



**ALTERNATIVAS OU INTEGRATIVAS? NOVAS DISCUSSÕES PARA AS PRÁTICAS
CORPORAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Paulo Cezar Nunes Junior
Janir Coutinho Batista

RESUMO

As chamadas “práticas corporais alternativas” são cada vez mais recorrentes em academias, postos de saúde, parques públicos e outros espaços. Nos últimos anos, ampliou-se o acesso ao campo de conhecimento das práticas integrativas complementares e medicinas alternativas complementares, demandando a apropriação do debate por parte do campo acadêmico da educação física. Por meio de revisão bibliográfica não exaustiva em publicações científicas, os dados levantados revelaram que a discussão ainda é incipiente e está mais ligada a educação física escolar. É feita ainda uma aproximação com o debate no campo da saúde, e ao final do texto sugere-se a utilização do conceito práticas corporais integrativas, tendo em vista a atuação conjunta entre diferentes saberes que este termo sugere.

Palavras-Chave: *práticas corporais, saúde coletiva, práticas integrativas*

**ALTERNATIVES OR INTEGRATEDS? NEW DISCUSSIONS TO BODY PRACTICES IN
PHYSICAL EDUCATION**

ABSTRACT

The so-called "alternative body practices" are increasingly recurrent in gyms, health centers, public parks and other spaces. In recent years, widened access to the knowledge field of integrative complementary practices and complementary alternative medicine (CAM), requiring the appropriation of the debate from the academic field of physical education. Through a no exhaustive review of scientific publications, the collected data revealed that the discussion is still new and is related more in school physical education. It is still made an approach to the debate in the health field, and at the end of the text suggests the use of the term integrative body practices, with a view to dialogue between different knowledge that this term suggests.

Key-words: *corporal practices, public health, integrative practices*

**¿ALTERNATIVAS O INTEGRATIVAS? NUEVOS APORTES PARA LAS PRÁCTICAS CORPORALES
EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

RESUMEN



Las llamadas “práticas corporales alternativas” estan cada vez mais presentes em academias, postos de salud, parques públicos y otros espacios. Em los últimos años, se ampliou el acceso a lo campo de conocimiento de las praticas integrativas complementares y medicinas alternativas complementares, demandando la apropiación del debate por parte del campo academico de la educación física. Por meio de revisão bibliográfica no exaustiva en publicaciones científicas, los dados levantados revelaram que la discusión ainda es incipiente y está mais ligada a la educación física escolar. É feita ainda una aproximación con el debate no campo da saúde, e ao finale del texto sugere-se la utilización del termo prácticas corporales integrativas, tendo em vista la atuação conjunta entre diferentes saberes que este termo sugere.

Palavras-Clave: *práticas corporales, saúde coletiva, práticas integrativas*

1 Introdução

Cada vez mais o assunto das comumente chamadas “práticas corporais alternativas” é recorrente nos meios de divulgação publicitária, anúncios e propagandas relacionadas à saúde e ao bem-estar; bem como na oferta de programação de atividades em centros terapêuticos, academias de ginástica e na proposição de políticas públicas de saúde.

Se a princípio esta temática pode parecer uma discussão e um nicho de mercado restrito da educação física (como preferem pensar os órgãos de regulamentação profissional da área), em uma dimensão maior, ela é perpassada pelo grande tema das Medicinas Alternativas Complementares (MAC’s), segundo a convenção adotada pelo campo de estudos da medicina social. Inclui, por exemplo, conhecimentos sobre yoga, florais, Feldenkrais, acupuntura, Ayurveda, entre vários outros assuntos não apenas ligado à dimensão do corpo físico e biológico. Combinadas muitas vezes com outras formas de tratamentos da nossa medicina e técnicas de cuidado do corpo ocidentais, estas e outras frentes de trabalho materializam um dos marcos importantes da saúde coletiva: o cruzamento entre diferentes saberes e práticas (CARVALHO; CECCIM, 2006) na promoção de saúde.

No Brasil estas ferramentas vem sendo cada vez mais utilizadas (TESSER, BARROS; 2008), principalmente após sua adoção pelas políticas do nosso Sistema Único de Saúde, o SUS. Uma vez que este conjunto de práticas tem como ponto forte a atuação direta na promoção de saúde e no aumento da qualidade de vida, ele vai ao encontro da atenção primária preconizada pelas diretrizes governamentais, trabalhando com temas como autoconhecimento, educação somática, autocuidado e prevenção de doenças.

Talvez este seja o ponto que mais aproxime a área da educação física da discussão promovida neste assunto, uma vez que ela está diretamente vinculada à qualidade de vida e à promoção de saúde. Isso porque, a princípio, as chamadas atividades físicas proporcionam bem-estar e trazem diversos benefícios ao corpo, regulando a atividade metabólica e dotando o sujeito de um *estilo de vida ativo*.

Este imaginário construído em torno das MAC’s faz com que cada vez mais elas sejam difundidas como modelo de saúde a ser seguido. A consequência deste fato no tema específico das práticas corporais é cada vez mais latente. Cresce o número de academias e centros especializados, criam-se programas de políticas públicas, surgem novos cursos e programas profissionalizantes, etc.



Em relação ao público praticante, embora até hoje este conjunto de práticas esteja muitas vezes restrito a recortes de classe mais altos, é possível notar uma grande divulgação e circulação de sentidos deste universo alternativo no nosso dia-a-dia. Seja através da televisão, da oferta de cursos e aulas, seja através da escolha de produtos no supermercado ou na enunciação de discursos e conselhos saudáveis no cotidiano.

Tendo em vista os dados apresentados pela realidade e a notoriedade atual que este assunto vem tomando, é necessário que este debate também seja apropriado pelas discussões acadêmicas na área da educação física. Esta é a principal justificativa que nos motiva a escrever este texto.

2 Objetivo

Nosso objetivo principal é debater a temática das práticas corporais a partir das MAC's, tendo em vista os produtos acadêmicos acumulados pela educação física. Além disso, pretende-se aqui problematizar o conceito "práticas corporais alternativas", convencionalmente adotado pela nossa área, debatendo-o a partir da perspectiva do termo "integrativo" segundo as definições utilizadas pelo campo da saúde.

Faremos isso por meio de uma pesquisa bibliográfica não exaustiva em periódicos importantes da educação física, bem como em trabalhos acadêmicos apresentados em congressos e outros eventos científicos da área.

3 Novas práticas de educação física para a saúde

Embora as ciências médicas e a educação física tenham em comum a característica de serem áreas do conhecimento que operam no campo da saúde, quando atemos nossa atenção na atuação profissional prática, podemos observar que cada uma delas tem um escopo de trabalho muito particular. No caso da educação física, nosso imaginário social e os papéis atribuídos ao profissional da área a coloca muito mais próxima do trabalho com o esporte e com a atividade física do que propriamente com a promoção de saúde. Mesmo porque, conforme pondera Carvalho (2005), atividade física não necessariamente pode gerar saúde.

Por outro lado, se olharmos para a história da educação física no decorrer do século passado, encontraremos inúmeros pontos que a aproxima da classe médica. Estudos como os de Castellani (1988) e Soares (2001) endossam esta afirmação. Ambos elucidam o forte viés médico que conduzia a educação física principalmente na primeira metade do século XX, quando o higienismo era regra incontestável para a formação de um corpo sadio, ágil e veloz. As práticas esportivas ganhavam cada vez mais respaldo na sociedade brasileira, aliadas a hábitos de vida saudáveis como caminhadas, corridas, e ginásticas.

Por meio deste rol específico de práticas lícitas e moralmente corretas a educação física se formou como um campo de conhecimento, estabilizando-se socialmente pela justificativa da saúde, definida politicamente pelos discursos dos grupos dominantes e acessada por todos através da atividade física e dos esportes. A tradição da medicina biologicista tem nesta educação física uma parceria interessante, uma vez que o discurso científico e muitas vezes determinista aliava-se aos princípios e objetivos preconizados pelo modelo tradicional da atividade física e dos esportes.

Assim como no campo da saúde, é possível dizer que somente nas últimas décadas foi possível observar uma maior pluralidade de práticas dentro da área da educação física. Entre outros fatores, este



movimento também pode ser atribuído à abertura política e cultural trazida pelo movimento contracultural da década de 1960.

Principalmente a partir da década de 1960, é que temas alternativos começam a infiltrar sistematicamente na nova visão de mundo trazida pelo movimento da contracultura no ocidente (BARROS, 2008). A crise política e cultural enfrentada pelos países no período pós-guerra fomentaram de forma mais contundente a crítica ao *status quo* da ciência, do conhecimento e da moral política/religiosa vigente, fundando as bases para a ruptura geral proporcionada pelos fundamentos do movimento da década de 1960. Os indivíduos desviantes acabaram se convertendo em grupos dirigentes em várias instâncias, tomando o poder e anunciando novas formas de coletivos políticos, estratégias de comunicação, concepções de arte e formas de acesso à cultura (ROSZAK, 1972).

Com o incentivo da mídia, foi por volta desta época que se iniciou a vinda maciça de mestres de técnicas e trabalhos corporais do oriente para o ocidente, sobretudo para os Estados Unidos (FEUERSTEIN, 1998). Ao mesmo tempo, profissionais da área da saúde estreitam diálogo com outros conhecimentos médicos em viagens para a China e a Índia, principalmente.

Daí em diante começam a aparecer inúmeros instrutores de yoga, acupunturistas, médicos ayurvédicos, massagistas, reikianos, naturopatas, xamãs, terapeutas florais, instrutores de tai-chi-chuan, além de dezenas de outros profissionais holísticos com influências vindas de várias partes do mundo, operando um inúmeras frentes de abordagens corporais, conforme apontam os trabalhos de Ribeiro e Magalhães (1997) e Barroso (1999).

Segundo a definição do National Institute of Health (2010), na educação física, as repercussões das MAC influenciaram sobretudo as novas técnicas de manipulação corporal e outros trabalhos baseados no corpo. Sem dúvida, antes mesmo da expansão do tema das PAC, os aspectos da interação mente-corpo, ou os efeitos das terapias energéticas estavam implícitos dentro dos trabalhos corporais mais tradicionais na área. Porém, para próprio efeito de aceitação e diálogo da educação física com estas práticas, algumas terapias (tais como técnicas de massagens, yoga e tai chi chuan) foram popularizadas e acionadas pelo discurso da área, enquanto outras ficaram mais ligadas a diferentes profissionais e especialistas.

É possível dizer que a tensão existente entre a biomedicina e as MAC's no campo da saúde também teve sua projeção na educação física. Os papéis clássicos do desenvolvimento físico e moral contido no esporte e na atividade física não se assemelhavam muito aos princípios do universo alternativo que se apresentava ao ocidente. Assim, se por um lado a existência perene e consolidada da educação física tradicional colocava força no jargão do “Esporte para Todos”, por outro lado o interesse nesta nova área crescia a cada ano, ganhando força ao final dos anos 80 e traduzindo-se mais tarde num conjunto de práticas que na educação física convencionou-se chamar de *Práticas Corporais Alternativas* (PCA's)¹. É na discussão deste conceito que nos atemos para ampliar o debate dentro da área.

4 Procurando o conceito das PCA's na educação física

Quando buscamos nos textos e trabalhos acadêmicos publicados pela área da educação física definições relacionadas a estes tipos de práticas, encontramos diferentes sentidos: Cesana e Souza Neto

¹ Embora seja o termo recorrente, a abordagem geral do assunto na área ainda apresenta outras nuances de conceito, a exemplo do termo “cultura corporal alternativa” (SIVIERO, E. K.; LORENZETTO (2004).



(2008), por exemplo, dizem que estas são relacionadas ao movimento humano, cujo desenvolvimento acontece de forma não convencional e/ou não tradicional, a exemplo do yoga, do tai-chi-chuan, entre outros. Já Fragoso e Negrini (1997) apontam que estas práticas se desenvolvem ainda

“à margem da maioria dos currículos adotados pelas Escolas de Educação Física, que subjugadas ao desprezo científico, constroem sua fundamentação teórica fora dos parâmetros institucionais vigentes.” (FRAGOSO; NEGRINI, 1997, p.14).

Na discussão sobre as PCA's, é importante resgatar o conceito de práticas corporais, utilizado na educação física há pelo menos uma década, muitas vezes sem rigor científico e clareza teórica.

Para elucidar tal assunto, recorreremos aos resultados do trabalho de Lazarotti Filho et al (2010), que investigou os significados/sentidos com os quais o termo práticas corporais vem sendo utilizado na literatura acadêmica brasileira mediante a análise de conteúdo de 260 artigos e 17 teses/dissertações. Seus resultados indicaram dois pontos importantes: os pesquisadores que o utilizam, predominantemente, desenvolvem suas pesquisas na interface com as humanidades, e na maioria dos documentos não há uma preocupação de definição conceitual; apresentando significados/sentidos difusos.

No universo de publicações pesquisado, os autores chegaram à conclusão que 72,6% utilizam o termo práticas corporais sem explicitar seu entendimento. E, dos demais trabalhos, 5,8% (15 publicações) adjetivam ou utilizam implicitamente em seus estudos a ideia das PCA's.

Sobre este último ponto, esclarecem ainda que:

No tema/eixo “práticas corporais alternativas”, encontra-se um tipo de crítica à sociedade moderna, em especial, às ocidentais, principalmente no que tange a exacerbação da racionalidade. Apresenta como saída ou possibilidade as práticas corporais alternativas que são entendidas como as de origem e/ou fundamentação oriental, da tradição dos povos ou de lógica divergente da formal. Essas práticas são exemplificadas como o *taekwondo*, a antiginástica, a biodança, a terapia *reichiana*, o *tai-chi-chuan*, a terapia corporal, a ginástica médica, a eutonia, além dos rituais, das meditações individuais ou coletivas, das terapias e das massagens. (LAZAROTTI FILHO et al, 2010, p. 10).

Fazendo um levantamento bibliográfico do curso de graduação em educação física da Unesp - Rio Claro de 1987 a 1997, Matthiesen (1999) encontrou estudos sobre a antiginástica de Thérèse Bertherat, a Eutonia de Gerda Alexander, o Método Feldenkrais de Moshe Feldenkrais, além de menções à terapia *reichiana* e à formação pessoal. Analisando estes trabalhos, a autora esclarece também que os termos consciência corporal e expressão corporal foram os mais recorrentes para designar tais práticas no período investigado.

Embora a temática do “alternativo” sejam relativamente recente, é possível afirmar, apoiado nos estudos de Cesana e Souza Neto (2008), que a relação da educação física com alguma PCA não é nova. Em que pese a prevalência dos conteúdos físicos e esportivos no desenvolvimento da área ao longo de todo o século XX no Brasil (CASTELLANI, 1988), é possível encontrar algumas brechas interessantes de diálogo, a exemplo do conteúdo do Decreto-Lei nº 1212, de 1939 (BRASIL, 1939) o qual institui a massagem como curso regular na Escola Nacional de Educação Física e Desportos, juntamente com o treinamento esportivo. Cesana e Souza Neto (2008) esclarece que em 1945, com o Decreto-Lei nº 8270 (BRASIL, 1945), a massagem foi separada do curso de treinamento, constituindo-se num curso próprio dentro da Proposta Curricular de Educação Física.

Durante as próximas décadas, possivelmente estas formas de intervenções foram quase inexistentes dentro dos currículos e aulas de educação física. A discussão entre as PCA's e a educação física escolar



começa a ocorrer efetivamente somente no final do século XX. Conceição et al (2009) discute esta questão, aproximando as PCA's da discussão do autocuidado e da resiliência na escola, chegando inclusive a criar sistematizações de conteúdos em blocos temáticos para serem trabalhados junto aos alunos de ensino fundamental.

Ferreira (2000) propõe que as PCA's sejam inseridas nas aulas de educação física para alunos do ensino médio, e destaca:

“[...] essas práticas são caracterizadas pela lentidão, suavidade, concentração, relaxamento, consciência corporal, respiração lenta e profunda, o que poderia gerar entre os adolescentes uma nova maneira de descobrir, pensar, sentir e vivenciar o corpo.” (FERREIRA, 2000, p.58).

Ainda no âmbito escolar, Coldebella, Lorenzetto e Coldebella (2004) investigaram a perspectiva dos professores de Educação Física do ensino fundamental, médio e superior sobre as PCA's na formação e atuação profissional, encontrando alto interesse por parte dos docentes, mas formação deficitária.

Em relação a outros temas e campos de pesquisa, foi encontrado o trabalho de Coelho et alii (2011), que utilizou como sujeitos de pesquisa mulheres participantes de yoga em um programa de atividade física da prefeitura de Juiz de Fora (MG). Esta pesquisa concluiu uma melhora da qualidade de vida pelo exercício regular desta prática.

5 Alternativo ou integrativo?

De modo geral, o debate das PCA's nas publicações da educação física ilustra uma forte aproximação com as temáticas ligadas à área escolar. O debate acadêmico, com alguma exceção (COELHO et alii, 2011), acabou não acompanhando os outros campos de ação tomados por estes tipos de práticas nos últimos anos, como seria o caso de possíveis estudos em academias, centros especializados, clubes, unidades básicas de saúde, políticas sociais, etc.

Além disso, todos o material encontrado faz uso do termo alternativo para designar estas práticas herdadas das culturas orientais (medicina indiana e medicina tradicional chinesa) ou grupos de conhecimento e práticas não convencionais no ocidente (xamanismo, homeopatia, entre outros). Isso os faz concluir que a discussão deste tema na área da educação física ainda gira em torno do conceito do alternativo, diferentemente do campo da saúde, onde se entende que este universo de práticas deve ser complementar e exercido pela atuação de diferentes profissionais.

Ao adjetivar tais intervenções de “alternativas” subentende-se que estas podem substituir o modelo tradicional, e não é necessariamente esta a questão, uma vez que queremos tratar a questão aqui da forma mais ampla possível, integrando diferentes saberes no processo de cura e qualidade de vida do sujeito.

No campo da saúde, o acúmulo da discussão em torno da utilização do termo “integrativo” já tem alguns anos. Prova disso é a veiculação da nomenclatura em artigos publicados pela área, e sobretudo pelos textos de leis e diretrizes políticas, tanto de órgãos federais quanto de órgãos estaduais, que compõe as políticas de práticas integrativas e complementares (BRASIL, 2006; SÃO PAULO, 2010).

Integrar, neste sentido, significa unir, somar novos conhecimentos com técnicas e procedimentos próprios de nossa cultura, nossos modos de cura e práticas físicas. A utilização deste termo atende ao cruzamento, e não substituição de diferentes saberes e práticas (CARVALHO; CECCIM, 2006), conforme apontamos no início do texto.

Assim sendo, concluímos este texto em defesa da utilização do termo **Práticas Corporais Integrativas**, ampliando o conceito de PCA's vigente na área da educação física.



6 Referências

- BARROS, N. F. de. **A construção da medicina integrativa**. Um desafio para o campo de saúde. São Paulo: Aderaldo & Rothschild Editores, 2008.
- BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Federal de Educação. **Decreto Lei nº1212, de 7 de abril de 1939**. Dispõe sobre a proposta curricular da educação física. Brasília, 1939.
- BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Federal de Educação. **Decreto Lei nº8270, de 3 de dezembro de 1945**. Dispõe sobre a proposta curricular da educação física. Brasília, 1945.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006. 92 p. - (Série B. Textos Básicos de Saúde).
- CASTELLANI, L. **Educação Física no Brasil. A história que não se conta**. Campinas: Papyrus, 1988.
- CARVALHO, Y. M. **Lazer e Saúde**. Brasília: Sesi/DN, 2005.
- CARVALHO, Y. M. de; CECCIM, R. B. Formação e educação em saúde: aprendizados com a saúde coletiva. In: CAMPOS, G.W.S. (Org.); MINAYO, M.C.S. (Org.); AKERMMAN, M. (Org.); DRUMOND, M. (Org.); CARVALHO, Y. M. (Org.). **Tratado de Saúde Coletiva**. 1. ed. São Paulo-Rio de Janeiro: Hucitec-Fiocruz, 2006. v. 1. p.137-170.
- CESANA, J.; SOUZA NETO, S. de. Educação física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão. **Motriz**, v. 14 n.4, p.462-470, 2008.
- COELHO et alii. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Yoga. **Motriz**, n.17, n. 1, p.33-38, 2011.
- COLDEBELLA, A. O. C., LORENZETTO, L. A., COLDEBELLA, A. Práticas corporais alternativas: formação em Educação Física. **Motriz**, v. 10 n.2, p.1112-122, 2004.
- CONCEIÇÃO, W. L. da. Et all. Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência – possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da educação física escolar. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v.8 n.2, p.55-61, 2009.
- FERREIRA, P. **Reencantando o corpo na educação física**: uma experiência com as práticas corporais alternativas no ensino médio. 2000. 159f.. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2000.



FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga**. História, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 1998.

FRAGOSO, R.; NEGRINE, A. Práticas corporais alternativas e seus significados. **Movimento**, v.1, n. 6, p. 15-33. 1997.

LAZZAROTTI FILHO, A. et al. O termo práticas corporais alternativas na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da educação física. **Movimento**, v. 16 n. 1, p.11-29, 2010.

MATTHIESEN, S. Q. A educação física e as práticas corporais alternativas: a produção científica do curso de graduação em educação física da Unesp - Rio Claro de 1987 a 1997. **Motriz**, Rio Claro, v. 5, n. 2, p. 131-137, dez. 1999.

SOARES, C. L. **Educação Física. Raízes européias e Brasil**. Campinas: Autores associados, 2001.

ROSZAK, T. **A contracultura: reflexões sobre a sociedade tecnocrata e a oposição juvenil**. Trad. Donaldson M. Garschagen. Petrópolis: Vozes, 1972.

SÃO PAULO, Assembléia Legislativa. **Decreto DOE No 22, de 24 de novembro de 2010**. Institui, no âmbito do Estado de São Paulo, a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde e dá outras providências.

SIVIERO, E. K.; LORENZETTO, L. A. Energia: a moeda corrente da cultura corporal alternativa. **Motriz**, v. 10, n. 3 p. 173-179, 2004.

TESSER, C. D.; BARROS, N. F. de. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de saúde. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 42 n. 5. 2008. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102008000500018&script=sci_arttext> Acesso em: 29 jun. 2010.

Endereço:

Paulo Cezar Nunes Junior

Universidade Federal de Itajubá

Instituto de Ciências Exatas – Departamento de Física e Química

Campus Prof. José Rodrigues Seabra – Av. BPS n. 1303 – Bairro Pinheirinho CEP:37500-903 – Itajubá –

MG – Fone: (0**35)36291136.

Recurso tecnológico necessário para apresentação: projetor (DataShow)