

Educação e Práticas Corporais

Cide Filipe Branco de Campos Neves¹
José M. da Silva Pinto²

Resumo

O presente trabalho tem como tema a educação e realização de práticas corporais. Procurou-se, através de pesquisa bibliográfica, promover a reflexão acerca de como esse domínio é concretizado hoje em dia, em contexto escolar e mais alargado.

Na formação de adultos, sugere-se a actuação do técnico de lazer enquanto promotor de uma maior consciência corporal nos indivíduos.

No meio escolar, propõe-se repensar o papel do educador no âmbito do princípio de autonomia da criança e na defesa da sua expressividade própria.

Estudos adicionais seriam relevantes para aferir a situação actual nas escolas, em termos de práticas corporais, e perceber em que medida uma maior orientação no sentido de disciplinas alternativas, por parte dos adultos, se traduziu numa corporalidade mais integrada.

Palavras-chave: corporalidade, educação, práticas corporais, sistema escolar

Abstract

The subject of this article is bodily education and body practice, with the main goal being, through bibliographical research, to promote a reflection upon how these activities are carried out in the present, regarding school context and beyond.

In adult training, a suggestion is made towards recognizing the importance of the physical trainer as a mean to develop a wider bodily awareness in the individual.

In school environment, the teaching role is reconsidered under the principle of child autonomy and as a way to expand self-expression in children.

Additional studies would be relevant to determine the current situation in schools and realize in what extent the recent interest in alternative body practices has resulted in a more integrated corporeality.

Keywords: body practice, corporeality, education, school system

¹ Aluno do 2.º ano Curso de Licenciatura em Psicologia da UAL – cide.neves@gmail.com

² Docente de Psicologia no Curso de Licenciatura em Psicologia da UAL e investigador do Centro de Investigação em Psicologia (CIP) da UAL.

Introdução

Sendo a prática de exercícios corporais uma realidade fortemente presente no nosso quotidiano, este trabalho, de natureza teórica, procurou promover a reflexão acerca do modo como esta prática se realiza e é ensinada hoje em dia. Para tal, foi realizada uma pesquisa bibliográfica assente em autores da área da pedagogia e ensino da educação física.

Após uma breve introdução ao tema, são explorados os modos como nos relacionamos com o corpo, a influência da sociedade actual sobre a vivência corporal e a importância dos técnicos de lazer na promoção do desenvolvimento pessoal.

A segunda parte do trabalho diz respeito às práticas corporais em contexto escolar. São aqui considerados: o princípio de autonomia da criança e a natureza da relação educativa, a importância das actividades corporais para o desenvolvimento da criança e a educação corporal na lógica do sistema escolar. Aponta-se ainda uma hipótese de melhoria do processo educativo e a introdução de práticas corporais alternativas nos programas de educação física.

Práticas Corporais na Sociedade Actual

Desde sempre o homem utilizou práticas corporais variadas com a intenção de desenvolver o corpo e de, através dele, transmitir mensagens.

A partir de meados do século XX algumas mudanças levaram a que a educação física passasse a incluir as chamadas Práticas Corporais Alternativas (PCA's) em âmbito escolar e não escolar (Cesana, 2009).

As PCA's não se restringem ao trabalho corporal, tendo sido originalmente produzidas pela psicologia e pela fisioterapia e estão cada vez mais em voga, expandindo o leque de práticas corporais tradicionalmente praticadas (Matthiesen, 1999).

Uma fatia alargada do trabalho de desenvolvimento do corpo cabe à escola que funciona como repressora e disciplinadora dos corpos dos alunos, mas pode ultrapassar este processo básico ritualizado e tradicional e deixar de silenciar e de estereotipar as experiências de movimento que os estudantes das diferentes idades ensaiam no dia-a-dia (Basei, 2008).

A educação física tem um papel determinante no desenvolvimento global da criança, o que leva Riscik (2007) a dizer que se torna imperioso superar o actual modelo de educação física, uma vez que a criança adquire hábitos que lhe permitem construir os seus próprios significados e expressar a sua identidade corporal, o que é central para toda a sua vida futura.

O corpo não se liberta da pressão cultural e é o meio fundamental de que o ser humano dispõe para se expressar, pelo que as aulas de educação físicas devem ultrapassar as modalidades e as técnicas desportivas (Monteiro & Souza, 2008).

Os próprios padrões de beleza mudam com a cultura e com os tempos (Pinto, 2010) e como dizem Miller, Perlman e Brehm (2007) apreciar a magreza ou a gordura decorre em muito da época em que se vive e da abundância ou escassez que ela propicia.

Isto leva a que independentemente da idade e de se estar ou não na escola, seja fundamental preservar e tratar o corpo atentamente.

Experiências feitas no Brasil com futebol terapêutico utilizado para tratamento de perturbações de saúde mental mostraram importantes resultados, não só ligados à prática, como à organização dos jogos (Trápaga, 2008).

Torna-se pois evidente que a prática de actividade corporal é determinante para a saúde (Moretti, Almeida, Westphall & Bógus, 2009).

Corpo e Sociedade de Consumo

A Relação com o Corpo

Para cada um de nós, o corpo é a expressão da biografia e das experiências de vida (Bento, 2002), bem como um objecto de concretização da nossa existência (Mendes & Medeiros, 2008).

Segundo Vayer e Roncin (s.d.), um indivíduo pode encarar o corpo como parte indissociável de si mesmo e como um meio de expressão própria e de auto-afirmação na relação com o mundo envolvente. A este entendimento está subjacente a ideia de “eu sou o meu corpo” (Vayer & Roncin, s.d., p. 174).

Em alternativa, o indivíduo pode estabelecer uma relação sujeito-objecto com o corpo (Bento, 2002), em que este é modificável face a uma ordem exterior e passa a representar a imagem que se quer mostrar ao outro

(Vayer & Roncin, s.d.). Esta normalização perante a moda, gostos e fantasias reflecte a plasticidade do corpo (Bento, 2002) e traduz-se na afirmação de que “eu tenho um corpo” (Vayer & Roncin, s.d., p. 174).

Finalmente, o corpo pode ser visto no seu aspecto funcional, nomeadamente pelo prazer que advém da sua utilização na prática desportiva ou de exterior (Vayer & Roncin, s.d.). Neste caso, o desporto assume-se como um parceiro e um meio de vivência do próprio corpo (Bento, 2002). O indivíduo vive a actividade “por si mesmo e para si mesmo” (Vayer & Roncin, s.d., p. 175).

A Influência da Sociedade de Consumo Actual na Vivência Corporal

Bento (2002) defende que, apesar do homem ter, desde sempre, agido sobre o seu corpo, a sociedade de consumo actual produziu uma situação paradoxal face à corporalidade:

- Por um lado, há corpo a mais, porque vivemos cada vez mais o predomínio da mente sobre o corpo e porque este, perante o avanço tecnológico, tem cada vez menos utilidade como meio de locomoção e como instrumento de trabalho;
- Por outro, há corpo a menos, porque o ideal de estética dominante, a influência dos media e a cultura crescente dos ginásios nos fazem recordar que ele está distante de uma forma idealizada.

Desta forma, “submersos nas imagens do corpo nós vivemos a falta do corpo” (Bento, 2002, p. 174).

Não obstante os benefícios para a saúde que podem produzir, as práticas corporais vão de encontro ao ideal de estética e alimentam a analogia entre saúde e um corpo jovem e perfeito de formas que se quer exhibir (Mendes & Medeiros, 2008).

Numa outra perspectiva, Vayer e Roncin (s.d.) fazem intervir, na vivência actual da corporalidade, os significados que têm as actividades corporais para quem as pratica. Serão assim diferentes na intenção do indivíduo:

- As actividades em que procura moldar o corpo;
- As actividades em que procura a excelência desportiva;

- As actividades em que procura o bem-estar;
- As actividades em que procura sensações fortes e únicas.

Apesar destas diferenças, e da multiplicidade de práticas em que se traduzem, muitas vezes, tais actividades concretizam-se no consumo de mais um produto entre outros (Vayer & Roncin, s.d.).

Não deixa de existir contudo, a par da mecânica corporal dos ginásios, algo de realmente novo na nossa sociedade: o estabelecimento de novas relações com a natureza (Vayer & Roncin, s.d.).

○ Papel do Profissional do Lazer e Qualidade de Vida

Numa concepção unificada de mente e corpo e num entendimento do tempo de lazer como oportunidade de crescimento pessoal, Mendes e Medeiros (2008) afirmam que as práticas corporais nos tempos livres podem auxiliar o desenvolvimento de potencialidades no indivíduo, numa via que ultrapassa a mera instrumentalização do exercício e promove a consciência corporal.

Neste contexto, o papel do profissional do lazer e qualidade de vida, na denominação de Mendes e Medeiros (2008), ou do profissional do corpo, na denominação de Vayer e Roncin (s.d.), passa por se constituir como educador e promotor de desenvolvimento humano por meio de uma variedade de exercícios de natureza corporal (Mendes & Medeiros, 2008).

Superando a visão reducionista do corpo como ideal de saúde, juventude e beleza, característica da nossa sociedade, e trazendo à prática corporal algo mais do que a execução de movimentos pré-determinados e mecanicistas, aquele profissional pode, nos diversos momentos de lazer e nos diversos espaços de actuação possíveis, contribuir para a produção de experiências significativas e para a formação de sujeitos dotados de consciência corporal e de expressão própria (Mendes & Medeiros, 2008).

Práticas Corporais em Contexto Escolar

O Princípio de Autonomia da Criança e a Natureza da Relação Educativa

Partindo da conceptualização de Carl Rogers (1979), Vayer e Roncin (s.d.) defendem o princípio de autonomia da criança, segundo o qual esta possui em si mesma os meios para a sua actualização e a capacidade para explorar e aceder ao mundo. A expressão de tal capacidade implica uma maior liberdade de acção e promove a emergência de ideias, motivações, estratégias e interacções sociais coerentes.

Na transposição deste princípio para a relação educativa, surge, como condição prévia, a necessidade do professor estar suficientemente seguro de si mesmo e da sua interacção com os alunos, no fundo a necessidade do seu equilíbrio pessoal, para poder reconhecer e promover naqueles uma acção autónoma (Vayer & Roncin, s.d.).

Para Rogers (1979), citado por Vayer e Roncin (s.d.), se esta condição prévia for satisfeita, abre-se caminho à possibilidade de surgirem os seguintes processos:

- Partilha de responsabilidade do processo de aquisição de conhecimentos;
- Fornecimento de uma vasta amplitude de recursos pedagógicos;
- Estabelecimento, pelo aluno, do próprio programa de aquisição de conhecimentos;
- Criação de um ambiente educativo facilitador da aprendizagem;
- Auto-disciplina na realização dos objectivos pessoais estabelecidos;
- Solidez dos conhecimentos adquiridos avaliada pelo próprio interessado.

A autonomia da criança, no entender de Vayer e Roncin (s.d.), tem sido contudo um conceito ignorado pelo meio escolar, já que a tradição a vê como um ser imaturo e portanto necessariamente sujeito à autoridade do educador.

Segundo aqueles autores, este facto não pode ser dissociado dos problemas da relação educativa que, sendo uma relação de comunicação, assenta na disponibilidade para o diálogo e para a escuta do outro. Numa lógica mais

abrangente, qualquer problema de educação consiste em fazer coincidir a dinâmica interna de desenvolvimento da criança com as estratégias do adulto.

Importância das Actividades Corporais para o Desenvolvimento da Criança

Para Vayer e Roncin (s.d.), a importância das actividades corporais reside particularmente nas possibilidades relacionais que permitem à criança, nomeadamente em termos de:

- Organização de si mesma;
- Organização do meio envolvente e exploração espacial desse meio;
- Experiências relacionadas com o mundo dos objectos;
- Experiências relacionadas com a expressão simbólica;
- Expressão própria de ideias e sentimentos;
- Actividades de construção;
- Exercício de acções motoras;
- Actividades ritualizadas ou conflituais.

A Educação Corporal na Lógica do Sistema Escolar

Vayer e Roncin (s.d.) afirmam que, para além da circunstância do corpo ter no sistema escolar um papel secundário face à mente, o processo de educá-lo é ditado pela instituição e não envolve o projecto do aluno, causando assim desmotivação face às actividades propostas.

Ainda segundo aqueles autores, hoje joga-se pouco nas escolas, tendo a educação física, na sua orientação normativa, monopolizado o jogo da criança e do adolescente numa óptica de aprendizagem de técnicas. Desconsidera-se assim o facto das actividades corporais favorecerem afinal, mais do que qualquer outra actividade, a libertação de tensões, a criatividade e a originalidade.

Perde-se, por outro lado, e em grande parte, um espaço de afirmação e de construção da identidade pessoal, de experiência de auto-estima perante a acção dos outros, de regulação saudável de conflitos e de exploração do meio (Vayer & Roncin, s.d.).

Foram efectuados alguns esforços no caminho de uma educação mais atenta à vivência corporal, salientando Vayer e Roncin (s.d.) o projecto de

educação psicomotora. Este projecto procurou, nos anos 60 e 70 do século passado, abordar a questão da aquisição de conhecimentos de forma mais integrada. Foi desenvolvido inicialmente com crianças deficientes profundas, alargado depois a crianças com problemas de comportamento e de aprendizagem e finalmente aplicado em jardins de infância e em escolas de diferentes orientações. Estagnou contudo a partir dos anos 80, como resultado de lutas de poder, de uma intervenção descontextualizada e da concentração em aspectos terapêuticos.

Melhoria do Processo Educativo

De acordo com Vayer e Roncin (s.d.), o papel do educador deverá ser o de catalisador e facilitador da auto-organização e auto-regulação da criança, do seu conhecimento do mundo, abandonando a rigidez e a condução directiva, impostas pelo ensino formal, e respeitando ritmos e modos de pensamento.

O propósito de melhoria da acção educativa não é, neste sentido, a eliminação da intervenção do educador, mas a conversão desta intervenção numa relação de ajuda, inserida numa organização que permita à criança ser ela própria e que crie uma situação social em que o aluno possa exercer a autonomia e perceber os limites da sua acção. A aprendizagem aparece desta forma ligada ao sentido que tem para a criança e não ao sentido que tem para a instituição ou para o educador (Vayer & Roncin, s.d.).

No que diz respeito às actividades corporais em concreto, estas devem, no entender daqueles autores, ser encaradas sob o ponto de vista da riqueza das interacções sociais que produzem, não sob o domínio da técnica, e na perspectiva das motivações do aluno, promovendo-se desta forma a identificação com o projecto de conjunto e a sua afirmação pessoal. Conceber a educação das crianças desta forma seria privilegiar a dinâmica inerente à própria actividade física, o desenvolvimento da pessoa, o sentido que tem para si o que aprende e a exploração do meio, em oposição a um ensino de técnicas justapostas.

Quanto mais dirigir os exercícios propostos, maior dificuldade terá o educador em fazer aderir os alunos. A aprendizagem não tem que ser um fim em si mesma, mas um meio a que o aluno sente necessidade de recorrer para completar um desafio surgido no seio das suas interacções com os outros e com o mundo (Vayer & Roncin, s.d.).

Práticas Corporais Alternativas

Coldebella, Lorenzetto e Coldebella (2004) defendem a introdução, nos programas de educação física, de práticas corporais alternativas, como o ioga e o *tai-chi*.

Segundo aqueles investigadores, estas estão, por um lado, mais afastadas da prática de competição tradicional das actividades desportivas e, por outro, mais próximas do desejo de brincar, sendo, num maior grau, propiciadoras de auto-conhecimento, de expressividade, de subjectividade e de sensibilização. Apesar de terem conhecido uma forte expansão em diferentes domínios, a sua penetração no domínio da educação física tem contudo sido pontual e lenta.

Conclusão

Os indivíduos variam nas suas formas de relacionamento com o corpo, facto a que não serão alheias a evolução tecnológica e a estética corporal ditada pela sociedade de consumo actual. Neste contexto, o papel do profissional de lazer poderá revestir-se de uma importância relevante na promoção de uma consciência corporal no adulto.

Em meio escolar, propõe-se que a relação educativa seja entendida como um meio de desenvolver a expressão própria na criança e a sua acção autónoma. As actividades corporais são parte integrante desse domínio de autonomia, tendo sido contudo tradicionalmente monopolizadas pela educação formal.

Parece assim fundamental uma reapreciação da função do educador, constituindo-se este como facilitador da auto-organização e auto-regulação na criança, ao invés de sujeitá-la a um programa educativo onde não teve qualquer participação.

No campo específico da educação física, as práticas corporais alternativas surgem como um meio adicional de ampliação do auto-conhecimento e da expressividade.

Ficou por realizar neste trabalho uma caracterização da situação actual da prática desportiva e corporal ao nível das escolas, que permitiria aferir se uma uniformização pedagógica ainda se mantém ou se existem indícios de

mudança. Por outro lado, seria interessante perceber em que medida uma maior orientação no sentido de disciplinas alternativas, por parte dos adultos, se traduziu numa alteração da sua vivência corporal.

Referências

- BASEI, A.P. (2008). As práticas corporais na cultura escolar: A estrutura do contexto e a construção de significados [Electronic version]. *Revista Digital* 121.
- BENTO, J.O. (2002). Desporto, corporalidade, saúde e vida. In: L.F. Silva (ed.), *Promoção da Saúde*. Lisboa: Universidade Aberta.
- CESANA, J. (2009). *O profissional de educação física e as práticas corporais alternativas: Interações ocupacionais*. Retrieved February 12, 2010 from <http://www.biblioteca.unesp.br/bibliotecadigital/document/?did=3388>.
- COLDEBELLA, A.O., LORENZETTO, L.A. & COLDEBELLA, A. (Maio-Agosto de 2004). Práticas corporais alternativas: formação em educação física. *Motriz* 10 (2), 111-122.
- MATTHIESEN, S.Q. (1999). A educação física e as práticas corporais alternativas: A produção científica do curso de graduação em educação física da UNESP – Rio Claro de 1987 a 1997 [Electronic version]. *Motriz*, 5 (2), 131-137.
- MENDES, M. I. & MEDEIROS, L. P. (2008). Interfaces entre saúde, lazer e educação: reflexões sobre práticas corporais. *Holos* 24 (2), 17-26.
- MILLER, R.S, PERLMAN, D. & BREHM, S.S. (2007). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill.
- MONTEIRO, R.A. & SOUZA, A. dos S. (2008). Cultura corporal e educação física: Elementos para uma re-significação da prática docente [Electronic version]. *Revista Digital*, 126.
- MORETTI, A.C., ALMEIDA, V., WESTPHALL, M.F. & Bógus, C.M. (2009). Práticas corporais/actividade física e políticas públicas de promoção da saúde. [Electronic version]. *Saúde Soc.* 18 (2).
- PINTO, J.M. da S. (2010). *Atracção física interpessoal numa população de estudantes universitários: Um estudo do ajustamento das expectativas à realidade*. Tese de doutoramento não publicada, Universidade do Algarve.
- RISCIK, M. (2007). *Educação Física Escolar: Sentido educativo das práticas corporais no Ensino Fundamental 1.º e 2.º ciclos* [Electronic version]. Monografia de pós-graduação não publicada, Universidade do Estado do Pará.
- TRÁPAGA, L. (2008). *As práticas corporais como ferramenta terapêutica no cuidado em saúde mental: O caso do futebol na CAPS (Centro de Atenção Psicossocial)*. Monografia de licenciatura não publicada, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- VAYER, P. & RONCIN, C. (s.d.). *Psicologia das actividades corporais*. Lisboa: Instituto Piaget.