

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Patrícia Birlem Bleil

REFLEXÕES À PARTE: UM ENSAIO SOBRE CORPO E CONSCIÊNCIA

Porto Alegre
2011

Patrícia Birlem Bleil

Reflexões à parte: um ensaio sobre corpo e consciência

Monografia apresentado à Comissão de Graduação do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Jair Felipe Bonatto Umann

Porto Alegre
2011

Patrícia Birlem Bleil

Reflexões à parte: um ensaio sobre corpo e consciência

Monografia apresentado à Comissão de Graduação do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em de de 2011

BANCA EXAMINADORA

Avaliador

Orientador: Prof. Jair Felipe Bonatto Umann

AGRADECIMENTOS

Agradeço às pessoas muito importantes na minha vida que presenciaram minha ausência durante certa fase dessa jornada, aos meus amigos. A vocês que me ajudaram pelo simples fato de me oferecerem ajuda.

Ao meu grande orientador, o Professor Mestre Jair Felipe Bonatto Umann. Muito obrigada por acreditares em mim e caminhar comigo por esse trajeto, cheio de armadilhas e surpresas, até o final.

A ESEF/UFRGS, por me tornar um ser humano melhor com uma pitada particular de cada professor que fez parte da minha história durante esses anos de graduação.

Ao Victor, que por muitos finais de semana foi mandado embora pra casa, pois todo o tempo “livre” que tinha, eu precisava produzir e produzir. Obrigada por me aguentar, segurar a barra e fazer parte desse momento tão importante para mim.

A minha família, por aguentar meus momentos difíceis durante essa intensa jornada da graduação e dessa produção acadêmica, segurando a ansiedade de vê-la pronta.

A todos vocês, o meu profundo agradecimento, de coração!

RESUMO

Devido a minha experiência em interpretação, área da qual admiro muito e tenho como paixão, e à minha formação no curso de Educação Física, área que me identifico, apresento esta revisão da bibliografia com o seguinte propósito: ensaiar as diversas concepções de consciência corporal no contexto da educação física e trazer a reflexão da importância da consciência corporal para o profissional da área. Pesquisa esta de caráter qualitativo do tipo documental, onde busco subsídios para a reflexão na revisão feita em livros de literatura corrente, livros de referência, em obras de estudos e artigos científicos. Assim, reviso termos como corpo, linguagem corporal, expressão corporal e corporeidade para buscar refletir sobre: O que é consciência corporal, e qual sua importância para o professor da educação física? Também tenho como objetivo trazer informações no que tange a consciência corporal servindo de ensaio para pesquisas futuras nessa área da produção acadêmica; trazer o tema para os diferentes campos de atuação desse profissional; o porquê de ser trabalhada e a forma como pode ser abordada nos diferentes âmbitos da profissão.

Palavras-chave: corpo, consciência corporal, expressão corporal.

ABSTRACT

Due to my experience in interpretation, an area which I admire and I am passionate about, and my formation in Physical Education course, an area that I identify myself, I present this review of the literature with the following purpose: to rehearse the various concepts of consciousness of body in the physical education view and bring the reflection of the importance of this consciousness for the professional of the area. This research has a qualitative style, documentation type, where I seek grants for the reflection in the review of current literature books, reference books, in works of scientific studies and article. Therefore, I revise terms such as body, body language, body expression, *corporeidade* to look for a reflection about: What is consciousness of body, and why is it important for the teacher of physical education? Also I have the objective to bring information about the consciousness of body to serve a rehearse for future researches in this field of academic production; to bring this subject for different fields of professional worker and the reason why this should be worked and the way it can be approached in different professions.

Key-words: body, consciousness of body, body expression

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS.....	11
2.1 OBJETIVO GERAL.....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	12
3.1 CARACTERIZAÇÕES DA INVESTIGAÇÃO	12
3.1.1 Plano de coleta de dados	12
4 PINCELADAS A PARTE	14
4.1 CORPO	14
4.2 LINGUAGEM CORPORAL.....	16
4.3 EXPRESSÃO CORPORAL	18
4.4 CORPOREIDADE	20
5 CONSCIÊNCIA DO CORPO	23
5.1 CONSCIÊNCIA CORPORAL	23
5.2 MENTE E CORPO	24
5.3 CONSCIÊNCIA CORPORAL E MOVIMENTO	26
6 EDUCAÇÃO FÍSICA CONSCIENTE.....	31
7 PROFESSOR CONSCIENTE: “o corpo aprendiz”	35
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
REFERÊNCIAS.....	43

1 INTRODUÇÃO

Além da escolha em ingressar no curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, também tenho como paixão a área da representação em teatro e cinema, esta presente na minha vida há alguns anos. Desde então procuro assuntos que estabeleçam relações dentro das áreas da Educação Física e da Interpretação. A minha trajetória nessa área passa por cursos de iniciação ao teatro, oficinas de montagem teatral e cursos de interpretação para TV e Cinema. Desse modo, penso que a consciência corporal está constantemente presente em ambas as áreas. Assim constatei que seria interessante que houvesse mais produção científica nesse contexto, fazendo deste uma colaboração para o conhecimento que engloba esse assunto além de uma profunda vontade pessoal em estudar essas áreas afins.

Outro motivo que me instigou a realizar essa pesquisa foi o fato de que, o assunto consciência corporal não é explicitamente estudado na graduação do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. A disciplina propriamente dita não existe, sendo esse assunto abordado na disciplina de expressão corporal. Na disciplina de História da Educação Física, também é abordada, mas não diretamente. Assim exponho a minha vontade de mostrar a importância da consciência corporal para o professor de educação física, seja bacharel ou licenciado, seja *personal trainer* ou professor de escola. Coloco esta questão a partir da discussão de BRITO (1996, p. 49), que afirma que muitas graduações de educação física, não contêm em seus currículos disciplinas que consideram outras dimensões do corpo. Ressaltando o mesmo autor, estudos contemporâneos da Educação Física, como o livro de João B. Freire, *De corpo e alma: um discurso da motricidade*, de 1991, e a dissertação de Yara Lacerda intitulada *Atividade suave: a busca do 'eu' e o encontro do 'outro'*, citam que “quanto mais dimensões sobre o corpo forem descobertas e analisadas, mais adequado será o trabalho do profissional de Educação Física.”

Não é porque somos professores da educação física que temos uma consciência apurada de nosso corpo. Questão que julgo de extrema importância, pois penso que se melhor tivermos essa consciência, melhor será a forma como encaminhamos a produção do nosso conhecimento, independente da área de atuação dentro da educação física. Outro motivo para encaminhar minha produção

nesse sentido, é porque percebo que as questões que envolvem a consciência corporal não sejam devidamente valorizadas no meio da Educação Física, e então, colaborar no âmbito acadêmico através de um ensaio, que se constitui a partir de reflexões sobre corpo e consciência.

Em se tratando do assunto consciência, o que envolve mente e corpo como constituintes do ser humano, a literatura apresenta alguns termos que é importante serem esclarecidos para um maior entendimento desse tema. Dentre eles: corpo, linguagem corporal, expressão corporal e corporeidade.

Brito (1996, p. 187) coloca que:

Identificamos como o corpo físico – a máquina química controlada pelo cérebro – esse corpo é tratado atendendo-se às suas necessidades básicas, procurando preservar sua plástica estética e o bem estar. Visando a integração social, cultua-se apaixonadamente os corpos, contemplando-os no espelho, fixando a imagem, atentos à conservação da saúde física e mental e aos meios de satisfazer a condição de se estar bem consigo e com as representações exigidas pela sociedade.

Nobrega (2000, p. 77) aponta que o ser humano é complexo, e essa complexidade se expressa no corpo em movimento, “por isso mesmo as abordagens sobre esse corpo em movimento não podem ser reduzidas a uma única perspectiva de análise, seja ela biológica, filosófica ou psicológica.” E nas palavras de Brito (1996, p. 156), complemento com Lowen (1982, p. 59 apud BRITO, 1996) que diz que o corpo vivo possui uma mente, esta é um aspecto do corpo que tem como função a percepção; um espírito, este, não na sua conotação mental ou abstrata, mas no sentido de pneuma ou energia; e uma alma, esta, como um senso ou sentimento pessoal de fazer parte de uma ordem mais ampla ou universal.

Assim, Freitas (1999, p. 67) traz o termo consciência como algo que também transita em várias áreas do conhecimento humano e que compreende significações diferentes. O autor aponta que há uma consciência ética, uma consciência moral, religiosa e psíquica. Vayer (1982) citado por Melo (1997, p. 19), comenta que “a consciência do corpo deve ser considerada como uma consciência dos meios pessoais de ação, ela é resultado da experiência corporal [...]” O mesmo afirma que é o termo que emerge como sendo o nível mais refinado do conhecimento corporal.

Não só a consciência é uma questão que envolve diferentes áreas e análises, mas também a consciência corporal como diz Nobrega (2000, p. 68), que afirma que

a temática desta nos remete a uma problemática mais complexa, a saber: as relações entre o corpo e alma, cérebro e espírito, bem como a discussão entre materialismo e espiritualismo, dualismo e monismo.

Embora utilize argumentos de diversas áreas do conhecimento para justificar minhas posições, não pretendo aprofundar a discussão, mas estabelecer um panorama em torno desses conceitos, com o intuito de enriquecer a pesquisa, sendo assim: um ensaio sobre as reflexões da consciência corporal e sua importância no profissional da educação física. Logo, com base nessas concepções apresentadas na literatura, e diante da proposta do trabalho, trago o problema: “O que é consciência corporal e qual a importância do professor de educação física ser consciente corporalmente?”

Esse estudo é de caráter bibliográfico e documental. Através da revisão de literatura busco argumentos que possibilitem a discussão do que é consciência corporal e sua importância no professor de educação física. Busquei esses subsídios na revisão de literatura feita em livros de literatura corrente, livros de referência, obras de estudo, artigos científicos e outros documentos.

Como parte da justificativa, já apontada acima, tendo grande interesse nas áreas da interpretação, acredito que tal estudo acrescentará ao conhecimento pessoal, sendo uma maneira de me aproximar e me aprofundar no assunto.

Também pretendo mostrar um pouco do universo da consciência corporal e trazer informações no que tange esse contexto, servindo este de ensaio para pesquisas futuras. E assim trazer esse tema para os diferentes campos de atuação profissional; o porquê de ser trabalhada e a forma como pode ser abordada nos diferentes âmbitos da profissão.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender a concepção do termo consciência corporal em um âmbito geral, e também, mais preciso na área da educação física, a partir de uma revisão da literatura, bem como trazer reflexões sobre o assunto, para buscar evidenciar a importância dessa consciência corporal no professor de educação física.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Conceituar, segundo vários autores, termos como: corpo, linguagem corporal, expressão corporal e corporeidade;
- b) Identificar as concepções, segundo vários autores, de consciência corporal;
- c) Trazer reflexões sobre consciência corporal na educação física;
- d) Compreender e refletir a importância da consciência corporal no professor de educação física.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 CARACTERIZAÇÕES DA INVESTIGAÇÃO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica do tipo documental, também conceituada como documentação indireta (MEDEIROS, 2009). Tenho por objetivo encontrar na literatura subsídios que possibilitem a reflexão do que é a consciência corporal no contexto da educação física e sua importância para o professor da área. Busquei esses subsídios na revisão feita em livros de literatura corrente: obras de divulgação científica; livros de referência: dicionários, enciclopédias e anuários; periódicos: publicações em jornais e revistas (GIL, 1998, p. 62-65 apud ANDRADE, 2009, p. 28); e em obras de estudo: manuais, textos, compêndios, monografias, teses, ensaios, conferências, seleções, dissertações (SPINA, 1974, p. 12 apud ANDRADE, 2009, p. 28). Periódicos também foram pesquisados nos portais da CAPES e SCOPUS. Na busca usei palavras-chaves como: corpo, consciência corporal e expressão corporal.

3.1.1 Plano de coleta de dados

Para realizar esse estudo foram efetuados os seguintes passos (MEDEIROS, 2009):

a) Identificação e localização das fontes

A identificação foi realizada através de pesquisas na internet, em portais de periódicos de artigos científicos como CAPES e SCOPUS, em livros relacionados ao tema proposto e em suas bibliografias e por fim, em revistas científicas. Os resumos foram outra fonte de informação.

A localização das fontes foi feita através dos catálogos eletrônicos das bibliotecas da UFRGS para se obter livros e periódicos e na internet em portais atualizados.

b) Compilação

O material selecionado foi lido para a obtenção das informações necessárias que pudessem colaborar com a revisão dos termos citados anteriormente e com a compreensão da conceituação da consciência corporal e a reflexão da sua importância no professor de educação física. A leitura do material coletado seguiu a ordem proposta: leitura exploratória, leitura seletiva, leitura analítica e leitura interpretativa.

c) Fichamento

Realizado durante a leitura do material encontrado, tem como objetivo a confecção das fichas através da identificação das obras consultadas, do registro dos conteúdos da obra, do registro dos comentários em relação à obra, colocando em ordem os registros e classificando as fichas.

d) Análise, interpretação e redação

A análise e a interpretação do conteúdo foram realizadas através da crítica do material consultado. E por fim a redação, caracterizada a etapa final do estudo, o qual foi redigido dentro das normas exigidas pela comissão de graduação do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

4 PINCELADAS A PARTE

Para que possamos ter melhor entendimento do rumo que este trabalho irá tomar, exponho aqui alguns termos utilizados no âmbito corpo e mente. Os termos que julguei serem pertinentes de revisão são “corpo”, “linguagem corporal”, “expressão corporal”, “corporeidade” e, por fim e mais importante, “consciência”, para que fique mais claro em relação ao que tratarei a fundo, a consciência corporal.

Exponho aqui não a maneira de como esses conceitos foram formados ou criados, mas sim o que a literatura traz a respeito de tais definições e como aborda os mesmos. Vale lembrar que não são assuntos que poderia tratar em apenas um subcapítulo, nem mesmo em um capítulo inteiro de um trabalho de conclusão de curso.

4.1 CORPO

Assim sendo, “corpo”, substantivo masculino, na anatomia geral, estrutura física de um organismo vivo (esp. o homem e o animal), engloba suas funções fisiológicas; na anatomia humana, na configuração da espécie humana, o conjunto formado por cabeça, tronco e membros; no sentido figurado, materialidade do ser, carne (HOUAISS, 2009).

[...] a palavra corpo provém, por um lado, do sânscrito *garbhas*, que significa embrião e, por outro, do grego *karpós*, que quer dizer fruto, semente, envoltura e, por último, do latim *corpus*, que significa tecido de membros, envoltura da alma, embrião de espírito.” (LEVIN, 1995, p. 22).

Segundo Sant’anna (2006, p. 3), mesmo quando nos restringimos ao estudo do corpo humano, “são incontáveis os caminhos e inúmeras as formas de abordagem: da medicina à arte, passando pela antropologia e pela moda, há sempre novas maneiras de conhecer o corpo, [...]”.

Nobrega (2000, p. 21) aponta que há na cultura grega outras formas de compreensão do corpo além das presentes na Metafísica de Platão e Aristóteles. “Na mitologia, nas artes, nos encontros esportivos, o povo grego cultua o corpo, não havendo, no seu viver cotidiano, a separação entre sensibilidade e racionalidade.”

De outra forma, segundo o mesmo autor, o corpo, na idade média, era visto como símbolo de pecado. (NÓBREGA, 2000, p. 22).

Retomando Sant'anna (2006, p. 13), o autor traz que o corpo é finito, sujeito a transformações, mudando sua forma, seu peso, seu funcionamento e ritmo. “[...] os modelos corporais, os valores e as utilizações do corpo se transformam,” no decorrer da história, “mas também guardam o registro de sensibilidades vindas de épocas diferentes.” Soares (2006b, p. 1) diz ser um território revelador de sociedades inteiras, a primeira forma de visibilidade humana. Para o Ocidente cristão e herdeiro do pensamento grego, afirma Fontes (2006, prefácio), o corpo surge num jogo semântico com sua sombra – alma, consciência e espírito. O mesmo autor cita também que:

[...] a história da palavra vem assim colocar em evidência o semantismo de ‘matéria’ que a impregna em suas mais remotas origens: um corpo pertence ao mundo sensível, ocupa uma extensão no espaço, tem um peso e seria, sem o sopro espiritual da *anima*, passivo e inerte.

Segundo Aristóteles nas palavras de Sant'anna (2006, p. 10), “a alma é a ‘forma’ do corpo, o seu princípio dinâmico. A alma, portanto, é ligada ao corpo. E esse, por sua vez, é composto por alma e matéria”. Um corpo não é só matéria, conjunto de tecidos, e sim, também, movimento, expressões, valores, julgamentos. “O homem é seu corpo e, quando age no mundo, age como uma unidade. Nessa ação não se separam o movimento do braço do piscar de olhos, dos batimentos cardíacos, dos pensamentos, dos desejos, das angústias.” (FREITAS, 1999, p. 51). Para Merleau-Ponty (1945, p. 11. apud FREITAS, 1999, p. 54) “o corpo em movimento habita o espaço porque o movimento não se contenta em sofrer o espaço e o tempo, ele os assume ativamente, ele os retoma em seu significado original”.

[...] é importante entender o corpo como resultado provisório de diferentes pedagogias que o conformam em determinadas épocas e lugares; marcado muito mais por uma cultura do que por uma presumível essência natural; que adquire diferentes sentidos no momento em que é investido por um poder regulador que o ajusta em seus menores detalhes, impondo limitações, autorizações e obrigações, para além de uma condição fisiológica. FRAGA (2006, p. 63).

Diante do exposto acima, podemos perceber que o corpo engloba diferentes dimensões nas diversas áreas do conhecimento, sendo um assunto de múltiplas compreensões.

4.2 LINGUAGEM CORPORAL

A compreensão da linguagem do corpo requer um longo percurso, assim como traz Brikman (1989, p. 13) afirmando que:

Para ir ao encontro da linguagem do corpo é preciso desenvolver todas as possibilidades do movimento corporal, o que exige a descoberta do próprio corpo pela via da sua sensibilização, vivência e conscientização, ou seja, perceber os aspectos físicos e psíquicos do corpo e suas interrelações.

Guiraud (1991), no livro “A linguagem do corpo”, também apresenta uma longa discussão, sobre o tema, o tratando de diversas maneiras. A primeira seria a fisionomia ou a morfologia do caráter, onde o autor coloca que o corpo “fala” na medida em que nos dá informações sobre a identidade e a personalidade das pessoas, sobre o sexo, a idade, a origem étnica, social, sobre o estado de saúde e sobre o caráter, apontando que é a aparência física do indivíduo que nos traz essas informações (GUIRAUD, 1991, p. 12). A segunda seria a patognomonía ou a cinética das emoções, que, citando Lavater, designa o estudo dos sinais físicos de nossas emoções, o conhecimento de sinais patológicos (GUIRAUD, 1991, p. 26). Por último, a linguagem simbólica ou as metáforas do corpo, onde “o corpo empresta suas formas, funções e estados a conceitos em que deixa sua marca, ao mesmo tempo que lhe dá nome.” (GUIRAUD, 1991, p. 42). O autor traz também como linguagem do corpo o conjunto de signos não lingüísticos que são estudados na cinésica, ou estudo dos gestos e mímicas, na proxêmica, ou estudo das posições e deslocamentos do corpo e na prosódica, ou estudo das entonações e variações da voz (GUIRAUD, 1991, p. 58).

Levin, então, aponta a linguagem dessa forma:

O corpo neuro-anatômico, o tônus muscular, os braços, as pernas, o nariz, os olhos, a boca, o sistema nervoso, o digestivo, o circulatório, numa só palavra, todos os órgãos, componentes e sistemas do corpo, estão tomados por uma estrutura que subverte e modifica o

equilíbrio homeostático do corpo; esta particular estrutura é a linguagem. (LEVIN, 1995, p. 14).

Onde o corpo é inscrição que se move a cada gesto aprendido e internalizado revelando trechos da história da sociedade a que pertence. “Sua materialidade concentra e expõe códigos, práticas, instrumentos, repressões e liberdades.” Soares (2006a, p. 109). Esse movimento corporal, como aponta Brikman (1989, p.26), é uma linguagem, uma maneira primitiva de manifestar-se.

O corpo humano comunica-se também, segundo Guiraud (1991, p. 5), por intermédio das emoções. Essas emoções se referem aos movimentos de nosso organismo como quando trememos de medo, coramos de vergonha, onde cada movimento será uma busca da unidade corpo-mente (BRIKMAN, 1989, p. 17), dando à linguagem um sentido e, uma forma à experiência corporal (LEVIN, 1995, p. 69). Complementando Levin, Guiraud diz que a linguagem:

[...] veicula experiências e conhecimentos corporais que remontam a culturas em que as relações do corpo com o mundo eram muito diferentes e onde o conhecimento do corpo e de suas funções era muito impreciso, e muitas vezes, totalmente inexatos.” (GUIRAUD, 1991, p. 42).

Assim como em relação à linguagem corporal Brikman (1989, p. 13) diz que:

É compreensível, pois, que a descoberta da linguagem corporal suponha a indispensável preservação dessa unidade corpo-mente, a valorização do próprio corpo e seu cuidado numa tarefa integrada com o desenvolvimento e a educação da personalidade como um todo.

O mesmo autor em seu trabalho apresentado nas Primeiras Jornadas de Técnicas e Linguagem Corporal, organizadas pela Escola Nacional de Dança em 1979, “Considera a linguagem do movimento corporal como uma articulação harmônica dos movimentos que possibilitam o desenvolvimento de uma imagem, idéia ou sentimento.”. Em relação à educação desse movimento, a primeira marca a “possibilidade de colaborar no amadurecimento de um ser humano através de uma aprendizagem vivencial-corporal, de alimento sensível.” (BRIKMAN, 1989, p. 92).

Retomando a linguagem do movimento, este é o tema central da expressão corporal onde Brikman (1989, p. 93 e p. 83) diferencia linguagem de expressão. O

significado da primeira, um conjunto de signos articulados com os quais o homem elabora, manifesta e comunica o que sente e pensa. A segunda com o significado de e expressar, exprimir, permitindo projetar a essência criadora do corpo.

4.3 EXPRESSÃO CORPORAL

Ferreira (1999, p. 864) traz a expressão corporal como a “valorização do gesto e do movimento, contraposta ao domínio da palavra.” e Brikman (1989, p. 23) diz esta ser a possibilidade, por parte do ser humano, de manifestar-se através de seu corpo.

As concepções deste termo são das mais diversas possíveis, como aponta Brikman (1989, p. 22) quando afirma que “‘expressar’ tem vários significados, relacionando o corpo, a mente, a emoção, a sensibilidade e a capacidade de dar e receber e que a mesma deve ser compreendida em seus vários significados e possibilidades: “saber que se é e sentir-se como se é; preservar a própria plenitude corporal, comunicar-se consigo mesmo e com os outros, aceitar-se corporalmente com uma atitude sensível e criativa.”(BRIKMAN, 1989, p. 16).

Pujade-Renaud (1990, p. 51) diz não ser possível datar com precisão o surgimento do conceito expressão corporal, mas que, a partir de 1968, as práticas designadas por este vocábulo proliferaram-se. Já Brikman (1989, p. 23) constata que a expressão corporal como atividade de ensino, surgiu na Argentina, com a proposta de resguardar a alegria e a natural espontaneidade do movimento da criança, pois, até então se fazia apenas dança clássica ou moderna e ginástica. “Quando se quis enquadrar um novo trabalho, não se encontrou um nome para ele, e foi chamado então de expressão corporal.” segundo o autor.

Salzer (1982, p. 19) entende a palavra expressão como toda emissão consciente ou não de sinais e mensagens. O mesmo autor traz em seu livro “A expressão corporal: uma disciplina da comunicação”, o estudo das diversas práticas designadas como “expressão corporal”, bem como um ensaio de classificações da mesma. Assim a classificando em: a) Expressão Corporal “Espetacular” todo e qualquer espetáculo em grupo, inserido numa situação diferente das que se vive, envolvendo, assim, todo um processo não habitual e comum, por exemplo, como o ballet e o teatro; b) Expressão Corporal “Não Habitual”, mas, não necessariamente, espetacular- pode-se entender como orientações em grupos que se propõem a fazer

o não habitual com o corpo. É uma situação em que se coloca o corpo em prova, não obrigatoriamente dentro do contexto de um espetáculo, como exemplo pode-se citar a ioga, a dança e a ginástica artística; c) Expressão Corporal Cotidiana - é utilizada como uma maneira de se perceber como o corpo se apresenta no cotidiano, na maneira de olhar, na postura, na voz, nos gestos e no relaxamento ou tensão do corpo; d) Expressão Corporal em si mesma - é a maneira de perceber as próprias atitudes, como nos gestos, tensão, relaxamento, postura, e usá-las e dominá-las para uso próprio; e) Expressão Corporal Centrada na Relação Dual - neste caso, centra-se nas relações de pessoa para pessoa, pelas atitudes e gestos, na intenção de descobrir o que se transmite através do corpo. É pensar em um nível inconsciente, como simpatias, antipatias, e outros sentimentos que uma pessoa desperta em outra, sem que o racional possa explicar; f) Expressão Corporal Centrada no Grupo - refere-se ao indivíduo que vive em grupo e com o grupo situações diversas mais comuns. Todas as orientações e atividades estão dirigidas para o grupo, podendo ser citada como exemplo, a dança coletiva, canto conjunto e toda e qualquer atividade que seja centrada no grupo; g) Expressão Corporal como “Formação” - os integrantes desta classificação aprenderão a lidar, a compreender, sentir e usar seu corpo da melhor maneira possível; h) Expressão Corporal na busca da “Terapia”- onde se procura auxiliar as pessoas com determinados problemas em relação ao seu próprio corpo, através da expressão corporal; i) Expressão Corporal e a busca do “Lúdico”- seria o tempo em que o corpo se solta, liberando energia e fantasia criativa, saindo da realidade da vida cotidiana; j) Expressão Corporal e a “Análise Sociológica e Institucional”- utiliza-se em alguns grupos a expressão corporal para interpretar o que se passa, na dinâmica do entrosamento com instituições na qual o participante se exprime; l) Expressão Corporal como “Lazer e Encontro”- neste caso, facilita-se a observação dos laços duradouros que surgem, fazendo com que as pessoas passem a se reencontrar fora do grupo, ou seja, amplia o fator de amizades.

Haas e Garcia (2008, p. 13) trazem os aspectos básicos da expressão corporal como sendo:

[...] o *sentir* – o estímulo ultrapassa o limiar da sensibilidade, produzindo a sensação que chega por meio dos sentidos; o *perceber* – impulso selecionado, ordenado e interpretado pelo cérebro e transformado em informações pelo sistema nervoso; e *conscientizar*

– percepção dos aspectos físicos e psíquicos do corpo e suas inter-relações.

Segundo Pujade-Renaud (1990, p. 70-71), diversas concepções da expressão corporal parecem se perfilar a partir dos estatutos conferidos ao “corpo teatral”: a) uma concepção tecnicista que valoriza o domínio. Exercita-se, controla-se o corpo para poder “melhor se expressar”; b) uma concepção que superenfaziza a erotização, a violência libidinal, a produção fantasmática; c) uma concepção que tenta articular a exploração corporal e inconsciente com o domínio rigoroso, mais ascético que técnico.

Para Bossu e Chanlanguier (1975), a expressão corporal é uma das técnicas que restaura uma unidade muitas vezes perdida, reformulando a criatividade corporal, assim como Brikman (1989, p. 19) propõe a expressão corporal como disciplina para resgatar e desenvolver todas as possibilidades humanas inerentes ao movimento corporal.

Haas e Garcia (2008, p. 12), apontam que vários parâmetros fundamentam a expressão corporal, como a técnica, a disciplina e a educação e que essa expressão deve ser refletida como:

[...] um processo humanizador que direciona temas para valores no sentido de compreender o mundo e o universo de significações, almejando qualidade que direcionem e transformem os aspectos que melhoram o ser humano como um ser pensante, justo e humano.

Assim como Brikman (1989, p. 16) expõe que funcionaliza a linguagem do corpo em suas estruturações, componente e desenvolvimento, sendo importante sua prática, pois leva a manifestação da personalidade, a um conhecimento e uma consciência mais integrados e a uma comunicação fluida, promovendo transformações da atitude básica da personalidade.

4.4 CORPOREIDADE

Para Freitas (1999, p. 52), o que marca o ser humano são as relações dialéticas entre o corpo, a alma e o mundo no qual se manifestam, relações que transformam o corpo humano numa corporeidade, ou seja, numa unidade expressiva da existência. O autor também diz que essa corporeidade “não termina nos limites

que a anatomia e a fisiologia lhe impõem” e sim “estende-se por meio da cultura, das roupas e dos instrumentos criado pelo homem.” (FREITAS, 1999, p. 53). Etimologicamente, corporeidade se origina das palavras “corpóreas” ou “corporais”, concernentes a corpo, próprio dele ou a ele pertencente (HOUAISS, 2009) e Ferreira, (1999, p. 561), traz a definição de corporeidade como um sinônimo de corporalidade que se remete a qualidade de corpóreo ou corporal. Para Freitas (1999, p. 57), “a corporeidade implica a inserção de um corpo humano em um mundo significativo, a relação dialética do corpo consigo mesmo, com outros corpos expressivos e com os objetos de seu mundo.” Gonçalves, em sua tese de doutorado “*Corporeidade: resivão do conceito*”, traz o conceito de corporeidade como de referência concreta de existência temporal, sensível e contextual de um indivíduo em seu entorno. “Assim, quando se fala em corporeidade, estou me referindo aos contextos sensíveis e existenciais de um sujeito que somente podem ser compreendidos à luz de sua própria experiência.” (GONÇALVES, 2004, p. 28) O mesmo autor cita Merleau-Ponty (1995) que define “a corporeidade humana por natureza ontológica, pois esta nasce num mundo, com o mundo e para um mundo sensível. E a percepção dessa sensibilidade é elemento para a emergência de uma cognição como processo vital.” (apud Gonçalves 2004, p. 28). Seguindo o pensamento dos autores já citados acima, podemos dizer que a corporeidade é a relação de interação de nós, seres humanos, entendendo-se como corpo e mente, com o mundo a nossa volta, “porque o corpo, [...], não pode ser distinto de sua corporeidade, ou seja, daquilo que ele expressa no mundo.” Freitas (1999, p. 57). O mesmo autor completa:

A corporeidade implica, portanto, a inserção de um corpo humano em um mundo significativo, a relação dialética do corpo consigo mesmo, com outros corpos expressivos e com os objetos do seu mundo. [...] O Corpo torna-se [...] o espaço expressivo por excelência, demarca o início e o fim de toda ação criadora, o início e o fim de nossa criação humana. (FREITAS, 1999, p. 57).

Assim como Nobrega (2000, p. 69) também aponta que a corporeidade, na perspectiva fenomenológica, é compreendida como a condição essencial do ser humano, sua presença corporal no mundo, um corpo vivo que se cria linguagem e se expressa pelo movimento, com diferentes sentidos e significados.

Merleau-Ponty (1945, p. 167 citado por Freitas, 1999, p. 56) diz que “é nosso corpo que captura e que compreende o movimento”, Freitas (1999, p. 56) complementa expondo que é nosso corpo “(ou melhor, corporeidade) que apreende e aprende o movimento” e que “quando nos movemos, é nosso corpo que se move, nossa corporeidade que se manifesta; são nossas pernas que se dirigem e nossos braços que se estendem intencionalmente para o mundo.” O mesmo autor afirma que a motricidade humana acompanha a sua corporeidade, e que ambas, na verdade, não se separam (FREITAS, 1999, p. 55). Nobrega (2000, p. 70) completa a afirmação dos autores acima, dizendo que a corporeidade se funda no corpo em movimento, configurando o espaço e o tempo, relacionando-se diretamente com a cultura e com a história. E que a noção de corporeidade quando abrange o corpo vivo e significativo, fundado na facticidade e na cultura, supera a dicotomia biológico-cultural e expressa a unidade do ser-no-mundo.

Retomando Freitas (1999, p. 57), o corpo como corporeidade não é o início nem o fim, e sim, o meio no qual e por meio do qual o processo da vida se perpetua. E portanto, para Gonçalves (2004, p. 43) “[...] todos nós existimos, como sujeitos e indivíduos, porque interagimos neste universo mediante a presença concreta de nosso corpo e/ou organismo. Em outras palavras, existimos graças à mediação da corporeidade [...]” E que

É importante reconhecer que uma teoria da corporeidade não é patrimônio exclusivo de nenhuma área do conhecimento e por isto se pretende manter abertos os canais de diálogo como diferentes áreas numa perspectiva transdisciplinar do processo. (GONÇALVES, 2004, p. 48).

5 CONSCIÊNCIA DO CORPO

5.1 CONSCIÊNCIA

Em busca do significado do termo, encontramos para o termo consciência vários atributos. Exponho aqui, alguns dos que fazem mais sentido e relevância para nossa discussão:

Atributo altamente desenvolvido na espécie humana e que se define por uma oposição básica: é o atributo pelo qual o homem toma em relação ao mundo (e, posteriormente, em relação aos chamados estados interiores, subjetivos) aquela distância em que se cria a possibilidade de níveis mais altos de integração; conhecimento imediato da sua própria atividade psíquica ou física. (FERREIRA, 1999, p. 532).

O dicionário eletrônico da língua portuguesa, Houaiss (2009), traz o significado de consciência como:

Sentimento ou conhecimento que permite ao ser humano vivenciar, experimentar ou compreender aspectos ou a totalidade de seu mundo interior; sentido ou percepção que o ser humano possui do que é moralmente certo ou errado em atos e motivos individuais.

A referida obra coloca como consciência também ser o homem, tomado como ser pensante ou espiritual. Freitas (1999, p. 67-68, p.70) traz esse termo da Bíblia com o significado de discernir o bem e o mal, aprovar as coisas bem feitas e reprovar o mal praticado. Na área da filosofia, foi equiparado a conhecimento. Novamente exponho não ser o objetivo do trabalho o aprofundamento de tais áreas, mas julgo oportuna a referência.

Para Le Boulch (1987, p.89), “consciência de si mesmo”, ou como também se refere “experiência de si mesmo”, é o conjunto de retroações originadas das interações indivíduo-mundo, ou mais precisamente, sua interpretação e sua memorização pelo sistema nervoso sob forma de conjuntos estruturados de informações e de programas.

Feldenkrais (1977, p. 49-51) aponta dois estados de consciência que são comumente distintos: o estado acordado e o estado dormindo. E define um terceiro: no original, *awareness*, mas como não há tradução é tratado como a consciência.

Segundo o autor, estado esse em que o indivíduo sabe exatamente o que está fazendo quando acordado, do mesmo modo como, acordado, às vezes, sabemos o que sonhamos, quando adormecidos. Sobre o estado de estar desperto, o autor explica ser constituído por quatro componentes: sensação, sentimento, pensamento e movimento. Na sensação, além dos cinco sentidos, também faz parte o sentido cinestésico, que compreende esforço (trabalho), orientação no espaço, o passar do tempo e o ritmo. No sentimento, independente das emoções familiares de alegria, pesar, raiva, estão o auto-respeito, a inferioridade, a supersensibilidade e outras emoções, conscientes ou inconscientes, que fazem parte de nossas vidas. O pensar inclui todas as funções do intelecto como oposições de direita e esquerda, bom e mau, certo e errado, entender, saber que entendemos, classificar coisas, reconhecer regras, imaginar, saber o que é percebido e sentido, entre outros. E o movimento inclui as mudanças de tempo e espaço no estado e configurações do corpo e suas partes, como respirar, comer, falar, circulação sanguínea e digestão. “Na realidade, a consciência é algo que se altera constantemente, influenciada por fatores tais quais a atenção, os estados de espírito, as características pessoais, as circunstâncias ambientais, os ritmos corporais.” (FREITAS, 1999, p. 70)

Partindo do princípio que o homem é um ser multidimensional, como traz Brito (1996, p. 44), citando Veira (1990), em *Consciência corporal: repensando a educação física*, a consciência pode ser entendida como alma, espírito, individualidade, eu, princípio de identidade, psique. Assim, Brito (1996, p. 44) aponta que a manifestação da consciência passa pelo organismo físico, denso – corpo humano - passa pelos corpos cósmicos – corpo energético e corpo emocional – até o corpo mental, o mais sutil dos corpos e que “Embora sejam corpos interpenetrantes que coexistem e coabitam o mesmo espaço, cada um tem um plano de existência individual e diverso com frequência própria.” “O homem está constituído por uma mente que pensa, uma alma que sente e um corpo que expressa esse todo.” (BRIKMAN, 1989, p. 87).

5.2 MENTE E CORPO

Retomando Nobrega (2000, p. 68) como citado anteriormente na introdução desta pesquisa, a temática consciência corporal nos remete a uma problemática bem mais complexa, a saber: as relações entre corpo e alma, cérebro e espírito,

bem como a discussão entre materialismo e espiritualismo, dualismo e monismo, todos esses presentes desde o nascimento da filosofia e ampliadas com o desenvolvimento da ciência e da tecnologia, especialmente com os estudos do aparelho cerebral. Continua o autor dizendo que o desenvolvimento da Neurociência, a reflexão fenomenológica e as tradições orientais, apontam, por exemplo, para uma unidade entre mente e corpo, numa tentativa de superar o dualismo, argumentando, cada uma a sua maneira, sobre a possibilidade de separação entre fenômenos psíquicos e biofísicos. Gonçalves expõe que:

Na história o homem sempre teve dificuldade de ver claramente, sem preconceitos o seu próprio corpo. De maneira geral existiu uma tendência em explicar-se o humano não como unidade integral, mas como composto de duas partes distintas e diferenciadas, qual seja um corpo (material) e uma mente (imaterial). Esta é a formulação que se chama dicotomia ou dualismo estruturado também por Descartes. (GONÇALVES, 2004, p. 44)

Assim como Brito (1996, p. 30) defende que no curso da cultura ocidental, toda a relação do ser humano com o mundo é sustentada pela dicotomia: corpo-mente, sujeito-objeto, matéria-espírito e que o problema corpo-mente, provavelmente apoiados apenas a conceitos ou dados científicos, retoma questões que não estão, ainda, esclarecidas nas áreas de conhecimento da cultura ocidental. O mesmo autor aponta que:

Apesar da genialidade dos autores desde os pré-socráticos até Descartes e os questionamentos de hoje, não é possível estabelecer, satisfatoriamente, relações epistemológicas que esclarecem a questão mente-corpo. Sendo assim, as lacunas deixadas pelo dualismo tornam-se praticamente intransponíveis. (BRITO, 1996, p. 31).

Com base nas afirmações acima, podemos concluir que esses elementos, corpo e mente, não podem ser compreendidos isoladamente, mas apenas enquanto integrantes de uma totalidade em torno da qual funcionam. Assim como Brito (1996, p. 150) afirma que não há como romper com esse dualismo e que:

[...] o 'canal de comunicação' entre mente e corpo tem sido procurado durante muitos anos pelas neurociências que, insistentemente buscam, no cérebro, uma estrutura interconectiva. Todavia, há algumas décadas, chegaram à conclusão de que essa

estrutura poderia ser o sistema límbico, capaz de servir de substrato neural dos processos mentais das emoções, do intelecto, da motivação, do aprendizado, da memória, do comportamento e de muitas outras funções cerebrais de alto nível, que representam um elo essencial entre mente e corpo. O sistema límbico está situado na base central do cérebro, intrincado com o corpo caloso; é o ponto de interconexão hemisférica. O caminho da unidade. (BRITO 1996, p. 181).

Segundo Feldenkrais (1977, p. 55) toda a ação se origina na atividade muscular. Ver, falar e até mesmo ouvir, requer ação dos músculos. Expõe também, que tanto a precisão quanto a intensidade da coordenação mecânica, temporal e espacial são importantes para cada movimento. “Relaxamento permanente dos músculos produz movimentos lentos e trêmulos; tensão permanente dos músculos faz com que a ação se faça de modo angular e espasmódica.” Nesse sentido ambos traduzem estados da mente e estão ligados ao movimento das ações.

Gonçalves (2004, p.45) complementa afirmando que a experiência do corpo revela-se como um modo de existência ambíguo, podendo manifestar-se como coisa (objeto) e também como sujeito. Afirma, também, que essa ambiguidade da experiência corporal desafia inteligências ao longo da história e que a construção desse dualismo se manifesta e se legitima no senso comum com grande intensidade. Assim:

O uso do termo “corporeidade” procura construir uma linguagem que ultrapasse a dicotomia do corpo e da mente como instâncias separadas. Desta forma a mente não seria apenas uma proprietária do corpo como forma dele dispor quando conveniente. Não seria apenas locadora do corpo, mas manifestar-se através de um corpo. Nesta manifestação contém a história dos seus elementos constitutivos, seu aparato sensorial (que afetam as variadas formas de desenvolvimento) e suas possibilidades de relação com o mundo. (GONÇALVES, 2004, p. 49).

5.3 CONSCIÊNCIA CORPORAL E MOVIMENTO

Para compreendermos sobre a consciência corporal, retomamos a corporeidade com Nóbrega (2000, p. 69) que diz na perspectiva fenomenológica, ser entendida como a condição essencial do ser humano, sua presença corporal no mundo, um corpo vivo que cria linguagem e se expressa pelo movimento, com

diferentes sentidos e significados. Assim sendo, a consciência corporal, traz o autor, “é a percepção que o ser humano possui de sua realidade existencial como corpo e movimento, como corporeidade.”. Nesse sentido Melo (1997, p. 21) diz que a consciência corporal “pode ser interpretada por diferentes visões filosóficas e que as ações corporais colocam-nos num mundo de sensações e percepções, ora com características neurofisiológicas, ora com significância psicológica.”.

Feldenkrais (1977, p. 221) considera ser a consciência o mais alto estágio de desenvolvimento do homem, e que, quando ela é completa, mantém um controle harmonioso sobre as atividades do corpo. E, para Brikman (1989, p. 16), “O movimento constitui uma unidade orgânica de elementos materiais e espirituais que se integram numa totalidade. É o suporte do trabalho concebido como uma atividade que compromete a totalidade do ser humano.

Em todo trabalho corporal, seja qual for, o corpo deve ser tratado como um todo psicobiológico. Uma correta observação do manejo corporal permitirá apreciar em que grau é respeitada essa unidade: quando o movimento é realizado genuinamente, como atividade criadora; e quando, pelo contrário, é falso, frustrado, submetido a um esforço gratuito e estéril. Chegar ao movimento criador requer que ele seja conscientizado através da sensibilidade e da vivência do movimento: a atenção deve ser centralizada sobre os ossos, e sua localização, sobre os músculos; e sua atividade, sobre o comportamento da respiração, sobre o ritmo circulatório [...] (BRIKMAN, 1989, p. 17).

Para Feldenkrais (1977, p. 72-73):

Muitas pessoas acham fácil ter consciência do controle de seus músculos voluntários, pensamento e processos de abstração. É muito mais difícil, por outro lado, ser consciente e controlar os músculos involuntários, sensações, emoções e habilidades criativas.

Porém o mesmo autor afirma que geralmente é difícil encontrar uma pessoa cujo corpo inteiro seja acessível à consciência. As partes do corpo que servem o indivíduo diariamente são as mais facilmente definidas pela consciência, enquanto que as partes “bobas” ou “mudas” exercem apenas um papel indireto na vida, assim quase esquecidas pela consciência quando o corpo está em ação, como por exemplo, uma pessoa que não salta obstáculos, esta não estará consciente daquelas partes do corpo envolvidas nessa atividade, assim como para um homem que é capaz disso. (FELDENKRAIS, 1977, p. 39). Assim como expõe Brito (1996, p.

156), uma pessoa é a soma das suas experiências de vida, essas registradas na sua personalidade e estruturadas em seu corpo. Personalidade essa que é desenvolvida pela expressão corporal, através da unidade corpo-mente, segundo Brikman (1989, p. 71). Feldenkrais (1977, p. 19) também traz que a herança do indivíduo, a capacidade e a forma de seu sistema nervoso, sua estrutura óssea, tecidos, glândulas, pele, sentidos, tudo isso é determinado pela sua hereditariedade física, muito antes que esse indivíduo tenha qualquer identidade estabelecida. Porém sua auto-imagem desenvolve-se de suas ações e reações no curso normal de suas experiências.

Durante minha pesquisa, me deparei, em vários momentos, com esse termo “imagem”, apresentado pela literatura como imagem corporal. Junto deste, também, o termo esquema corporal. Segundo Freitas (1999, p. 17), os conceitos desses nem sempre são apresentados com uma definição clara, mas, ao contrário, interpenetram-se e, não raro, substituem-se um ao outro. Com efeito, para muitos autores – Le Boulch, Mira y López, Schilder - entre outros - eles tornam-se sinônimos. Assim como Levin (1995, p. 69) aponta que “muitas vezes eles são tomados como sinônimos ou são justapostos de tal forma que não é possível diferenciá-los.”. Freitas (1999, p. 17), entretanto, afirma que as palavras “remetem a significados diferentes e, no caso, a um enfoque diverso do mesmo fenômeno qual seja, a percepção de que todo indivíduo tem de seu próprio corpo e das relações que ele mantém com o espaço circundante.”

O primeiro a utilizar ‘esquema do corpo’ foi Bonnier, em 1905, referindo-se como “a soma de todas as sensações vindas de fora e de dentro do corpo.” (FREITAS 1999 p 20). Concordando com Freitas, Levin também cita Paul Schilder, que afirma o esquema corporal ser “a imagem tridimensional que todos têm de si mesmo” e que “podemos chamar essa imagem de imagem corporal.” (LEVIN, 1995, p. 70). Para Schilder (apud FREITAS, 1999, p. 22), neurologista, fisiologista e psiquiatra:

[...] a imagem corporal é uma construção que se assenta nos sentidos, especialmente nos visuais, mas também os táteis e cinestésicos. Considera que a imagem corporal – que também designa como esquema corporal e, ainda, modelo do corpo – implica uma sinestesia e que a separação em componentes, visuais, táteis e cinestésicos é artificial.

Freitas (1999, p. 13) também aponta que a área da psicologia atua com a noção de imagem corporal e a área da neurologia com o conceito de esquema corporal, e completa: “A educação física se relaciona com ambas e daí decorre a confusão e até a sobreposição entre os dois conceitos: ora privilegia-se um, ora outro e ora ambos, indiscriminadamente.” Com essas contribuições, Levin (1995, p. 71) diz que “o esquema corporal é o que se pode dizer ou representar acerca do próprio corpo. A representação que temos do mesmo.” Assim conclui, o autor, que “A imagem corporal é singular, própria de cada sujeito, é incomparável e incomensurável, e nesse sentido torna singular e próprio o esquema. [...] Já o esquema corporal é suscetível à mensuração e à comparação com outro”. Levin (1995, p. 72). E segundo Melo (1997, p. 19), ambos os termos, imagem corporal e esquema corporal, não expressam o sentido de totalidade e complexidade que envolve a estruturação da consciência corporal, e sim, incitam uma própria fragmentação do processo. Porém, por esses conceitos se tratarem de discussões de décadas, não entrarei em aprofundamentos.

Retomando a idéia de que a consciência corporal se dá através das experiências de vida do homem, Brikman (1989, p. 71) aponta que:

Uma tomada de consciência sobre a estreiteza do campo em que se move o homem pode levar ao submetimento a essa situação, mas também pode acontecer que, ao aprofundar e enriquecer essa experiência de limitação, abra-se a via do descobrimento e compreensão da importância de cada indivíduo e de suas possibilidades de projetar-se na sociedade e no processo histórico.

Complementando Brikman, Brito (1996, p. 41) afirma que diferentes experiências na orientação de atividades corporais, junto com o processo contínuo da busca pela compreensão do relacionamento homem-corpo-mundo, levam a caminhos que permitem novos aprendizados, no que se refere às possibilidades humanas. Essas experiências vividas por uma pessoa afetando seu corpo e sendo registrada na sua mente (BRITO, 1996, p. 33). E agindo sobre essas atividades corporais e movimentos, atingiremos o ser social, pois o ato motor não é um processo isolado e só tem significação quando em relação com a conduta de toda a personalidade. (LE BOULCH, 1987, p. 31).

Bertherat e Bernstein (1987, p. 14) afirmam que:

Nosso corpo somos nós. É nossa única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro [...] pois corpo e espírito, psíquico e físico, e até força e fraqueza, representam não a dualidade do ser, mas sua unidade.

Assim como para Gelb (1987, prefácio), o modo pelo qual funciona a totalidade das nossas funções mente-corpo é determinado pelo modo como usamos a nós mesmos. O autor aponta que, certamente, a mais séria preocupação do homem de hoje “não é tanto sua habilidade prática limitada ou seus fracassos freqüentes ao tentar alcançar seus objetivos, mas, sim, o precário estado geral de sua saúde e os danos que cada um sofre à medida que a vida passa”. “Por situar-se em um ambiente cultural, no qual os acontecimentos são ricos e imprevisíveis”, segundo Freitas (1999, p. 55), “o homem precisa ter a sua disposição um amplo leque de possibilidades para a realização das tarefas a que se propõe.” Porém nossa cultura banaliza o movimento e o pensamento humano à produção de atos meramente utilitários, como afirma Brikman (1989, p. 14), desvalorizando e marginalizando, assim, aspectos substanciais da vida desse homem. Gelb (1987, p. 3) afirma “[...] o desenvolvimento recente da psicologia humanista e a popularidade cada vez maior das filosofias orientais levaram a uma valorização da responsabilidade do indivíduo no desenvolvimento de sua própria consciência.”

Feldenkrais (1977, p. 67) diz que “A possibilidade da pausa entre a criação do padrão de pensamento para qualquer ação particular e a execução da ação, é a base material para a consciência.” Para Bertherat e Bernstein (1985, p. 203) “[...] a consciência do corpo não se dá. Não há movimento nem método que a conceda. A consciência do corpo, conquista-se. É de quem resolve procurá-la.”

6 EDUCAÇÃO FÍSICA CONSCIENTE

No contexto escolar, Lüdorf aponta que, são muitas as maneiras de como a Educação Física trata o corpo. Variações essas, nem sempre conclusivas, devido às diversas influências sofridas, assim como nos diferentes contextos histórico-político-sociais de cada época. Já em relação à Educação Física não escolar, o corpo tem sido tratado:

[...] na perspectiva *técnica*, de aprendizagem de habilidades específicas a um esporte, podendo apresentar um caráter lúdico e recreativo ou de rendimento, com fins competitivos. Outro aspecto refere-se à *saúde e qualidade de vida*, traduzidos na procura cada vez maior pelas atividades físicas, valorizando-se o corpo saudável. Aliado à saúde, mas nem sempre, há a questão *estética*, ou seja, a ênfase em um padrão corporal, geralmente associado à magreza e à musculatura definida. (LÜDORF, 2003).

Brito (1999, p. 148) afirma que sendo um elemento da educação, a Educação Física tem como objetivo o desenvolvimento integral do indivíduo, fazendo uso das atividades físicas, esportivas e recreativas, como agentes de transformação do processo educacional, atuando sobre os aspectos de natureza afetiva, psicomotora, cognitiva e social. Porém:

A Educação Física foi institucionalizada historicamente como propriedade de médicos e militares, tendo assumido os códigos científicos e éticos dessas áreas, o que pode ser verificado nos métodos ginástico-militares e no esporte competitivo. Nessa perspectiva, o corpo é visto como objeto a ser disciplinado, visando ao aprimoramento físico e moral das pessoas, a eficiência e a produtividade da sociedade industrial. (NOBREGA, 2000, p. 41).

Assim como o próprio autor traz em seu livro "*Corporeidade e Educação Física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito*", o princípio da utilidade, onde toda a atividade deve ter um fim: visar a um resultado direto, objetivo e imediato. Aplicando esse princípio à Educação Física, Nóbrega aponta que as práticas corporais guiam-se por um fim que lhe é externo, ou seja, o valor não está no trabalho corporal em si, mas sim no resultado que se busca, seja ele a vitória em uma competição, ganhar ou perder peso e ect.. (NÓBREGA, 2000, p. 43).

No que tange a Educação Física, contudo, segundo Brito (1999, p. 149), devemos compreendê-la não como um processo dissociado da natureza unitária, tampouco da realidade global em que vivemos. Enquanto ação educativa, devemos reconhecer em cada pessoa um construtor de idéias, um ser humano que cria utopias, que sonha, que inventa, que constrói mundos e não se limita a quadros mentais ideológicos. Da mesma forma, não devemos reduzir seus movimentos aos passos monótonos da marcha unida, tampouco, apenas aos gestos padronizados das academias. Devemos sim, reconhecer o movimento como fonte de expressão, invenção e criação da própria existência.

Assim, a ciência contemporânea propõe a substituição da velha e rígida visão mecanicista do universo, por conceitos que permitem um universo que é produto de impulsos criativos contínuos, não rigidamente condicionados a leis mecânicas. (BRITO, 1996, p. 144).

Soares (2006a, p. 110) afirma que a educação dos corpos se dá por toda a realidade que os circunda, por todas as coisas com as quais convivem, pelas relações que se estabelecem em espaços definidos e delimitados por atos de conhecimento. Essa educação que se mostra com face polissêmica e se processa de um modo singular: dá-se não apenas por palavras, mas por olhares, gestos, coisas, pelo lugar onde esses corpos vivem. A educação do movimento para Brikman (1989, p. 93), é um processo que implica um caminho rigoroso, no qual é preciso considerar a etapa de desenvolvimento que o aluno atravessa. Assim, Brito (1996, p. 52) traz que:

A visão de que os processos mentais pertencem a uma esfera – a psicologia – enquanto os processos físicos pertencem a outra – a orgânica – nega a unidade do indivíduo. Este modo de pensar ainda se manifesta no processo educacional atual, que ainda se divide em educação física e mental, como se fossem coisas que nada têm em comum.

Também como Nobrega (2000, p. 40), afirmando que a educação, tendo como fundamento a ciência, incorpora essa fragmentação do saber sensível e lógico, privilegiando o saber lógico no processo do conhecimento. Complementando, o mesmo autor diz que:

Como atividade meramente prática, sinônimo de exercitação física, a Educação Física é marginalizada do contexto intelectual. O conhecimento sensível, expresso na linguagem do movimento, é tido como secundário, no máximo como complemento de atividade racional e produtiva, não caracterizando o seu conhecimento no espaço e tempo escolares. (NÓBREGA, 2000, p. 43).

Porém, retomando Brito (1996, p. 46), o mesmo argumenta que o que torna relevante uma abordagem mental ou espiritual para o universo da educação física, é que, apesar de “misteriosas”, existem relações entre a mente e o cérebro. E aponta que mesmo que mente ou espírito fossem entidades que pudessem pairar no ar, “isto haveria de ser nas lacunas de algum corpo, e jamais, desvinculadas dele.” Trazendo, o autor, à identidade da educação física, o homem como unidade, como realidade que a si mesmo constrói.

Feldenkrais (1977, p. 67) afirma que a execução de uma ação não significa que saibamos, mesmo superficialmente, o que estamos fazendo, ou como. Se tentarmos executar uma ação com consciência, logo descobriremos que mesmo a mais simples e a mais comum das ações, tal como levantar-se de uma cadeira, é um mistério, e que não temos absolutamente idéia de como isso é feito. Assim Brito (1996, p. 59) diz:

O sentido real da educação física encontra seu suporte na concepção de homem como unidade corpo-consciência (espírito) em relação dialética com o mundo. Mesmo constituindo uma unidade física, o corpo não é puramente físico ou biológico, mas subordinado à dialética do espírito, que não atua sobre este em uma relação de causa e efeito, mas o envolve como uma presença, que faz do corpo um corpo humano.

Continuando, o mesmo autor, na trajetória em direção a realização do ser humano, a Educação Física se sobressai como práxis educativa, na medida em que tem como objetivo formar a personalidade do indivíduo através da atividade física, de modo a tornar esse indivíduo capaz de enriquecer e organizar sua vida pessoal. (p. 59).

Segundo Merleau-Ponty (1945, p. 161 apud FREITAS, 1999, p. 54), um movimento é aprendido quando o corpo o compreendeu, quando o incorporou a seu “mundo”. E para que aconteça esse aprendizado, o homem precisa de tempo, atenção e discriminação. Para discriminar, precisa sentir. Ou seja, quando queremos aprender, precisamos afinar nossa capacidade de sentir e, se tentarmos fazer as

coisas por força bruta, conseguiremos talvez o oposto do que precisamos. (FELDENKRAIS, 1977, p. 82). Contudo, segundo Nobrega (2000, p. 42), “Não há a solicitação do uso da sensibilidade e da consciência, na realização dos movimentos, como se o sentir e o pensar pudessem ser colocados à parte enquanto se realiza os movimentos “predominantemente físicos.” E, para o mesmo autor, sendo a existência um ato corporal, esse processo educativo acontece no movimento da própria vida (NÓBREGA, 2000, p.12). Oberteuffer & Ulrich (1977, p. 4 apud BRITO, 1996, p. 148-149) traz que a educação do físico isolado não é possível, e o termo Educação Física significa educação por meio de experiências que envolvem não apenas atividades e movimentos, mas também, componentes emocionais, comportamentais e intelectuais. “E a Educação Física moderna é uma parte do processo de educação e deve ser julgado por seu impacto no homem inteiro e não somente em algumas de suas partes. A Educação Física procura dar assistência à totalidade vital.”.

Conscientemente, a educação física deve ser usada, não apenas na busca por um movimento perfeito, por um primeiro lugar do pódio, e sim na busca pela melhor interação mente e corpo, para que possamos tornarmo-nos seres humanos conscientes de sua existência plena.

7 PROFESSOR CONSCIENTE: “O CORPO APRENDIZ”

Brito (1996, p. 32) afirma que o homem é e está num corpo. “Um corpo que se expressa, que cria, que se relaciona, que sofre repressões, que vibra, que se movimenta.” Porém o autor ressalta este corpo como às vezes tão esquecido inclusive pelos profissionais de Educação Física. Assim indaga sobre que tipo de homem os educadores estão ajudando a desenvolver. “Tem-se no fazer pedagógico, levado o homem através de seu corpo a um encontro consigo mesmo? Ou tem-se nas mentes dos educadores físicos apenas uma bola na cesta, a braçada perfeita ou um chute certo?”.

O autor traz essas indagações sobre o educador e seu processo de ensino. Pois bem, trago outras indagações que julgo preferencialmente a essas de Brito.

Que tipo de profissional da educação física estamos nos formando? O educador, através de seu próprio corpo e de seu conhecimento pedagógico, leva a um encontro consigo mesmo? Julgo que este precisa através de seu corpo ter um encontro consigo mesmo para, posteriormente, levar a possibilidade desse encontro ao educando de maneira mais consciente. Reforço essas indagações com Moysés (2006, p. 63) afirmando ser preciso que o professor esteja mais atento ao seu corpo para que aprenda a “ouvir” suas reivindicações que esse lhe faz e assim atende-lô. E que “somente quando somos capazes de perceber dificuldades e limitações podemos lidar com elas, buscar recursos possíveis para liberar tensões, conhecer e trabalhar limites.” (PEREIRA, 2000, p. 45. apud MOYSÉS, 2006, p. 63). “O professor pode conhecer seu corpo como também o de seus alunos, ajudando-os a se perceberem melhor.” (MOYSÉS, 2006, p. 62).

Nobrega (2000, p. 46) diz que é preciso ampliar o conceito de aprendizagem, ultrapassando as couraças do racionalismo, incluindo sensibilidade na formação do educando. Assim como mostra Márcia Helena Ferreira Moysés, Mestre em Educação pela Universidade Federal de Uberlândia, em um recorte de sua dissertação de Mestrado intitulada *Sensibilização e conscientização corporal do professor: influência em seus saberes e suas práticas pedagógicas*. Nesse recorte, *O Despertar da Consciência Corporal do Professor*, o objetivo da pesquisa foi verificar se os trabalhos corporais poderiam influenciar ou não o professor em suas práticas pedagógicas.

Moysés investigou a consciência corporal do professor e sua influência na prática pedagógica. A autora acreditava que o estudo pudesse contribuir para melhorar a relação professor-aluno e, principalmente, a visão do professor a respeito de si próprio e de seu papel fundamental na formação das crianças. Esse estudo sustentou-se na teoria reichiana que acredita estar no corpo o registro da história de vida de cada indivíduo. Nas palavras da autora, Reich “defende a idéia de que, se queremos mais sobre um indivíduo, devemos observar seu corpo com mais interesse e tentar decifrar qual a história que ele traz.” Ressaltando a necessidade de prestarmos mais atenção aos sinais que este corpo apresenta, assim, entendendo melhor nossos sentimentos. (REICH, 1992 apud MOYSÉS, 2006, p. 59).

Foi organizada uma dinâmica própria de um “Grupo de Movimento” em que, durante sete meses de sessões semanais, professoras do Ensino Fundamental da rede pública municipal de Uberlândia participaram de vivências corporais usadas como uma forma de trabalhar o corpo. Utilizam recursos como a música, a dança, relaxamento, exercícios bioenergéticos para desbloquear energias reprimidas nos músculos.

Para a coleta de dados foram usados entrevistas semi-estruturadas, observações praticantes, depoimentos e desenhos. Como resultado foi percebido um relaxamento na rigidez muscular, sem medo de liberação de emoções. Foi notado, também, um maior vínculo entre as professoras e as crianças. “As professoras despertaram a consciência sobre a interação com seus alunos de uma maneira simples, prazerosa e eficaz, conseguindo, assim, uma maior intimidade com o aluno.” (MOYSÉS, 2006, p. 67). As mesmas perceberam, segundo a autora da pesquisa, que o poder delegado a elas e que uma boa relação com seus alunos é fundamental para a construção de uma nova escola e de uma nova educação. (PEREIRA, 1992 apud MOYSÉS, 2006). E principalmente, o relato das professoras no sentido de estarem mais conscientes de seus corpos e mais sensíveis com seus alunos bem como terem um novo olhar para eles.

A autora julga que as atividades corporais realizadas nesse trabalho serviram para despertar a consciência e a percepção corporal das professoras participantes, além de colaborar para uma mudança de atitudes, físicas e psicológicas, nas suas práticas pedagógicas.

Moysés (2006, p. 64) acredita que se o professor estiver sintonizado com seu corpo, ele poderá despertar seu prazer de ensinar e de se relacionar com seus

alunos. Para que isso aconteça, há a necessidade do professor trabalhar sua própria “courage”, sendo essa, a condição para desenvolver sua capacidade de contato e ficar mais aberto para a vida que existe nele e ao redor dele. Pois segundo a mesma autora, “Os professores têm uma grande influência no modo como os alunos se aproximam e se apropriam do saber. Daí a importância dos professores repensarem sua prática, a maneira como lidam com seus saberes.” (MOYSÉS, 2006, p. 59).

Soares (2006a, p. 112) afirma que há preceitos a serem seguidos para alcançar uma educação plena do corpo. Dá exemplos do simples bocejar, do assoar o nariz, do caminhar ou participar de jogos como sendo atos que irão se sujeitar a uma intervenção dirigida, materializada por diferentes pedagogias cuja finalidade é o corpo educado. Porém:

O educador ciente da natureza humana deve encará-la de forma unitária, interdependente, inseparável. Se o homem for pensado em termos orgânicos, de desenvolvimento neuromuscular, quociente intelectual e resposta emocional, o processo educacional refletirá esse conceito. O mesmo acontecendo se ele for abordado apenas em termos espirituais. Na verdade, é relevante que se compreenda que qualquer influência sobre um desses aspectos afetaria, sem dúvida, o outro. Dessa forma, a educação deve se preocupar com a integralidade do homem, ou seja, com sua natureza holística.” (BRITO, 1996, p. 148).

Moreira (1995) nas palavras de Nobrega (2000, p. 72) aponta que esse processo de conscientização é um desafio para os profissionais da Educação Física, refletindo-se acerca dos valores que permeiam a concepção de corpo, de objeto a sujeito do movimento. Assim o próprio autor completa:

Os profissionais desta área têm muito a contribuir com a Educação do homem, socializando um novo conceito de corpo, a partir das diferentes manifestações motoras que, historicamente, fazem parte do seu acervo e outras, que possam vir a incorporar-se, considerando-se também que o movimento deve despertar no sujeito a percepção de si mesmo como ser corporal, em relação com os outros e com o mundo, e da sensibilidade como atribuidora de significados às ações humanas. (NOBREGA, 2000, p. 72).

Para Moysés (2006, p. 61) o professor deve procurar entender o registro do corpo de seus alunos ou pelo menos estar mais sensível para perceber o início de algum bloqueio, a importância de uma respiração mais profunda, o modo como o corpo responde aos cuidados recebidos e principalmente aumentar seu contato

consigo próprio, assim, melhorando a qualidade das relações com o aluno que está sob seus cuidados.

Segundo Brikman (1989, p. 32), o aluno pode perceber que usa de forma inadequada seu corpo só sentindo-o e fazendo-se consciente do que acontece nele. Como exemplo o autor traz a seguinte situação: “há pessoas que utilizam mal a coluna (fato muito comum, porque precisamente por não usá-la há uma perda de flexibilidade). Nesse caso a coluna deverá ser sensibilizada de maneira que o aluno possa localizar se sente comodidade ou incomodidade”. E para Barth (1996, p. 65-66 apud MOYSÉS, 2006, p. 59) “A emoção, a afetividade e até as nossas atitudes e os nossos valores influenciam o nosso modo de apreender a realidade e o modo de nos apreendermos a nós próprios.”. Assim, completa Moysés, o modo como julgamos o valor de um saber e o modo como sentimos esse próprio saber, influenciará a nossa maneira de compreender uma realidade nova. (MOYSÉS 2006, p. 59). E segundo Pereira (1992, p.141 apud MOYSÉS, 2006, p.66) o fato de:

[...] entrar em contato com nossa sensibilidade, expressá-la corporalmente, liberta-nos de padrões arraigados e castradores, tomar consciência do poder expressivo de nosso corpo, abre infinitas perspectivas para um trabalho mais criativo, crítico, humano e prazeroso”. Isto porque a linguagem não verbal atua poderosamente nas relações interpessoais, atuando no aspecto racional e, principalmente, emocional e afetivo, aumentando a sensibilidade.

Para Haas (2008, p. 113) um corpo em contato com outro corpo se apóia e se incorpora na teia da evolução e da dimensão humana “conforme parâmetros, valores e ideologias que se veiculam nas mais variadas formas e características produzidas em contato com o silêncio, com os sons, com a música, com a consciência...”. Nesse sentido Moysés traz que:

Quando mencionamos a palavra contato na relação do professor com seus alunos e consigo próprio, queremos dizer que há uma espécie de sintonia entre um e outro, quando o fluxo energético é intenso e permite ao organismo manter-se ligado à vida, estabelecendo relações naturais com o mundo externo, evidenciando unidade de sensação do corpo, pois o psíquico e o somático encontram-se sintonizados, (REICH, 1995), permitindo que a qualidade de se relacionar com o mundo, com o outro e consigo mesmo seja de maneira intensa, vibrante, calorosa e envolvendo sensações de muito prazer.” (MOYSÉS, 2006, p. 61).

Conforme Brito:

Os modernos programas de condicionamento físico podem contribuir, efetivamente, para aqueles que têm como meta correr a maratona da vida até chegar ao topo; uma vez que a modernidade nos induz a voar alto e rápido. É difícil estar preso ao chão, quando a própria cultura perdeu suas raízes; quando ela nega a realidade e promove a ilusão de que o sucesso representa o estado mais elevado do ser, e que a vida das pessoas bem sucedidas é mais rica e mais satisfatória. Entretanto, existem aqueles cuja meta é sentir a alegria de estar plenamente vivo, sentir-se como parte deste universo pulsante e a profunda sensação de satisfação em ser uma pessoa graciosa e amável, com seus pés plantados no chão. Indivíduos, cujos valores da vida são coisas simples: saúde, graciosidade, um senso de ligação com o universo, prazer e amor. (BRITO, 1996, p. 48).

O mesmo autor incita que os profissionais de Educação física terão que deixar a comodidade de rotinas e programas mecanicistas, objetivando, portanto, um diálogo de aprendizagem com o próprio corpo, considerando a riqueza de suas significações vitais. (BRITO, 1996, p. 47). Ilustrando a idéia de Brito, Lüdorf (2003), em seu artigo *Concepções de corpo na graduação em educação física: um estudo preliminar com professores*, provoca a discussão que independente da orientação teórico-prática do docente, a natureza da intervenção no corpo é sempre sociocultural e, por conseguinte, pedagógica. Assim como a visão reducionista do profissional, muitas vezes reconhecido como mero instrutor de habilidades, necessita ser superada em direção à postura de educador.

A autora tinha como objetivo do seu trabalho conhecer de que forma os professores universitários de cursos de graduação em Educação Física compreendem o corpo e lidam com o mesmo. Visto que “o curso de graduação é um espaço privilegiado para se trabalhar a formação do professor crítico, pois ali são depositadas as sementes que constituirão a base de sua prática para lidar com o corpo.” (LÜDORF, 2003). Como hipótese da pesquisa, os professores do curso de graduação de Educação Física ainda sustentariam uma concepção fragmentada de corpo, havendo uma lacuna quanto ao seu entendimento como prática sociocultural.

Como instrumento de coleta de dados foi feito um questionário com perguntas abertas, aplicado a dez professores de um curso de Educação Física de uma universidade pública do Rio de Janeiro. Professores esses que englobam disciplinas e perfis acadêmico-profissionais diversificados. Para apresentar e analisar os dados

obtidos, os professores deveriam se situar entre “corpo fragmentado” que seria “a compreensão do corpo de forma reducionista, visando primordialmente aspectos técnicos ou biológicos”; “corpo sociocultural ou político”, que “compreenderia uma visão crítica do corpo e do seu papel na sociedade” e “corpo intermediário” onde “o corpo é visto como um todo integrado (corpo-mente), entretanto, desconsiderando os aspectos socioculturais que o marcam e influenciam”.

Como considerações finais a autora pode dizer que está havendo uma evolução nas concepções de corpo por parte dos professores que formam os futuros profissionais da Educação Física, “já que a visão reducionista que era praticamente dominante na área continua valorizada, mas não é a única”. (LÜDORF, 2003). A hipótese inicial não foi confirmada, visto que os resultados mostraram que outras perspectivas somam-se a esta, representando uma alternativa ao corpo biológico que sempre foi marcante na Educação Física.

Portanto, complemento com Lowen (1984, p.50) que afirma “apenas na medida em que se percebe o próprio corpo, pode-se perceber os outros, e só quando se percebe a si mesmo como uma pessoa, pode-se sentir uma outra”.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Denominei minha pesquisa como “ensaio” por expor assuntos de inesgotável conhecimento, por refletir sobre esses assuntos sem ter a certeza do resultado final, uma experiência. Trato esse trabalho como uma montagem experimental de um espetáculo a portas fechadas, que vale como sessão preparatória à estreia para o público. Ou seja, uma tentativa de refletir sobre certo tema, criando base para pesquisas futuras, como exemplo o aprofundamento do mesmo em áreas específicas de atuação do professor de educação física.

Não pretendia com esse trabalho formular ou reformular teorias, encontrar respostas e porquês ou métodos de tomada de consciência, pretendia sim, mostrar um pouco do universo desta temática. Mostrar a mesma dentro do universo da educação física e do profissional da área, para refletirmos a respeito, criticar construtivamente, e nos tornarmos educadores cada vez mais capazes, competentes, conscientes do nosso conhecimento e dos processos de ensino.

Podemos dizer que é de consenso da literatura que o corpo não é apenas um objeto; que não é possível desvinculá-lo da mente e que não temos um corpo, e sim, que somos um corpo. Porém essa pesquisa me fez ter consciência da longa discussão que existe na literatura e que apesar desse assunto atingir décadas de reflexões, talvez nem mais algumas décadas servirão para que esse assunto se esgote. Além disso, percebo que este trabalho atingiu o seu objetivo inicial de trazer tais reflexões e, também, levou-me a outros questionamentos.

Após esse caminhar visando às reflexões apresentadas, acredito que a consciência corporal seja um assunto quase que infinito, que se movimenta no âmbito de várias áreas de conhecimento como, além da educação física, a psicologia, a pedagogia, a psiquiatria, a sociologia, a filosofia, a ciência, as artes, dentre outras. Considero ser um tema delicado de ser abordado sem causar polêmica às diversas linhas de pensamentos. Assim como Gonçalves (2004) quando diz que “Nenhuma dimensão é tão permeada de discussões e polêmicas como a relação do ser humano com seu próprio corpo.” (p. 42).

No que tange a Educação Física, espero que esse ensaio não passe despercebido aos professores da área. Novamente ressalto que acredito que a consciência corporal é de extrema importância para tais profissionais. Como já havia citado nesta reflexão, percebi que nós, professores da Educação Física, devemos

perceber mais nosso próprio corpo e a maneira como se dá a nossa existência, pois como educadores temos forte poder de influência na vida de nossos educandos. Esta profissão de educador físico se baseia na relação direta deste educador com o ser humano, assim, esse processo de influência se dá em qualquer indivíduo independente da área de atuação. Também julgo que a educação física deva trabalhar o movimento sem supervalorizar a divisão do ser humano no que entendemos por mente e por corpo, pois somos um corpo que engloba mais dimensões do que imaginamos.

Assim, acredito que o ser humano em sua **corporeidade** interage com o outro e com o mundo através de seu **corpo**, fazendo-o ser entendido pela **linguagem (corporal)**, **expressando-se** a partir de uma **consciência**.

Finalizo esse ensaio de reflexões com Karl Popper citado por Brito (1996, p. 56), que em seu livro “O eu e o cérebro”, diz que “o conhecimento completo provavelmente, nunca será atingido, e que o entendimento pode ser ilusório.”

E, para nós, profissionais da educação física, que sejamos conscientes.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si**. 13 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- BOSSU, Henri; CHALAGUIER, Claude. **A expressão corporal: abordagem metodológica. perspectivas pedagógicas**. São Paulo: Difel, 1975.
- BRIKMAN, Lola. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1989.
- BRITO, Carmen Lucia Chaves de. **Consciência Corporal: repensando a Educação Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- FELDENKRAIS, Mosche. **Consciência pelo movimento**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1977.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Aurélio século XXI: o dicionário da língua portuguesa**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- FONTES, Joaquim Brasil. O corpo e sua sombra: prefácio. In: SOARES, Carmen Lúcia (Org.). **Corpo e história**. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.
- FRAGA, Alex Branco. Anatomias emergentes e o bug muscular: pedagogias do corpo no limiar do século XXI. In: SOARES, Carmen Lúcia (Org.). **Corpo e história**. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.
- FREITAS, Giovanina Gomes de. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Ijuí, RS: Editora UNIJUÍ, 1999.
- GELB, Michael. **O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- GONÇALVES, Clézio José dos Santos. **Corporeidade: revisão do conceito**. 2004. 265 f. Dissertação (Doutorado) - Piracicaba, São Paulo, 2004.
- GUIRAUD, Pierre. **A linguagem do corpo**. São Paulo: Ática, 1991.
- HAAS, Aline Nogueira; GARCIA, Ângela. **Expressão corporal: aspectos gerais**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008.
- HOUAISS, Antônio. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009. 1 CD-ROM.
- LE BOULCH, Jean. **Rumo a uma ciência do movimento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.

LEVIN, Esteban. **A clínica psicomotora: o corpo na linguagem**. 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1995.

LOWEN, Alexander. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. Concepções de corpo na graduação em educação física: um estudo preliminar com professores. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 9, 66 nov. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd66/corpo.htm>>. Acesso em: 03 dez. 2010.

MEDEIROS, João Bosco. **Redação científica: a prática de fichamentos, resumos, resenhas**. 11. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

MELO, José Pereira de. **Desenvolvimento da consciência corporal: uma experiência da educação física na idade pré-escolar**. Campinas, São Paulo: Editora da Unicamp, 1997.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 8, ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

MOYSÉS, M. H. F. **O despertar da consciência corporal do professor**. Uberlândia, v. 7, n. 7, p. 57-71, 2006. Disponível em: http://scholar.google.com.br/scholar?start=40&q=CONSCI%C3%8ANCIA+CORPORAL+&hl=pt-BR&as_sdt=0. Acesso em: 14 dez. 2010.

NOBREGA, Terezinha Petrucia da. **Corporeidade e Educação física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito**. Natal: EDUFRN, 2000.

PUJADE-RENAUD, Claude. **Linguagem do silêncio: expressão corporal**. São Paulo: Summus, 1990.

SALZER, Jacques. **A expressão corporal: uma disciplina da comunicação**. São Paulo: DIFEL, 1982.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. É possível realizar uma história do corpo? In: SOARES, Carmen Lúcia (Org.). **Corpo e história**. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.

SOARES, Carmen Lúcia. Corpo, conhecimento e educação. In: SOARES, Carmen Lúcia (Org.). **Corpo e história**. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2006a.

SOARES, Carmen Lúcia (Org.). **Corpo e história**. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2006b.