

## PERSPECTIVAS ECOLÓGICAS DA EDUCAÇÃO CORPORAL - RUMO À QUALIDADE TOTAL DE VIDA

*Ivana de Campos Ribeiro<sup>1</sup>*

### RESUMO

*À procura de um novo caminho para a conscientização ecológica, é que encontramos na Educação Física, um dos mais novos atalhos rumo a uma melhor qualidade de vida. Trata-se de uma nova metodologia que objetiva o restabelecimento da relação harmônica entre o Homem, a sociedade e a natureza, perdida através dos tempos. Encontramos nas atividades, algumas consideradas alternativas, como, jogos cooperativos, danças, massagens, dinâmicas de grupo, atividades lúdicas, exercícios de exploração dos sentidos, artes marciais e esportes realizados na natureza, uma forma prática de exercitar conceitos ecológicos. Tais conceitos podem ser transportados para o corpo quando pensamos que a relação de harmonia e equilíbrio só existe quando tem início no interior de cada ser. Um grupo de alunos de quinta série foram submetidos a tais atividades durante o período de um ano, apresentando sensíveis mudanças de comportamento (modo de pensar, de agir e de relacionar-se com o ambiente à sua volta), detectadas através de questionários e observação direta dos indivíduos. Delegamos tal mudança ao fato de que um corpo em equilíbrio (físico e mental), com sentidos mais aguçados contribuir para uma melhor qualidade de vida, que inicia-se no viver harmônico do homem consigo próprio, deste com a sociedade e desta com a natureza.*

### INTRODUÇÃO

Vivemos numa sociedade regida pela batuta da razão. Razão que faz o homem um ser forte, rígido, sério, calculista, céptico, lógico, repetitivo... Esse arsenal de qualidades defende o homem das agruras de um mundo, por vezes hostil, que ele próprio criou. Soterrados sob esse arsenal, permanecem abandonados nossos sentidos e percepções, os músculos que compõem nossos corpos enrijecidos, atrofiados, nossa criatividade utilizada apenas em atividades destinadas a nossa sobrevivência. Os afetos e emoções mantidos sob o véu da precaução. Um corpo sensível, com um coração aberto, no mundo de hoje, para muitos seria como um cavaleiro sem sua armadura, uma ostra sem sua casca, alvo fácil a flechadas ou à gotas de limão.

Quem sente está aberto às emoções. Porém algumas emoções do homem foram caçadas. A possibilidade de senti-las, de experimentá-las, de vivê-las

foram sendo bloqueadas... O Homem caçou do homem o direito de se emocionar com coisas belas, de chorar, de exprimir seus sentimentos, de abrir seu coração. O homem que *sente (mais sensível)* é menos rígido, quer sejam nas suas atitudes, nas idéias ou na apresentação física do seu corpo. O homem que sente é mais preceptivo, porém mais suscetível. Deixando de viver as emoções classificadas pela sociedade como indicadoras de fraqueza, perdeu-se ao mesmo tempo a capacidade de vivenciar emoções que poderiam nos propiciar tantos prazeres. Essas emoções que deveriam penetrar em nosso corpo e atingir nosso coração, nossa alma. São essas emoções recobertas que deveriam tornar nossos dias mais cheios de graça e prazer.

Deixamos de perceber, de sentir. Nosso corpo se transformou numa massa compacta, limite entre os outros corpos e o meio ambiente. É como se um campo de forças nos protegesse dos perigos do sentir. Isso fez com que o convívio entre os homens se tornasse cada vez mais difícil.

Como poderíamos transmitir paz, alegria, amor, esses sentimentos leves se carregamos dentro de nós a indiferença, o desamor, o egoísmo, ódio ou angústia, sentimentos tão pesados?

Mas o homem começa a se dar conta de seus sentidos relegados e da necessidade de se abrir para o mundo, de perceber o prazer de sentir e de comungar com os outros e com o **meio ambiente** à sua volta, do prazer de estar vivo, de deixar que suas emoções se esvaíam, que seu coração grite de dor, prazer ou de liberdade. Essa potencialidade só se obtém quando a sensibilidade está a flor da pele, quando se está de bem com o mundo, deixando que seu corpo receba as informações do meio externo - num estado de paixão pela vida, de amor e respeito - princípio básico para a construção de um mundo melhor, onde predomine o respeito à vida.

Ora, só se respeita aquilo que se ama. Só se ama aquilo que se conhece. Se conheço é porque percebi, porque senti. Só depende da forma com que essa percepção acontece. Tudo depende de sensibilidade, de estarmos predispostos, plenamente preparados, de sentidos ativados à potência máxima, afinados como os ouvidos de um maestro para receber as informações provenientes do meio ambiente.

Ao atingir esse patamar de raciocínio, essa forma de entender o homem, sua forma de viver, de se relacionar e se comunicar com o mundo a sua volta nos leva às seguintes indagações:

- Nosso corpo pode ser educado?

<sup>1</sup>É bacharel em Comunicação Social e aluna do curso de Pós-graduação em Ciências da Motricidade Humana - Instituto de Biociências - UNESP - Câmpus de Rio Claro.

- A sensibilidade de um indivíduo pode ser medida? Nossos sentidos podem ser “treinados”?
- Qual o processo para tornar um indivíduo mais sensível?
- Quem pode dizer que tem os tais “olhos de ver”, “ouvidos de ouvir” e todos os sentidos preparados para as sensações que chegam, através de estímulos até esse corpo/alma?
- De que depende a sensibilidade, do corpo ou da alma?
- Nossos corpos/almas estão preparados/sensibilizados suficientemente para perceber o mundo que nos cerca e extrairmos dele as delícias do viver?
- Poderíamos sentir com o coração, como sugeria a antiga psicologia grega?
- Como resgatar essa capacidade que os gregos denominavam *Aisthesis*?
- Como devolver ao homem sua capacidade de sentir/perceber?
- Como apagar de sua mente as inclemências do mundo que tornaram tão tênues sua percepção?

Ou, em outras palavras:

### **Como restabelecer a harmonia e o equilíbrio existente entre o homem e a natureza em busca de uma qualidade de vida total?**

A busca de uma resposta a essa questão principal transformou-se no principal objetivo deste trabalho.

De acordo com teóricos de diversas áreas da ciência, dos quais lançamos mão nesta investigação, pude então dividir a argumentação que se segue em duas partes; a **primeira** parte onde procuramos entender a forma com que os indivíduos recebem e emitem informações (percepção), suas dimensões ecológicas e a questão **mente/corpo/meio ambiente** focalizada pela Motricidade Humana, e a **segunda parte** onde buscamos **soluções teórico-práticas** para a “reprogramação” do homem, na intenção de encontrar um novo método para a reintegração do homem (corpo/alma) e deste com o meio ambiente, como um dos caminhos para o equilíbrio ecológico no seu sentido mais profundo, anímico.

### **I - A percepção, suas dimensões ecológicas e a questão corpo/mente(alma)/meio ambiente do ponto de vista da Motricidade Humana**

Através da movimentação do corpo o ser humano vive. Vida é movimento, é dinâmica. Ao relacionar-se consigo mesmo, seu corpo está em movimento, seja através dos cuidados (ou agressões) com seu corpo ou do metabolismo dos alimentos ingeridos, das células que morrem, se renovam e se multiplicam ou

do oxigênio transitando em nosso sangue, movimentando tórax e abdome.

Este homem está em movimento porque dentro dele, dentro de cada célula há vida, há energia que se dissipa através de movimentos e que também atingem seu exterior, o meio onde se encontra. O tempo, o passar dos dias pode ter influência substancial sobre esse corpo físico, sobre sua alma transformando-o. Não falo da ação natural do tempo sobre o corpo físico, mas de como pode agir sobre ele, interferindo na sua forma de viver, de movimentar-se. A própria vida “moderna”, a tecnologia a serviço do conforto do homem, oferecendo-lhe também a poluição do ar, da água, a sonora, os alimentos de qualidade suspeita... os conservantes, estabilizantes, os insumos e defensivos agrícolas, os hormônios... estamos na era do conforto, do menor esforço, do virtual... do corpo se transformando, se adaptando à tecnologia... Lembrando a teoria Darwiniana de adaptação, é necessário adapta-se para poder sobreviver. Para Darwin, só os mais aptos, os mais fortes sobrevivem. Sobreviver significa depositar sobre o corpo um envoltório, uma carapaça a fim de proteger o corpo dos desprazeres do mundo. Ao livrar-nos dos desprazeres, perdemos a possibilidade de viver os prazeres, de nos deliciarmos com as maravilhosas sensações que nossos sentidos nos oferecem: um toque, um por do sol, uma bela melodia... Se perdemos essa percepção, deixamos de viver...

Ao falar em percepção (do latim PERCEPTIVO: PER+CAPTIO= apreensão abrangente de alguma coisa) posso dizer que automaticamente falo em comunicação. Tudo que chega até mim através dos *sentidos* (onde inclui a cinestesia) e ao *cérebro*, onde são “decodificados”, é informação. Tudo que um indivíduo **sente/percebe** informa-lhe algo.

Dentro do processo de comunicação<sup>2</sup> o indivíduo recebe a informação e a decodifica de acordo com sua história de vida, ou seja, daquilo que foi feito de sua percepção sensorial, de como os acontecimentos acabaram por determinar padrões de decodificação. E...assim como o corpo recebe informações, ele também as desenvolve, comunica, é receptor e ao mesmo tempo, emissor de informações.

Se há um padrão de codificação, emissão e decodificação, concluímos que este foi estabelecido através da interrelação entre o indivíduo e o meio ambiente (e onde estão também os outros indivíduos). Essa comunicação (indivíduo-meio) desencadeia um círculo vicioso de interferências no estabelecimento de padrões, no qual um determinado padrão, dentro desse processo de comunicação, vai ficando cada vez mais acentuado, reforçado.

<sup>2</sup> *Percurso que uma informação percorre que compreende: codificação (formulação de um código pelo emissor), emissão (transmissão deste código, parte física), recepção (chegada da informação até o corpo), descodificação (tradução desta informação, processamento).*

O corpo é nosso canal de comunicação com o mundo. É ao mesmo tempo fronteira e passagem das quais fala Morin (pág.191, 1977), ao tratar dos tipos de fronteiras existentes, quando inclui a membrana dos seres vivos que pode ao mesmo tempo ser... “local de dissociação e associação, barreira e local de comunicação e de troca... de separação e articulação, é filtro que ao mesmo tempo repele e deixa passar...”

Pode estar nesta afirmação de Morin uma das respostas que explicaria como o homem chegou a situação, da qual falamos inicialmente. Ecologicamente falando, estaríamos tratando da já citada adaptação darwiniana, sobrevivência em um mundo que o próprio homem criou... O tal campo de forças a que nos referimos anteriormente - barreira, separação. É ele quem filtra, quem permite, ou censura consciente ou inconscientemente de sentir e perceber o que o meio externo o informa.

Como já vimos, os seres vivos tem a capacidade de se adaptar ao meio em que vivem para preservar sua espécie. Para tanto, desenvolvem mecanismos de ajuste ao meio ambiente, se reorganizando organicamente. Isso significa que, o que leva a espécie a mudança e a reorganizar-se é o meio onde ela vive. Portanto, nenhum meio permanece estático, os sistemas (ecossistemas) estão em constante mudança. A relação entre esses elementos é dinâmica. Podemos dizer que não só o indivíduo tem a capacidade de se adaptar, mas o próprio sistema tem essa capacidade como um todo.

Este é um processo constante. Sistemas estão a se modificar *ad infinitum*. O meio modifica o homem e o homem modifica o meio. Padrões que alteram o processo de comunicação são estabelecidos e substituídos. São valores que ditam o comportamento humano. É difícil apontar onde as modificações tem início. É um processo histórico.

Tal fato pode ser relacionado a certo pensamento de Merleau-Ponty (1996) quando chega a conclusão que o mundo que percebemos é resultado da relação entre as propriedades do objeto e da natureza do indivíduo que observa. Como se houvessem dois mundos, um interior, o corpo, delimitado pela pele e o mundo além dele, o meio ambiente, sem que necessariamente esses dois mundos estivessem desligados, objeto e percepção como faces de um mesma moeda, incluídos numa só totalidade.

Essa visão de totalidade vem de encontro às necessidades, que de certa forma, podemos dizer, emanam do meio ambiente; as necessidades de mudanças no meio científico, social e no interior de cada indivíduo - que hoje são reflexos da visão cartesiana que nos guiou durante os últimos trezentos anos, e que pode ser geradora de mudanças na qualidade de vida na sociedade.

A visão dicotômica do homem que prevaleceu durante a Idade Moderna tem seus dias contados. Houve um período onde o homem para compreender (e

aprender) a natureza teve que isolá-la e separá-la em partes. Graças ao estudo desses fragmentos, a ciência progrediu, a tecnologia avançou, o homem se transformou.

Esse período de total antropocentrismo, estabeleceu uma relação de exploração entre o homem e a natureza. A natureza estava ali, para servir ao homem, fonte inesgotável dos mais diversos recursos. Hoje “percebemos” os reflexos dessa exploração. A degradação abrange todos os ecossistemas.

Entretanto, o homem foi se adaptando de tal forma ao meio, que ele próprio criou, que deixou muitas de suas características mais nobres, como a consciência de pertencer à natureza. Antropocêntrico, perdeu a noção dessa relação de *interdependência*. Porém, como diria GONÇALVES, 1994, “Focalizando como ponto central de ação educativa a corporeidade e o movimento, a Educação Física (...) pode tornar-se um campo amplo de possibilidades de resgatar no homem a criatividade, a sensibilidade e a identidade consigo próprio e, sobretudo na natureza social. Isso significa ver o homem como ser ativo e participante na construção do seu mundo, que busca em sua prática - concretizar os anseios de verdade e justiça social” (p.179).

## II - No caminho da harmonia - HOMEM (CORPO&ALMA) - MEIO AMBIENTE.

### 1 - O modelo ecológico

Foram três séculos de império da razão sobre a humanidade. O homem dono do saber e proprietário da natureza, hoje convive com o resíduo de sua ação. A grande festa acabou, deixando como resultado o lixo, a degradação, a extinção do homem à natureza. Somos chamados a recolher os pedaços, no sentido científico ao ambiental (enquanto atitude, comportamento).

Buscamos caminhos que devolvam ao homem a capacidade de “raciocinar” com o coração e sentir com o cérebro” (Weil, pág. 21, 1993). Um método de sensibilização, de despertar no homem todo seu potencial de relacionar-se com o mundo de maneira intensa, equilibrada, harmônica e prazerosa.

Precisamos “reprogramar” o homem condicionado a uma determinada forma de *perceber* o mundo, mudar esse “padrão” de descodificação das mensagens (informações) apresentadas pelo meio ambiente, e de sua forma de agir sobre o meio. Precisamos devolver-lhes a capacidade de sentir e perceber o mundo, o prazer de viver a vida de forma equilibrada, respeitadora dos limites que põem em risco a sua vida, todas as formas de vida.

O círculo vicioso, gerador do desequilíbrio corpo/mente/meio ambiente tem raízes seculares, sendo impossível que esse “desequilíbrio” ter sido gerado pela própria natureza. O homem desde os primórdios tem fome

de saber e de poder, enquanto a natureza sempre permaneceu passiva diante das ações humanas. Porém, nunca derrotada.

Sutil e sábia insistiu em sobreviver e se “acomodou” as novas situações. Refaz seu programa, estabeleceu novos padrões de comportamento. Conseguiu equilibrar-se, auto-regular-se.

Por que não nos espelhamos nessa *capacidade*, nesta *aptidão* para nos reorganizar-mos? Santin (1988), acredita que a vivência com as grandes harmonias da natureza podem servir de antídoto contra a desarmonia causada pela manipulação emocional (e intelectual).

## MATERIAL E MÉTODO

### A proposta de uma Educação Física Ecológica

No âmago dessa necessidade surge a proposta dessa **Educação Física Ecológica**, como propostas de sensibilizar e conscientizar indivíduos sobre a necessidade de preservação da “natureza” como um todo, alterando o padrão de decodificação das informações provenientes do meio ambiente e o próprio padrão de comportamento individual e social, à partir de experiências corporais dirigidas de acordo com o modelo proposto.

Ao reconhecer o homem como um ser adaptável ao meio, explicarmos o círculo vicioso que levou o homem a “perder” sua sensibilidade, sua capacidade de sentir-se parte da natureza, e a falta de raízes na consciência ecológica é que desenvolvemos esse modelo para a prática de uma Educação Física Ecológica, o qual propõem a conscientização aliada a um trabalho de sensibilização dos sentidos, uma forma de “afiá-los”, treiná-los, o que levaria o homem a uma nova forma de conviver consigo próprio, com a sociedade, com a natureza.

Encontramos algumas das atividades físicas empregadas pela Educação Física, importantes a agentes de sensibilização não só corporal, mas emocional.. O caminho para que as informações que chegam até o homem tenham maior garantia de apreensão quando atingirem a mente, deve neste percurso, antes passar pelo coração, ou, como popularmente se diz - “serem sentidas na *pele*”- o que envolve uma certa dose de emoção.

Muitos autores e pesquisadores apontam para os pontos positivos das atividades estudadas e empregadas pela Ed. Física. Algumas destas atividades fazem parte do currículo das universidades, são oferecidas como cursos de extensão, ou ainda como parte integrante de cursos de especialização, algumas delas consideradas como atividades alternativas. Dentre essas atividades, destacamos algumas que serão a seguir relacionadas e destacados os motivos pelos quais adquirem esse caráter ecológico no que se refere a contribuição para o restabelecimento homem/sociedade/meio ambiente, já que

todas têm como comum objetivo comum o restabelecimento do equilíbrio interior dos indivíduos, da sensibilidade, e do convívio social.

**Atividades lúdicas:** Encontramos nas brincadeiras a manutenção da “ludicidade” que hoje o ser humano perde cada vez mais cedo. Ao lidarmos com o aprendizado teórico sobre noções básicas de ecologia, podemos fazê-lo brincando, o que pode ser muito divertido. Para Cornel (1996) algumas brincadeiras geram harmonia com o meio em que vivemos, outras proporcionam paz, outras ainda demonstram como a natureza funciona, exploram a afetividade e sentimentos pelos elementos que compõem a natureza e por isso as chamamos - *recreação ecológica*.

**Exercícios de exploração dos sentidos:** Csikszentmihalyi (1992), em sua teoria do “fluir”, sugere caminhos em busca de um estado de “felicidade” contida em cada minuto de nossa vida, se prestarmos mais atenção a tudo que nos acontece e assim melhorar nossa qualidade de vida - “...o caminho mais fácil para melhorar a qualidade de vida consiste simplesmente em aprender a controlar o corpo e seus sentidos”. O que nos remete a expressão usada por Siqueira & Ferraz (1987) - “afiar os sentidos” para poder **perceber** o belo, ter prazeres, satisfações...

**Massagens:** Podemos “afiar” nossos sentidos de muitas formas, brincando, como já vimos, ou através de massagens. Os diversos tipos e técnicas de massagens nos devolve o calor do contato entre os corpos, o toque, oferecendo a consciência de seu próprio corpo, seus pontos de tensão, inibição e de prazer, desperta os sentidos, distensionam, reequilibram, sensibilizam.

**Jogos Cooperativos:** Suas características vão de encontro aos “princípios ecológicos” a partir do momento em que tem como objetivos promover o autocontrole e valores humanos positivos. Para Orlick (1989), esses valores vão desde aprender a responsabilizar-se por si próprio e pelo bem estar dos outros, mudanças nas relações entre ganhar e perder, alterando as formas de ganhar, aprender a perder, controlar a ansiedade e técnicas de relaxamento. Orlick assegura que o mais importante “...é ajudar as pessoas a verem a si mesmas e os outros como seres humanos igualmente valiosos, tanto na vitória como na derrota”.

**Artes marciais:** As artes marciais vindas do oriente têm em comum o fato basearem-se nos princípios que marcam essa cultura. Uma delas é o T'ai Chi Chuan. “caminho”. Os exercícios são inspirados nos movimentos da natureza, e através deles o praticante mantém um contato profundo consigo mesmo, estabelecendo a noção de equilíbrio e harmonização dos opostos.

**Yoga:** É um dos sistemas de filosofia da Índia, que valoriza a importância da saúde física, como primeiro passo para a saúde mental e espiritual. Seu objetivo é conseguir alcançar um estado mental que permita não ser perturbado pelas atribuições cotidianas, proporcionando assim um estado de “União”. Procura atingir os níveis mais elevados de saúde física e mental, sendo que o desenvolvimento individual é de profunda importância para a melhora dos desenvolvimento coletivo.

**Dinâmicas de grupo:** Para *Fritzen* (1995) “o homem é essencialmente um SER para os demais, um SER em relação, que depende dos demais. Disto, em geral, as pessoas têm muito pouco consciência, mas é algo que não se adquire, a não ser pela vivência”. Alguns exercícios procuram despertar nas pessoas o sentimento de solidariedade, adormecido pelo indivíduo e pelo egoísmo. Outros ainda buscam mais diretamente uma colaboração efetiva, afastando a frieza, o indiferentismo, a agressividade, o desejo de dominação, o tratamento da pessoa como objeto”. O que equivale dizer, nas palavras de *Weil* (1990) que esses exercícios visam “sensibilizar” e despertar a consciência de que a fonte de destruição, violência e guerra encontra-se dentro de nós mesmos e que a Paz é responsabilidade de cada um”.

**Danças:** Através da dança podemos nos conhecer e movimentar o corpo e a mente, proporcionando uma maior percepção corporal. A união da música e da dança têm sido usada pelas mais diversas culturas do planeta através de séculos com objetivo de despertar a consciência, curar o corpo físico, além de ser o ponto marcante de celebrações especiais. Segundo seus mestres, tem como objetivo a integração do indivíduo ao grupo, o desenvolvimento da aceitação do ritmo individual, dentro de um ritmo grupal. O fato de serem realizadas de mão dadas, contribui para a harmonia do grupo, proporcionando um estado de alegria capaz de revitalizar os corpos físicos, emocional, mental e espiritualmente.

## O modelo (tratamento)

É importante ressaltar que durante a aplicação dessas atividades (tratamento modelo ecológico), foi imprescindível o cuidado em buscar em cada atividade sua parcela de contribuição no sentido de levar os sujeitos a compreender o funcionamento dos ecossistemas. Isso significa compreender desde o funcionamento do próprio corpo, de como suas partes são dependentes uma das outras e que estas, quando funcionando harmoniosamente, proporcionam bem-estar. Esses conceitos extrapolam a espera pessoal e assumem proporções maiores como, por exemplo, o relacionamento dos indivíduos com seus semelhantes e destes com a

natureza. Os modelos de ecossistemas onde o homem não está incluído, ou não interferiu são tomados como exemplo de equilíbrio a ser seguido, ficando claro a interferência maléfica ou benéfica dessa interferência, onde incluímos o papel de cada indivíduo na construção de uma vida melhor.

As atividades relacionadas anteriormente e que compõem a *Fase - 1* são os exercícios práticos, cujo objetivo é a sensibilização, que, segundo os conceitos levantados, tornam-se a vivência daquilo que foi recebido como informação oral, de conscientização, o que aumenta significativamente a probabilidade de apreensão.

A fase seguinte (Fase - 2), acontece simultaneamente ao desenvolvimento da Fase - 1, caso os responsáveis pela aplicação das atividades tenha conseguido além praticá-la, demonstrar seus efeitos positivos e como este contribui para uma vida melhor.

As fases 3, 4 e 5 são decorrências de um trabalho bem sucedido. Explicando melhor:

“Não posso gostar daquilo que não conheço, logo, necessito conhecer” - *Fase - 1*

“Se conheço e reconheço a máquina perfeita que é nosso corpo, a natureza, posso passar a admirar” - *Fase - 2*

“Admiração pode gerar amor” - *Fase - 3*

“Amor gera respeito” - *Fase - 4*

“Respeito gera preservação” - *Fase - 5*

## Fase prática ( aplicação do modelo)

O modelo foi aplicado durante o período de um (1) ano com 15 sujeitos de idade entre 10 e 12 anos em encontros semanais de 3 horas de duração. Nestes encontros eram praticas atividades mencionadas da Fase 1.

As atividades faziam parte de um programa mais extenso onde também eram oferecidas atividades ligadas a Arte-Educação e Jardinagem, Abraço-terapia e Educação Alimentar entre outras. Em cada encontro eram oferecidas entre 4 e 5 atividades diferentes.

Em cada encontro eram coletados depoimentos, impressões sobre a atividade registradas individualmente em papel e anotações sobre o desenrolar das atividades e acontecimentos marcantes.

Ao final dos encontros realizávamos o *feed-back* das atividades e logo após o encerramento do encontro com a chamada *sessão de abraços*.

## Coleta de dados

O grupo foi submetido a um teste (sempre o mesmo) ao iniciar as atividades, no meio e final (a ser ainda realizado) em um período correspondente a dez meses, com finalidade de verificar nível de informações básicas sobre questões ambientais e comportamento em

diversas situações (relações com seu corpo, suas emoções, seus hábitos, suas preferências, relações com amigos, familiares e meio ambiente), tornado dessa forma possível a quantificação de possíveis mudanças de comportamento. Além destes testes os elementos do grupo eram observados a cada encontro e cujas observações registradas. Também foi analisado materiais como redações, cartas, e depoimentos, principalmente os provenientes dos registros dos *feed-backs*, os quais demonstravam o nível de interesse, satisfação, e assimilação das mensagens (objetivo) de cada atividade.

## RESULTADOS

Dentro desse período pudemos observar mudanças no padrão de comportamento dos indivíduos que praticaram as atividades ou “receberam o tratamento”. Destacamos entre as primeiras mudanças observadas a organização e tranquilidade do grupo. A seguir o aumento da afetividade entre os componentes do grupo além do aumento da solidariedade do qual a facilitadora era reconhecida como membro do grupo não mais havendo a barreira professor-aluno. Cada um reconhecia seu papel. O mais “bagunceiro” não mais era criticado pelos colegas como o sujeito que às vezes atrapalha, mas que suas brincadeiras em certos momentos enchem de alegria os encontros. Passaram a aceitar mais os traços de personalidade de cada um: “não acho mais fulano chato”. Andar abraçados e aguardar os colegas atrasados passaram a fazer parte dos encontros.

Algumas palavras passaram a fazer parte de seus vocabulários como dividir, união, compartilhar, imaginação e amor, as quais surgiram a partir da discussão das atividades. Alguns obtiveram melhora nas práticas de redação, outros na disciplina “Ciências”, já que melhoraram seus conhecimentos com relação às teorias básicas de ecologia. Ressaltamos o fato dos encontros serem esperados com ansiedade, e a percepção das mudanças no grupo não ter sido apenas resultado de avaliação, mas partiu do depoimento dos próprios componentes do grupo.

As atividades de massagem eram solicitadas, as quais em suas palavras, os tornavam “leves”: “Vamos fazer massagem nos pés?”. Da mesma forma as danças, que gerava um intenso clima de alegria e os jogos cooperativos.

Quanto a compreensão das informações de ordem teórica, ao utilizarmos recursos como a brincadeira e a dramatização para atingi-los, o nível de captação e memorização atingiu 100% dos indivíduos do grupo.

## CONCLUSÃO

De acordo com os resultados (parciais), pudemos concluir que esses encontros surtem o “efeito” esperado e,

poderão ser mais significativos se oferecidos oportunidade para mais encontros semanais. O mesmo acontecendo se esses encontros pudessem fazer parte das atividades curriculares das escolas durante alguns anos, o que contribuiria na educação/formação de indivíduos mais conscientes e sensíveis. Que é possível alterar padrões de comportamento, substituindo-os por padrões “ecologicamente” corretos, ou seja, que é possível formar indivíduos que contribuam para uma vida de melhor qualidade.

“Podemos” concluir que a conscientização aliada a sensibilização, ou seja, uma nova abordagem na prática (pedagógica) de uma “Educação Corporal”, leva o indivíduo a compreender o funcionamento da natureza e seu lugar nesse Universo, podemos despertar nos indivíduos o amor pela natureza, o interesse pelas questões de preservação não só das suas potencialidade de sentir, mas de sua forma de agir. Perceber que sua ação individual é significativa, e compreender o sentido do tão decantado slogan: “Pensar globalmente e agir localmente” - divulgado na *ECO - 92*. Para mim, esse *agir localmente* tem dimensões mais profundas, vai além das atitudes preservacionistas com relação ao meio ambiente. O *Agir localmente* tem início nas atitudes que provocam, antes de tudo, mudanças no interior dos indivíduos, só assim poderemos restabelecer o equilíbrio, a tão almejada qualidade total de vida, o prazer de viver e de estar vivo e que o meio ambiente (dos quais somos responsáveis) nos de subsídios para isso.

Muitos pesquisadores, em suas mais diversas áreas, se empenham em encontrar caminhos para assegurar ao homem a saúde, o conforto, o bem-estar, caminhos que nos conduzam a uma vida melhor. Esse modelo, é a parcela de contribuição das Ciências da Motricidade Humana .

## ABSTRACT

*Looking for a new way to ecologic concientization, we met in the area of Physical Education, one of the shorter route running to a better quality of life. This study is a new methodology which goal is the re-establishment of the harmonic relationship between the human being, the society and the nature, lost through the time. We met in the activities, some that were considered alternatives, like cooperative games, dances, massages, group dynamics, play activities, exercices of perceived exploration, martial arts and sports done in the nature, a way to exercise ecologics concepts. This concepts can be transported to the body when we considered that harmonic relationship and equilibrium only exist inside each human being. A group of students of 5<sup>th</sup> grade was submitted to the activities during one year, showing sensible changes of behaviour (way of thinking, acting and in the manner of each one in relation with the enviroment), all this changes was detected by a*

*questionnaire and direct observation. We belived this changes to the fact that a body is in equilibrium (physical and mental), with more acute senses which contribute to a better quality of life, and starts in a harmonic living of man with yourself, this man with the society and society with the nature.*

## BIBLIOGRAFIA

CAVALARI, R.M.F. *O pensamento filosófico e a questão do corpo*, in Souza Neto, S. (org.) **CORPO PARA MALHAR OU PARA COMUNICAR?**. São Paulo: Cidade Nova (Pensar mundo Unido).1996

CORNELL, J. **BRINCAR E APRENDER COM A NATUREZA**. São Paulo: Melhoramentos: Senac.1996

CSIKSZENTMIHALYI, M. **PSICOLOGIA DA FELICIDADE**. São Paulo: Saraiva. 1992

FERGUSON, M. **A CONSPIRAÇÃO AQUARIANA** . Rio de Janeiro: Record. 1980

FRITZEN, S. J. **EXERCÍCIOS PRÁTICOS DE DINÂMICA DE GRUPO (vol. 1)**. Petrópolis: Rio de Janeiro. 1995

GONÇALVES, M.A.S. **SENTIR, PENSAR, AGIR - Corporeidade e Educação**. Campinas: Papyrus. 1980

GUNTHER, B. **SENSIBILIDADE E RELAXAMENTO**. São Paulo: Brasiliense. 1989

KISHIMOTO, T. H. **O JOGO E A EDUCAÇÃO INFANTIL**. São Paulo: Pioneira.1994

LIMA, L. O. **MUTAÇÕES EM EDUCAÇÃO SEGUNDO MC LUHAN**. Rio de Janeiro: Vozes.1971

LOMBARDO, T.J. **THE EVOLUTION OF PERCEIVER AND ENVIROMENT- The evolution of a James Gibson's Ecological Psychology**.London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 1987

MERLEAU-PONTY, M . **FENOMENOLOGIA DA PERCEPÇÃO**. São Paulo: Martins Fontes. 1994

MORIN, E. **O MÉTODO I - A NATUREZA DA NATUREZA**. São Paulo: Biblioteca Universitária.1973

ORLICK, T. **LIBRES PARA COOPERAR - libres para crear**. Madrid: Ed. Paidotribo, 1989.

SANTIN, S. **EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE NO 3º GRAU: Perspectivas filosóficas e Antropológicas**, in: PASSOS,S.C.E. **EDUCAÇÃO FÍSICA E**

**ESPORTE NA UNIVERSIDADE**, Brasília: Universidade Nacional de Brasília. 1988

WEIL, **PA ARTE DE VIVER EM PAZ**. São Paulo: Editora Gente.1990

Recebido para publicação em : 11.06.97

Endereço para contato:

UNESP - Depto de Educação Física - IB  
Av. 24A, 1515 Bela Vista  
Rio Claro SP  
13506-900