

INTRODUÇÃO

A Educação Física (EF), marcada ao longo de sua história pelo dualismo e mecanicismo, teve e tem, em sua trajetória, principalmente a partir da década de 70, autores e movimentos que marcaram sua evolução, trazendo novos olhares à área. Entre estes, podemos citar Jean Le Boulch, com a Psicocinética e Manuel Sérgio, com a Motricidade Humana.

No Brasil, a partir da década de 80, com destaque à EF escolar, o modelo tradicional de ensino começou a ser criticado pelo “Movimento Renovador da Educação Física”, e como alternativa, surgem novas formas de pensar a EF, tais como os pressupostos das Pedagogias Críticas, a exemplo da Crítico-Emancipatória (KUNZ, 1991, 1994) e da Crítico-Superadora (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

Porém, embora alguns avanços tenham sido conquistados, é preciso frisar que o modelo tradicional de ensino ainda influencia os planejamentos dos professores, reduzindo suas práticas ao ensino de técnicas e regras de forma mecanicista e diretiva. Assim, o aluno, com pouca reflexão corporal, se torna um simples repetidor de comandos. Logo, o ser humano precisa entender a atividade em pensamento, movimento e sentimento, tomando consciência do seu próprio corpo e do que está ao seu redor, com o intermédio entre os símbolos e a realidade.

Diante disso, este escrito, embasado em um relato de experiência no Ensino Superior, teve por objetivo, durante a disciplina de Consciência Corporal, a reflexão sobre o processo de tomada de consciência corporal de alunos na graduação, em que, sua maioria, era composta de ingressantes ao curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) do primeiro semestre do ano de 2018. Destarte, os sujeitos foram os 64 alunos matriculados, dos quais 43 eram ingressantes ao curso, 16 já estavam cursando a Licenciatura, 3 cursavam Bacharelado, 1 era da Fisioterapia e 1 da Geologia. Quanto ao sexo, 38 eram do masculino e 26 do feminino.

Essa preocupação se edificou na formação desses estudantes enquanto futuros profissionais, justificando-se na intenção de trazê-los ao protagonismo das aulas, estimulando sua criatividade, curiosidade e autonomia, bem como a superação do modelo tradicional de ensino com aulas diretivas, tecnicistas e mecanicistas, os sensibilizando para um novo olhar o qual privilegie novas formas de ensinar esse componente curricular.

A metodologia se baseou numa pesquisa descritiva de abordagem qualitativa (CHIZZOTTI, 2006), na qual utilizamos como instrumentos para coleta das informações o diário de campo, o diálogo com os alunos e a observação sistemática das aulas.

Por fim, o planejamento da disciplina dispôs de 28 encontros de duas aulas cada, em que as mesmas abordaram diversos conteúdos, como: Esquema Corporal, Imagem Corporal, Consciência Corporal, Antiginástica, Bioenergética, Massagem, Yoga etc., assim como diversas estratégias didáticas: teorias e práticas sobre os temas, discussão fílmica, seminários, relatórios, entre outras.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A discussão aqui proposta permeou pelos encontros 1 (Apresentação e discussão do plano de curso e avaliação da disciplina), 2 (Esquema corporal e Imagem corporal), 3 e 4 (O conceito de consciência corporal: despertar do corpo) e 28 (Encerramento da disciplina), pois os julgamos como mais relevantes ao cerne da pesquisa, bem como careceríamos de um espaço maior para detalharmos todos os encontros.

No 1º encontro, tivemos como objetivo o entendimento, pelos estudantes, do planejamento, da proposta e da metodologia da disciplina. A maioria deles acolheu bem, porém, alguns questionaram, pois, para estes, consciência corporal era somente atividades de Meditação. Desse modo, ficou claro que seria desafiador ministrar a disciplina, principalmente almejando uma mudança de realidade às aulas de EF.

Após essa conversa, eles foram instigados a desenharem seu próprio corpo para discussão na aula seguinte. Essa atividade propôs iniciar a tomada de consciência corporal deles e realizar um diagnóstico da percepção corporal, que corpo eles achavam que tinham, bem como do esquema, da imagem e da



consciência corporal. O ponto principal agora é o corpo vivido (TRIBASTONE, 2001) e como se daria esse novo diálogo com ele na formação profissional.

Para o 2º encontro foi proposto um debate sobre esquema e imagem corporal e, após esse momento, uma discussão sobre os desenhos criados na aula anterior, com o objetivo, para os alunos, de compreender seu corpo como uno, como sendo sua própria realidade (MELO, 2014). Desse jeito, buscamos a tomada de consciência corporal a partir da superação da dualidade corpo e mente e da quebra do conceito corpo-máquina, discutindo esse corpo além do biológico, incluindo o sociocultural.

Na análise dos desenhos ficou evidente, em sua maioria, o reconhecimento pelos educandos do corpo belo, pois dos 48 produzidos, tivemos 45 deles o tratando dessa maneira, ou seja, a percepção de um corpo apenas no âmbito do esquema corporal em detrimento da imagem corporal, corroborando a importância da tomada de consciência corporal.

Segundo Le Boulch (1983), o esquema corporal é a intuição de conjunto ou um conhecimento que temos do nosso corpo no estado estático ou em movimento, na relação de suas partes entre si e com o espaço circundante. Já a imagem corporal é o conceito e a vivência que se constrói sobre o esquema corporal. Abarca o mundo humano das significações, pois na imagem corporal estão presentes os afetos, os ódios, os valores, as frustrações, enfim, a história pessoal (ROCHA, 2009).

Esse entendimento aponta que muitos jovens que buscam academias e corpos belos pouco sabem sobre a imagem corporal, o que ratifica a necessidade dos professores de EF se preocuparem com o aprofundamento desses conhecimentos, levando em conta qual a compreensão desses corpos e como estas apreensões influenciam nas práticas corporais.

Os 3º e 4º encontros tiveram como objetivo conceituar e discutir a consciência corporal e vivenciar algumas atividades práticas da mesma, levando os alunos a um melhor entendimento do seu corpo e a tomada de consciência corporal. Nessa lida, o corpo sempre está em transformação e a consciência que temos dele é alcançada quando o vivenciamos. Então, para Nóbrega (2010, p.116), “[...] sendo o corpo condição existencial, afetiva, histórica, epistemológica, [...] precisamos admitir que o corpo já está na educação”.

Pensando assim, dentre as práticas propostas nesses encontros, tivemos atividades de respiração, alongamentos, toques no próprio corpo e relaxamentos. Ganham destaques as duas últimas, pois, para a primeira, alguns alunos disseram que, além de fazer muito tempo que não tocavam determinadas regiões do corpo, ela se tornou bastante intensa devido os dizeres apontados pelo professor durante o processo, unindo o esquema e a imagem corporal, trazendo a reflexão desse corpo.

Já para a segunda, foi perceptível como a maioria dos alunos não consegue relaxar, ficam incomodados quando tem de parar. A correria do dia-a-dia, o excesso de informações e os aparatos tecnológicos, foram as principais respostas dadas por eles para essa inquietude.

Ao final, discutimos a necessidade dessa consciência corporal para o ser humano e como isso poderia influenciar na vida deles e, principalmente, em sua formação e seu futuro fazer pedagógico. Segundo Ghilardi (1998), não se concebe mais à EF formar profissionais capazes somente em executar habilidades motoras ou reproduzir movimentos, mas sim o profissional deve possuir conhecimentos que o façam compreender o homem em movimento nos diversos contextos em que ele está inserido, entendendo seu desenvolvimento, suas necessidades e suas limitações, não se fundamentando apenas na prática pela prática.

Por fim, o 28º e último encontro intentou um grande debate sobre como se deu o caminhar pela disciplina, isto é, um *feedback* dos alunos sobre seus aprendizados e conhecimentos.

O encontro foi dividido em dois momentos, o primeiro foi o diálogo com os alunos e que, dentre as principais respostas, obtivemos que a disciplina contribuiu para um olhar diferenciado perante o mundo, em especial, as aulas de EF; ajudou na percepção corporal, trazendo a tomada de consciência corporal; e as atividades propostas, junto à metodologia, trouxeram maior autonomia na construção do conhecimento. De negativo, as respostas passaram pelo poder dado demais aos estudantes, faltando certa rigidez do professor no processo; e o deixar o aluno “solto” em seu fazer acadêmico, com poucas instruções.



Podemos fazer uma leitura dessas respostas no sentido do que foi e ainda é tradicional nas escolas e/ou Universidades, ou seja, professores sendo o centro do processo e os estudantes reproduzindo os comandos. Talvez, por isso, o espanto por parte de alguns deles e até mesmo a insegurança na mudança desse paradigma.

E o segundo momento foi à construção, dos alunos, de seu próprio corpo a partir da massinha de modelar. A intenção foi que eles, agora, reconhecessem o seu corpo como unidade, ou seja, em conformidade com Nóbrega (2010, p.15), “[...] o corpo não é uma coisa, nem ideia, o corpo é movimento, gesto, linguagem, sensibilidade, desejo, historicidade e expressão criadora”.

Ao final, boa parte dos alunos, diferentemente da 1ª aula, modelaram seu corpo assim como ele é ou em outros formatos, como estrelas, sol e flores. Dessa maneira, foi notória a tomada de consciência por parte dos educandos, transformando sua percepção corporal para além do esquema corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ante das reflexões ao longo das aulas da disciplina de Consciência Corporal, entendemos que a tomada de consciência corporal pode ser efetivada no âmbito da EF no Ensino Superior em diálogo com a formação do estudante. Esta compreensão se apoia no planejamento e atitude pedagógica, vinculadas aos pressupostos de colocar o aluno no centro do processo, aspirando sua criatividade, curiosidade e autonomia, bem como o poder crítico-reflexivo, ultrapassando o modelo tradicional de ensino.

Acreditamos ainda que, erigidos pelo reconhecimento dos alunos e baseado na maioria dos comentários positivos dos mesmos, conduzimos um planejamento exitoso e que influenciou de sobremaneira no processo de tomada de consciência corporal.

Nesse sentido, essa experiência foi relevante à formação dos estudantes, pois eles perceberam a importância da tomada de consciência corporal, suscitando novas possibilidades, sendo indispensável também, a ampliação desse tipo de experimentação.

BODY AWARENESS IN HIGHER EDUCATION: A REPORT OF EXPERIENCE

ABSTRACT

This paper aimed to reflect on the students' physical awareness of graduation in Physical Education. He was therefore justified in putting them in the center of the class, encouraging his creativity and curiosity. It was anchored methodologically by the qualitative descriptive research and, in the end, the corporal awareness became significant to the classes, mainly in the formation of a more reflexive, critical and autonomous subject, surpassing the orthodox conceptions of teaching.

KEYWORDS: *Physical Education and Training; Awareness; Higher education.*

CONSCIENCIA CORPORAL EN LA ENSEÑANZA SUPERIOR: UN RELATO DE EXPERIENCIA

RESUMEN

Este escrito tuvo por objetivo reflexionar sobre la toma de conciencia corporal de los alumnos en la graduación en Educación Física. Se justificó en el esfuerzo de colocarlos en el centro de las clases, incentivando su creatividad. Ancló metodológicamente por la investigación descriptiva cualitativa y, al final, la toma de conciencia corporal se mostró significativa a las clases, sobre todo en la formación de un sujeto más reflexivo y crítico, superando las concepciones ortodoxas de enseñanza.

PALABRAS CLAVES: *Educación Física y Entrenamiento; Toma de Conciencia; Enseñanza superior.*



REFERÊNCIAS

- BANDEIRA, M. *Definição das variáveis e métodos de coleta de dados*. São João del-Rei: Laboratório de Psicologia Experimental. Departamento de Psicologia – UFSJ, 2004.
- CHIZZOTTI, A. *Pesquisa qualitativa em ciências sociais e humanas*. Rio de Janeiro: Vozes, 2006.
- COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do ensino da Educação Física*. São Paulo: Cortez, 1992.
- GHILARDI, R. Formação Profissional em Educação Física: A relação teoria e prática. *Mortiz*, 4(1), 1-11, 1998.
- KUNZ, E. *Educação Física: Ensino & Mudanças*. Ijuí: Unijuí, 1991.
- KUNZ E. *Transformação didático-pedagógica do esporte*. Ijuí: Unijuí, 1994.
- LE BOULCH, J. *Educação Psicomotora: A psicocinética na idade escolar*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.
- MELO, J. P. Consciência, consciência corporal e educação física. *Tempos e espaços em educação*, 7(13), 69-86, 2014.
- NÓBREGA, T. P. *Uma fenomenologia do corpo*. São Paulo: Livraria da Física, 2010.
- TRIBASTONE, E. *Tratado de exercícios corretivos aplicados à reeducação motora postural*. São Paulo: Manole, 2001.

