

A Contribuição das atividades físicas e artísticas na relação adolescência e família

Regina Fiorezzi Chiesa

Arte-educadora especializada em arte-terapia

Elio Oliveira Cruz

Rede Pública de Ensino de São Paulo

Resumo: O objetivo deste artigo é refletir sobre a importância de uma atividade tanto física como artística numa sociedade em mudanças, com a intenção de discorrer sobre as emoções que surgem na relação entre pais e filhos adolescentes, em busca de um viver criativo e mais saudável.

Palavras-chaves: Adolescência; Família; Atividade física; Arte.

CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL AND ARTISTIC ACTIVITIES IN THE RELATIONSHIP ADOLESCEN/FAMILY

Abstract: This paper aims to discuss the importance of both physical and artistic activities in a changing society, as means of talking about the emotions that appear in the relationships between parents and teenagers, with the purpose of living in a healthier and more creative way.

Keywords: Adolescence; Family; Physical activity; Art.

Introdução

Vivemos hoje em uma sociedade que está buscando uma nova forma para a relação entre pais e filhos e talvez seja por isso que Richter (1996) afirma que a família é o palco onde entram em cena os diversos conflitos emocionais, além do choque das gerações.

Normalmente, é na entrada da adolescência que os conflitos mais aparecem. Muitos pais não conseguem entender e acompanhar o porquê da mudança de comportamento. Sendo assim, Richter (1996) reforça o quanto é importante compreender a inter-relação do indivíduo e da família com os fatores sociais.

É difícil separar a família do contexto social. Os problemas sociais, somados à necessidade de um novo estilo de vida, afetam a dinâmica familiar, independentemente da relação afetiva que haja no núcleo familiar.

Não podemos descartar os conflitos sociais, mas também não podemos nos tornar escravos deles, pois com certeza estaríamos escondendo problemas emocionais que precisam ser resolvidos (Richter, 1996).

Ao fazermos uma retrospectiva na história social da família, vamos perceber que o sentido de família, de vida afetiva, de espaço para os filhos, tal como o compreendemos, é bastante recente.

Segundo Ariès (1978), a família só pôde exprimir a afeição quando começou a se dar importância à escolarização. Houve então uma necessidade de organização em volta da criança e, dessa forma, ela passou a realmente existir.

Depois da infância, havia uma categoria que se chamava juventude que “não possuía a idéia do que hoje chamamos de adolescência, e essa idéia demoraria a se formar” (Ariès, 1978, p. 45). Ainda de acordo com Ariès (1978), o primeiro adolescente moderno teria surgido na Alemanha wagneriana, cuja música exprimia uma mistura de pureza, força, espontaneidade e alegria de viver, marcando assim a era da adolescência.

O termo juventude começou a tomar uma nova forma trazendo preocupação para uma sociedade que pedia mudanças. E Ariès (1978, p. 471) completa que: “passamos uma época sem adolescência a uma época em que a adolescência é a idade favorita. Deseja-se chegar a ela cedo e nela permanecer por muito tempo”.

Numa sociedade em que os valores e padrões estão mudando, há necessidade de um fortalecimento para o espírito de solidariedade, ou seja, uma discussão mais aberta no ambiente familiar sobre quais são os papéis, os limites e a responsabilidade de cada membro.

Hoje, fica bastante evidente o quanto as mulheres ocuparam espaço em quase todos os campos de trabalho e, por outro lado, é possível também perceber um certo enfraquecimento na posição do homem.

Em muitas famílias, as crianças acabam por ter dois pais no lugar de um pai e uma mãe, ficando o trabalho doméstico bastante comprometido. Parece difícil tanto dividir quanto assumir responsabilidades. A mulher, sobrecarregada, muitas vezes acaba ou abandonando a vida profissional, ou não dando conta dos filhos, que por sua vez ficam prejudicados.

Nem sempre coordenar tudo parece uma tarefa fácil. Os pais têm as suas dificuldades e, muitas vezes, por total ignorância podem comprometer o desenvolvimento saudável dos filhos.

Bowlby (1997) fala dos problemas emocionais dos pais e das poderosas emoções que são resgatadas no momento em que se tornam pais. Pais que tiveram uma infância conturbada, com certeza, estarão mais despreparados para agir com amor e paciência com o filho. No entanto, Bowlby diz que a causa dos problemas entre pais e filhos é os pais ignorarem seus motivos recorrendo à racionalização, à projeção e à repressão para lidar com os seus conflitos.

Os primeiros anos de vida da criança são os mais importantes no desenvolvimento, pois é nesse período que a personalidade dela é estruturada. Winnicott, em uma palestra em 1957, falava da importância de um desenvolvimento natural da relação emocional entre as mães e os bebês e sua contribuição para a sociedade.

Bowlby (1997) completa que as emoções mais intensas surgem durante a formação, manutenção, rompimento e renovação de vínculos afetivos. E que muitos distúrbios nos seres humanos são decorrentes da falta de capacidade para estabelecer vínculos afetivos, em virtude de uma falha no desenvolvimento na infância.

Segundo Winnicott (1999), no desenvolvimento da personalidade, a palavra-chave é a integração, por abranger todas as tarefas do desenvolvimento levando a uma catego-

ria unitária, ao pronome “eu” tornando possível o “eu sou” que por sua vez dá sentido ao “eu faço”. E ainda completa que uma vida integrada e saudável é uma vida criativa.

Um viver criativo depende muito do ponto que atingimos em nosso desenvolvimento emocional. Daí a importância do vínculo mãe-bebê, e, à medida que a mãe vai apresentando o mundo ao seu bebê, ela o capacita a experimentar sua onipotência, encontrando aquilo que ele cria, vinculando-se com o que é real (Winnicott, 1999).

Uma criança que cresce dentro de uma estrutura segura, num ambiente familiar saudável, terá mais condições de desenvolver seus talentos e, assim, ganhar competências.

Adolescência

A adolescência é um período da vida humana que sucede a infância, começa com a puberdade e se caracteriza por uma série de mudanças corporais e psicológicas, estendendo-se aproximadamente dos 12 aos 20 anos (Ferreira, 1986).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a adolescência é o período da vida que começa aos 10 e vai até os 19 anos, e, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069 de 13 de julho de 1990), começa aos 12 e vai até os 18 anos, período no qual acontecem diversas mudanças físicas, psicológicas e comportamentais.

Os adolescentes, freqüentemente, são tratados com desprezo e chamados de *aborrecentes*, por algumas vezes se apresentarem como desrespeitosos e arrogantes. Sabemos que isso faz parte da transição física e emocional dessa fase. Cheios de energia, não conseguem ficar quietos, causando aborrecimentos, principalmente aos mais velhos. Muitas vezes parece que estão desprezando tudo ao seu redor, como a família, os estudos e os valores sociais.

A adolescência pode ser comparada ao banho que temos por hábito tomar: a primeira atitude é retirar a roupa que estamos usando. Entramos no banho. Saímos dele e vestimos as roupas que já deixamos preparadas, conforme nosso destino a seguir. O processo de banho da adolescência leva alguns anos para ser concluído. O filho tira a roupa que está usando, isto é, despe-se de todos os comportamentos e pensamentos que determinaram sua infância. É a pré-adolescência. Entra no banho de hormônios: de estrogênio, nas meninas, e de testosterona, nos meninos. O período do banho corresponde à puberdade, quando surgem as características sexuais secundárias. O filho sai do banho totalmente despido e não aceita as roupas que os pais escolhem para ele vestir; essa é adolescência propriamente dita. Ele parte em busca de suas próprias roupas. É a fase da busca da própria identidade. Não aceita mais ser tratado como criança (Tiba, 1998).

Nesse processo de mudanças (físicas e emocionais), o adolescente, na verdade, se vê totalmente confuso, pois até alguns meses atrás ele era uma criança em suas próprias brincadeiras, atitudes, responsabilidades. Podia sorrir e chorar com a mesma facilidade, era aceito e compreendido, pois era uma criança. Seu pai era enorme e muito forte, parecia um gigante, nunca errava, era o *superpai*. Hoje, ele é um adolescente, pode rir, mas não chorar com tanta freqüência, pois já está grande demais para isso, “já não é mais uma criança”; ele percebeu, também, que seu pai não é tão grande e forte como parecia, já não é o *superpai*.

Quando está triste ou cansado não tem o *colinho* dos pais, pois já não cabe nele, é muito grande ou pesado para isso.

Na verdade, as decepções e frustrações tornam-se dolorosas demais aos adolescentes e, na maioria das vezes, as famílias não percebem esse período de transição e não o auxiliam, ou seja, não fazem nada para amenizar o sofrimento dos adolescentes.

Na busca da identidade, o adolescente recorre, como comportamento defensivo, à busca de uniformidade, que pode proporcionar segurança e auto-estima pessoal. Aí surge o espírito de grupo, pelo qual o adolescente mostra-se tão inclinado. Há um processo de superidentificação em massa, em que todos se identificam com cada um. Às vezes, o processo é tão intenso, que a separação parece quase impossível, e o indivíduo pertence mais ao grupo de coetâneos do que ao grupo familiar. Não pode separar-se da turma, nem de seus caprichos ou modas. Por isso, inclina-se às regras do grupo em relação a modas, vestimentas, costumes, preferências de todos os tipos etc. As atuações do grupo e dos seus integrantes representam a oposição às figuras parentais e uma maneira ativa de determinar uma identidade diferente daquela do meio familiar. No grupo, o indivíduo adolescente encontra um reforço muito necessário para os aspectos mutáveis do ego, que se produzem nesse período da vida (Aberastury & Knobel, 1981).

As transformações físicas não são menos dolorosas do que as emocionais. Nos meninos, a voz se modifica, surge a acne, seu corpo, na maioria das vezes, parece que aumenta do dia para noite, sua locomoção parece ser mais difícil, caem com facilidade, tornam-se mais estabados, pois precisam de um tempo para reeducar seus movimentos motores, o centro de gravidade está alterado.

Nas meninas, a pele também se modifica com o aparecimento da acne, apresentam dificuldades motoras parecidas com as dos meninos, sendo agravadas, em alguns casos, pelo crescimento dos seios – além da alteração no centro de gravidade, algumas adolescentes ficam envergonhadas, a ponto de usarem agasalhos (blusões) grossos e quentes em aulas de Educação Física, independentemente do clima.

Segundo Deutsch (1977), os adolescentes parecem ser todos iguais, fazem parte da mesma tribo; eles têm suas próprias músicas, danças, livros, líderes, heróis e ideais.

Na adolescência esses indivíduos constroem uma nova identidade e sofrem influências mais diretas dos grupos à que pertencem. A mídia e os amigos têm participação direta nessa nova construção de identidade e/ou comportamento, ditando regras, padrões de beleza e inculcando na cabeça dos adolescentes, ainda que de uma forma sutil, que ele deve usar determinada roupa, perfume, frequentar determinado lugar, comer determinado alimento, para poderem ser aceitos pelo grupo.

As condições de vida em que o adolescente está inserido podem determinar seu grau de vulnerabilidade. Quanto maior a participação e o envolvimento familiar nas questões que dizem respeito ao adolescente, maior se torna sua confiança, melhorando sua auto-estima e, conseqüentemente, deixando-o mais protegido. O grupo passa a ser importante trazendo seus valores, tendo um peso maior que os valores individuais. É difícil ao adolescente vencer essas forças pela própria necessidade de ser aceito, e, ao mesmo tempo, o grupo dá forças para atuações que dificilmente teria sozinho.

A adolescência é uma fase de profunda crise existencial. Daí a imprecisão e a instabilidade psicológica do jovem. A infância e a idade adulta, apesar da complexidade, são fases evolutivas nitidamente diferenciadas, cujas características pessoais são muito mais claras e precisas do que as da adolescência. É próprio do adolescente não haver estabelecido sua identidade. A raiz mais profunda de sua dificuldade em ser compreendido está na perplexidade com que se encontra diante de si mesmo e das mudanças típicas dessa fase. Ou seja, mudanças biológicas, desenvolvimento intelectual, situação emocional, a socialização, emancipação dos pais, estabelecimento das novas relações interpessoais, grupos de amigos (Aberastury & Knobel, 1981).

Atividades físicas e artísticas, adolescência e emoções

Como as atividades físicas e artísticas podem contribuir na relação adolescência e família de forma mais saudável?

A contribuição da atividade física, nessa fase tão difícil e dolorosa para o adolescente, pode ocorrer em vários segmentos, tais como escolas, clubes, academias, parques, tanto como lazer, recreação ou até mesmo competição. Normalmente, a arte costuma ser uma atividade prazerosa e, sendo assim, ela provavelmente estará presente em momentos de lazer e de recreação. A música é a que mais figura seguida pela dança, teatro e até a pintura, o desenho e a modelagem.

As atividades físicas e artísticas trazem também benefícios no aspecto emocional do adolescente. Segundo Fiamenghi (2001), a emoção pode ser definida como uma forma de expressar uma relação que o indivíduo vivenciou com o seu ambiente, sentida e experienciada, na medida da sua motivação. “Assim, a emoção expressa o estado pessoal e a relação com o objeto, por um lado e, por outro, reflete as formas ativas pelas quais os seres humanos se relacionam com o mundo” (Fiamenghi, 2001, p. 20).

As emoções levam a ações e, em essência, são impulsos para agir. Cada emoção desempenha uma função única e prepara o corpo para um tipo de resposta diferente.

Acredita-se que o desenvolvimento emocional tenha uma organização mais ampla, tanto cognitiva quanto física, uma intersecção entre afeto e cognição (Sroufe, 1984, apud Fiamenghi, 2001). De acordo com a sua teoria, para um desenvolvimento mais efetivo, é importante trabalhar com todas as potencialidades da criança.

Wallon (1995), para explicar o desenvolvimento, procurou compreender a evolução neurofisiológica e social e afirma que a dimensão afetiva exerce uma posição central. As emoções precisam ser vividas para poder participar do desenvolvimento global do indivíduo, e isso depende de um ambiente positivo estabelecido pelo social.

Dessa forma, praticar atividades físicas com arte pode aumentar a confiança e a auto-estima. A auto-estima é um quesito importante para a vida satisfatória, sendo indispensável para uma vida saudável, pois funciona como o sistema imunológico da consciência. Fornece resistência, força e capacidade de regeneração. A auto-estima saudável não é garantia de que uma pessoa nunca sentirá ansiedade e tristeza diante das dificuldades da vida, mas torna-a menos suscetível e mais equipada para suportá-las e dar a volta por cima.

A criança com autoconceito positivo mostra-se ativa, tem senso de humor, participa de discussões e projetos, lida bem com o erro, sente-se confiante, alegre e afetiva.

As pessoas que estão satisfeitas consigo mesmas tendem a ser mais responsáveis por suas ações. São mais ousadas, assumindo risco sem medo de colaborar, participar e contribuir (Brander, 1991).

As atividades físicas e artísticas ajudam a melhorar o estado psíquico, o humor e o nível de tolerância à dor, pois durante uma prática física ou um fazer artístico, nosso organismo libera alguns hormônios, como a endorfina, pelo sistema nervoso, e essa substância funciona como um estimulante natural. O mecanismo é acionado toda vez que exercitamos alguma dessas atividades, por volta de 15 a 40 minutos, dependendo da atividade exercida e de sua intensidade. O esforço também gera a produção de sero-tonina, uma substância chamada neurotransmissor, a qual existe naturalmente em nosso cérebro e está intimamente relacionada aos transtornos do humor ou transtornos afetivos.

Há também uma grande contribuição dessas atividades para diminuir o estresse. “O estresse é o processo de ajustamento ou de lidar com circunstâncias que desorganizam ou ameaçam desorganizar o funcionamento físico ou psicológico de uma pessoa” (Fia-menghi, 2001, p. 32).

A prática de atividade física regular permite que a carga energética acumulada no organismo em decorrência das tensões às quais diariamente nos submetemos seja descarregada, através da musculatura esquelética. Encontrando a via adequada de descarga, reduz-se o dano causado à saúde e ao bem-estar das pessoas pelo acúmulo das tensões e das reações de estresse. Exercícios físicos regulares, dentro de determinados limites, são adequados, satisfatórios.

Por meio do fazer artístico, ou de qualquer prática corporal, é possível restabelecer o funcionamento saudável. Essas atividades propiciam ao indivíduo entrar em contato com as sensações, emoções e pensamentos. Oferecem a oportunidade de uma relação com o mundo pela ação e pelo movimento. A experiência sensorial ajuda o indivíduo a se perceber melhor, ampliando a percepção de si e do mundo. Há liberação de energia e uma melhor forma de lidar com o estresse.

Desde os primórdios, o homem é um ser essencialmente social. E a arte está presente desde os primeiros passos.

A arte, como um instrumento a serviço do homem no reconhecimento e dominação da natureza e no desenvolvimento das relações sociais, é uma ferramenta importante na luta pela sobrevivência e instalação de grupo.

Assim como a arte, a atividade física facilita a sociabilização, ampliando o grupo de amigos, aumentando a independência e a autonomia.

A importância da expressão artística não está apenas no desenvolvimento da criatividade, mas também na ampliação da compreensão do homem a respeito de si mesmo e de sua condição de ser coletivo, agente cultural, no mundo.

Cada pessoa traduz, ao mesmo tempo, as dimensões individuais e coletivas, em seu modo de ser, estar e manifestar-se no mundo. O indivíduo traz marcas de sua personalidade, história pessoal, suas potencialidade e suas limitações. Produz também formas de

expressão. Tais formas de expressão estão impregnadas do sentido de coletividade, que são as marcas que o identificam enquanto membro de um grupo social e cultural. Cada indivíduo participa dessa caminhada.

O indivíduo que desenvolve caminhos próprios de expressão é capaz de participar de modo mais efetivo do seu contexto sociocultural. E isso significa exercer cidadania, afirmando a sua marca pessoal de indivíduo presente na sociedade em que vive.

Arte e corpo são atividades que fazem a ligação saudável e construtiva entre o individual e o social.

Para alguns autores, desenvolver essas atividades acaba sendo uma necessidade social e não pode desaparecer do convívio humano, pois antes de ser social, o trabalho de arte e corpo é uma necessidade biológica. Faz parte da sociedade e, portanto, todos deveriam conhecer e, por que não, também fazer e praticar?

Atividades físicas e artísticas podem contribuir para o desenvolvimento do conhecimento humano e, desta forma, melhorar a estrutura da sociedade. Fraternalizam as relações sociais, instigando, provocando, convencendo e sensibilizando. Facilitam o desenvolvimento global, trabalhando emoções e habilidades, promovendo sua socialização e inserção no mercado de trabalho.

Os responsáveis por essas atividades devem oferecer e escolher o material e técnica de acordo com a necessidade do adolescente, facilitando o contato com o criativo. É por meio do diálogo com o material e a técnica que o adolescente vai tomando posse de suas potencialidades e do seu estilo próprio, um encontro consigo mesmo.

O combustível dessas atividades é desenvolver a criatividade. Um espaço para a criação, um laboratório de experiências, um lugar acolhedor que possibilite a expressão, a comunicação e a construção.

Caminhar criativamente é ter a possibilidade de concretizar, de dar forma e materialidade àquilo que é desconhecido e reprimido. São conflitos, desejos, energia psíquica bloqueada que precisa ser liberada para ganhar concretude e, assim, transmutar, transformar ou transcender.

Conclusões

Este artigo não tem a pretensão de suscitar nem de se aprofundar em todos os aspectos emocionais, ou em todos os benefícios das atividades físicas e artísticas diante dessa transição tão difícil para nossos adolescentes. Mas, sim, almeja dar uma pequena contribuição às famílias e profissionais que trabalham com adolescentes, na reflexão de mecanismos que possam aliviar esse período do desenvolvimento, facilitando a passagem.

O adolescente é como uma pedra bruta, pronta para ser lapidada. É uma questão de dar oportunidade, de quebrar o gelo, as defesas, para que o adolescente possa expressar seus sentimentos, ter um encontro consigo, despertando e desenvolvendo suas potencialidades.

A atividade física e a arte favorecem esse encontro com o criativo. Permitem poder sentir, expressar, fazer, refletir, criar, crescer e, assim, ser.

Referências

- ABERASTURY, A. & KNOBEL, M. (1981). *Adolescência normal*. Porto Alegre: Artes Médicas. ARIÈS, P. (1978). *História social da criança e da família*. Rio de Janeiro: Zahar. BOWLBY, J. (1997). *Formação e rompimento dos laços afetivos*. São Paulo: Martins Fontes. BRANDER, N. (1991). *Auto-estima*. São Paulo: Saraiva.
- DEUTSCH, H. (1977). *Problemas psicológicos da adolescência*. Rio de Janeiro: Zahar.
- FERREIRA, A. (1986). *Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. FIAMENGHI, G. A. (2001). *Motivos & emoções*. São Paulo: Memnon/Mackenzie. RICHTER, H. (1996). *A família como paciente*. São Paulo: Martins Fontes. TIBA, I. (1998). *O executivo e sua família*. São Paulo: Gente.
- WALLON, H. (1995). *As origens do caráter da criança*. São Paulo: Nova Alexandria.
- WINNICOTT, D. (1999). *Tudo começa em casa*. São Paulo: Martins Fontes.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie
Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento
R. da Consolação, 930 – 6º andar – Sala – 62
São Paulo – SP
CEP 01302-907
E-mail: elio.oc@bol.com.br

Tramitação

Recebido em agosto/2002
Aceito em novembro/2002