



PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS: MASSAGEM, AUTOCONHECIMENTO E RESILIÊNCIA – POSSIBILIDADES DE TRATO PEDAGÓGICO NO COTIDIANO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Willian Lazaretti da Conceição ^{1,2,3}

Leandro Pedro de Oliveira ^{1,4}

Tatiana Pereira de Freitas ²

Rosângela Aparecida Matias ^{2,5}

Luciana Venâncio ^{6,8}

Luiz Sanches Neto ^{7,8}

¹ Universidade Federal de São Carlos – Brasil

² Rede Estadual de Ensino – Brasil

³ Fundação CASA – Brasil

⁴ Rede Particular de Ensino de Guarulhos– Brasil

⁵ Rede Municipal de Ensino de Suzano – Brasil

⁶ Rede Municipal de Ensino de São Paulo – Brasil

⁷ Unesp Rio Claro – Brasil

⁸ Universidade Guarulhos – Brasil

Resumo: O contexto da prática pedagógica da Educação Física Escolar é variado, mas atende à tradição na área, valorizando conteúdos que permeiam expectativas de professores e alunos, associados ao esporte espetáculo. As práticas corporais alternativas (PCAs) são elementos da cultura que vislumbram de modo diferenciado as vivências em uma perspectiva que se contrapõe aos estereótipos relacionados ao movimento. Este trabalho analisa, a partir do método da pesquisa-ação, uma organização de conteúdos e temas elaborados em conjunto por professores que investigam sua própria prática pedagógica. São salientados aspectos comuns desse planejamento com ênfase nas PCAs e sua relação com outros conteúdos da Educação Física Escolar.

Palavras-chave: pesquisa-ação, sistematização de conteúdos, prática pedagógica

ALTERNATIVE BODY PRACTICES: MASSAGE, SELF-KNOWLEDGE AND RESILIENCE – POSSIBILITIES FOR DEALING PEDAGOGICALLY WITH SUCH SUBJECTS IN EVERYDAY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Abstract: School Physical Education pedagogical practice has many contexts, but follows the tradition in the area, highlights the contents related to teachers and students' conceptions about sport as a spectacle. Alternative body practices (ABP) are cultural elements with an unusual standpoint towards stereotypes concerning movements. This paper analyses, from the action-research method, an organization of contents and themes which were collectively elaborated by teachers who investigate their own pedagogical practice. It emphasized

common aspects of the ABP planning and its relations with other School Physical Education contents.

Keywords: action-research, contents systematization, pedagogical practice

INTRODUÇÃO

Os ambientes e contextos nos quais ocorrem experiências corporais “reais” ou “virtuais” entre os seres humanos apresentam-se como possibilidades para compreender o entendimento que fazemos de nós mesmos e dos outros. São essas experiências que nos constituem a partir das relações familiares, afetivas, sociais, éticas, morais, étnicas, religiosas e educativas.

Em virtude das mudanças no estilo de vida dos moradores das grandes cidades, muitos têm procurado cada vez mais o recurso das terapias corporais alternativas para aliviar as tensões do dia-a-dia, estresse e para auxiliar em tratamentos clínicos. Atualmente, há inúmeros tipos de terapias e de práticas corporais alternativas (PCAs), algumas delas milenares, que buscam desde a cura de doenças e o bem-estar, como o caso da acupuntura, da fitoterapia e da massagem, inclusive o equilíbrio e a harmonia espiritual, como do tai chi chuan, da yoga e da meditação (CESANA et al., 2004).

A massagem consiste em técnicas de manipulação (deslizamento, amassadura, fricção) de tecidos corporais (pele, músculos, ossos) e movimento corporal (automassagem, alongamentos e exercícios). São técnicas utilizadas com fins profiláticos e no combate ao estresse, promove o bem-estar e o autoconhecimento, que acarretam um melhor desempenho pessoal, profissional e uma melhor qualidade de vida (DARIDO & SOUZA JUNIOR, 2007).

Neste trabalho será enfatizada a prática corporal alternativa da massagem e da automassagem como estratégias para compreender e alcançar o autoconhecimento, visto como consciência corporal. Considera-se que os aspectos do autoconhecimento e da consciência do próprio corpo devem ser vislumbrados como importantes na alteridade do trabalho corporal, uma esfera que transcende o próprio corpo e, por isso, valoriza a relações interpessoais, que são as que envolvem o corpo “do outro”.

Segundo Espírito Santo (2007) o autoconhecimento, é fundamental para que o ser humano desperte do sono, ou seja, acorde e viva sua realidade, encare e supere os obstáculos que surgirem, mas tal transformação é difícil e demorada. O autor afirma que, se o educador estiver tão somente preocupado com o universo externo, a criança crescentemente perderá o caminho em direção a si mesma, e afirma também que só na adolescência torna-se possível o desenvolvimento de um autoconhecimento, pois antes desse período seria inviável o surgimento da consciência profunda de si mesmo.

Nessa perspectiva, podemos citar a prática reflexiva no exercício de ação-reflexão-ação em aulas de Educação Física, nas quais o professor incentiva a autonomia do fazer do aluno e a consciência sobre o que se faz (SANCHES NETO, 2007). Mas isso se torna muito mais fácil se o aluno tem conhecimento de si, se já passa ou passou pelo processo de autoconhecimento.

De acordo com Coldebella e colaboradores (2004):

“As PCAs são atividades que possibilitam o autoconhecimento pela execução de movimentos lentos e prazerosos, permitem vivenciar a sensibilidade, a criatividade, a expressividade, a espontaneidade e o bom funcionamento do corpo, permitindo ao homem uma vivência mais plena de sua corporeidade, atuando na ressignificação do mesmo, como ser integral.” (p.120).

Podemos relacionar esse trecho com o que Betti (2006b) relata sobre mudanças no estilo de vida, no que se refere ao distanciamento da prática do esporte espetáculo, favorecendo o surgimento de novos estilos de vida calmos e mais vagarosos como, por exemplo, a yoga.

As PCAs surgem como uma importante estratégia a favor do bem-estar e do autoconhecimento. É preciso que haja um tratamento de forma emancipada de seus pressupostos para subsidiar as intenções propedêuticas (preparar ou estimular para o futuro) ou utilitárias dos alunos, uma vez que é possível que eles consigam perceber os momentos desejáveis para a realização dessas possibilidades.

Tratar das práticas corporais no âmbito escolar significa também trabalhar a diversidade e a transmissão cultural numa perspectiva que considere os aspectos pessoais e interpessoais, pois sabemos que tais práticas não são comuns nos currículos elaborados e desenvolvidos na Educação Física escolar. Vale considerar que o aprendizado que os alunos possivelmente obtêm nas PCAs poderão ser úteis para as demais pessoas que conheça, ou seja, poderá utilizar os conhecimentos advindos da escola em prol da sociedade ou da família, no sentido de apresentar e demonstrar técnicas apreendidas nas aulas.

METODOLOGIA: PESQUISA-AÇÃO

A pesquisa-ação e o ensino reflexivo são primordiais para que o professor enquanto pesquisador/investigador de sua prática possa fazer as transformações necessárias de forma reflexiva, crítica e coletiva. Entendemos aqui a pesquisa-ação como (ELLIOT citado por BETTI, 2006a, p.10): “... um conjunto de idéias e procedimentos dinâmicos que estruturam, mas não determinam a busca pela compreensão do processo pedagógico [...], concepções de educação, conhecimentos, aprendizagem, currículo e ensino”.

De acordo com Betti (2006a, 2006b), as concepções e os valores (axiologia e teleologia) são premissas necessárias para as ações pedagógicas. Por isso, a elaboração, a reflexão e a tomada de decisão acerca do planejamento teve como pressuposto a compreensão de alguns pontos em comum entre os professores, sobre as concepções e valores que compartilham no entendimento da Educação Física escolar.

O processo de reflexão de professores que utilizam essa metodologia se dá também mediante a constatação de uma situação-problema investigada no âmbito da Educação Física escolar. Nesse sentido, as PCAs se manifestam como uma possibilidade de transformação de práticas e na resolução das situações-problema encontradas.

A pesquisa nos remeteu a investigar sobre o tema em questão, de modo reflexivo, com o objetivo de nos aprofundarmos e aumentarmos nosso conhecimento sobre as hipóteses de estratégias e conteúdos mais adequados (BETTI, 2006a, p. 8) nas aulas sobre PCAs, no sentido de uma ação pedagógica crítica e coletiva.

MASSAGEM E AUTOCONHECIMENTO: RELEVÂNCIA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A massagem é uma das mais antigas práticas e possui diversos tipos de técnicas, sendo muito abrangente e benéfica ao ser humano. Atribui-se sua origem à Grécia, mas por sua abrangência e complexidade é muito difícil defini-la (CESANA et al., 2004). Provavelmente outras culturas além da grega também utilizaram das técnicas corporais de “amassar”.

É difícil afirmar com precisão quando e onde surgiu, tendo em vista que é uma prática milenar, já que é instintivo o ato de esfregar algum lugar do corpo que machucamos ou que sentimos dor. Inclusive porque antigamente havia maior ênfase na dicotomia entre corpo e alma, e que para a alma ser pura, o corpo deveria permanecer em perfeito estado para ser subserviente ao Ser Absoluto e, conseqüentemente, manifestar as noções absolutas de verdade, justiça, valor ou beleza (SANCHES NETO & LORENZETO, 2005). Parece que os seres humanos ocidentais vêem o corpo como algo material e

fisiológico, estando condicionados a pensar no corpo como oposto da mente, como se corpo e mente fossem instâncias distintas e hierarquizadas, em que a mente é superior ao corpo.

Diversos objetivos podem ser relacionados a essa prática corporal alternativa, tais como: a melhora da circulação sanguínea e linfática, o aumento da flexibilidade dos músculos, a melhora na capacidade respiratória, efeitos psicológicos, como a melhora da autoestima e a diminuição da “tensão”, relaxamento físico e aumento da percepção corporal (CESANA et al. 2004, DARIDO & SOUZA JUNIOR, 2007).

Ao analisarmos esses objetivos podemos afirmar que a massagem pode ser uma estratégia para atingi-los. Mas podemos ir além, se pensarmos na questão do corpo humano indissociável, isento de dicotomias, único e não dividido entre corpo e mente ou intelecto. Nesse sentido, “somos um corpo” e não “temos um corpo”.

Nessa perspectiva associamos o autoconhecimento não apenas àquele que faz com que percebamos o próprio corpo durante a prática de atividades físicas, mas sim o reconhecimento que cada um tem de si mesmo, das suas habilidades e limites; desse modo, associamos à introspecção, à auto-observação, ao reconhecimento de atitudes, condutas e características pessoais, refletindo sobre todo o processo de autoconhecimento. Assim, o autoconhecimento pode melhorar o respeito a si mesmo, ajudar nas escolhas pessoais e facilitar o relacionamento interpessoal (MINTO et al., 2006).

PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS, AUTOCONHECIMENTO, RESILIÊNCIA E ALTERIDADE

As práticas corporais alternativas, como a massagem, a yoga e o tai chi chuan entre outras, muitas vezes fornecem vínculos que contribuem para que um ser humano seja resiliente. De acordo com Varella (2003, p.32): “[...] um dos pontos que merecem destaque é o estudo da resiliência acompanhado de tensão, estresse, ansiedade e situações traumáticas que afetam as pessoas durante a vida”.

Ao refletir sobre os benefícios que as práticas corporais já citadas podem trazer, podemos refletir que é uma forte estratégia para as pessoas utilizarem na possibilidade de tornarem-se resilientes, uma vez que, ajuda no controle da ansiedade, do estresse, alívio de tensão entre outros benefícios.

Alguns autores da área citam que a resiliência pode estar atrelada à capacidade de autoanálise, conseguir compreender, enfrentar e superar os problemas, manter laços afetivos, ser realista e otimista apesar de dificuldades e conflitos. Enfim, ter uma consciência crítica, colocar como primordial a capacidade que o ser humano deve ter de resistir, persistir e analisar criticamente tudo o que se passa consigo, e para que isso aconteça acreditamos ser necessário que este indivíduo se conheça, estabeleça o autoconhecimento, a consciência profunda de si. Esse indivíduo enfrentará as intempéries da vida, ultrapassará as barreiras negativas e incômodas que fazem parte do viver, utilizará condições internas para o próprio progresso e desenvolvimento, o que o caracterizará como resiliente, pois terá aprendido algo com tais situações.

De acordo com Tavares e colaboradores (2002), a pessoa deveria ser naturalmente resiliente, ou seja, alguém flexível, aberto, criativo, livre, inteligente, emocionalmente equilibrado, autêntico, capaz de resistir às mais variadas situações sem perder o equilíbrio. A resiliência é a capacidade pessoal para enfrentar a adversidade, de modo não só a resistir-lhe ou ultrapassá-la com êxito, mas a de extrair uma maior resistência a condições negativas subseqüentes.

O princípio de alteridade é a concepção de que todo ser humano precisa de outro, que somos interdependentes, e, em linhas gerais, é como se alguém somente existisse por meio da existência do outro (SKLIAR citado por DORZIAT s/d).

Rolnik (citado por ZANELLA, 2005, p.1) define alteridade como: “[...] o plano das forças e das relações, onde se dá o inelutável encontro dos seres, encontro no qual cada um afeta e é afetado, o que tem por efeito uma instabilização da forma que constitui cada um destes seres, produzindo transformações irreversíveis”.

Questionar a importância do princípio de alteridade dentro da escola pode ser algo bastante significativo, haja vista a sociedade capitalista na qual vivemos, que valoriza de modo exacerbado a competição e percebemos a dificuldade de entender, pensar e agir em função do “outro”.

AS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS NUMA PERSPECTIVA DE SISTEMATIZAÇÃO DE CONTEÚDOS EM BLOCOS TEMÁTICOS

Para alcançarmos a perspectiva de uma prática pedagógica coerente e significativa, organizamos este trabalho por meio de uma sistematização de conteúdos em blocos temáticos, apresentando possibilidades de tratar das dimensões de conteúdo; conceitual, atitudinal e procedimental. Essa sistematização tem como pressuposto a integração e convergência de conhecimentos científicos e abordagens pedagógicas da Educação Física (SANCHES NETO & BETTI, 2008). Consideramos que uma proposta coerente, que seja ampla, deve estar associada a todas as tendências concebidas na área, aproveitando suas idéias fundamentais.

A proposta se apresenta em quatro blocos que podem ser trabalhados de forma flexível e de acordo com a necessidade do professor e da turma em questão. A proposta de sistematização se apresenta da seguinte forma (SANCHES NETO et al., 2006):

1.Elementos culturais do movimento do corpo humano: jogo e brincadeira, esporte, dança, ginástica e circo, luta e capoeira, vivências e atividades da vida diária (AVD). Esse bloco envolve o trabalho pedagógico com a definição, o objetivo e a classificação de temas relativos às diferentes modalidades e derivações dos elementos citados.

2.Movimentos do Corpo Humano: habilidades de estabilização, manipulação, locomoção, ritmo, combinação e especialização de movimentos, capacidades e treinamento. Esse bloco envolve o trabalho pedagógico com a definição, o objetivo e a valorização do processo de tomada de decisões, a compreensão da classificação, do nível de execução e dos princípios de treinamento.

3.Aspectos pessoais e interpessoais do movimento do corpo humano: noções de anatomia e biomecânica, antropologia e psicologia, bioquímica e nutrição, embriologia e fisiologia, comportamento motor, saúde e patologia. Esse bloco envolve o trabalho pedagógico com a definição, o objetivo, a contextualização e as possibilidades de classificação dos vários aspectos pessoais e interpessoais. Esses temas são vislumbrados como os que possibilitam a realização de uma crescente quantidade de movimentos e sua melhoria qualitativa.

4.Demandas ambientais no movimento do corpo humano: noções de administração e economia, estética e filosofia, física e natureza, história e geografia, sociologia e política, virtual. Esse bloco envolve o trabalho pedagógico com a definição, o objetivo e a contextualização das demandas ambientais, tendo como foco as perspectivas adaptativas e de transformação que podem ser problematizadas e correlacionadas.

Essa proposta objetiva facilitar e abranger de forma coerente e integrada os conteúdos da Educação Física. De forma dinâmica e autônoma, dentro das limitações do projeto político e pedagógico da unidade escolar e das condições estruturais do sistema de ensino, o professor planejará suas aulas integrando os diversos temas e inter-relacionando-os conforme o significado e o objetivo que queira alcançar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que a integração entre as teorias tem se mostrado relevante para lidar com situações complexas, que são típicas no processo de ensino e aprendizagem em Educação Física escolar. Por isso, concordamos que as orientações didáticas para organizar coerentemente essas teorias devem ser analisadas e corroboradas pelos próprios professores (BETTI et al., 2007).

As PCAs oferecem subsídios para o trato pedagógico de questões essenciais às dinâmicas específicas da Educação Física, notadas nos quatro blocos de conteúdos temáticos. Por exemplo, é importante que os alunos sintam e compreendam que as vivências (bloco 1). Tais vivências, diferenciadas das PCAs, permitem analisar de modo significativo a estrutura anatômica e a função biomecânica (bloco 3) dos diferentes segmentos corporais, interpretando a amplitude dos movimentos que conseguem realizar, o ritmo na realização desses movimentos (bloco 2), e também as implicações filosóficas e estéticas das PCAs, bem como seu processo histórico (bloco 4).

Ressaltamos que essa dinâmica de conhecimentos, organizada em blocos temáticos, deve ser tomada como algo integrado, sem a fragmentação dos conteúdos. As PCAs, nesse sentido, trazem em si justamente essa possibilidade de convergência, pois apontam para uma interpretação alternativa das expectativas pessoais, das relações interpessoais e do modo de vida que habitualmente compartilhamos no nosso dia-a-dia, sejamos professores ou alunos.

Sugerimos que as aulas de Educação Física podem ser um momento que possibilita a elaboração sistematizada desse conhecimento pelos alunos. Além dos aspectos psicológicos favoráveis que a resiliência oferece para o indivíduo, como percebemos na organização deste trabalho, pensamos que outras investigações seriam necessárias para ampliar a visão da resiliência dos alunos ao plano coletivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BETTI, M. “Imagens em ação”: Uma pesquisa-ação sobre o uso de matérias televisivas em programas de educação física do ensino fundamental e médio. **Movimento**, Porto Alegre, v.12, n. 02, p. 95-120, maio/agosto 2006a.
- BETTI, M. O papel da sociologia do Esporte na retomada da Educação Física. **Rev. Brasileira Educação Física Esp.**, São Paulo, v.20, p.191-193, set. 2006b.
- BETTI, M.; KUNZ, E.; ARAUJO, L. C. G.; GOMES-DA-SILVA, E. Por uma didática da possibilidade: implicações da fenomenologia de Merleau-Ponty para a Educação Física. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v.28, n. 2. p. 39-53, jan. 2007.
- CESANA, J.; DRIGO, A. J.; LORENZETTO, L. A. Massagem e Educação Física: perspectivas curriculares. **Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2004, 3(3):89-97.
- COLDEBELLA, A. O. C.; LORENZETTO, L. A.; COLDEBELLA, A. Práticas Corporais alternativas: formação em Educação Física. **Motriz**, p.11-122, 2004.
- DARIDO, S. & SOUZA JUNIOR, O.M. **Para ensinar Educação Física**: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papyrus, 2007.

DORZIAT, A. A (IN) Existência do outro. GT. Educação Popular, disponível em www.anped.org.br/reunioes/27/gt06/t062.pdf, acesso em 29.08.2008.

ESPÍRITO SANTO, R. C. **Autoconhecimento na formação do Educador**. São Paulo: Ágora, 2007.

MINTO, E. C. et al. Ensino de habilidade de vida na escola: uma experiência com adolescentes. **Psicologia em Estudo**, p.561-568, 2006.

SANCHES NETO, L., VENÂNCIO, L., OKIMURA, T., & ULASOWICZ, C. Sistematização de conteúdos temáticos na Educação Física escolar: Uma proposta de professores-pesquisadores. In P. Fontoura (Ed.), **Coleção Pesquisa em Educação Física**, 4 (pp. 270-274). Jundiaí, SP: Fontoura, 2006.

SANCHES NETO, L. & BETTI, M. Convergência e integração: uma proposta para a Educação Física de 5ª a 8ª série do Ensino Fundamental. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, 2008, pp. 5-23.

SANCHES NETO, L. & LORENZETTO, L. A. Conhecimento sobre o corpo. In: Suraya Cristina Darido e Irene Conceição Andrade Rangel. **Educação Física na Escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005, p. 137-154.

SANCHES NETO, L. A brincadeira e o jogo no contexto da Educação Física na escola. In: M. SCARPATO, **Educação Física**: como planejar as aulas na Educação Básica. São Paulo: Avercamp, 2007, pp. 109-130.

TAVARES, J.; YUNES, M. A. M.; SZYMANSKI, PEREIRA, A. M. S.; RALHA-SIMÕES, H.; CASTRO, M. A. C. D. **Resiliência e educação**. São Paulo: Cortez, 2001.

VARELLA, A. M. R. S. **Envelhecer com desenvolvimento pessoal**. São Paulo: Escuta, 2003.

ZANELLA, A. V. Sujeito e alteridade: reflexões a partir da psicologia histórico-cultural. **Psicol. Soc.**, May/Aug. 2005, vol.17, no.2, p.99-104.

Contatos

Universidade Federal de São Carlos
Fone: (15) 3229-6000
Endereço: Rodovia João Leme dos Santos, Km 110 - SP-264 -Bairro do Itinga - Sorocaba – SP,
CEP: 18052-780
E-mail: luzitosanches@yahoo.com

Tramitação

Recebido em: 23/01/2009
Aceito em: 30/08/2009