

Universidade de Brasília  
Faculdade de Educação Física  
Curso de Licenciatura em Educação Física

Maria Angela Fonseca Dantas

A INFLUÊNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS EM  
ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

Brasília, DF  
2017

Maria Angela Fonseca Dantas

## A INFLUÊNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da  
UnB como pré-requisito para conclusão de curso em  
Educação Física-Licenciatura.

Orientadora: Profª Ms. Cláudia Maria Goulart

Brasília, DF

### **Dedicatória**

Dedico este trabalho à todos que buscam uma inspiração para continuar persistindo em seus sonhos e aos que me apoiaram nas realizações dos meus sonhos.

## **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente a Deus que me concedeu o dom da vida e toda motivação para continuar durante os momentos difíceis.

Agradeço em especial a minha mãe por estar sempre ao meu lado, por ter abdicado do tempo dela em prol do meu sucesso e também ao meu pai e irmão que me proporcionaram recursos para minha caminhada rumo à conclusão de curso.

Agradeço aos amigos mais sinceros que tiveram toda paciência e compreensão, além da motivação que me passaram sempre fazendo persistir.

Agradeço também à minha tia Cida, pois ela sempre foi uma pessoa que me inspirou e nunca deixou de me apoiar, além de ter me ajudado muito em toda minha trajetória enquanto pessoa.

## **Epígrafe**

“Liberdade corporal significa que não existe diferença entre o negro e o branco, que não existe diferença entre o homem e a mulher, que não existe diferença de espécie alguma no que diz respeito aos corpos. Ninguém é puro e ninguém é impuro; todos os corpos são iguais” Osho; tradução Denise de C. Rocha Delela (2004; Pág. 10)

## Resumo

Este trabalho fará um adentro ao mundo escolar dos adolescentes no colégio público de Brasília, na região administrativa Guará. O objetivo é mostrar como as Práticas Corporais Alternativas tem influência sobre esses jovens, sendo de maneira positiva ou negativa, tentando fazer um resgate sobre a cultura do movimento e o olhar para si, correlacionando corpo, adolescente e práticas corporais alternativas. Com uma metodologia qualitativa, o relato de experiência será feito por diário de campo e observações.

**Palavras-chaves:** Corpo, Práticas Corporais Alternativas, Adolescentes e movimento.

## Índice

1) Introdução.....	08
2) Base Teórica.....	09
2.1) O corpo e sua história.....	09
2.2) O adolescente.....	11
2.3) As práticas corporais alternativas.....	13
3) Metodologia.....	16
4) Discussão de dados.....	18
Descrição das atividades.....	19
Relato das observações.....	21
5) Conclusão.....	25
6) Referências bibliográficas.....	27

## **1) Introdução:**

As Práticas Corporais Alternativas são usadas como um novo recurso para terapias holísticas, mesmo sua prática não sendo muito comum em contexto escolar elas também podem ser utilizadas pela educação física. Tem como principal objetivo promover a integração do Ser Humano com ele mesmo e com o ambiente em que vive.

Adentrando um universo muito específico que é do adolescente, nos deparamos então com um grande desafio a ser superado, recuperar a motivação pelos movimentos, faze-los se apropriarem das práticas corporais em geral, isso por meio das PCA's, ou seja Práticas Corporais Alternativas, mostrando o real significado do corpo como um todo e de que forma a Educação Física escolar pode ajudar a intervir.

Aliando dois mundos que parecem completamente opostos, mas que em outros ângulos de visão podem ser muito parecidos, é resultado desse estudo de campo, aonde será relatada a vivência de um grupo de estudantes do Ensino Médio. É fundamental enfatizar, que não só as atividades de PCA's foram utilizadas para todos os momentos e sim que foi feita uma adaptação nas aulas tradicionais de educação física escolar com o intuito do autoconhecimento.

O objetivo proposto por essa pesquisa fica extremamente claro na fala de Lorenzetto e Matthiesen (2008, pág. 05) “o corpo é tratado como um fator relacional, entrando harmonicamente em contato consigo próprio, com os outros e com meio ambiente”. A partir das práticas propostas, foi observado com mais atenção as relações dos jovens consigo mesmo, com o grupo e com o meio externo.

Afinal, é notório que as PCA's fazem parte dos conteúdos complementares da Educação Física, sendo o mesmo previsto em lei e muito pouco trabalho dentro da área, assim sendo enfatizado por Cesana e Neto (2008, pág. 464) “Portanto, dentro das possibilidades de intervenção da Educação Física, as PCA's, enquanto conteúdo de análise e campo de atuação, apresentam relação com a Educação Física”, tendo então mais um motivo para sua prática dentro do ensino escolar.



Ao final desse estudo, busca-se uma compreensão das Práticas Corporais Alternativas, correlacionando com adolescentes e Educação Física escolar. O objetivo não é somente descrever as práticas e conceituar alguns termos pouco conhecidos, mas reconhecer o encaixe que se faz entre os tópicos explicitados e a contextualização de ambiente proposta pela pesquisa.

## **2) Base Teórica:**

### **2.1) O corpo e sua história**

O corpo é parte imprescindível na socialização, saber usá-lo é primordial, porém o que se tem percebido das interações humanas é um afastamento dos movimentos corpóreos, visto que, a utilização midiática tem se apoderado da sociedade. Em especial, podemos ver um laço muito mais estreito com os jovens, sendo este um alvo fácil. É necessário caminhar em trajetória contrária, retomando a cultura corporal do movimento, Silva (2011, pág. 616) diz que “autores de diferentes campos do saber e de diversas tradições teóricas têm enfatizado a importância de se considerar o corpo e as manifestações corporais no estudo do comportamento e das relações humanas”.

Não só enfocando no corpo, já que muito além do movimento existe uma interação da qual o adolescente precisa se apropriar. “o problema das relações entre corpo, mente ou psique e ambiente representa tema controverso na história da humanidade” Scorsolini-Comin e Amorim (2008, pág. 193). É necessário que se perceba esse conjunto e seja uma forma de enfrentamento do processo de separação mente e corpo que rege a sociedade ocidental.

Essa divisão concreto do abstrato foi trazida e incorporada à sociedade por Descartes, no que se refere ao pensamento filosófico do que traz a ciência, bem como afirma João e Brito (2004, pág 264) “DESCARTES foi o conceptor, em toda sua radicalidade, desta mentalidade fragmentária que marcou a história do Ocidente moderno”. Os autores ainda ressaltam que o conceito de corpo fica reduzido à ideia de matéria, ou seja, tornou-se substância do mundo físico coisificado.

“Os dualismos antropológicos geraram na vida de cada pessoa uma hierarquia de valores” (SANTIN, 2001, pág. 66). É muito comum passar despercebido pelos atos do dia-a-dia, eis que eles tornam-se tão automatizados e a consciência do que se faz é ignorada, levando o corpo ao movimento totalmente avesso ao que seria ideal. Quando Santin fala sobre hierarquia de valores refere-se sobre a separação por longos períodos da história, separação essa em que exalta os valores espirituais, a razão ou mente, a alma ou espírito, relatando que “Os desejos, as emoções, os instintos, as paixões eram vistos como anti-valores. As manifestações do corpo eram vistos como resíduos perigosos da herança animal” (SANTIN, 2001, pág. 66).

Há uma forte desconstrução baseada no conceito dualista, deve-se viver uma nova era, não há que se separar corpo e mente, pois “o homem é corpo. Isto significa dizer ser corpo, em lugar de ter corpo. Evidentemente isso não significa limitar a corporeidade humana ao conceito de matéria da física antiga e moderna” de acordo com Santin (2001, pág. 71). Tem-se que vivenciar o conceito holístico, do qual é um conjunto, uma junção das partes formando o todo. A corporeidade baseia-se:

“das dimensões: física (estrutura orgânica-biofísica-motora organizadora de todas as dimensões humanas), emocional-afetiva (instintopulsão-afeto), mental-espiritual (cognição, razão, pensamento, ideia, consciência) e a sócio-históricocultural (valores, hábitos, costumes, sentidos, significados, simbolismos). Todas essas dimensões estão indissociadas na totalidade do ser humano, constituindo sua corporeidade” (João e Brito, 2004, pág. 266).

Em meio a tanta discussão sobre o corpo, pode-se notar um novo método de conhecimento, que ainda pouco explorada tem se tornado um fator crescente para a adequação das diversas práticas nas aulas de Educação Física escolar, afinal é preciso motivar os jovens estudantes a entrar em contato com eles mesmos, as práticas corporais alternativas, são de fato uma alternativa valiosa nesse processo de reconstrução do indivíduo.

As escolas tradicionais ainda seguem o caminho das filosofias, de Platão, Descartes entre outros que trazem esse conceito dualístico. “Toda antropologia ocidental foi definitivamente marcada pela crença que o homem é psique e soma, alma e corpo, mente e corpo ou, simplesmente, um composto de espírito e matéria”

(SANTIN, 2001, pág. 65), e as escolas são uma das partes dessas representações sociais, são instituições sociais e precisam se reformular para uma sociedade em transformação, que segundo Santin (2001, pág. 65) “Na escola nos ocupamos das representações mentais”, há que se abrir espaço para as artes e as práticas corpóreas de forma integrada.

Há vários estudiosos que já mostram evidências do componente holístico durante a história, tanto de caráter filosófico, quanto de caráter fisiológico como afirma Castro, Andrade e Muller (2006, pág. 41) “A concepção holística foi reforçada com uma base fisiológica a partir do conceito de homeostase, desenvolvido em 1929 por Cannon”. Com base nisso fica o questionamento da sociedade que divide o homem em pequenos blocos, ou dois grandes blocos mente e corpo, como se fosse possível essa separação.

A neurociência é um grande exemplo que o mundo não pode ser dualístico e que na verdade esse termo está mais que ultrapassado, Castro, Andrade e Muller (2006, pág. 41) defendem a ideia, “Por exemplo, o sistema nervoso autônomo não é tão autônomo assim e se encontra regulado pelas estruturas límbicas junto com o controle emocional.”

Dessa forma fica claro que mudanças devem acontecer, podemos inferir que esse conceito holístico de corpo começando a ser trabalhado na juventude pode trazer mudanças significativas na vida adulta. Para que se possa entender de forma mais transparente, há que se contextualizar o ser jovem (adolescente) sanando as dúvidas que possam surgir a respeito da pesquisa.

## **2.2) O adolescente**

A adolescência é uma parte na vida dos indivíduos, uma pequena transição entre a infância e a vida adulta, esse período tem uma duração equivalente a mais ou menos 9 anos, que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é dos 10 aos 19 anos. Ser adolescente é estar em transição moral, física, emocional e psíquica, além de muitos outros fatores externos que os levam a mudança na personalidade desse

jovem. Já no Brasil, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA, 1990), até os 12 anos incompletos é considerado criança, e a adolescência irá transitar dos 12 aos 18 anos.

Velho, Quintanda e Rossi (2014) ainda trazem a contextualização histórica para a definição de adolescência, que segundo os autores foi a partir de 1950 que ocorreu a aceitação desse novo grupo social, acontecendo isso por uma desordem da época, uma desconstrução daquela sociedade pós guerra. Pode-se dizer então que esse foi o bum para um novo olhar da ciência humana em relação aos indivíduos que tinham comportamentos atípicos dos dois grupos que eram divididos a sociedade, ou seja, não eram crianças e nem adultos.

Nesse trabalho o termo jovem será usado para remeter-se a fase em que o indivíduo está na adolescência. Pois bem, ser jovem é um período de desafios e conflitos consigo mesmo, o momento é propício para descobertas sobre o mundo e sobre si. Velho, Quintanda e Rossi (2014, pág. 77) incluem que os desafios e transições “incluem as adaptações às mudanças fisiológicas e anatômicas, relacionadas com a puberdade, e também a integração de um amadurecimento sexual em um modelo pessoal de comportamento”. É nesse momento que ocorre o afastamento das primeiras relações sociais que antes eram o alicerce e agora para o adolescente estará em segundo plano, ou seja, o jovem estará desvinculando-se da família para interagir socialmente em outros grupos, ou grupos sociais secundários e terciários, terão a prazer das buscas individuais e o rompimento da segurança proporcionada pelos pais.

Ser adolescente é de fato, saber lidar com as mudanças, é tentar encaixar-se neste ou naquele grupo, é sentir-se aceito. É muito mais que uma mera mudança hormonal e/ou biológica. O mais significativo é ter seus ideais e valores colocados como prova para a adequação social. É o que reforça Velho, Quintanda e Rossi (2014, pág. 78) “o processo de transformação inerente ao próprio transcorrer da vida implica, muitas vezes, em mudanças de ideias e de rumos” esses indivíduos passam a assumir uma nova posição quando se deparam com adversidades a serem ultrapassadas.

Quando se percebe uma formação do jovem adolescente é preciso pensar também em auto afirmação, ou seja, esse é sem dúvidas o momento em que o indivíduo enquanto ser pensante e dotado de sentimentos precisa para construção do auto conceito. Faria (2005) vai retratar exatamente isso na sua pesquisa e enfatiza o desenvolvimento do auto conceito para que o adolescente em sua transição possa melhor aceitar-se e aproveitar de forma mais significativa o rendimento pessoal.

Os jovens podem ser alvos fáceis para desvios no caminho, passando por difíceis situações, enfrentando os desafios das escolhas, sendo que essas escolhas podem não ser as melhores. Quando inicia-se uma pesquisa para valorização do corpo, podemos também falar que é iniciado um projeto de valorização do jovem adolescente.

“Tendo em vista as incontáveis experiências pesadas pelas quais podem passar os jovens na vida real, no seu dia a dia – e das quais, muitas vezes, não podem ser protegidos –, muitos advogam que sua participação em pesquisa eticamente bem conduzida, quer de linha epidemiológica ou clínica, pode ser aceitável e trazer até menos riscos que o seu viver cotidiano.” (Velho, Quintanda e Rossi, 2014, pág. 81)

### **2.3) Práticas corporais alternativas**

As práticas corporais alternativas, (PCA's) assim como são entendidas por sua sigla e como serão chamadas neste estudo. São atividades que acontecem há muitos anos. Para melhor entendê-las serão contextualizadas suas origens, o porquê de suas aparições e também como elas estão relacionadas com a Educação Física. Segundo Coldebella, Lorenzetto e Coldebella (2004), as PCA's surgiram como um movimento contracultural nos anos 60 que vieram como uma onda de movimentos que contestavam o projeto modernizador.

“Esses diversos movimentos buscaram romper a cosmovisão científica da racionalidade, eficiência e progresso” (COLDEBELLA, LORENZETTO E COLDEBELLA, 2004, pág.118). É nesse cenário que as PCA's começam a ganhar

destaque, visto que muitos de seus mentores enxergavam as práticas corporais da época como um conjunto de blocos que era repassado a sociedade.

Fragoso e Negrine (1997) fazem um apanhado histórico de algumas das primeiras PCA's, trazem em seu estudo a antiginástica, esta criada por Bertherat, ela encontrava-se descontente com perspectiva de corpo mecanicista que os exercícios clássicos propunham. A antiginástica então foi criada como uma terapia global que busca tratar a pessoa como o todo. Dessa forma, os autores entendem que segundo a concepção de Bertherat, toda trajetória de vida do indivíduo está impressa em seu corpo, nos músculos, rigidez, dor, fraqueza ou linhas harmônicas bem definidas e que as riquezas dos movimentos serão definidos pelas experiências vividas.

Outros dois pontos que Fragoso e Negrine (1997) citam e devem ser destacados, é o fato da conscientização, assim relatam que Bertherat não diz conscientizar o corpo, e sim que o melhor termo seria tomada de consciência ao ponto que tomando consciência haverá maior flexibilidade de comportamento. O outro ponto importante a ser destacado vem da relação não mecanicista e repetitiva que Bertherat fará com seus alunos, visto que para isso a respiração é apontada como elemento importante. Vale ressaltar que esses dois aspectos (tomada de consciência e respiração) aqui destacados são fundamentais durante a realização das práticas corporais alternativas, sendo elementos básicos e primordiais para a execução dos movimentos em todos os âmbitos das PCA's.

Seguindo o contexto histórico das modalidades alternativas, um outro modelo de prática criada foi a Biodança:

“Com o intuito de promover uma transformação no curso da evolução humana, Rolando Toro Araneda criou a Biodança uma pedagogia de vida baseada numa metodologia de trabalho essencialmente vivencial em que a emoção e o contato advindos da interação com o outro no grupo proporcionam ao homem reconstruir sua individualidade, base para a criação de uma sociedade sadia.” (Fragoso e Negrine, 1997. Pág 17).

A Biodança, por si só já explica muita coisa, pois seu mentor objetivava colocar a vida como centro da sua perspectiva metodológica, assim chamando por bio e em suma usando a dança, que faz parte dos movimentos primordiais. Buscando resgatar a identidade pessoal de cada indivíduo, seu criador propõe que corpo e alma são aspectos da mesma realidade, Fragoso e Negrine (1997) deixam tudo isso muito claro em sua obra e ainda relatam “Um dos pressupostos da Biodança objetiva viver essa totalidade de forma intensa. “Totalidade essa que vive o ser, buscando o amor, sem perder a capacidade de lutar.

Já a formação pessoal tem em seu caminho uma forma de construção de si mesmo, buscando o trabalho interior, reconhecendo seus desejos, medos e angústias. Segundo Fragoso e Negrine (1997) essa prática é uma oportunidade de vivências práticas, encontrando o prazer a partir do movimento. Os autores explicitam com a seguinte fala:

“Parte-se do entendimento de que, antes de trabalhar com o outro, é necessário que trabalhe consigo mesmo, e isso se dará através da corporeidade, oportunizando que descubra uma nova via de impressão e expressão” (Fragoso e Negrine, 1997, pág. 19)

Seguindo os princípios das práticas corporais alternativas já citadas, Reich faz o estudo das dinâmicas bio-psíquicas das emoções, partindo das pesquisas Freudianas, que segundo Fragoso e Negrine (1997), Reich começa a perceber evidências da unidade mente/corpo, desenvolvendo seu trabalho e conceituado como terapia Reichiana. Nesta terapia os autores falam sobre o que seriam as couraças musculares “Na terapia Reichiana toda somatização, desconforto físico ou emocional são traduzidos em couraça” (FRAGOSO E NEGRINE, 1997, pág. 22). Ou seja, o indivíduo perde a capacidade de expressar-se de forma natural. O conceito da prática é trabalhar em cima de movimentos e exercícios desbloqueantes dessas couraças, buscando um equilíbrio da unidade mente/corpo, sendo um ciclo do qual Fragoso e Negrine exemplificam:

“Na concepção reichiana o reflexo do orgasmo é buscado como uma manifestação do ciclo vital: carga-tensão/descarga-relaxamento, isto é, tudo na vida é um movimento de carga e tensão, onde se reúne

força para ir de encontro aos desejos (seja no trabalho, nas diversas relações, no lazer, etc.) — seguido do movimento descarga relaxamento, onde goza-se a conquista e a vivência.” (Fragoso e Negrine, 1997, pág 23).

Toda a trajetória das PCA's são encaminhadas para um só destino, por isso fazem parte da mesma classificação de práticas corporais, devido a não serem práticas habituais do dia-a-dia Ocidental levam a nomenclatura de Alternativas. O intuito delas é unificar todas as unidades do Ser Humano, corpo, mente e espírito e ainda atrelar ao contexto ambiental, buscando no olhar para si mesmo uma forma de resolver os conflitos.

### **3) Metodologia:**

A metodologia consiste na sistematização do estudo, a intervenção e observação são bases dela. Ocorre da seguinte forma, as aulas de Educação Física escolar é o meio para o manejo das intervenções, o objeto a ser observado são os estudantes praticantes e não praticantes das aulas. O que se procura observar é muito sutil, encontra-se principalmente nas relações sociais e comportamentos individuais.

Foi utilizada na pesquisa a metodologia qualitativa, para decorrer sobre evidências e benefícios das práticas corporais durante as aulas de Educação Física no Ensino Médio, essa abordagem de estudo foi usada devido aos objetivos do pesquisador em relatar e aproximar-se do grupo, visto que segundo Martins, (2004, pág. 295) “A metodologia qualitativa, mais do que qualquer outra, levanta questões éticas, principalmente, devido à proximidade entre pesquisador e pesquisados.”

Para o desenvolvimento das práticas corporais alternativas há que se fazer uma boa escolha de intervenção, o local escolhido foi propício para isso. Seu contexto se insere na comunidade Guaraense, região administrativa de Brasília, comunidade com padrão econômico médio/alto, a escola escolhida para pesquisa é muito procurada pelos moradores que optam por matricular seus dependentes na rede pública, além disso, a cidade está em expansão, o número de residentes deste lugar mais que



dobrou em 10 anos. Próximo à Brasília, Guará é referência por ter metrô, vários comércios locais, ciclovia e parques.

A escola, Centro Educacional 02 do Guará, ou como é conhecido GG (Ginásio Guará), é uma das maiores da região da rede pública de ensino, sua modalidade de ensino abrangem o ensino médio regular nos turnos matutino e vespertino, pela noite o EJA (Educação de Jovens e Adultos). Falando sobre sua estrutura, o colégio tem um grande espaço para as aulas de Educação Física e práticas corporais em geral, composta por duas quadras, uma coberta outra não, um pequeno espaço também coberto ao lado das quadras aonde ocorre aulas de capoeira, ao redor desse espaço há uma pista de atletismo que segundo o professor regente “quase olímpica” pois seu tamanho seria um pouco menor que uma oficial, e finalizando o complexo desportivo, há uma piscina, o mais importante, em funcionamento.

A escolha da escola se deu do seguinte modo, pela diversidade ambiental em que sua estrutura física teria para as aulas de Educação Física, pela receptividade da professora que permitiu intervir livremente, concordando com a pesquisa, o tema das aulas e por fim pela facilidade local, estando o colégio em uma região de fácil acesso.

Esse estudo se deu de modo exploratório, afim de observar o comportamento dos estudantes durante e após as aulas de práticas corporais alternativas, segundo Carvalho, “Em estudos exploratórios, a observação tende a ser não-estruturada e o observador tende mais a participar na atividade do grupo observado.” Foi exatamente assim que ocorreu, baseado com a participação e observação do pesquisador.

Durante o processo foram destinadas oito aulas para intervenção, decorrendo ao longo de dois meses, uma vez por semana, visto que a cada semana era escolhido pelo pesquisador uma atividade diferenciada. As intervenções foram guiadas pelo pesquisador, sendo orientado aos estudantes o roteiro da atividade. Os instrumentos usados para pesquisa, foi principalmente o diário de campo e entrevista aberta.

A observação feita ocorreu de modo assistemático, ou também chamada de observação participante, em que o pesquisador ao mesmo tempo que aplicava e participava das intervenções com os estudantes, também os observava.

Sobre o grupo observado, foram alunos do primeiro ano do Ensino Médio do turno vespertino, com faixa etária de 16/17 anos, alguns deles repetentes, mais da metade moradores da Cidade Estrutural, outra parte residentes no Guará e alguns poucos vindos de regiões próximas a escola, tal como Águas Claras, Vicente Pires e Lúcio Costa. Turma composta de alunos e alunas, sem ocorrer a segregação de gênero para as intervenções.

#### **4) Discussão de dados:**

Depois da escolha da escola, não foi difícil a integração do pesquisador na mesma, pois a pesquisa ocorreu durante o período do estágio obrigatório. Depois de entregar os documentos poderia ser realizado as intervenções e observações, mas não seria fácil aplicar as atividades propostas sem a autorização do corpo docente. Conversado com a professora sobre a pesquisa e seus objetivos foi dado o aval para a realização do estudo.

As duas primeiras semanas foram apenas de observação e reconhecimento da turma, além da inserção do pesquisador no ambiente. Foi dada a oportunidade de intervenção em três turmas distintas, no mesmo dia, em diferentes horários ao longo do dia letivo, sendo que cada turma teria duas aulas de 45 minutos. A segunda turma do dia foi a escolhida, por ter tido uma maior aproximação com o pesquisador e também pelo horário disponível.

As atividades propostas não foram exclusivamente de caráter alternativo, no sentido da palavra consolidado, como a loga, Anti-Ginástica e Biodança. Mas também com exercícios de reflexão e práticas adaptadas buscando atender os objetivos propostos pelas PCA's. Bem como Cesana (2011, pág. 27) argumenta que "assim como do caráter alternativo que estas apresentam, uma vez que o "ser

alternativo” dependerá não só da atividade em si, mas também do contexto e da temporalidade no qual está inserida.”

A metodologia das aulas se deu baseado no conceito holístico das práticas corporais, resgatando a cultura corporal do movimento ao qual os alunos não estão familiarizados, trazendo diversas atividades da Educação Física escolar e as adaptando para atender os objetivos. Para esta pesquisa foi considerado de forma mais enfática o contexto do que as próprias atividades, bem como a estratégia de ensino do condutor das práticas.

A problematização do estudo se deu a partir da observação assistemática dos adolescentes durante e após as aulas de PCA's. Alguns questionamentos foram feitos para compreender melhor a significância da pesquisa.

- *“Os jovens podem ser influenciados positivamente vivenciando as PCA's?”*
- *“Eles serão capazes de argumentar e expor melhor seus sentimentos?”*
- *“Ao final das práticas eles terão capacidade de perceber seu corpo e suas dúvidas?”*

Foram oito intervenções e cada uma delas foi uma atividade diferenciada, com o objetivo de oportunizar a maior quantidade de alunos para vivência. As duas primeiras foram dinâmicas de grupo, apesar de diferentes elas levavam os participantes para reflexões profundas sobre si e sobre o outro. Foi escolhido propositalmente essas duas práticas, para reconhecimento do grupo pelo orientador das práticas e para o reconhecimento do próprio grupo.

### **Descrição das atividades:**

1ª semana: Foi realizada uma atividade de dinâmica de grupo, onde se sorteavam papéis dos quais haviam “características” tais como “proativo, líder, tranquilo...”, em roda o primeiro pegava um papel e atribuía aquela característica a algum colega que ele achasse que seria assim, o jovem que recebeu a do outro a característica deveria fazer uma reflexão sobre si, respondendo duas perguntas “Eu sou assim?” e “Por que sou assim ou por que não sou assim?”

2ª semana: Novamente uma dinâmica de grupo, muito parecida com a primeira. Nessa atividade uma caixa com espelho dentro iria passando de um a um, quem recebesse a caixa não poderia falar quem era a pessoa ou o objeto que havia ali dentro, somente descrever características dessa pessoa.

3ª semana: Trabalho de expressão corporal atrelado a dança, ocorreu em três momentos.

Primeiro momento, em duplas os alunos só poderiam mexer a parte do corpo da qual o colega tocasse, a cada apito uma parte mexia junto com as outras.

Segundo momento, em duplas, um por vez fazia uma dança ou movimento do qual o outro teria que imitar, depois a mesma coisa invertendo os papéis.

Terceiro momento, grande roda um ao centro fazia um movimento e todos da roda deveriam imitar, a cada apito do facilitador mudava a pessoa central.

4ª semana: Queimada xadrez, com o mesmo objetivo da queimada, esse jogo diferencia os jogadores, onde alguns deles tem funções específicas, tal como o rei que se for queimado o jogo acaba, o cavalo que nunca é queimado e o bispo que poderia ir e vir do campo dos queimados, os demais eram os peões.

5ª semana: Atividade sensorial, feita por duplas, em que um dos dois ficaria de olhos fechados, enquanto o que guiava poderia “passear” com o colega de olhos vendados, depois os papéis eram invertidos. Os alunos eram instigados a experimentar novas sensações, levar o colega para tocar na grama, ou em casca de árvore, correr...

6ª semana: Atividade de criatividade e expressão corporal. Foi realizada em dois momentos:

Primeiro momento: Foi realizado uma exercício de relaxamento, juntamente com o Grounding da terapia Reichiana. Segundo Fragoso e Negrine (1997, pág. 23), esta terapia é aquela que “incluem movimentos desbloqueantes (*actings*) e expressivos,

massagens, exercícios de relaxamento e de respiração, posturas fixas e estimulações sensoriais.”

Segundo momento: A turma foi dividida em 3 grupos, cada grupo ficou responsável por representar teatralmente um dos sentimentos estipulados pelo pesquisador, os sentimentos que deveriam representar era nojo, raiva e alegria.

7ª semana: Jogo com adaptações. Consistia em uma mescla de futebol americano com futebol. Dois times, a pontuação era feita quando um dos integrantes recebia a bola dentro da área demarcada, os passes para frente deviam ser com os pés e passes laterais e para trás seriam feitos pelas mãos.

8ª semana: Ginástica acrobática. Os alunos deviam montar pirâmides com ajuda do facilitador e vivenciar a ginástica e artes circenses, tal como malabares.

Durante todas essas semanas e atividades, eram feitos dois momentos reflexivos, antes e após a atividade, sempre em roda nos reuníamos para falar no primeiro momento em como aconteceria a intervenção, explicar e sanar dúvidas e fazer um exercício de relaxamento e conscientização corporal, porém o momento mais importante vinha após as atividades, em que debatíamos sobre a atividade e como ela tinha importância para si mesmo, como cada um se sentia após aquela atividade.

### **Relato das Observações:**

A turma teve um estranhamento nas duas primeiras semanas, muito por conta da atividade, pois foi uma ruptura da normatização, em geral o grupo se sente bastante confortável com os esportes coletivos e alguns jogos coletivos por eles já vivenciados, como a “famosa dupla” das aulas de Educação Física Escolar, queimada e futebol. Mas quando trabalhamos sobre a percepção, a capacidade crítica que se tem sobre si e sobre o outro a priori parece ser um grande incômodo para a maioria.

A diversidade dentro de um grupo escolar é enorme, foi observado através dos comportamentos que os jovens tiveram durante as aulas. O primeiro dia de intervenção foi confuso. A observação feita durante essa primeira aula foi que se auto

avaliar ou reconhecer-se não fazia parte da trajetória da grande maioria, visto que muitos desconheciam algumas das palavras propostas pelo pesquisador.

Na segunda semana, a atividade foi bastante importante para entender o contexto que os alunos se encontravam no reconhecimento de si mesmos, ao começar a dinâmica foi observado que alguns jovens já conheciam a brincadeira, ou seja, isso criou uma certa preposição do que iria acontecer e não foi uma surpresa. De modo geral, essa atividade mostrou que grande parte dos estudantes olham para qualidades físicas, alguns até comentam características de personalidade, porém de forma superficial, como pode ser explicitado na seguinte fala:

*“É uma pessoa legal, alta, cabelo preto, mas também chata, uma pessoa bem chata.”*

Podemos entender melhor o processo educador de corpo e mente, quando é retratado através da fala dessa aluna, onde o eu se torna ou só corpo ou só mente, em geral corpo físico quando as palavras mais utilizadas pela maioria remetem a isso. Isso fica mais claro na fala de Albuquerque (1999, pág. 07) “As representações do corpo que chegaram até nós, foram gestadas segundo uma tradição dualista e hierárquica que vem de Platão, se mantém na Idade Média e se expressa em Descartes através da cisão entre o corpo e a mente.”

A partir da terceira semana, as práticas foram mais voltadas para expressão corporal, porém sempre realizando a roda de reflexão que foi feita ao final das aulas para discutir a percepção que eles tiveram da atividade e de si mesmos.

Esse terceiro encontro foi primordial para observação das construções sociais que o grupo tem sobre o corpo, como o tema foi dança, muitos deles já deixaram de participar. Um momento interessante para pesquisa foi quando durante a prática, um dos jovens ficou constrangendo o colega por este estar dançando como foi pedido pelo facilitador, mas quando foi sua vez de dançar, ficou constrangido.

Outra observação feita durante a atividade foi que os estudantes faziam sempre os mesmos movimentos, ou movimentos já criados. Foi pedido para que eles

mudassem os gestos e a dança, não era preciso dançar no ritmo ou coreografia, a regra era deixar o corpo livre, mas muito pelo contrário, a criatividade lhes faltava na hora de criar movimentos. Já os alunos do gênero masculino sentiam-se muito incomodados, visto que seus gestos eram sempre muito rígidos.

Concluindo pelos fatos que a grande maioria dos jovens não se sente pronto para expressar livremente suas emoções, seguindo o que a terapia Reichiana traz, esse bloqueio dos sentimentos é ocorrido através das couraças musculares (tensões) que ao longo da vida cada indivíduo desenvolve para impedir que certos desejos e emoções venha à tona.

Na quarta prática foi observado que os alunos sentiam-se mais à vontade, nessa aula foi proposto o um jogo coletivo, uma variação da queimada. Ao início do jogo fica muito explícito que a competitividade predomina. Com diálogo e delegação das funções, o grupo começou a perceber que o jogo tratava-se de interação e conhecimento do outro e de si do que competitividade. Em outra atividade coletiva, também foi observado o mesmo, há uma predominância por essas práticas. Os jovens tornam-se mais agressivos, pela observação feita, os melhores jogadores de esportes coletivos, são em geral os que acreditam em si mesmo para vencer o jogo sozinhos e são os mesmos que fogem de atividades que envolvem percepção de si e compreensão do grupo.

Durante a quinta semana, os jovens ainda sentiam-se inseguros com relação as práticas não tradicionais vivenciadas por eles, mas já era nítido uma pequena evolução, principalmente ao final da atividade em que era feito a roda de reflexão. Como a atividade era sensorial, deveria haver por parte do grupo uma maior percepção e confiança no colega o qual conduziria a dupla. Ao final da atividade os comentários eram:

*“Perguntei para minha amiga quando iríamos para pista de atletismo, porque senti que estávamos pisando na grama”*  
*“Eu não confiei no meu colega não, vai que ele me leva para bater a cabeça no poste”*

*“Até a percepção de luz é diferente, mesmo com os olhos fechados ficava mais claro no sol”*

Foi possível perceber que alguns deles tinha uma certa resistência ao fechar os olhos, porém é muito normal, já que essa prática propõe sair do conforto a qual eles se encontram, buscando dessa forma exteriorizar e vivenciar diversas sensações e emoções.

A sexta prática foi um grande desafio para o pesquisador e para os próprios alunos, já que envolvia bastante da expressão corporal, deviam reproduzir sentimentos de forma teatral. Observou-se que a maior parte dos alunos, apresenta uma certa repreensão de si mesmo, há muita dificuldade de expressar-se, verbalizar aquilo que está dentro em cada um. O bloqueio dessa atividade foi enorme, mas ainda assim houve maior evolução, já que muitos se dispuseram a participar da prática, visto que em momento algum foi imposto a eles realizar esses exercícios.

Na última semana de intervenção percebi que houve um maior envolvimento da turma, novamente foi trabalhado confiança, já que o exercício consistia em montar pirâmides humanas, e outro conceito foi trabalhado, a importância que cada um tem. Visto que é fundamental para uma boa aula a participação de todos, a cooperação e motivação para prática. Porém no início, na primeira atividade de ativação do grupo, foi observado como duas alunas facilitavam serem pegadas, por não estarem motivadas para aula.

Ao final das práticas foi percebido que o grupo dialogava melhor entre si, muitos deles não tiveram mudança significativa. Mas quando observa-se o contexto geral percebemos uma pequena mudança, que se faz importante em relação ao tempo e frequência que o grupo praticava os exercícios. Para confrontar o que foi percebido pelo pesquisador, ao final das práticas quatro alunos participaram de um diálogo, de forma individual para que houvesse maior liberdade ao relatar sua experiência. Foram três alunas e um aluno.

A primeira aluna relatou o seguinte:



*“As aulas foram muito legais, vivemos coisas diferentes do que estávamos acostumados, vejo que a Educação Física não é somente jogar bola, mas que podemos interagir melhor com nossos colegas. Acho que o relacionamento da turma melhorou sim.”*

Segunda aluna:

*“Eu gostei bastante das aulas, menos a de dança, porque não gosto muito de dançar. Mas aquelas outras foram muito legais. Acho que a Educação Física é importante sim. E acho que percebi coisas em mim que não tinha percebido antes, como na aula de andar com os olhos fechados. A turma está um pouco melhor depois dessas aulas.”*

Terceira aluna:

*“Achei legal as aulas, nós não fazíamos aquilo, teve jogos que eu nunca tinha jogado, agora que aprendi vou querer fazer mais vezes. Acho que a Educação Física não é só queimada e futebol, e a aula de dança foi divertida. Me identifiquei melhor e aprendi algumas coisas sobre teatro e acrobacia.”*

Quarto aluno:

*“Gostei sim de todas as aulas menos de dança porque tenho um pouco de vergonha. Mas vi em outros jogos que todos podem participar da Educação Física, me senti mais à vontade na queimada xadrez. Quase nunca participava e com essas atividades diferentes pude participar mais. Acho que minha turma está mais de boa com todos e querem fazer mais aulas dessas.”*

## **5) Conclusão:**

Percebe-se que a ruptura das práticas corporais tradicionais nem sempre é uma tarefa fácil, incorporar as PCA's nesse meio escolar, com jovens passando por grandes desafios e decisões é sim uma grande responsabilidade. Há que se concordar, no quesito práticas corporais alternativas, a pesquisa levou para o lado mais lúdico, pois introduzir práticas completamente estranhas poderiam ser totalmente repudiadas pelos estudantes, mas verificamos que quando houve adaptação, porém manteve-se o objetivo e o retorno apareceu mesmo que de modo mínimo.

Ainda assim destacamos a imensa necessidade de ser evoluir em modo integral, buscando não só pelo estudo do corpo ou da mente, mas pelo estudo do Ser Humano como todo, resgatando suas emoções, fazendo disso um caminho de clareza para escolhas e uma maior sabedoria para resolução de problemas. Há que se romper com dualidade, e como explicitam Fragoso e Negrine (1997, pág. 32), as práticas corporais alternativas “nascem da necessidade de resgatar um homem que viva suas diferentes dimensões — pensar, sentir e agir — “.

Pelas observações feitas, fica claro essa necessidade, o adolescente passa por descobertas e auto descobertas, sendo fruto da transformação vivida exatamente nessa fase da vida, por ser uma transição infantil para a fase adulta, adquirindo responsabilidades e problemas que precisam ser solucionados. As PCA's são motivadas justamente pelo autoconhecimento, pela dissolução das angústias, medo e raiva em resoluções para o enfrentamento da vida.

Outro fato que conclui-se é a regularidade das práticas, nessa pesquisa o grupo tinha apenas uma aula por semana, com pouco mais de uma hora corrida de atividade. Visto que a presença de alguns não era frequente, havia estudantes que passavam uma ou duas semanas sem participar, pois não estavam presentes. Essa descontinuidade rompe o ciclo das práticas, voltando ao ponto inicial. Pode-se então afirmar que esse é um dos fatores do qual o resultado não foi muito significativo.

Avaliando individualmente, alguns estudantes que participarem assiduamente comentaram dos resultados positivos das PCA's em suas rotinas, o primeiro passo foi

para o jovens reconhecerem as práticas como algo legítimo dentro da Educação Física e fora dela.

Pode-se finalizar o estudo com a ideia que as PCA's são sim atividades para o reforço do auto conceito nos jovens escolares, pois foi visto uma melhora significativa levando em conta os fatores adversos. Sua utilização dentro do ambiente escolar melhora a criticidade, autonomia, escolha de decisões e compreensão das individualidades e de si mesmo.

## 6) Referências Bibliográficas:

1. ALBUQUERQUE, Leila Marrach Basto de. **Corpo Civilizado, Corpo Reencantado: o Moderno e o Alternativo nas Representações do Corpo.** *Revista Motriz/UNESP.* Rio Claro, v.5, n. 1, p. 7-9. Junho/1999
2. CARVALHO, Fernando. **Técnicas de levantamento de dados – Observação.** Cefet/SP.
3. CASTRO, Maria da Graça de, ANDRADE, Tânia M. Ramos e MULLER, Marisa C. **Conceito mente e corpo através da História.** *Psicol. estud.*, Abr 2006, vol.11, no.1, p.39-43. ISSN 1413-7372
4. CESANA, Juliana. **Práticas corporais alternativas e educação física: entre a formação e a intervenção.** Tese (doutorado). Unicamp. 2011
5. CESANA, Juliana; SOUZA NETO, Samuel. **Educação física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão.** *Motriz*, Rio Claro, v. 14, n. 4, p. 462-470, out./dez. 2008.
6. COLDEBELLA, A. de O. C.; LORENZETTO, Luiz Alberto; COLDEBELLA, Arlei. **Práticas Corporais alternativas: formação em Educação Física.** *Motriz*, Rio Claro, v. 10, n. 2, p. 111-122, 2004.
7. ECA, **Estatuto da criança e adolescente.** Brasil. Lei n. 8069, art. 2º. Jul 1990.

8. FARIA, Luísa. **Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes.** *Aná. Psicológica*, Out 2005, vol.23, no.4, p.361-371. ISSN 0870-8231
9. FRAGOSO, Rosângela Fragoso; NEGRINE, Airton. **Práticas corporais alternativas e seus significados.** *Movimento*. Porto Alegre, V. 4, nº 6, p. 14-33, 1997.
10. JOÃO, Renato Bastos; BRITO, Marcelo de. **Pensando a corporeidade na prática pedagógica em educação física à luz do pensamento complexo.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, v. 18, n. 3, São Paulo, Jul./Set. 2004, p. 263-272.
11. LORENZETTO, Luiz Alberto e MATTHIESEN, Sara Quenzer. Editoras da série: Irene Conceição Andrade Rangel, Suraya Cristina Darido. **Práticas Corporais Alternativas.** Editora Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2008.
12. MARTINS, Heloisa Helena T. de Souza. **Metodologia qualitativa de pesquisa.** *Educ. Pesqui.*, Ago 2004, vol.30, no.2, p.289-300. ISSN 1517-9702)
13. SANTIN, Silvino. **O corpo simplesmente corpo.** *Revista Movimento/ UFRGS*. Porto Alegre. v. 1. n.15 p. 57- 73, 2. sem., 2001.
14. SCORSOLINI-COMIN, Fabio e AMORIM, Katia de Souza **Corporeidade: uma revisão crítica da literatura científica.** *Psicol. rev. (Belo Horizonte)*, Jun 2008, vol.14, no.1, p.189-214. ISSN 1677-1168
15. SILVA, Ariane Franco Lopes da. **Corporeidade e representações sociais: agir e pensar a docência.** *Psicol. Soc.*, Dez 2011, vol.23, no.3, p.616-624. ISSN 0102-7182

16. VELHO, Maria Teresa Aquino de Campos, QUINTANA, Alberto Manuel e ROSSI, Alvaro Garcia **Adolescência, autonomia e pesquisa em seres humanos**. *Rev. Bioét.*, Abr 2014, vol.22, no.1, p.76-84. ISSN 1983-8042
  
17. WHO, **World Health Organization**. Young People's Health - a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. Technical Report Series 731. Geneva: WHO, 1986.