional, mas também na valorização da expressão criativa e no fortalecimento das relações interpessoais. Assim, o projeto alcançou com êxito seu objetivo de integrar o conhecimento sobre as emoções à prática educativa, deixando um grande legado para os alunos envolvidos.

## REFERÊNCIAS

- BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Revista da Vetor Editora**, [s. l.], v. 6, n. 2, p. 43-50, 2005. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1676-73142005000200006&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1676-73142005000200006&script=sci_arttext). Acesso em: 20 maio 2024.
- BRITO, I. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, [s. l.], v. 27, n. 2, p. 208-14, 2011. Disponível em: <https://rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10842/10578>. Acesso em: 17 maio 2024.
- CASTILLO, A. R. G. L. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, [s. l.], v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>. Acesso em: 25 maio 2024.
- COSER, J. V. As cinco peles de Hundertwasser e os desdobramentos do ser. *In: X Colóquio de Arte e Pesquisa dos Alunos do PPGA da UFES - COLARTES 2024: CONDUÇÕES DA CONTEMPORANEIDADE*. 10, 2024, Vitória - ES, **Anais [...]**. Vitória – ES: UFES, 2024. p. 6-11. Disponível em: <https://artes.ufes.br/pt-br/x-colartes-2024>. Acesso em: 3 ago. 2024.
- JATOBÁ, J. D. V. N.; BASTOS, O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s. l.], v. 56, p. 171-179, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852007000300003>. Acesso em: 08 jul. 2024.
- MENDES, A. R. **Educação emocional na escola: uma proposta possível**. 2016. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/6601>. Acesso em: 13 ago. 2024.
- NARANJO, C. **Cambiar la Educación para cambiar el mundo**. 5. ed. Barcelona: Ediciones La Llave, 2013. Disponível em: [https://www.claudionaranjo.net/pdf\\_files/education/cambiar\\_la\\_educacion\\_ch\\_5\\_spanish.pdf](https://www.claudionaranjo.net/pdf_files/education/cambiar_la_educacion_ch_5_spanish.pdf). Acesso em: 15 maio 2024.
- PERETI, E. S. Anatomia altruísta. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Curitiba-PR, v. 28, n. 3, p. 125-139, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338530009.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- RESTANY, P. **O poder da arte: Hundertwasser o pintor-rei das cinco peles**. Taschen, 2003.