

## CONSCIÊNCIA CORPORAL NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA.<sup>1</sup>

Profª Drª Maria Aparecida Dias  
GEPEC/DEF/UFRN

Discutir sobre Consciência Corporal na formação em Educação Física é sem dúvida dialogar com a própria história da Educação Física e como o conceito de corpo e consciência vem se desenvolvendo até os dias de hoje. Neste sentido, a experiência trazida para os encontros que efetivaram o nosso mini-curso, perpassou por áreas variadas de conhecimento e técnicas que em muito vem contribuindo com a Educação Física nesta discussão.

A partir deste olhar, desenvolvemos práticas corporais onde serviram como base os estudos da Biodança, Antiginástica, Eutonia, Bioenergética, tendo como perspectiva, não somente provocar uma reflexão sobre a atuação do professor de Educação Física em sua prática pedagógica, como também, procuramos enfatizar a importância do professor perceber em si mesmo a sua própria relação com o seu corpo, suas possibilidades, em fim, sua consciência corporal.

### **Consciência Corporal: possíveis diálogos**

Antes de falarmos sobre a consciência corporal, é necessário contextualizar o que chamamos de consciência. Sei que dialogar sobre consciência é transitar por inúmeros discursos e facetas da ciência e do cotidiano, então, foi necessário optar por que caminho iria seguir. Desta forma, optei na fala de Melo (2002 p. 67), quando afirma:

Partimos do princípio de que consciência se desenvolve pela integração entre os elementos da percepção, da ação, do conhecimento e da compreensão do mundo, tendo-se a consciência como vivência (conhecimento prático), como leitura da realidade e como elaboração mental articulando ação/intenção/transformação; numa perspectiva conceitual mais elaborada.

O diálogo que a pessoa estabelece com o seu mundo vivido, é elemento norteador dos processos que organizam e dinamizam a consciência corporal desta mesma pessoa, nas mais variadas faixas etárias. A experiência vivenciada por nós na oficina pontua este fato. As pessoas durante as práticas expressavam de várias formas a sua compreensão de mundo. No movimento vivido, foi possível perceber a leitura de mundo que cada executante expressava a partir do seu corpo.

A Educação Física, enquanto Ciência que evoca e dialoga com a motricidade deve estabelecer um estreitamento com a consciência corporal e suas possibilidades. Avançar para um diálogo sobre o corpo que se amplie e que provoque em nós professores de Educação Física uma reflexão sobre o corpo de caráter polissêmico.

---

<sup>1</sup> Mini-curso oferecido na 62ª SBPC.

Para tanto, dialogar com outros olhares e perspectivas sobre a consciência corporal é fundamental. Encontramos na Psicologia, especificamente, nas abordagens corporais e nas Práticas Corporais Alternativas estas possibilidades de diálogo. Nesta perspectiva, entendemos que o termo consciência corporal foi evidenciado na Educação Física a partir da efetivação das práticas corporais alternativas, como a bioenergética, antiginástica, eutonia, biodança, entre outros.

Considerando tais técnicas e discursos específicos destas práticas corporais alternativas, a Educação Física vai a busca de um conceito de consciência corporal que se vincule a sensibilidade. É fato que já existem trabalhos em escolas, tanto no ensino fundamental, quanto no ensino médio, que utilizam as práticas corporais alternativas para trabalhar o conhecimento sobre o corpo enquanto conteúdo da Educação Física Escolar.

Acredito que colocar tais práticas e a serviço de nossos alunos, implica, necessariamente, o envolvimento do professor neste processo. Para tanto, vivenciar no próprio corpo esta possibilidade, oportuniza a descoberta ou o encontro com a nossa própria consciência corporal. Sem dúvida este foi o foco de nossas práticas durante a oficina: Consciência Corporal na Formação Profissional em Educação Física.

### **O que vivemos:**

Vivenciando a Biodança - que tem como objetivo principal acelerar processos integrativos a nível celular, metabólico, imunológico e existencial - tivemos a oportunidade de brincar com nossos corpos, usando ritmos variados e movimentos incomuns em nosso dia a dia. No relato das pessoas após a prática, foi possível identificar o quanto executar movimentos não direcionados é difícil para a maioria das pessoas.

Em seguida, trabalhamos com a experiência da Eutonia - que consiste no uso da atenção às sensações promovendo a ampliação da percepção e da consciência corporal – experimentamos os nossos corpos sendo sustentados pelos outros, buscamos viver o desequilíbrio corporal com o objetivo de perceber a importância que o desequilíbrio tem para nos equilibrarmos. Como nos mostra a imagem 1



Imagem 1 – formação em dupla trabalhando a sustentação e o desequilíbrio.

Mais adiante trabalhamos na perspectiva da antiginástica – que nos ensina que para viver o corpo basta: abrir os olhos e se dar ao trabalho de olhar nosso corpo para compreender como ele funciona (Thérèse Bertherat) – Assim fizemos, desenvolvemos um olhar sobre o nosso próprio corpo, suas possibilidades, singularidades e descobertas.

Por último, vivemos algumas experiências proposta pela bioenergética - Corpo, Espírito e Mente representa um todo. A bioenergética afirma que a alteração de uma destas partes altera, necessariamente, as outras. O equilíbrio proposto por esta prática corporal foi vivido por nós, a partir de uma experiência vivida por todo o grupo, onde uma pessoa era conduzida pelo grupo suspensa no ar. Como mostra a imagem 2

Imagem 2 – Todo o grupo sustentando apenas uma pessoa. A necessária entrega de quem é sustentado.



### **Considerações Finais**

Estas foram nossas experiências e diálogos sobre consciência corporal na formação profissional em Educação Física. Foi a oportunidade de percebermos o quanto necessitamos de encontros como estes em nossa área. A partir de uma avaliação informal, através do discurso de alguns participantes, verificamos que a discussão sobre corpo e consciência corporal, ainda necessita, de maiores espaços. Espaços onde a experiência corpórea do participante seja considerada como ponto de partida para o discurso teórico que envolve esta temática.

Nesta perspectiva reafirmo a fala dos participantes da oficina. Vamos viver mais momentos como estes nos encontros, onde a Educação Física esteja na pauta, vamos tratar o corpo e o conhecimento sobre ele a partir do sensível. Este discurso, também, pertence à Educação Física. Há espaço na escola para esta forma de pensar e agir com o corpo. Os alunos precisam ter esta oportunidade, cabe a nós professores, efetivamente e afetivamente, acreditar nisto.

### **Referências**

ALEXANDER, Gerda. Eutonia – Um caminho para a percepção corporal. SP: Martins Fontes, 1983.

BERTHERAT, Therese. As estações do Corpo. Aprenda a olhar seu corpo para manter a forma. SP. Martins Fontes, 1985.

FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo Movimento. SP: Summus, 1977.

LOWEN, Alexander. O Corpo em Terapia: a abordagem da bionenergética. 7.ed. São Paulo: Summus, 1977.

MONTAGÚ, Ashley. Tocar: o significado humano da pele. 2ªed. SP: Summus, 1988.

PONTY, Maurice Merleau. Fenomenologia da percepção. SP: Martins Fontes, 1994.

SHILDER, Paul. A imagem do Corpo, 2ed. SP: Martins fontes, 1994.

TORO, R. Teoria da Biodança: coletânea de textos. Vol II. Editora ALAB, sd. 1998