

A Consciência Corporal e a Formação de Professores de Pré-Escola e Ensino Básico

Silvia Marina Anaruma e Paulo Sérgio Emerique

Resumo

O tema consciência corporal ocupa um espaço restrito na área da Educação. Normalmente o associamos às atividades físicas sem saber bem o seu significado em um sentido mais amplo. Propomos, a partir deste ensaio, a reflexão sobre a importância do desenvolvimento da consciência corporal, tanto no nível existencial, quanto no nível da aprendizagem em si. Pretendemos também demonstrar o papel do professor neste processo e a importância de ele trabalhar a própria consciência corporal.

1. O Conceito

O conceito de consciência corporal não é explícito com exatidão na literatura, entretanto, a partir de conceitos mais definidos, poderemos clarificá-lo melhor. Esquema corporal, por exemplo, segundo Wallon apud De Meur e Staes (1994), é a representação relativamente global, científica e diferenciada que a criança tem de seu próprio corpo. Schilder (1980) explica o conceito como a experiência imediata de uma unidade do corpo.

É o esquema que se irá de medida para todas as mudanças de postura subsequentes, antes de penetrarem na consciência. Este esquema está diretamente relacionado com a consciência corporal e, uma vez adquirido, poderá não só ser utilizado para o movimento como para a ação. Desta forma, a criança deve conhecer bem o seu corpo, ter consciência dele.

Igualmente importante é o conceito de **imagem corporal** que, segundo Schilder (1980), significa "a *figuração do nosso corpo formada em nossa mente ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós (p.11)...*" Ele explica que apesar de não ter imagem ser adquirida através dos nossos sentidos, portanto, um componente ligado à percepção, ela não está separada das representações mentais. Isto dá um sentido psicológico à imagem corporal e um significado para o conhecimento interior do corpo. É desta forma, também, que o modelo postural torna-se a base de atitudes emocionais para o nosso corpo. É interessante saber que o seu desenvolvimento se dá

não só pelo processo da maturação, como tem sua forma final a partir das experiências individuais, do treinamento e das atividades emocionais, que determinarão os traços mais específicos da imagem corporal. Sua formação, provavelmente, ocorra paralela ao desenvolvimento sensorio-motor, ou seja, nos nossos primeiros anos. Podemos observar, nos desenhos da figura humana de crianças, que a imagem corporal não aparece como um todo, entretanto, com o passar dos anos ela vai se estruturando.

Neste sentido, entendemos que a imagem corporal depende da consciência que cada um de nós tem do seu corpo. Para Anaruma (1995), embora todos tenhamos uma imagem corporal, nem sempre temos consciência do corpo, ou seja, nós podemos nos ver feios ou bonitos, no entanto, não reconhecemos nossas sensações. Além disso, o trabalho com a consciência corporal poderá levar a uma alteração da imagem corporal e vice-versa. Por exemplo, uma criança, que aprende a perceber sua respiração, está, ao mesmo tempo, reconhecendo suas partes do corpo e formando sua imagem corporal.

Outro conceito inter-relacionado com o de consciência corporal é o da **percepção do corpo**, que tem a ver com a consciência imediata de uma sensação corporal. Assim, a percepção é um dos componentes que existe quase concomitante à consciência do corpo. Ao levarmos uma picada de um inseto é pela percepção que tornamos consciente esta sensação e quando localizamos a parte atingida do nosso corpo, ao mesmo tempo que percebemos, estamos nos conscientizando corporalmente. Segundo Feldenkrais (1977) há partes

do nosso corpo de que temos mais consciência do que outras. Esta consciência está relacionada com o uso mais frequente que fazemos dessas partes, como por exemplo, os lábios e a ponta dos dedos, mais que as costas ou as axilas. O ideal seria que tivéssemos uma consciência completa das partes do corpo, o que implica reconhecer as sensações, sentimentos e pensamentos a respeito delas. Entretanto, isto é bastante difícil, e só pode ser conseguido por meio de algumas técnicas de trabalho corporal.

Conceito bastante usado nesta área da corporeidade é o de **expressão corporal**. Bossu & Chalaguier (1979) entendem-na como um procedimento original de expressão que deve conter em si mesmo as suas próprias justificativas e seus métodos de trabalho. É, antes de tudo, "uma técnica que restaura uma unidade muitas vezes perdida, reformulando a criatividade corporal". Ela tem, portanto, como um dos principais objetivos, o de mobilizar o corpo para ir além dos movimentos cadenciados da vida cotidiana. Assim, pode ser utilizada dentro da dança, mímica, como também o é nas correntes pedagógicas de reeducação, como o psicodrama, a psicomotricidade, a biodança, etc., estando, até hoje, a serviço dos educadores para várias finalidades. Sem dúvida nenhuma, as técnicas de expressão corporal levam a uma maior consciência do corpo.

Como pudemos observar, a consciência corporal pode ser pensada em diversos níveis e envolvendo outros conceitos, igualmente importantes, justificando um aprofundamento desta temática. Além disso, este aspecto reforça a importância que deve ser atribuída à reflexão deste tema para o educador.

2. A Importância do Desenvolvimento da Consciência Corporal e o Papel da Escola

Se observarmos ao nosso redor os problemas que assolam os adultos, tanto os de ordem física como emocional, parecer-nos-á mais fácil, explicarmos porque o desenvolvimento da consciência corporal pode ter tanta importância.

A consciência corporal é algo que se desenvolve naturalmente na infância, se a criança teve permissão de conhecer o seu corpo, o que implica experimentar os movimentos, utilizá-los com desenvoltura e ter a sensação de domínio deste corpo. Piaget (1971),

ênfatisa, na sua teoria, justamente, a relação da criança com seu meio, propondo que ela experimente, das mais diversas formas, o ambiente no qual se relaciona.

Aguirre (1986) assume que:

É através da educação das necessidades e das atividades corporais que o social se projeta o indivíduos: as crianças são ensinadas a dominar reflexos, inibir medos, selecionar movimentos e pausas, modos e tónus. Da vasta gama de possibilidades do ser humano, cada cultura se restringe a uma pequena parte socialmente sancionada (p. 13).

Completando esta posição, Lapiere (1984) explica que a personalidade se estrutura a partir de experiências relacionais e começa a se desenvolver através das primeiras experiências corporais, isto é, praticamente no nascimento e que vão sendo repetidas durante toda nossa vida, de diferentes formas. É então, através de um vivenciamento psicomotor que a personalidade se estrutura, já que a criança, até dois anos, não tem acesso à linguagem e ao pensamento verbal.

Se de um lado, percebemos uma vitalidade grande na criança, de outro lado, com a socialização e, principalmente, com as repressões, esta vitalidade vai, aos poucos, sendo dissipada, dando lugar a bloqueios e inibições.

A escola é uma das instituições que contribui para que isto ocorra. Segundo Lapiere (op. cit. p. 69) foi há poucos anos atrás que o corpo ocupou seu lugar oficial na instituição escolar, representado pelo ensino de Educação Física. Embora as justificativas para que este lugar se amplie sejam a de falta de espaço, de material para trabalhar, oculta-se o fato de que estes corpos controlados fiquem mais seguros, ou seja, submetam-se mais à autoridade do professor.

Parece que é só durante o recreio que o corpo realmente tem espaço para se expressar, mesmo que, numa visão materialista, os intervalos possam ter sido criados semelhantes ao modelo de uma fábrica, com o objetivo de maximizar a produção e não, necessariamente, com a preocupação de se ter o espaço para experienciar a liberdade de movimento em si. Consequentemente, há pouco espaço e tempo para a criança vivenciar sua maturação efetiva, que depende

das suas experiências com seu corpo e com outros corpos.

A propósito deste assunto, Anaruma (1994 a) realizou uma pesquisa com o objetivo de identificar como o aluno sentia seu corpo dentro do contexto escolar. Ela comprovou a percepção de que o aluno sente mais prazer fora da sala de aula do que dentro dela; vê a escola como uma prisão e os professores, como uma ameaça. O tempo que ficam sentados também é visto como desprazeroso e prejudicial para a aprendizagem. Estas percepções são cada vez mais presentes nas primeiras séries escolares. A pesquisa também mostrou uma evolução na representação do corpo, que caminha da consciência das sensações e sentimentos no 1º grau para a fragmentação e alienação, do corpo no ensino do 2º e 3º graus. Ela sugere que o professor atente para a linguagem corporal do aluno, ao invés de prestar atenção somente ao seu desempenho.

Esta tentativa de reprimir o movimento natural da criança funciona como uma faca de dois gumes, pois pode, ao mesmo tempo que consegue a obediência, reduzir o campo da experiência. Como bem dizem Bertherat e Bernsten (1987) quando punimos a atividade física da criança, "entramos o desenvolvimento de sua inteligência e a estimulamos a reprimir a expressão natural de suas emoções". Como consequência, ensinamos o boicotar suas emoções, fingir sentimentos e se tornar um adulto com um controle rígido sobre si mesmo. Usamos a palavra rigidez no sentido de uma estrutura rígida de caráter, conceito usado por Reich (1972) e que se caracteriza pelo enrijecimento, contenção crônica das atitudes, mantida por uma espécie de couraça que protege a pessoa de um estado mais espontâneo e prazeroso. Isto significa que a pessoa não só é rígida fisicamente, como se torna igualmente rígida em diversas situações, como por exemplo, no papel de profissional, de parceiro ou de pai, pois há uma relação entre o psiquismo e o corpo, de tal forma que ambos se apresentam funcionalmente idênticos.

3. Propostas e Conclusões

Recentemente, vários autores propuseram alternativas que fogem dos métodos mais tradicionais, para garantir o movimento no ambiente escolar e na sala de aula envolvendo técnicas dramáticas, lúdicas

e grupais que, conseqüentemente, podem promover o desenvolvimento da consciência corporal e, ao mesmo tempo, lidar com a aprendizagem.

Ferreti (1988), por exemplo, com o objetivo de trabalhar problemas de atenção e dificuldades de raciocínio, na área da linguagem, começou a modificar sua metodologia. Ao invés de exercícios repetitivos e centrados em atividades fora da criança, começou a utilizar atividades que se centravam no seu próprio corpo.

Utilizou como método, exercícios de relaxamento e técnicas de respiração, juntamente para lidar com a linguagem da criança. Preocupou-se em localizar as zonas de tensão corporais, principalmente relacionadas com os anéis cervical e peitoral (Reich, 1975); através de toques, tentou sensibilizá-las, já que estas zonas tinham grande relação com a expressão da linguagem.

À medida que o trabalho foi avançando, observou-se que a conscientização do dinamismo corporal ia criando uma situação facilitadora para o desenvolvimento do aspecto cognitivo e, conseqüentemente, isso funcionava como um degrau para a apreensão dos conteúdos escolares e das habilidades específicas de cada área. Sobre este assunto Anaruma (1994 b) com o tempo impede a sensibilidade e a flexibilidade, a produtividade e o correto funcionamento do corpo.

Devemos ainda lembrar que o espaço da alfabetização não é só ocupado pela lousa e a cartilha, mas deve estar relacionado também ao conhecimento do corpo. O professor deve ampliar este espaço por meio da dança, da música, dos jogos, enfim, de tudo que possa levar ao prazer. Basta observarmos o corpo de uma criança, que aprende alguma coisa, uma habilidade, um conceito, para percebermos o quanto há de prazer no seu comportamento. É natural que isso ocorra, porque *"aprender é uma maneira muito ativa de usar a mente, que leva a mudanças igualmente ativas no corpo"*. (Chopra, 1994).

Souza e Emerique (1995) reforçam a idéia de utilizar dentro da sala de aula, métodos que possam estimular o raciocínio, voltados para atividades mais estimulantes e espontâneas, como as lúdicas. Os jogos, além de outros objetivos, estimulam as ações físicas e

a atividade mental dos alunos. Eles também sugerem a utilização de dinâmicas de grupo como estratégias que favorecem a autonomia do aluno. A mesma importância atribuída aos jogos por Macedo (1992). É bom lembrar que, para muitos professores e pais, certas atividades não passam de brincadeiras improdutivas, e como já observamos, esta representação não procede.

Apesar das idéias inovadoras que têm aparecido, ainda há professores que preferem adotar métodos de ensino que envolvam o sofrimento, o desprazer. Estas atitudes não ocorrem por acaso. Em qualquer profissão, há uma maneira bastante peculiar de cada um agir, imprimindo sua forma de ser, assim como a sua própria educação. Desta maneira, o professor pode não estar lidando bem com seu corpo, pode ter pouca consciência corporal, não estando preparado para trabalhar a do aluno. Isto significa que ele deve estar atento a seu corpo, deve também procurar vivenciar trabalhos que utilizem técnicas que estimulem os canais de percepção, de prazer do corpo. Lowen (1984) explica que "*só na medida em que se percebe a si mesmo como uma pessoa, pode-se sentir uma outra*". (p. 50) Como perceber o corpo do outro se não percebermos o nosso?

Albertini (1994) realizou um estudo sobre as idéias de Wilhelm Reich para a Educação e apresentou vários textos deste autor sobre o tema. Gostaríamos de destacar um deles, retirado de Reich (1984), quando ele fez a seguinte afirmação: "*Se uma pessoa é emocionalmente bloqueada, ela estará propensa a desenvolver toda espécie de idéias errôneas sobre como a criança deveria ser, ou sobre o que fazer na ocorrência de bloqueios emocionais*". (p. 77) Ele usa o termo: "*o bom estado emocional do educador*", como pré-requisito para que ele tenha um contato sensível e sintonizado com a criança.

Na verdade, o que percebemos é que existe um certo preconceito quando se toca nesta questão de lidar com auto-conhecimento do professor, ainda mais quando são propostas técnicas nas quais ele possa se expor, ao se expressar corporalmente. Assim, normalmente o que vemos nos cursos tanto de formação, quanto de reciclagem, são propostas de reflexão de metodologias, de técnicas ou de conteúdo pedagógico. No entanto, achamos igualmente importante a possibilidade dos professores

experimentarem técnicas que promovam a consciência corporal. Estas vivências poderão mudar a concepção de corpo dicotomizado, para a de um corpo globalizado, ou seja, um elemento que não só envolva a função intelectual, tão usada na sua profissão, mas outras, mais intuitivas, como a criatividade, o prazer, as emoções, etc.

Estamos sugerindo que haja um maior equilíbrio entre a manifestação da espontaneidade e o seu controle, tanto do professor como do aluno, e que esta manifestação venha de encontro com o que propõem as teorias que abordam o corpo e mente como fazendo parte de uma mesma unidade, nas quais fazer e sentir expressam as mesmas coisas. Isto só é possível, quando tomamos consciência das nossas repressões corporais. Será por meio de propostas inovadoras que poderemos chegar a uma mudança estrutural da educação: uma educação para o novo milênio.

Bibliografia

- AGUIRRE, A. M. de B. *O Corpo Transformador: Trabalho Corporal em Psicologia Clínica*. SP, Instituto de Biociências, USP, Dissertação de Mestrado.
- ALBERTINI, P. R. *Histórias das Idéias e Formulações para a Educação*. SP, Ed. Ágora, 1994.
- ANARUMA, S. M. *Encontro com o Corpo: Um Programa de Intervenção Psicológica para Pessoas com Excesso de Peso*. Campinas, Faculdade de Ciências Médicas. UNICAMP, 1995. tese (doutorado).
- ANARUMA, S. M. A representação do corpo na escola: um estudo da sua evolução nos três níveis escolares. *Educação: Teoria e Prática*. Rio Claro, nº 2: 4-9, 1994(a).
- ANARUMA S. M. *Relaxamento. Fundamentos e Técnicas Principais*. UNES, Câmpus de Rio Claro, 1994(b) texto mimeo.
- BERTHERAT, R., BERNSTEIN, C. *O Corpo tem suas Razões. Antiginástica e Consciência de Si*. 13ª ed., São Paulo. Ed. Martins Fontes, 1987.
- BOSSU, H., CHALANGUIER, C. *A Expressão Corporal. Abordagem Metodológica. Perspectivas Pedagógicas*. São Paulo, Lince Ed. Ltda., 1979.

- CHOPRA, D. *Corpo sem Idade, Mente sem Fronteiras. A Alternativa Quântica para o Envelhecimento*. 3ª ed., Ed. Rocco. 1994.
- DE MEU, A., STAES, L. *Psicomotricidade - Educação e Reeducação*. São Paulo, Ed. Manole. 1984.
- FELDENKRAIS, M. *Consciência pelo Movimento*. São Paulo. Ed. Summus, 1977 (novas buscas em psicoterapia, v. 5).
- FERRETTI, V.M. R. *Qual a Contribuição da Abordagem Corporal na Prática Psicopedagógica*: Boletim. Associação Brasileira de Psicopedagogia, nº 15. 1988.
- LAPIERRE, A., AUCOUTURIER, B. *Fantasia Corporais e Prática Psicomotora. os Limites Institucionais de uma Problemática Corporal*. RJ, Zahar, Ed., 1984.
- LOWEN, A. *Prazer: Uma Abordagem Criativa da Vida*. SP, Ed. Summus, 1984.
- MACEDO, L. de, Para uma psicopedagogia construtivista. In: Alencar, E.S. de, (org.) *Novas contribuições da psicologia aos processos de ensino e aprendizagem*, SP, Cortez Ed., 1992.
- PIAGET, J. *A formação do símbolo na criança. Imitação, jogo e sonho, imagem e representação*. RJ, Zahar Ed., 1971.
- REICH, W. *Análise do caráter*. SP. Ed. Martins Fontes, 1972.
- REICH, W. *A função do orgasmo*. 15ª ed., SP, Ed. Brasiliense, 1975.
- REICH, W. *Children of the future: on the prevention of sexual pathology*. N. Y. Farrar, Straus Giroux, 1984.
- SCHILDER, P. *A imagem do corpo. As energias construtivas da psique*. SP, Ed. Martins Fontes, 1980.
- SOUZA, A.C.C. de, EMERIQUE, P. S.. Educação Matemática, jogos e abstração reflexiva. *Bolema*, ano 10. nº 11 (77-86), 1995.

Silvia Marina Anaruma e Paulo Sérgio Emerique
Professores Assistentes Doutores do Departamento
de Educação do Instituto de Biociências - UNESP