



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

Tamires de Sá Ferreira

**POSSIBILIDADES CORPORAIS PARA A DESMECANIZAÇÃO DO MOVIMENTO
EM PESSOAS VIDENTES DO DESPORTO UNIVERSITÁRIO: UMA EXPERIÊNCIA
INTEGRANDO RESTRIÇÃO VISUAL E EDUCAÇÃO SOMÁTICA**

Fortaleza

2017

Tamires de Sá Ferreira

**POSSIBILIDADES CORPORAIS PARA A DESMECANIZAÇÃO DO MOVIMENTO
EM PESSOAS VIDENTES DO DESPORTO UNIVERSITÁRIO: UMA EXPERIÊNCIA
INTEGRANDO RESTRIÇÃO VISUAL E EDUCAÇÃO SOMÁTICA**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado ao Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física - Bacharelado.

Orientador: Prof^a Dr^a Tatiana Passos Zylberberg

Fortaleza

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

F444p Ferreira, Tamires de Sá.

Possibilidades corporais para a desmecanização do movimento em pessoas videntes do desporto universitário : a experiência integrando restrição visual e educação somática / Tamires de Sá Ferreira. – 2017.

51 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.

Orientação: Profa. Dra. Tatiana Passos Zylberberg.

1. Educação Somática. 2. Restrição Visual em pessoas videntes. 3. Desmecanização do Movimento. 4. Atletas Universitários. 5. Consciência Corporal. I. Título.

CDD 790

FICHA DE APROVAÇÃO**TAMIRES DE SÁ FERREIRA****POSSIBILIDADES CORPORAIS PARA A DESMECANIZAÇÃO DO
MOVIMENTO EM PESSOAS VIDENTES: UMA EXPERIÊNCIA INTEGRANDO
RESTRIÇÃO VISUAL E EDUCAÇÃO SOMÁTICA**APROVADO, em: 14 / dezembro / 2017.

Profa. Dra. TATIANA PASSOS ZYLBERBERG – Orientadora
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. Ms. MARCOS ANTÔNIO ALMEIDA CAMPOS
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof. TASSIA OLIVEIRA RAMOS
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Fortaleza – CE

2017

RESUMO

As abordagens somáticas se apresentam como uma via de descondicionamento, que ampliam a percepção de si e levam as pessoas a refletirem sobre o que acontece com o próprio corpo, que inúmeras vezes se apresenta (de)formado e mecanizado por valores socioculturais. Este trabalho tem como objetivo avaliar os efeitos de experiências de educação somática em atletas universitários, valendo-se especialmente de atividades de consciência corporal com restrição visual. Os sujeitos da pesquisa foram três atletas do time de Handebol do Desporto Universitário da UFC (Universidade Federal do Ceará) no ano de 2016. Foram realizadas 06 intervenções de restrição da visão integrada à educação somática para possibilitar uma vivência desprendida da imitação. Para captar as percepções dos atletas participantes aplicou-se entrevista. Os dados obtidos foram analisados à luz da abordagem fenomenológica. Os resultados obtidos, ainda que insuficientes, mostraram que é benéfica a implantação de exercícios de educação somática em paralelo aos treinos do esporte específico, podendo possibilitar à ampliação do repertório motor, desmecanização dos gestos e a consciência corporal eu, que pode auxiliar na prevenção de lesões.

Palavras chaves: Educação Somática; Restrição Visual em pessoas videntes; Desmecanização do Movimento; Atletas Universitários; Consciência Corporal.

ABSTRACT

Somatic approaches present themselves as a way of deconditioning, which increase the perception of oneself and lead people to reflect on what happens to one's own body that is often presented (de) formed and mechanized by sociocultural values. This work aims to evaluate the effects of somatic education experiences on university athletes, using especially visual awareness activities. The subjects of the research were three athletes of the University Sports Handball team of the UFC (Federal University of Ceará) in the year 2016. Six interventions were carried out restricting the integrated vision of somatic education (Bolsanello, 2011, 2012) to enable a detached experience of imitation. To capture the perceptions of the participating athletes an interview was applied. The data obtained were analyzed in light of the phenomenological approach. The results obtained, although insufficient, have shown that it is beneficial to implement somatic education exercises in parallel to the specific sport training, which may allow the expansion of the motor repertoire, the deconstruction of the gestures and body awareness, and may help to prevent injuries.

Keywords: Somatic Education; Visual Restriction in sighted people; De-mechanization of the Movement; University athletes; Corporal conscience.

À Deus, que decidiu não somente consagrar minha vida, mas também consagrar minha profissão, em vista de usá-la como instrumento para tocar e amar a humanidade.

AGRADECIMENTOS

À Deus, que quis mais do que ninguém essa graduação e no caminho foi me dando a força e a determinação necessária para ir até o fim.

À minha família que me ajudou quando era desgastante e cansativo. E por todo incentivo que recebi deles para finalizar essa etapa;

À Prof^a Tatiana Passos Zylberberg, que foi acreditando em mim e me ajudando a manter o foco, a direção e que não desistiu de mim nenhuma das três vezes que iniciei esse processo do TCC2.

À minha Comunidade Católica Shalom, que me possibilitou terminar a faculdade mesmo sendo missionária e foi me assistindo em todas as fases.

À minha Casa Comunitária da missão de Salvador, que diante de todo esse processo de conclusão do trabalho foi sendo apoio e descanso, me ajudando a continuar em meios às dificuldades e batalhas que fui enfrentando.

SUMÁRIO

1.	Introdução.....	12
2.	Esporte Universitário.....	14
3.	Educação Somática	18
5.	Vivências Sensoriais.....	29
6.	Metodologia.....	32
6.1.	Descrição da entrevista.....	32
6.2.	Local	32
6.3.	Sujeitos	33
6.4.	Encontros de vivência de educação somática.....	34
6.5.	Análise dos dados.....	41
7.	Resultados.....	43
7.1.	Análise Ideográfica.....	43
7.1.1.	Relato da Atleta A.....	43
7.1.2.	Relato da Atleta B.....	44
7.1.3.	Relato da Atleta C	44
7.2.	Análise Nomotética	45
7.3.	Síntese.....	47
8.	Considerações finais	48
	Referências	49
	TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO E ESCLARECIDO	52

Contextualização do percurso da pesquisa

Ao longo da graduação tive diferentes oportunidades de aprendizagem para escrever sobre algo e, até mesmo, pesquisar de maneira efetiva qualquer assunto do meu interesse. Minha primeira pesquisa efetiva foi no terceiro semestre, quando escrevi sobre “Os benefícios da dança em indivíduos com deficiência visual”. Este trabalho me possibilitou um mergulho nas áreas que sempre tive interesse: a dança e a educação física adaptada. Ao longo deste trabalho dediquei-me a desvendar um mundo no qual o corpo foi sendo redescoberto a cada novo movimento. Além disso, permitiu-me ver o mundo e explorá-lo com todo seu potencial e de uma nova maneira, que até então não havia imaginado. Ao terminar a pesquisa foi possível perceber que a dança para pessoas cegas ampliou a consciência corporal delas, mostrando que é possível redescobrir o próprio corpo, suas potencialidades e seus limites. A partir disso, questionei-me quanto a possibilidade de utilizar a restrição visual em pessoas videntes para ampliar suas percepções corporais, bem como a exploração do seu próprio corpo utilizando a dança como meio de transformação.

Entretanto, com o passar dos semestres todo esse questionamento acabou ficando esquecido. Até que no sexto semestre do Bacharelado em Educação Física cursei a disciplina de Inteligências, que me possibilitou explorar cada vez mais o meu corpo e o que posso fazer com o mesmo. Essas experiências foram ampliadas significativamente quando, no semestre seguinte, optei por fazer a disciplina de Corporeidade¹, que me levou a descobrir até mesmo os movimentos que meu corpo inerte pode realizar. Também ampliou a dimensão do que é movimento e de sua ação nos diferentes domínios de minha vida. Ao relembrar esses momentos, percebo que a dança sempre me acompanhou em cada nova descoberta, e também durante toda a minha graduação.

Após duas tentativas de iniciar meu projeto de pesquisa, ambos em direções opostas ao que me inquietava, decidi por parar e reavaliar toda a minha formação, repensar os temas e áreas que me inquietavam, as quais me questionavam e o que havia me marcado. Nesse processo recordei de uma experiência marcante que ocorreu no meu corpo dançante, do meu corpo em movimento.

¹ As disciplinas de Inteligências e a de Corporeidade são optativas e foram ministradas pela Profa. Dra. Tatiana Passos Zylberg.

Essa experiência ocorreu após apresentar-me duas vezes no mesmo evento e dançando² a mesma coreografia. Entretanto, essas duas apresentações ocorreram em dois momentos diferentes. A primeira ocorreu antes das duas disciplinas e a segunda após vivenciá-las. Na última apresentação pude observar que o movimento que eu realizava já não era mais uma mera repetição como antes.

Outra recordação que me veio a mente durante esse processo foi da minha primeira experiência com pesquisa. Então, comecei a me perguntar que assunto me proporcionaria essa experiência novamente. Instantaneamente me lembrei da inquietação que aquela pesquisa me fez ter.

Para não iniciar um TCC com outro tema, temendo o risco de abandonar tudo novamente, tomei todas as precauções e comecei a buscar responder as perguntas que poderiam atrapalhar a execução da pesquisa. Entre meus questionamentos estavam, por exemplo, se seria um tema viável para ser tratado pela educação física na modalidade de bacharelado; se havia material bibliográfico para a composição do referencial; se era viável a aplicação e a sua coleta de dados. Todas essas perguntas foram respondidas positivamente. E tudo começou a se encaixar, isso me impulsionou a começar efetivamente a pesquisa.

² Por três anos participei do grupo de dança popular Oré Anacã, fundado e coordenado pelo Prof. Marcos Campos no IEFES/UFC.

1. Introdução

As abordagens somáticas, segundo Bolsanello (2011), se apresentam como uma via de descondicionamento, ampliam a percepção de corpo e levam o participante a refletir sobre o que acontece consigo. Este corpo que, como cita Bianchi (2014), inúmeras vezes se apresenta (de)formado por valores socioculturais.

O atleta, no caso da pesquisa, acostumou-se a reproduzir o movimento passado pelo técnico/instrutor, por imitação, sem se apropriar do movimento solicitado, sem ter consciência do movimento que o seu corpo realiza. Isso acontece, de acordo com Surdi e Kunz (2010) Assim, o trabalho utiliza a restrição da visão nas experiências para que o indivíduo tenha a possibilidade de uma vivência desprendida da imitação, o que por sua vez pode levar a uma amplitude da consciência corporal durante o período de vivência.

Quando se analisa o treinamento de um esporte específico percebe-se o molde e a padronização do gesto técnico dos praticantes. Isso acaba por levar a lesões, a mortificação da gestualidade individual de cada um ou até ao abandono da prática. Nas áreas de caráter artístico já vem sendo introduzido um trabalho simultâneo entre técnica e um trabalho de consciência corporal, que visa uma ampliação no repertório motor e uma maior eficiência do gesto motor, como visto em Zotovici (2004) e Yakhni (2010).

A pesquisa tem como propósito responder a seguinte pergunta: Quais os benefícios de se trabalhar consciência corporal em atleta de alto rendimento? A expectativa, ao longo do percurso, é que os atletas percebam diferenças significativas em seu treino cotidiano após terem vivenciado o percurso proposto.

O objetivo principal dessa pesquisa é avaliar os efeitos de experiências de educação somática em atletas universitários, valendo-se especialmente de atividades de consciência corporal com restrição visual.

Para tanto, buscou-se identificar a consciência corporal dos atletas antes da intervenção/experiência; possibilitar experiências de autoconhecimento e identificar temas de educação somática, que possibilitem melhorar o desempenho no esporte de alto rendimento.

Metodologicamente o trabalho fundamenta-se como estudo de campo, pois segundo Gil (2008), busca-se investigar sobre uma realidade específica, se

utilizando da observação direta e de depoimentos para se obter explicações e interpretações da realidade investigada. A pesquisa foi realizada com três atletas universitários, que passaram pela intervenção. Foi utilizada entrevistas para que, assim, fosse captado os pensamentos e reações do processo vivido em cada atleta.

Este trabalho está organizado em quatro capítulos que visam fundamentar a intervenção realizada. No primeiro capítulo abordamos o Esporte de Alto rendimento dentro das universidades, trazendo um pouco da história e metodologia utilizada no treinamento. No segundo capítulo apresentamos a Educação Somática, numa abordagem conceitual e histórica. No terceiro capítulo foram abordados os conceitos de Corporeidade e propriocepção. E o quarto capítulo, que trata das Experiências Sensoriais e da Restrição Visual, foram apresentados conceitos como domínio, experiência, gesto, consciência e vivência corporal.

A produção dessa pesquisa é relevante por contribuir para a fundamentação teórico-prática da formação de atletas, para que o gesto motor não seja trabalhado somente na dimensão técnica. Para Gravinha (2015), conforme o sujeito se apodera de seu corpo e este passa a ser o agente regulador de si próprio, deixa de reagir inconsciente ao meio, passando a se ver ativo e consciente na ação.

Os resultados obtidos, ainda que insuficientes, mostraram que é benéfica a implantação de exercícios de educação somática, em paralelo aos treinos do esporte específico, podendo colher como resultados a ampliação do repertório motor, desmecanização do gesto motor e prevenção de lesões. Desejo que este trabalho possa vir a motivar outras pesquisas voltadas para a área da Educação Física ou ao movimento de maneira mais ampla, com perspectivas mais inter, trans ou multidisciplinares deste campo de atuação.

2. Esporte Universitário

“É um fenômeno social que supre as necessidades de intercâmbio e integração física, cultural e social dos universitários” (HATZIDAKIS,2006, p403).

Segundo Veloso (2005) todo homem é um ser biopsicossocial. Assim, todas as suas relações devem ser trabalhadas com base neste tripé. Tendo em vista que a atividade desportiva contribui diretamente no desenvolvimento das mesmas áreas, é visto como importante a sua prática. O mesmo autor define atividade desportiva como toda atividade física praticada pelo homem, com o objetivo de lazer, treino ou rendimento (VELOSO,2005).

A modalidade do esporte universitário surgiu, num contexto mundial, conforme Moreira (2016), no início do século XIX, na Inglaterra, com a competição de remo entre Oxford e Cambring, tinha como ideal ajudar os universitários da época ao melhor gerenciamento do tempo livre. Ele ainda cita a possibilidade de ter surgido com objetivo social, de promover dentro da universidade um clima de confraternização e visando a qualidade de vida. Hatzidakis (2006), relata que no Brasil, o esporte nas universidades foi sempre uma iniciativa dos próprios estudantes, no início do século XX, ocorreu à primeira competição estruturada entre universidades diferentes, entre Rio de Janeiro e São Paulo.

Existem inúmeras definições para o esporte universitário. De acordo com Colaço e Fleck (2009), é um conjunto de práticas lúdicas, desportistas e de formação, desenvolvendo-se nas universidades como uma atividade extracurricular. Já Hatzidakis (2006) fala que é uma via de formação, cujo objetivo principal é o bem estar do praticante, pois, para eles, o esporte dentro da universidade atua como facilitador das relações interpessoais e incentivador de novas lideranças. Isso possibilita a formação de novas lideranças, não só visando os campos esportivos, mas também, como cita Veloso (2005), as diversas áreas onde estes universitários forem inseridos. Sendo, deste modo, benéfico o seu incentivo.

Barbanti, citado por Hatzidakis (2006), afirma que todo esporte disponibilizado pela universidade é tido como esporte universitário. Este, em sua maioria, ofertado como recreativo ou lúdico, pode ser ofertado também de maneira mais seletiva, possibilitando um desempenho mais competitivo e a participação em competições amistosas ou até mesmo profissionais, como o Jogos Universitários

Brasileiros (JUB's), promovido pela Confederação Brasileira do Desporto Universitário (CBDU). A CBDU é o órgão nacional responsável pela prática do esporte universitário competitivo e o JUB's é a principal competição nacional, atualmente renomeada como Olimpíadas Universitárias. No âmbito internacional, o órgão responsável é a Internacional University Sports Federation (FISU).

Inicialmente, o esporte universitário era incluído dentro do esporte estudantil, juntamente como o esporte praticado nas escolas. Hatzidakis (2006) cita, entretanto, que foi redefinido a partir da Lei nº 6.251, de 08 de outubro de 1975, no Decreto nº 80.228, de 25 de agosto de 1977, como um “esporte-performance no âmbito do Sistema Desportivo Nacional”, sendo, deste modo, impossibilitada de permear nas outras manifestações, tanto no esporte-educação como no esporte-participação. Tornou-se uma prática seletiva e excludente, segundo Moreira (2016).

Hatzidakis (2006) afirma que no Brasil o esporte universitário não é exclusivamente esporte-performance, mas se apresenta nas três manifestações: como rendimento, já citado anteriormente; como participação, aberto a todos os alunos, visando a integração e desenvolvimento da vida social dos participantes, vivenciado seja em competições internas ou atividades esportistas recreativas; e como educacional, que é praticado seja em atividades curriculares ou promovidas pelos representantes acadêmicos esportivos, com o objetivo de promover possibilidades de lazer e cidadania, visando o desenvolvimento completos dos universitários. Segundo Raimundo e Ray citado por Veloso (2005), estar no desporto universitário é viver a atividade desportiva de acordo com as vivências e expectativas que cada estudante foi adquirindo, fruto da sua atividade social e formação desportiva anterior.

Dentro ou fora das universidades, o esporte pode promover, conforme Costa e Nascimento (2004), benefícios aos praticantes nas três dimensões inerentes ao homem biopsicossocial. O mesmo autor afirma que estes só serão alcançados se ensinados de maneira gratificante, de modo que seja respeitada a individualidade e os interesses de cada aluno, e se considerar o seu caráter multidimensional.

Desde 1960, segundo Costa e Nascimento (2004), a técnica vem tendo prioridade nas metodologias de ensino da prática esportiva, tanto no âmbito do treinamento quanto na realidade educacional.

Filin apud Costa e Nascimento (2004) cita que inicialmente o ensino da técnica, no esporte, tinha como objetivo melhorar o resultado, possibilitando uma

ação mais econômica e efetiva dos movimentos. Sua estrutura de aplicação tem como base o método verbal, que era utilizado para explicar e demonstrar os exercícios propostos, seguido pelo desmembramento do mesmo. Este ensino é observado na metodologia tida como tradicional,

De acordo com Costa e Nascimento (2004), o método tradicional no esporte coletivo, é composto pelo método parcial, misto e global. Ele ainda afirma que aprendizagem deve cogitar outros fatores, como as capacidades cognitivas e motoras, a motivação para a aprendizagem, a relação professor-aluno e a complexidade das tarefas.

Segundo Diezel, Baldez e Martins (2017), ainda é comum observar a “influência do método tradicional de ensino, centrado no docente e na transmissão de conteúdos” (p.270). Segundo o mesmo autor, cabe ao instrutor/professor ressignificar suas aulas e as estratégias de ensino usadas. A maneira como este aplica, pode possibilitar uma quebra da sequência didática mecânica, em que os alunos permanecem passivos ou pode mantê-los reféns de uma mera repetição do que lhe é transmitindo, mesmo utilizando metodologias diferentes.

Costa e Nascimento (2004), afirma que o ensino da técnica em si não é responsável pela mecanização do movimento, pois o gesto técnico e o seu desmembramento fazem parte do aprendizado de qualquer esporte. Dessa forma, a mecanização do movimento no esporte deriva da aplicação da metodologia pelo instrutor/professor que ensina a técnica utilizando o tecnicismo, como afirma Azevedo e Neto (2012).

É importante, de acordo com Surdi e Kunz (2010), ressaltar que um processo em que o homem é apenas um mero executor dos movimentos impostos e pré-determinados, pode ser visto na aplicação de diversas metodologias, se estas tiverem o docente como foco. Isso pode ser observado nas diversas praticas como esportes, danças, lutas e outras formas de destreza motora. Desse modo, é importante enfatizar:

que não é o esporte em si que padroniza os movimentos, mas sim o que é feito do esporte para que isto aconteça. O esporte pode ser um fator muito significativo na criação de formas diversificadas de prática, que pode oferecer oportunidades subjetivas e individualizadas aos praticantes. (SURDI E KUNZ, 2010, p.12-13)

Ribeiro (2007) ressalta que é possível se trabalhar com o ser humano por inteiro, se nesse processo for enfatizado o movimento corporal, pois todo movimento realizado pelo homem é total e dinâmico. Silva, Galatti e Paes (2010), recorda que é difícil alterar a técnica aprendida, uma vez que é necessário tornar novamente consciente o movimento que outrora é realizado inconscientemente, pois o ser humano é capaz de vivenciar concretamente novos gestos motores, principalmente os gerados de maneira consciente, mesmo no esporte de alto rendimento, ele pode sempre inovar.

3. Educação Somática

a Educação Somática é a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente, estes três fatores sendo vistos como um todo agindo em sinergia. (FORTIN, 1999, p.40).

A Educação Somática, segundo Bolsanello (2011), emerge de um processo evolutivo que se constrói sobre a base de uma pesquisa experiencial. Essa experiência corpórea é a essência desse novo paradigma. A abordagem com esse nome, de acordo com Bianchi (2014), só ocorreu na década de 1980, quando Thomas Hanna cunhou esse termo com intuito de reunir estudos que pensavam no modo de lidar com o corpo, através da exploração e investigação de si, engajando na ação a percepção do ambiente e a propriocepção. Anteriormente existiam outros termos para se referenciar a essa linha de trabalho, como nos mostra Vieira (2015), na Europa, era conhecida como cinesiologia ou análise funcional do corpo, e, na América, como “*body work, body-mind practices, releasing work,*” entre outros.

Os mesmos autores nos mostram que os pioneiros basearam a criação de seus métodos em experiências investigativas pessoais, cujo objetivo vinha de uma necessidade própria de cuidar de alguma lesão ou doença crônica que possuíam. A partir de então foi crescendo o número de interessados e de métodos. Embora pareça inicialmente ter cunho terapêutico, seu objetivo vai além da visão de enfermidade, pois visa o corpo, o indivíduo e suas particularidades.

Segundo Vieira (2015), Fortin identificou, inicialmente, três períodos que caracterizam a história da Educação Somática. Esclarece ainda, que, posteriormente, incluiu mais dois períodos, possibilitando identificarmos sua evolução:

O primeiro foi da virada do século XIX aos anos 1930, quando os pioneiros desenvolveram seus métodos, geralmente a partir de uma questão de autocura; o segundo foi de 1930 a 1970, aconteceu uma disseminação dos métodos, graças aos estudantes formados por esses pioneiros; o terceiro foi dos anos 1970 a 1990, diferentes aplicações se integraram às práticas e estudos terapêuticos, psicológicos, educacionais e artísticos; o quarto foi dos anos 1990 e 2000, integração dos métodos e das diversas técnicas terapêuticas, psicológicas, educacionais e artísticas; e por fim, o último foi dos anos 2000 em diante compreenderam a institucionalização do método. (FORTIN CITADO POR VIEIRA, 2015, p. 130-131).

Os estudos nessa área são caracterizados, de acordo com Bianchi (2014), pelo princípio que o conhecimento não é adquirido por meio da simples transmissão de informações de uma pessoa para a outra, mas emerge da experiência proporcionada pela relação dela consigo mesma e com o que está em seu entorno. Vieira (2015), nos mostra que esses estudos se interessam pela aprendizagem e pela consciência do corpo em movimento no interior de seu meio. Silveira (2009), completa dizendo que esses estudos buscam realizar um trabalho de refinamento da sensação e percepção do movimento, visando, assim, ampliar a consciência do corpo.

Nivoloni, Barros e Bittercourt (2008) nos introduz num contexto mais complexo onde a Educação Somática propõe:

Uma “análise” do corpo onde as estruturas orgânicas estão intrínsecas à sua história pulsional, imaginária, simbólica e cultural. O domínio sensorial, cognitivo, motor e afetivo se misturam e são englobados em uma diversidade de conhecimentos inter-relacionados. É o estudo do soma, não de um “corpo” observado, mas de um processo corporificado (embodied) de conscientização interna e comunicação (NIVOLONI, BARROS E BITTERCOURT, 2008, p. 50)

Ela possibilita aos praticantes, conforme afirma Vieira (2015), ultrapassarem os seus limites do aprimoramento técnico e do trabalho preventivo e encontrarem recursos que lhes possibilitam “um maior conhecimento de si, de seus limites e das possibilidades corporais, do refinamento da percepção e da conexão entre esta e a ação do movimento, além da experimentação de padrões de movimento não habituais”. (NIVOLONI, BARROS E BITTERCOURT, 2008, p. 136).

Purper (2011) complementa nos mostrando que quanto mais uma pessoa expande sua consciência corporal, utilizando como meio o seu corpo, mais apta esta estará para construir sentidos sobre sua própria emoção.

As abordagens somáticas se apresentam como uma via de descondicionamento, ampliam a percepção de corpo e levam o indivíduo a refletir sobre o que acontece como o corpo. Este corpo que inúmeras vezes se apresenta (de)formado por valores socioculturais, segundo Bolsanello (2012), ainda menciona que este também é orientado em um processo de empoderamento do próprio corpo, negociando tempos e espaços.

Além disso, o participante pode enriquecer sua capacidade de observação quanto ao funcionamento do seu próprio corpo e da relação deste com o

mundo, como visto no trabalho de Camargo (2010). Najmanovich (2001) completa dizendo que, dessa forma, o conceito cartesiano de corpo cede espaço para a construção de um corpo integrado, possibilitando pensar corpo-mente como unidade, pensar um corpo emocional e uma mente corporalizada.

No *Code de Déontologie*, mencionado por Vieira (2015), o processo educativo é centralizado em atividades pedagógicas de movimento que, utilizando a palavra, o toque ou o gesto, servem para ampliar a percepção do corpo. Bolsanello (2012) vem, pela mesma linha de pensamento, utilizar os exercícios para que a própria pessoa investigue como ela se movimenta e também procurar entender o que a impede de se mover de maneira mais espontânea.

No método cartesiano, exalta-se uma maestria nos movimentos, busca-se aperfeiçoá-los por meio da repetição, o movimento “correto” é imposto ao corpo. A Educação Somática vem contrapor totalmente esse pensamento. Segundo Frazão (2014), não há certo e não há errado, pois a percepção e a expressividade do próprio movimento pela sensação são bem mais importantes que o aspecto formal.

Dentre os vários métodos que surgiram existem: a Antiginástica de Thérésé Bertherat, a Eutonia de Gerda Alexander, o Método de Feldenkrais de Moshé Feldenkrais, o Método Laban/ Bartenieff de Rudolf von Laban e Irmgard Bartenieff. De acordo com Bolsanello (2014), estes diversos métodos que surgiram e seguiram o campo de pesquisa que abrange a Educação Somática, possuem como base um conjunto de seis conceitos, que é chamado pela autora de arcabouço teórico. Estes conceitos são: a interpretação do mapa gestual, o ambitato, a variação do circuito, a automicromobilização, a modulação da respiração e o diálogo entre unidades de coordenação motora. Bolsanello (2011), ainda diz que estes conceitos que irão ser descritos, possuem como objetivo orientar o indivíduo por um processo de empoderamento, que passa pela experiência corporal e a negociação de tempos e espaços.

O arcabouço teórico estruturado por Bolsanello (2011), que constituirá esta pesquisa, descreve as características gerais dos trabalhos que foram vivenciados, experimentados e explorados pelos primeiros percursos, citados acima, desse modo, possibilita uma exploração da consciência corporal na educação somática sem necessitar mergulhar especificamente em um autor.

Bolsanello (2011) inicia descrevendo a Interpretação do mapa gestual. Esta é composta por comandos verbais dados pelo instrutor, onde é descrita uma

sequência de movimentos que deve ser realizada da forma como o participante preferir. Pois, como foi citado anteriormente, na Educação Somática não há certo ou errado, em vista de que o objetivo é o processo de aprendizagem e não a mera repetição de um modelo imposto. O instrutor deve enriquecer ao máximo a descrição do movimento com imagens, para que, então, o indivíduo consiga variar e explorar os movimentos no próprio corpo. O desempenho dele também depende do esquema corporal que ele possui, se ele conhece seus limites, se tem domínio do seu corpo e das conexões que ele realiza, se ele possui repertório motor vasto, se possui algum trauma ou lesão. Tudo isso influi na exploração dos movimentos durante a vivência.

O segundo conceito é o *Ambitato*, que tem como centro o contato, tanto do corpo com o objeto, como do objeto com o corpo. Bolsanello (2011), confirma essa correlação ao dizer: “Entramos em contato com a forma, densidade, temperatura, textura, peso de nosso próprio corpo e executamos nossos movimentos a partir da sensação da forma, densidade, temperatura, textura e peso do objeto” (Bolsanello, 2011, p.5). O objeto pode ser usado tanto para ajudar o indivíduo a perceber as semelhanças e as diferenças do seu próprio corpo, como também para dar ao segmento do corpo que está em contato com objeto. Também características do próprio objeto como, por exemplo, levar o participante a perceber a flexibilidade da caixa torácica. Este conceito tem como objetivo ativar a relação entre o sensorial e o cognitivo, ou seja, ele busca diminuir o percurso realizado entre o estímulo, a sensação e a ação (BOLSANELLO,2011).

O terceiro conceito a ser descrito é a *Variação do Circuito*, ele tem por objetivo possibilitar que a pessoa se utilize de outros meios de realizar os movimentos, utilizando outros circuitos, ou recrutando outros músculos para realizar um movimento. Isso possibilita a regulação do tônus muscular, dando parâmetros ao indivíduo para executar o gesto ou movimento com o esforço necessário. Para conseguir identificar qual o esforço necessário para cada gesto motor é preciso reconhecer e compreender seus limites. Assim, busca-se prevenir acidentes ou danos ao corpo (BOLSANELLO, 2011)

Bolsanello (2011) ao falar da *Auto-Micromobilização*, diz que se caracteriza pelo uso de movimentos lentos ou com pouca amplitude para trabalhar áreas congeladas ou estagnadas, que são reflexo de defesa do corpo para algum trauma ou esforço brusco que inflamou a região. Os movimentos realizados de *auto-micromobilização* podem ser executados com ou sem o auxílio de um objeto. Dessa

maneira, o indivíduo irá aos poucos reconhecendo suas restrições, limites e as regiões do seu corpo congelada ou inflamada. Esses exercícios também podem ser realizados nos músculos estáticos usados na postura, utilizando objetos macios e com o indivíduo deitado no chão, para minimizar os efeitos de compensação e de estresse do músculo.

O quinto conceito, é a Modulação Respiratória. A respiração é um dos meios pelo qual podemos acionar voluntariamente nossos mecanismos de auto regulação, que são inerentes ao corpo. Por exemplo, para solucionar nossa dificuldade em relaxar basta que utilizemos a respiração para ditar o ritmo do exercício. Dessa maneira, esse conceito é dividido em três: a liberação da respiração pulmonar, a utilização do suporte respiratório e a autoindução do ponto de quietude (BOLSANELLO, 2011)

A liberação da respiração pulmonar propõe a ressonância entre os diafragmas, sendo estes quatro: diafragmas torácico, pélvico, craniano e cervico-torácico, podendo ser incluído um quinto, o plantar. Esses movimentos são necessários não somente para a melhor respiração, mas também há regulação do sistema digestório e circulatório devido ao papel massageador do diafragma. Já na utilização do suporte respiratório, como já foi citado acima, serve como meio para marcar o tempo e o ritmo na execução do exercício pelo próprio indivíduo (BOLSANELLO,2011).

Já a autoindução do ponto de quietude é marcado pelo ponto de quietude, que, segundo Bolsanello (2011), é um momento de neutralidade entre as fases de produção e reabsorção do fluido cérebro-espinhal. Esse processo ocorre espontaneamente, mas, conforme a autora, também pode ser induzido por um profissional para facilitar a liberação das restrições nas membranas cranianas e medulares. Quando o corpo encontra o ponto de quietude pode levar a um microalongamento das membranas e liberação de aderência dos tecidos, que acaba por proporcionar ao indivíduo, uma maior circulação de sangue no cérebro, o alívio de dores de cabeça e musculares, além da redução dos estados de estresse (BOLSANELLO,2011).

E o último conceito fundamentado por Bolsanello (2011) como arcabouço da Educação Somática é o Diálogo entre as unidades de coordenação motora. A coordenação motora, diz a autora, é o jogo de tensão justa entre os músculos agonistas e antagonistas para a realização de uma tarefa. Ela se

manifesta em diferentes ações, sendo estas envolvendo um deslocamento significativo do corpo ou uma ação delicada. Esse conceito criado por Suzanne Piret e Marie Madeleine Béziers é definido “como um conjunto arquitetônico músculo-esquelético onde duas esferas ósseas têm o sentido de suas rotações opostas pela ação de uma cadeia muscular” (Bolsanello, 2011, p.12), ou seja, é a capacidade que um indivíduo possui de associar e dissociar as partes do corpo. Ele deve ser trabalhado por último, pois necessita das habilidades adquiridas pelos outros conceitos.

Utilizando desses conceitos, sendo estes de forma distinta ou interligados, os profissionais que buscam trabalhar a consciência corporal por meio da educação somática, devem possuir um cuidado com as limitações particulares de cada indivíduo. Dessa maneira progredindo individualmente com cada um. Além disso, ele deve se atentar a didática que é utilizada nesse tipo de intervenção.

Purper (2011) descreve que em uma aula de Educação Somática, o instrutor deve guiar os participantes por intermédio de comandos verbais, como foi citado anteriormente, para que os movimentos que venham a ser realizados sejam produto de uma experiência pessoal sentida e vivenciada por inteiro. É diferente para cada um. Ele enfatiza que o foco é o processo, a experiência, o como se aprende e se realiza os movimentos propostos. Diz ainda que a experiência do indivíduo é valorizada pela pessoa que irá conduzir, como sendo única na medida em que seu objetivo é levá-lo a entrar em contato com o aspecto subjetivo de seu corpo.

Bianchi (2014), mantendo a mesma linha de pensamento, afirma que um instrutor de Educação Somática busca encontrar o que existe de mais singular em cada gesto realizado por cada pessoa individualmente. Aquilo que torna único e intransferível o modo de ser, agir, dançar e criar, olhando suas particularidades e valorizando-as. Muito, além disso, Bianchi (2014) ressalta que devem estar interessadas nas potencialidades de afeto de cada corpo. A preocupação é o que pode “esse” corpo quando exposto a relações que possam vir a emergir do ambiente, e “mais do que oferecer respostas, essas abordagens propõem questionar os modos de manejo de si e os modos de agir do corpo” (Bianchi, 2014, p. 42).

Diante disso, Bolsanello (2011) define as características que se apresentam como base na metodologia utilizada pelo instrutor de Educação

Somática, tendo como objetivo das aulas o movimento do corpo dos participantes, essas características são:

- a diminuição do ritmo, ajuda o participante a perceber o que é requisitado para a realização de cada movimento, possibilitando assim dar o primeiro passo para se em ponderar do seu corpo;
- a respiração como suporte do movimento, o instrutor deixa o indivíduo livre para usar o seu ritmo respiratório próprio, levando a uma consciência durante cada movimento;
- interpretação da diretriz verbal, leva o participante a interpretar por si mesmo o movimento que deve ser realizado pelo seu corpo, respeitando seus limites e potencialidades;
- a auto pesquisa do movimento, conduz o indivíduo a explorar, através da maneira como experimenta o movimento, “as conexões das partes do corpo desconexas”;
- a auto massagem, onde o instrutor lança uma comanda para o participante, levando-o a massagear seu corpo descobrindo sensações e reativando o sistema proprioceptivo;
- a busca do esforço justo, a pessoa é levado a regular o tônus dependendo da situação e com o objetivo a ser realizado;
- o alongamento fino e preciso, parte dos movimentos propostos tem como objetivo alongar os músculos, as posturas e tendões;
- o aumento do vocabulário gestual, a utilização de inúmeros gestos motores incomuns no uso diário possibilita formar “novas conexões neuronais e o estabelecimento de novos padrões motores eficazes”;

Essas características são utilizadas para que os indivíduos tirem seu foco da mera execução automática dos movimentos e passem a focar, como mostra Vieira (2015), sua atenção e concentração em diversas habilidades como “observar, sentir, perceber, nomear, diferenciar, comparar, interpretar, modular e outras” (p.132) que possibilitam levar os participantes a tocarem em um nível de consciência corporal de proporção a conseguirem identificar facilmente ações que poderiam passar despercebidamente. Ele ainda completa afirmando que o objetivo secundário dessas experiências é “facilitar o desenvolvimento de sensações de conforto, equilíbrio, bem-estar e economia de esforço” (p.06).

4. Corporeidade

a minha percepção do mundo se constrói a partir da minha experiência dele, experiência incorporada, ou seja, que só é possível através do próprio corpo.(MERLEAU-PONTY, CITADO POR AMORIM (2012), p. 3).

De acordo com João e Brito (2004), a corporeidade é constituída em diversas dimensões. Sendo estas: física, que incorpora em si a estrutura do indivíduo, a parte mais orgânica e motora do ser; emocional-afetiva, que se caracteriza por algo mais instintivo, relacionado as reações e os afetos gerados; mental-espiritual, que compreende a inteligência, razão e pensamento do ser; e por último, a sociohistoricocultural, que abrange aquilo que o individuo adquire em suas relações e vivências, os valores, hábitos, costumes e sentidos. Tudo isso constitui o que no ser humano é tido como corporeidade, sendo esta indissociável.

Utilizando-se dos conceitos da fenomenologia merleau-pontyana, Polak (1997) entende que a corporeidade:

é o contido em todas as dimensões humanas; não é algo objetivo, pronto e acabado, mas processo contínuo de redefinições; é o resgate do corpo, é o deixar fluir, falar, viver, escutar, permitir ao corpo ser o ator principal, é vê-lo em sua dimensão realmente humana. Corporeidade é o existir, é a minha, a sua, é a nossa história (p. 37).

Os filósofos Merleau-Ponty e Husserl, citados por Bianchi (2014), afirmam que a corporeidade é o significado ou sentido de algo que se encontra repleto de uma percepção, sendo que esta tem como intuito compreender algum assunto específico. Bianchi (2014), por sua vez, alega que a corporeidade de um sujeito é a sua própria subjetividade, sendo esta constituída por meio da sua própria experiência com relação ao mundo.

Merleau-Ponty (1999), seguindo essa perspectiva, declara que nela os sentidos que compõem nosso corpo deixam de ser percebido como meros aparelhos responsáveis por captar o objeto ou imagem do mundo, em função de uma consciência-conhecimento “interior”, e passa a ser via de transformação da percepção do ser. E continua, ao ser citado por Dentz (2008), declarando que os sentidos com relação ao corpo são tidos como vias que tornam o sujeito sensível ao mundo e a tudo aquilo que o toca.

De acordo com Sousa-Filho (2008),

a vivência corporal gera e amplia as possibilidades de conhecimento do ambiente, trazendo novas percepções à medida que o sujeito interage com o mundo físico e também, aumenta as trocas afetivas quando essa interação acontece com o meio social (SOUSA-FILHO, 2008, p.4).

Isso nos mostra que a verdadeira percepção de um sujeito sobre as suas realidades passa pelo seu corpo e pelo o que, e como é afetado por elas. Isso é confirmado em Fabião (2008), quando afirma que o corpo tem o poder de afetar e ser afetado. Bianchi (2014) complementa dizendo que tal habilidade do corpo delinea as particularidades de cada indivíduo, levando não somente a questionar o que e como, mas também pelo que se afeta e porque é afetado.

Segundo Espinosa, citado por Purper (2011), essa afeição significa permitir ser afetado pelo próprio conhecimento. Assim, elas promovem desde movimentos a repouso, dependendo da forma como o corpo reage. Por exemplo, existem ideias ou sentimentos que nos colocam em potência de ação, de agir, assim como também os mesmos podem nos provocar tristeza ou medo e nos deixando menos propensos a agir, podendo nos levar até a paralisar. Para Deleuze, citado por Purper (2011), quanto maior a capacidade do indivíduo de ser afetado pelas vivências e relações, maior será as possibilidades de formação quanto ao conhecimento dele.

Desse modo, de acordo com Bianchi (2014), a corporeidade são vias, meios e maneiras de se vivenciar o ser corpo por meio de movimentos pessoais, sendo assim intrasferível. Diante desta percepção, Morim (2012) fala que, por meio dessas vivências, o corpo passa a querer encontrar novas alternativas, abandonando assim antigos parâmetros e levando-o a uma abertura de espaços para o devir.

Sob a óptica de Bernard, citado por Bianchi (2014), a corporeidade está muito mais conectada à ideia de uma estrutura ou uma trama, que sustenta a sensorialidade e a materialidade, como um 'entrelaçamento polissensorial'. Este tem como objetivo aprender o que existe em estado de potência neste corpo. Ao se vincular as várias práticas e reflexões, outro campo de exploração pode ser gerado. Este tem como objetivo simplesmente procurar meios de se relacionar com as potências que emergem do si, e com as reações que podem eclodir a partir da percepção do ser corpo no meio onde está inserido.

Como diz Mont'Alverne Chaves e Guedes, citado por Marinho (2005), ao ser humano é necessário conhecer mais a si mesmo e a seu corpo para que, então,

possa estar aberto a receber e dar afetos e conhecimentos. Viana e Castilho, citado por Marinho (2005), alega que um instrutor só terá em si o desejo de ser mais livre, a partir do momento em que este se apodera conscientemente do seu próprio corpo.

A palavra corporeidade sempre vem atrelada a outras palavras que possuem como característica o conhecimento de si mesmo e de seus afetos. Entre estas palavras se encontra a propriocepção, que Bianchi (2014) traz no conceito da própria corporeidade. Segundo o autor, ela tem como finalidade a busca por estimular o refinamento da propriocepção, visando, desse modo, a redução da automatização do movimento, tornando mais fluído, mais contínuo e orgânico.

A propriocepção, segundo Marçal Domine (2009), é caracterizada como um sistema do corpo que é responsável por regular e perceber as diversas reações atitudinais e posturas que o corpo realiza, sendo elas realizadas em repouso ou movimento. Ele continua a afirmar que, quando trabalhada, permite perceber o posicionamento e o movimento de cada segmento que o corpo está realizando, assim como a força colocada no movimento e a ação da mesma nas contrações musculares.

A experiência da propriocepção, segundo Bianchi (2014), é uma via que possibilita ao indivíduo captar seus sentidos e percepções, ao ir investigando e vivenciando as diversas dimensões com que o corpo se expressa, as suas formas, modos, automações e relações com o ambiente. Ele continua, ao declarar que conforme o indivíduo reconhece a si e em si, ele possibilita a própria abertura, levando-o a repensar a maneira de reagir ou de se deixar ser afetado pelo que o toca em sua pertença ao mundo. Dessa maneira, possibilita ampliar seu leque de respostas ao que lhe atinge.

Marçal Domine (2009) declara que o objetivo da propriocepção é reorganizar o corpo da maneira mais econômica. Dessa forma, procurar por uma melhor posição corporal para atender a demanda da ação realizada. Segue afirmando ainda que o domínio e presença no corpo traz consigo a capacidade de mudar seu nível de percepção e de compreensão do espaço em si.

De acordo com Barbanti, citado por Vogt, Copetti e Noll (2012), a propriocepção é conceituada como “o fluxo contínuo de informações sensoriais recebidas pelos receptores encontrados nos músculos, tendões, nas articulações e no ouvido interno, em relação à posição do corpo e do movimento” (BARBANTI, CITADO POR VOGT, COPETTI E NOLL, 2012, p.1).

Vogt, Copetti e Noll (2012) declara que é por meio da propriocepção que o sistema de controle motor se torna mais eficaz, assim sendo capaz de regular e controlar o movimento. Eles ainda alegam que quando o movimento se inicia, todo o sistema proprioceptivo reage avaliando esse movimento e realizando, a partir daí, as correções necessárias para ação com relação ao objeto.

Serres (2004) afirma que, em sua origem, o conhecimento por si não era somente intersubjetivo, mas também era objetivo, residindo no corpo. Ele afirma que para se conhecer alguém ou alguma coisa é necessário primeiramente que este adquira forma, aparência, movimento. Isso antes que este assuma a postura de ação. Assim, leva-nos a concluir que o corpo tem a capacidade de se modificar, transfigurar, deformar e alongar.

5. Vivências Sensoriais

“Meu corpo é minha única possibilidade de estar e ser aqui assim, também, possibilidade de atuar, de fazer, de aprender, de me relacionar, de vir a ser, de eu me entender como um ser em constante transformação, percebida, consciente ou não”. (JESUS, 1992, p.16).

Segundo Bondía (2002), a experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Ou seja, significa a transição de um ser que não tem essência, que simplesmente “ex-iste” de uma maneira finita e singular, uma passagem de existência.

Heidegger citado por Jorge Bondía (2002) complementa que ao fazermos uma experiência com algo, este algo nos alcança, se apossa de nós e nos muda. Isso nos levar a concluir que quando dizemos “fazer uma experiência”, na verdade é sofrer, padecer, aceitar, se deixar ser abordado e submetido por aquilo que nos interpela, nos levando a ser transformados. A experiência com quem eu sou e com o que acontece conosco, de acordo com Bondía (2002), requer:

um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço. (BONDÍA, 2002, p. 24)

É necessário parar, perceber a si e ao que o rodeia para que então seja possível sermos afetados e nos percebermos afetados, segundo Bondía (2002). Vianna e Castilho (2002) reforçam dizendo que o corpo de cada um conta toda a sua história. Transbordamos tudo aquilo que nos marcou e nos marca, ele expressa tudo por intermédio de cada gesto e ação, volume de som da voz, os tiques, o nível do olhar, o jeito como acomodamos a cabeça sobre os ombros. Segundo Figueira (2002), é fundamental olhar para o corpo do outro enxergando nele suas singularidades. Dessa maneira, valorizando a subjetividade própria de cada um, estimulando suas potencialidades e suas possibilidades de ação.

Olhar para si e ouvir-se, de acordo com Jesus (1992), significa prestar atenção nas sensações e percepções que se tem em relação ao mundo e aos

ambientes que lhe tocam. Assim, quando busco encontrar a melhor maneira de realizar uma ação qualquer, exercito dessa maneira a consciência corporal.

Quando falamos de consciência de si, segundo Adilson Jesus (1992), é falar das experiências internas e de contato com o mundo que são vivenciadas por completo, sendo estas imersas nas realidades formadas pelas sensações e sentimentos de si próprio. A consciência ainda é vista como um processo de desvelamento progressivo em nos mesmos, conforme vamos dando significado em relação a nos e ao mundo que nos margeia, sendo ela única em atribuir sentidos.

Dentro dessa perspectiva, de acordo com Bondia (2002), tudo acontece por meio das sensações, do sentimento, do pensamento, do movimento e da intuição, pois, por intermédio deles, permitisse contatar com o mundo interno(corporal) como com o mundo externo (das coisas e das outras pessoas). Estes são conceituados melhor por Jung, que é citado Jesus (1992):

a sensação constata a presença das coisas que nos cercam e é responsável pela adaptação do indivíduo à realidade objetiva. O pensamento esclarece o que significam os objetos. Julga, classifica, discrimina uma coisa da outra. O sentimento faz a estimativa dos objetos. Decide do valor que têm para nós. Estabelece julgamentos da diferente. É a Lógica do coração. A intuição é uma percepção via inconsciente (JESUS, 1992, p. 25).

Jesus (1992) traz o termo “vivências corporais”. Vem a definir experiências sensoriais, tendo como objetivo estimular os sujeitos a iniciarem suas próprias investigações em si mesmo, utilizando-se da consciência do seu corpo. Manifesta, assim, seu próprio existir, ou seja, sua forma de se expressar, colocando em foco as experiências da vida, em busca do autoconhecimento.

De acordo com Jesus (1992), o ato de movimentar-se é uma ação de descobrir a própria existência, sua individualidade, sua percepção, domínio de si e as inúmeras possibilidades de ser, tudo em mim transborda a maneira como reajo ao meio. Sendo assim, o meu gesto expressão das experienciais, segundo Jesus (1992), o gesto primordial que também é visto como o essencial, acontece como resultado do processo de entender, por meio do processo de tomada de consciência de si, ocorrendo pela percepção detalhada do gesto atual. Construção realizada ao longo dos anos de experiência, ou seja, é fruto da interação dos processos de ausência ou não de consciência que foram vividos em seu corpo.

O processo de imitação, de acordo de Jesus (1992), pode apresentar duas faces. Quando trabalho com pessoas que não possuem consciência corporal é benéfico pois a leva o sujeito a buscar evoluir em sua corporeidade. Mas, em outra face, pode conduzir o sujeito a um afastamento de sua autenticidade e individualidade gestual. Bondía (2002) nos lembra que só se pode aprender com a experiência do outro quando, ao menos, nos apropriamos da mesma como nossa.

Quando falamos do sujeito da experiência, de acordo com Bondía (2002), devemos lembrar que este não é definido pela atividade ou experiência, mas por seu envolvimento e sua receptividade para com as situações vivenciadas. Ou seja, esse sujeito é “ex-posto”. Este, quando olha para sua experiência, deve refletir quando a sua passionalidade como paciente do processo, onde coloca sua paixão na experiência.

Bondía (2002) nos recorda que a experiência não é o que ocorre, ou a atividade realizada, mas o que acontece com o sujeito. Ou seja, mesmo o acontecimento (atividade) sendo realizado com dois sujeitos distintos, a experiência de cada um é única e singular, sendo, dessa maneira, impossível se repetir e se comparar. De acordo com Jesus (2002), o meu corpo é a minha experiência direta e única com o mundo, a forma como vivencio quem sou, quem fui e quem posso vir a ser, me levando a poder desenvolver meu “ser” humano.

No caso desta pesquisa, essa vivência sensorial é utilizada como uma possibilidade de desvenciliamento do modelo de imitação implicado pelo recurso da visão. Este, que muitas vezes é tido como único recurso para o aprendizado, e por outras vezes, é tido como único recurso para condicionar o movimento.

Não que automaticamente alguém sem o uso de algum recurso sensorial vá ampliar os outros, mas no caso da restrição visual, possibilita que o individuo busque utilizar outros recursos sensoriais para se movimentar e para receber o estímulo ou comando. Desse modo, provoca-se um processo de ampliação de suas percepções, possibilitando uma vivência equilibrada e conexa do próprio corpo.

6. Metodologia

Toda a pesquisa foi baseada no método qualitativo, que, segundo Zotovici (2004), é em sua base teórica, pois observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los. Tendo, assim, como objetivo não perder a essência dos dados, estes foram coletados ao fim de cada vivência por meio de entrevista, que possuía apenas uma pergunta norteadora “Como você se percebeu durante e após a vivência?”.

A pesquisa se contextualiza no arcabouço teórico da Educação Somática apresentado por Débora Bolsanello (2011) e nos vídeos, da mesma, disponibilizados no seu canal do Youtube. Além disso, foi utilizado também como auxílio na construção das vivências um pouco do método da Antiginástica, de Therésé Bertherat. Foi acrescentado como auxílio no desenvolvimento e aprimoramento da consciência corporal, que para alguns autores refere-se à propriocepção, a vivência da restrição visual, que possibilita aos participantes um mergulho no olhar para si e ouvir-se. De acordo com Jesus (1992), significa prestar atenção nas sensações e percepções que se tem em relação ao mundo e aos ambientes que lhe tocam.

6.1. Descrição da Entrevista

No início do estudo foi realizada entrevista com as atletas participantes que iniciaram no estudo:

- Qual seleção você participar como atleta da UFC?
- Qual o curso de graduação frequente?
- Há quanto tempo está nesta equipe?
- Você já praticou algum esporte antes?
- Já teve experiências relacionadas à consciência corporal e/ou a Educação Somática?

6.2. Local

A intervenção foi realizada dentro da estrutura do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES), especificamente, na sala 5 e na sala de lutas. A escolha dos espaços teve como critério a ausência de obstáculos físicos e a ambientação (som e ar condicionado), possibilitando ao participante uma maior liberdade e conforto na vivência.

6.3. Sujeitos

Foi realizado um levantamento das seleções da UFC que estão ativas no primeiro semestre de 2016, de ambos os sexos, no total existem sete seleções. Dentre estas, foram eliminadas as seleções que possuem treino em dias e horários em que a pesquisadora estava indisponível. Após isso, a pesquisa foi apresentada aos técnicos para saber se havia consentimento para a realização da intervenção junto as atletas. Assim, somente foi possível falar com as atletas do handebol, dentre as vinte atletas da seleção de handebol, apenas quatro assinaram o Termo de Livre Consentimento e Esclarecido e três delas iniciaram a aplicação da pesquisa.

A pesquisa foi realizada com três graduandas, do sexo feminino, da Universidade Federal do Ceará que participam da seleção de handebol do desporto universitário no 1º semestre de 2016.

Após a assinatura do termo de consentimento, realizamos uma pré-entrevista onde colhemos os dados iniciais:

- Atleta A é estudante do curso de Estatística, integrante a seis meses da seleção, anteriormente já havia praticado handebol antes, e não possuía nenhum conhecimento ou vivência anterior com qualquer método de consciência corporal.
- Atleta B é estudante do curso de Educação Física – Licenciatura, integrante a um ano, já praticou handebol antes, e havia tido pouco contato com vivências de consciência corporal.
- Atleta C é estudante do curso de Educação Física – Bacharelado, integrante a três anos, já praticou antes handebol, e havia tido muito contato com vivências de consciência corporal.

O fato da atleta A não ter tido contato anterior com nenhum método de consciência corporal, no caso desta pesquisa com educação somática, nos possibilita observar de modo mais desprendido de qualquer intenção do atleta de querer modificar a direção de sua evolução.

Após o início das vivências, houve dificuldade de continuação dos encontros, principalmente pelo fato do pouco tempo para aplicação, disponibilizado pelo calendário do curso. Com isso, somente a atleta A conseguiu concluir os seis encontros.

6.4. Encontros de Vivência de Educação Somática

As intervenções foram realizadas nas instalações do Instituto de Educação Física e Esportes, na Universidade Federal do Ceará. Teve duração de cinco semanas, devido a variações na agenda da participante, e com frequência de duas vezes na semana, as participantes escolheram os dias Terça e Quinta e Quarta e Quinta, no horário de 12 às 13hs e 13hs às 14hs, dentre os disponibilizados.

A intervenção com educação somática ocorreu em seis encontros, cada encontro com duração de 50 minutos, onde foram abordados seis conceitos, tidos como arcabouço teórico da formação em técnica de Educação Somática. Segundo Bolsanello (2002) estes são: (1) a interpretação do mapa gestual, (2) ambitato, (3) variação do circuito, (4) auto-micromobilização, (5) modulação respiratória e o (6) diálogo entre unidades de coordenação motora.

Cada tema levou a uma estimulação diferente, como descreve Bolsanello (2002). Para que cada pessoa de acordo com o seu mapa gestual execute movimentos/gestos das mais diversas maneiras, houve variação do comando verbal do instrutor. Todos os encontros iniciavam da mesma maneira, o encontro era dividido em três momentos:

- O primeiro era o momento de adaptação. A participante era vendada antes de entrar. Em seguida, era conduzida para dentro da sala, onde era convidada para experimentar a sala sem o auxílio da visão. Desse momento, ir diminuindo a sensação de desconforto e transformando toda insegurança e possibilidades de vivência.

- Em um segundo momento era vivenciado o tema proposto mesmo que estruturado. Esse foi sendo guiado conforme o participante ia explorando e reagindo aos movimentos.

- Num último momento era sempre finalizado com um movimento de relaxamento, buscando finalizar com o participante deitado ou sentado. E após a retirada da venda, era realizada a pergunta norteadora: “Como você se percebeu durante e após a vivência?”.

Foi estabelecido um direcionamento inicial para cada tema citado por Bolsanello (2012), mas que no decorrer dos encontros iam sendo alterados de acordo com a necessidade ou dificuldade apresentada pelo participante no decorrer da vivência. Esse direcionamento inicial apresentam-se da seguinte forma:

- Introdução do Mapa Gestual (1º Encontro): Movimentos eram simples com associações do cotidiano. Por exemplo, elevar os braços como se estivesse segurando no apoio do ônibus, para que dessa forma fosse estimulando a memória motora do aluno. Para ampliar a movimentação era pedido para que realizasse o mesmo movimento de outra forma. Os movimentos eram também realizados em diferentes níveis, por exemplo, deitado no chão elevar o quadril como se alguém o puxasse para cima.

- Ambitato (2º Encontro): Os movimentos tinham como diferencial o contato com bexigas de diferentes tamanhos. Esses proporcionavam ao corpo um relaxamento, por assumiu para o corpo a maleabilidade da bexiga e possibilitando um comparativo entre os dois lados do corpo. Por exemplo, estando em pé, deve colocar uma pequena embaixo do pé, vai esticar e flexionar os dedos do pé. Como também, estando deitado com as costas apoiadas no chão, pegar uma bexiga pequena nas mãos e rolar a bola da palma até a ponta dos dedos apoiada no chão.

- Circuito (3º Encontro): Os movimentos são caracterizados por conectar duas ou mais partes do corpo. Dessa maneira, estes levavam o corpo a se moverem diferente. Por exemplo, estando parado levantar o braço como se ele fosse um pincel pintando a parede, ou ainda, deitado girar os braços para um lado e as pernas para o outro como se eles fossem separados.

- Auto-Micromobilização (4º Encontro): Os movimentos são realizados em uma dimensão menor, trabalhando a micromobilização dos músculos

direcionados, principalmente, para os que são, muitas vezes, esquecidos, como os do pulso e ombro. Por exemplo, colocar uma bexiga pequena embaixo do pulso e pressionar levemente e depois relaxando, ou colocar uma bexiga média embaixo da nuca e fazer movimentos de elevação da cabeça e encostá-la no peito. Esses movimentos são realizados lentamente com pouca força e amplitude, trabalham esses músculos esquecidos na movimentação cotidiana.

- **Modulação Respiratória (5º Encontro):** O foco aqui é a respiração. Ela vai ritmar e direcionar a percepção dos movimentos. Por exemplo, deitado no chão focado na respiração irá abrir os braços e pernas e fechar como que formando uma bola mais em ritmo lento ou, ainda, deitado com as mãos acima do abdômen se concentrar na respiração, enchendo a barriga e secando ela, depois colocaram uma bexiga entre as costas e o chão na mesma região e repetir o movimento.

- **Unidades de Coordenação Motora (6º Encontro):** Os movimentos possuem como objetivo conectar os membros superiores e inferiores, dando fluidez e continuidade no gesto motor. Como, neste exemplo, deitado no chão com o corpo relaxado. Flexiona as pernas depois irá deixá-las cair para um lado e depois para o outro num ritmo bem lento, ou estando em pé irão se movimentar como se houvesse se você tivesse uma linha amarrada ao seu quadril e todo movimento começa com o quadril. Desse modo, não separação nem fragmentação na realização do gesto, tornando esse mais orgânico.

Os encontros foram montados por mim, utilizando, como já citado, a descrição dos conteúdos no artigo de Bolsanello (2011), os vídeos sobre os conteúdos descritos disponibilizados no canal do Youtube da autora, com nome Débora Bolsanello, e o livro Antiginástica, de Thérésé Bertherat. As vivências foram montadas para duração de 50 minutos, conforme descrição a seguir.

1º ENCONTRO: INTERPRETAÇÃO DO MAPA GESTUAL

Duração: 50 min

Materiais: Vendas, Tapetes de Yoga

10 min: Reconhecimento do espaço e adaptação às vendas

30 min: Sequência de movimentos

- elevar o braço como se estivesse se segurando no ônibus
- abrir o braço como se estivesse segurando uma bola de Pilates
- deitar de bruços como se estivesse caindo de paraquedas
- segure o seu dedão do pé
- encoste suas duas mãos no chão
- eleve um dos braços e fique como se estivesse sendo sustentado somente por este braço e o seu corpo estivesse sem força nenhuma
- abrace seu corpo como se estivesse abraçando a pessoa que mais ama
- eleve seu quadril como se alguém o puxasse para cima
- afaste sua cabeça do tronco como se alguém puxasse sua cabeça
- sente-se como se tivesse encostando-se a uma parede dura e áspera
- se mexer com as mãos e os pés bem espalmados no chão como se estivessem colados no chão
- agacha-se como se estivesse se escondendo atrás de uma caixa pequena

10 min: Diálogo e partilha sobre as experiências vividas

2º ENCONTRO: AMBITATO

Duração: 50 min

Materiais: Vendas, Tapetes de Yoga, Bexiga com grãos.

10 min: Reconhecimento do espaço e adaptação às vendas

30 min: Contato corpo e objeto

- Estando em pé, deve colocar uma bola pequena embaixo do pé e esticar e flexionar os dedos do pé, repetindo varias vezes e fazendo nos dois pés.
- Deitar com as costas no chão com braços estendidos ao lado do corpo, apoiando bem os pés no chão levante suas costas só um pouco e baixe de novo ao chão, repita algumas vezes e depois deite todo o corpo de novo.
- Ainda deitada, segurar o dedão dos pés e busque esticar sem forçar as pernas, caso não consiga deve tocar a parte posterior do joelho, depois volte

a esticar e dobrar de novo a perna segurando no dedão, fazendo isso nas duas pernas.

- Na mesma posição, pegando uma bola pequena nas mãos vai rolar a bola da palma ate a ponta dos dedos, repita esse movimento algumas vezes, nas duas mãos.

10 min: Diálogo e partilha sobre as experiências vividas

3º ENCONTRO: CIRCUITO

Duração: 50 min

Materiais: Vendas, Tapetes de Yoga

10 min: Reconhecimento do espaço e adaptação às vendas

30 min: Experimentações

- andar pela sala pisando o pé como se estivesse procurando um uma porquinha de brinco

- parado levantar o braço como ele fosse um pincel pintando a parede

- mexer os braços como se andasse por uma mata e precisassem tirar as folhas do caminho

- ainda parado vai levantar a perna como se tivesse um pedaço de giz no pé e fosse começar a desenhar a primeira letra do seu nome com um pé

- deitar no chão com a barriga para cima e levantar os braços e pernas e mexer-se como se as costas fosse uma bola

- ainda deitado girar os braços para um lado e as pernas para o outro como se eles fossem separados

10 min: Diálogo e partilha sobre as experiências vividas

4º ENCONTRO: AUTO-MICROMOBILIZAÇÃO

Duração: 50 min

Materiais: Vendas, Tapetes de Yoga, bexigas, bolas de plástico.

10 min: Reconhecimento do espaço e adaptação às vendas

30 min: Micromovimentos

- Em pé irão colocar a bexiga debaixo do braço, na axila, deixando o braço estendido normalmente. Assim focado na respiração irão pressionar minimamente o braço para o corpo, como se tivessem medo de quebrar.

- Ficar encostado na parede, ligada apenas pela a bexiga, focando na respiração.

-Deitado no chão com as costas no chão colocaram duas bexigas pequenas/bolas de plásticos na altura do quadril e com as pernas flexionadas. Focando na respiração, movimentar lentamente subindo e descendo.

- Deitado ainda no chão com as pernas esticadas no chão colocando uma bola de plástico embaixo da cabeça e fazendo pequenos movimentos elevando o queixo e baixando.

10 min: Diálogo e partilha sobre as experiências vividas

5º ENCONTRO: MODULAÇÃO RESPIRATÓRIA

Duração: 50 min

Materiais: Vendas, Tapetes de Yoga, Bexigas

10 min: Reconhecimento do espaço e adaptação às vendas

30 min: Exercícios Respiratórios

- Deitado no chão concentrados somente na respiração, com as mãos abertas ao lado do corpo e os pés flexionados.

- Ainda deitado com as mãos encima do abdômen se concentrar na respiração enchendo a barriga e segando ela, depois colocaram uma bexiga entre as costas e o chão na mesma região e repetir o movimento.

- Ainda deitado no chão focado na respiração irá abrir e fechar seus braços como se fosse pular dentro de uma piscina mais em ritmo lento.

- Estando em pé com os joelhos semi-flexionados deve colocar uma bexiga entre as pernas juntas e a barriga e se concentrar na respiração ir
- Estando em pé agora com o corpo reto irá colocar uma bexiga em baixo do pé e ritmado pela respiração vai afundando o pé sem forçar e depois subindo o pé.

10 min: Diálogo e partilha sobre as experiências vividas

6º ENCONTRO: UNIDADES DE COORDENAÇÃO MOTORA

Duração: 50 min

Materiais: Vendas, Tapetes de Yoga

10 min: Apresentação prévia do conteúdo da aula

Reconhecimento do espaço e adaptação às vendas

30 min: Conexão do Corpo

- Deitado no chão com o corpo relaxado. Flexiona as pernas depois irá deixá-las cair para um lado e depois para o outro num ritmo bem lento.
- Depois irá levantar as pernas flexionadas para perto do abdômen, irá realizar movimentos de rotação tendo como bola o quadril, fazendo movimentos de rotação sem encostar os pés no chão, em ritmo lento.
- Depois voltando as pernas ao chão irão buscar com as pernas e braços esticados irão como se houvesse um fio ligando os pés e as mãos irão movimentá-los deslizando pelo chão de um lado para o outro bem lentamente. Desfazendo e refazendo o movimento.
- Estando em pé irão se movimentar como se houvesse se você tivesse uma linha amarrada ao seu quadril e todo movimento começa com o quadril.
- Agora o movimento se inicia no ombro. E depois com a cabeça.
- Voltando a ficar deitado no chão, agora irão iniciando o movimento com a mão irão fazer um giro completo com o corpo finalizando em uma nova posição.

10 min: Diálogo e partilha sobre as experiências vividas

Buscou-se levar, a cada encontro, o indivíduo a conhecer seu próprio corpo por meio de diferentes estímulos, como rolos de colchonetes, bexiga, entre outros. Durante as aulas a participante foi vendada levando-a a uma despreocupação, a retirada do modelo visual de como realizar cada gesto, que é muito característico da aprendizagem técnica de qualquer esporte, possibilitou a participante uma liberdade maior para perceber seu corpo e o que ele pode fazer.

6.5. Análise dos Dados

Inicialmente o processo de vivências seria filmado ou gravado o áudio dos encontros, mas ao se iniciar o percurso não foi possível que fosse realizado a coleta dos dados destes modos, por causa da falta de aparelhos disponíveis no período. Dessa maneira, a coleta das entrevistas foi realizada pela transcrição imparcial do relato das atletas.

Também foi alterado o modo como analisar estes dados coletados. Buscou-se, a princípio, coletar os dados tendo em vista analisá-los de modo meramente quantitativo, avaliando o movimento. Mas no decorrer do processo foi sendo observado que era inviável alcançar a evolução dos atletas pela minha visão. Surdi e Kunz (2010), embasam essa minha mudança ao afirmar que ao quantificar ou objetivar o movimento acabasse por adequar o indivíduo a movimentos pré estabelecidos. Como meu foco era a experiência, era impossível mensurá-la como fato. Pois era necessário olhar como um fenômeno, era preciso ouvi-los e observar a evolução deles por eles pelas suas reações e expressões, dessa maneira, decidi por uma análise fenomenológica, que mergulha no movimento como um fenômeno.

A abordagem fenomenológica, segundo Zotovici (2004), nos possibilita fazer uma “interação metodológica”, entendendo assim o fenômeno como algo vivo e dinâmico. Surdi e Kunz (2010) afirmam que a fenomenologia:

possibilita compreender o movimento humano como um diálogo entre o homem e o mundo, considerando o mundo vivido das pessoas como um caminho fundamental para a construção de uma gama de oportunidades significativas, para que o homem crie e recrie seus movimentos (P.2).

O fenômeno a ser estudado é a própria experiência vivenciada pela participante. A análise neles ocorre, conforme afirma Zotovici (2004), de acordo com

correspondência das essências encontradas nos relatos. Essa essência é o relato desprezioso e completo do que foi vivenciado pelo participante.

Este tipo de abordagem busca, segundo o mesmo autor, identificar a essência do fenômeno vivido, dando a este, fundamentos teóricos. Para isso necessita-se realizar duas análises: uma ideográfica, que visa identificar o que norteia a descrição individual do participante; e a nomotética, faz a transição do individual com o geral.

7. Resultados

7.1. Análise Ideográfica

Nessa primeira análise, como já citado por Ziotovici (2004), buscou-se identificar o que norteia o discurso das participantes, desse modo, traremos abaixo a transcrição de seus relatos.

7.1.1. Relato da Atleta A

Após a liberação do técnico e a demonstração de interesse em participar da pesquisa. Marcamos um dia no horário e no local do treino para assinar o termo de consentimento e para realizarmos uma breve entrevista.

Na semana seguinte iniciamos os encontros, no horário definido com a atleta. Todo encontro começava ela sendo vendada e, com o auxílio de música ambiente, era convidada a se esvaziar das agitações e explorar o ambiente com seus demais sentidos. No primeiro encontro exploramos a interpretação do mapa gestual. Inicialmente foi demonstrando dificuldade em iniciar os movimentos em resposta aos comandos verbais dados. Ao final, relatou que se sentia diferente, mas não sabia dizer exatamente o que estava diferente.

O segundo encontro aconteceu na semana seguinte, nele tratamos do ambitato. Ao iniciar e fazermos um scanning do corpo em contato com o chão, ela foi relatando a dureza do corpo e a distancia do corpo em relação ao chão. Em seguida fui dando objetos de auxílio que ia relaxando a parte do corpo e ia relacionando os dois lados do corpo. Ela foi relatando a sensação de que o corpo dela estava mais esparramado no chão. E ia demonstrando surpresa conforme ia percebendo o corpo diferente. Ao final do encontro, relatou que percebia o corpo pesado antes do encontro e que agora sentia ele mais relaxado, mas leve.

Na mesma semana, realizamos o terceiro encontro onde usamos a perspectiva do circuito. Nele, ela foi buscando outros circuitos para realizar movimentos já conhecidos por ela. Ela foi mostrando inquietação e momentos de pausa antes de iniciar o movimento. No final do encontro relatou que foi difícil para ela porque não sabia como fazer o comando dado.

Na semana seguinte, no nosso quarto encontro, trabalhamos com micro movimentação. Ela foi comentando que possuía dificuldade em relaxar no início da aula.

7.1.2. Relato da Atleta B

Realizamos o primeiro contato onde assinou o termo. Nesse encontro, ela ressaltou a questão de estar se recuperando de uma lesão no joelho. Iniciamos na semana seguinte os encontros.

O primeiro encontro foi desafiante, pois mesmo já tendo vivenciado exercício que restringem a visão, ainda assim ficou tensa ao ir descobrindo a sala e vivenciando esse primeiro momento de adaptação. A música ajudava a tranquilizar. Conforme o comando ia sendo dado, era difícil imaginar o movimento de maneira diferente. E ao final, disse ser difícil pensar em como realizar o movimento e fazia meio sem saber.

No segundo encontro, onde vivenciou o contato com outros objetos, relatou que “era engraçado observar que a bexiga aguentava meu peso mesmo sendo frágil e mole. Que o meu corpo ia ficando de um jeito que eu não tinha visto, parecia mais esparramado”.

No terceiro e quarto encontro, falou que “no início da aula já ia sendo melhor porque como era na mesma sala, ia me acostumando e ficando mais livre para andar menos tensa. Os movimentos já conseguiam sair um pouco mais livre, quando era solicitado repensar, eu demorava um pouco até refazê-lo”.

No último encontro que participou foi o quinto. Declarou que “foi engraçado perceber como tinha parte que eu nem sabia que podia sentir e que não se encostava ao chão. Havia começado a perceber isso no encontro passado, mas nesse ia reforçando. No final, parecia que meu corpo estava tão relaxado, nem imaginava que fazer exercício dava para relaxar”.

7.1.3. Relato da Atleta C

Fizemos todo processo de assinar o termo de compromisso e da entrevista bem curta. Na semana seguinte iniciamos a vivência, como seus horários eram bem inconstantes, demoramos um pouco mais para viver os encontros.

Ela afirmou que “como já tive contato tanto com a vivência de exercícios que trabalham a restrição da visão, como com exercícios que trabalham a consciência corporal nas aulas”. A vivência tanto da adaptação como do encontro foi tranquilo para ela

Já no segundo e terceiro encontro foi mergulhando um pouco mais, relatou: “fui percebendo a minha pisada, que é diferente, recordando que minha pisada tinha mudado durante a gravidez. E como tenho o joelho machucado ia sentindo também conforme ia pisando diferente como piso realmente. Nunca tinha parado para pensar”.

No último encontro que vivenciou, foi o quarto que trabalhou pequenos movimentos. Ressaltou que “isso foi me fazendo perceber partes do corpo que normalmente não sinto e relaxando partes do corpo que normalmente não trabalho”. Ao fim desse encontro, finalizou dizendo que “fui percebendo o quanto isso pode ajudar no dia a dia e na hora de relaxar em casa mesmo”.

7.2. Análise Nomotética

A partir, do relato das atletas pode se observar que, mesmo que em graus diferentes, todas revelavam o mesmo desconhecimento das potencialidades do corpo. Foi esclarecedor olhar para o fenômeno de maneira mais suspensa. Desse modo, pude desvelar dos relatos das três participantes as seguintes categorias, que possibilitam enxergar a essência presente em seus relatos, como traz Zotovici (2004): dificuldade de expressão, fluidez do movimento, sensação de relaxamento, redescoberta das sensações, criatividade e consciência corporal.

- Dificuldade de expressão: ao vivenciar algo novo, principalmente quando não se teve contato com nada parecido, pode se ter dificuldade em expressar o que se experimenta. Pode ocorrer de durante o percurso não saber como nomear aquela sensação por não conseguir comparar a nada que vivenciou.
- Fluidez do movimento: por ser exposto a esse novo, que não se sabe nomear exatamente, e pelo corpo não ter o hábito de trabalhar algumas partes do corpo adormecidas, o movimento sai com pouca fluidez, com pouco leveza e até um pouco rígido, pois para a pessoa esse movimento é estranho ao corpo.

- Sensação de relaxamento: com a vida cotidiana tão agitada, por vezes estamos sempre correndo, sempre agitados e até mesmo quando relaxamos, continuamos agitados não relaxamos de verdade. Quando expomos nosso corpo a momentos e exercícios que relaxam plenamente o corpo, causa certo estranhamento. E ao mesmo tempo, um sentimento de leveza.
- Redescoberta das sensações: ao relaxarmos vamos tornando nosso corpo mais sensível aos objetos e os meios onde estamos. E ao ficarmos sem o auxílio da visão, vamos possibilitando ao nosso corpo redescobrir tudo que nos rodeia, possibilitando sentir realmente as coisas como são.
- Criatividade: quando nos expomos a redescobrir os objetos e meios, nos possibilitamos recriá-los, mas também exercitamos a nossa criatividade, dando novas representações em nossa cabeça para aquilo que já trazemos em nossa memória. Assim também quanto aos movimentos que conformes vão sendo redescobertos por nosso corpo vão sendo transformados em novas possibilidades, que nos levam a remoldá-los ao nosso corpo.
- Consciência Corporal: quando se relaxa redescobre-se o próprio corpo e o que é capaz de fazer; tornando-se sensível aos objetos, nos tornamos sensíveis a nos mesmos. E dessa maneira, sem ficarmos presos ao ver, nos abre a possibilidade do sentir, e sentindo vamos nos tornando conscientes do oque fazemos e como fazemos.

E, por fim, após observarmos esta análise, identificamos duas categorias abertas redescoberta do si no movimento e a criatividade, que sintetizam o que foi vivenciado no percurso.

Quando se consegue redescobrir as sensações, e supera a dificuldade de expressão, descobre-se a criatividade. E quando vivencia a sensação de relaxamento, retira-se a tensão e agitação do corpo e do movimento realizado por este, e quando mergulhamos na consciência corporal nos tornamos sensíveis a redescobrir nosso corpo no movimento.

7.3. Síntese

Agora tendo as duas categorias abertas, criamos um caminho, um discurso representando o percurso trilhado. Essas são:

- Redescoberta de si no movimento: Quando nos possibilitamos descobrir nosso corpo relaxado, redescobrimos os estados do nosso próprio corpo, resignificando a forma como ele se expressa. O movimento de conscientização possibilita estar presente nas tomadas de decisões e na forma como o movimento é recebido pelo corpo em seguida levando-o a decidir como ele irá reagir. Dessa maneira, o corpo redescobre movimentos já conhecidos e redescobre como realiza-lo, possibilitando uma maior eficiência na execução. Pois agora o movimento se utiliza da força necessária sem deixar outras partes do corpo tensas desnecessariamente. Possibilitando um maior rendimento ao canalizar a força para movimentos desejados.
- Criatividade: Essa descoberta do corpo possibilita uma tomada de consciência do que se realiza. Isso ajuda ao sujeito que agora consciente do que realiza consegue dar nome ao que acontece em seu corpo. Essa experiência possibilita que este ressignifiquem o esporte para eles, possibilitando dessa maneira um prazer maior ao praticá-lo, possibilitando o assim que possa descobrir novas maneiras de realizar movimentos que antes eram difíceis do seu corpo responder, porque não consegue compreendê-lo corporalmente. Além de possibilitar, criar jogadas novas próprias da versatilidade dos esportes, que ficaram um pouco esquecido.

8. Considerações finais

O trabalho teve como proposta possibilitar aos atletas de esporte de rendimento, no contexto universitário, a vivência da educação somática, como via da conscientização corporal, como uma possibilidade de treino específico da seleção que handebol.

Segundo Purper (2011), uma aprendizagem autêntica e durável em educação somática deve ser fundamentada na experiência e nas descobertas que o aluno faz de seu próprio corpo. E foi isso que a pesquisa buscou enfatizar a descoberta do atleta, que ele pudesse experimentar e, a partir daí, poder se perceber e percebendo-se aprimorar seus movimentos.

Ainda que o trabalho tenha percebido que apenas seis horas de intervenção, não é suficiente para se perceber uma melhora significativa dos gestos esportivos nos atletas, diferente do que é percebido com os dançarinos, como traz a tese de Yakhni (2011).

Foi percebido que a educação somática pode ser trabalhada paralelamente ao treino específico. Necessitaria ofertar um período maior de vivência, com aplicação mais específica para cada um, por meio do instrutor. Desse modo, os benefícios colhidos podem permear o cotidiano dos atletas, além de possibilitar uma melhora na execução e na criatividade durante o jogo.

Além disso, durante a pesquisa percebi a grande carência de trabalhos que tenham como público-alvo, atletas de alto rendimento. Durante a pesquisa notei, por meio de relatos informais, a carência desse tipo de trabalho, onde a conscientização do corpo e do movimento é o foco, em atletas que, no caso do âmbito universitário, não cursam Educação Física ou não tem envolvimento com nenhum tipo de artes cênicas.

Assim, ressalta-se, a partir dessa pesquisa, a necessidade de incentivo para pesquisas mais inter, trans ou multidisciplinares, levando-nos a explorar mais este campo de atuação, voltado para o esporte de alto rendimento.

Referências

AMORIM, Rafaella L. **Dançar Corpo: Uma reflexão sobre a dança de um corpo a partir da descoberta do corpo que dança.** Anais do II Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança – ANDA, Julho/2012.

AZEVEDO, Pedro P. F. NETO, Anibal C. B. **O Ensino da Técnica Esportiva na Perspectiva das Oficinas do Jogo.** UEPA – CCBS, 2012.

BIANCHI, Paloma. **Abordagens Somáticas em Dança: uma outra perspectiva em pesquisa e criação.** DAPesquisa, v. 9, p. 33-44, 2014.

BOLSANELLO, Débora P. **A Educação Somática e os Conceitos de Descondicionamento Gestual, Autenticidade Somática e Tecnologia Interna** Motrivivência Ano XXIII, Nº 36, P. 306-322 Jun./2011.

_____. **A Educação Somática e o contemporâneo profissional da dança.** DAPesquisa, v. 9, p. 1-17, 2012.

BONDÍA, Jorge L. **Notas sobre a experiência e o saber de experiência.** Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, jan./abr. 2002.

CAMARGO, Raquel. M. **Escolhas que se tecem: a Educação Somática, o corpo e dança.** Anais do XIX EAIC - UNICENTRO, Guarapuava, PR, 2010.

COLAÇO, Carlos P. FLECK, Leandro A. **Estratégias do Desporto Universitário: um Estudo de Caso sobre o Desporto em Universidades Portuguesas.** Ver. Port. Cien. Desp. 9 (2) 68-75

COSTA, Luciane A. D. NASCIMENTO, Juarez V. D. **O Ensino Da Técnica E Da Tática: Novas Abordagens Metodológicas.** R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 15, n. 2, p. 49-56, 2. sem. 2004.

COSTA, Priscila R.; STRAZZACAPPA, Márcia - **A quem possa Interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas** Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, jan./abr. 2015.

DA SILVA, Tamires V. **A Cinestesia Como Possível Suporte para a Preparação Corporal de Atores.** UNICAMP, Campinas, 2015.

HATZIDAKIS, Georgios. **Atlas do Esporte no Brasil – Esporte Universitário**. Rio de Janeiro: Confef, 2006. P. 1019–1020.

FIGUEIRA, Anamaria A. **Linguagem e corpo na deficiência visual**. Benjamin Constant (Rio de Janeiro), Rev. Inst. Benjamin Constant, v. 23, p. 18-23, 2002.

FORTIN, Sylvie. **Educação Somática**: novo ingrediente da formação prática em dança. *In: Cadernos do GIPE-CIT*, Salvador, n.2, p.40-55, fev. 1999.

FRAZAO, Lina. **O Corpo em estado de transparência**: abordagens didáticas em dança; Dissertação (Mestrado em Programa de Pós-Graduação em Arte) - Universidade de Brasília. 2014.

JESUS, Adilson N. **Vivências Corporais**: Proposta de Trabalho de Auto-Conscientização Dissertação - Mestrado em Educação, Universidade Estadual de Campinas, 1992.

MARCAL DOMINE, Mônica B. **A propriocepção como instrumento de harmonização do corpo**. Instituto federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, 2009.

MOREIRA, Renato L. **A Gestão do Desporto Universitário na UFOP**: da Educação Física Obrigatória no Ensino Superior ao Desporto de Rendimento, a Organização do Desporto Universitário na Perspectiva dos Atletas. Faculdade do Desporto da Universidade do Porto, 2016.

NAJMANOVICH, Denise. **O sujeito encarnado**: questões para pesquisa no/do cotidiano. Rio de Janeiro: DP&A, 2001.

NIVOLONI, Karine; BASTOS, M. H. F. A.; Adriana Bittencourt. **Corporeografias**: Princípios da Educação Somática como estratégia de investigação criativa em Dança. 2008. Dissertação (Mestrado em Dança) - Universidade Federal da Bahia.

NUNES, Camila DA C. LAMAR, ADOLFO R. CARTIER, EDUARDO. **Corporeidade, Educação e Autonomia** Atos De Pesquisa Em Educação - PPGE/ME FURB v. 7, n. 2, p. 468-480, mai./ago. 2012

OLIVEIRA, Guilherme S., CUNHA, Ana Maria O. **Breves Considerações a Respeito da Fenomenologia e do Método Fenomenológico**. Cad Fucamp [periódico na internet]. 2008

RIBEIRO, Jean C. **Paidéia**: a iniciação esportiva a partir da corporeidade. UNIMEP, Piracicaba, SP, 2007.

SILVEIRA, Saulo Silva da. **Técnica e(m) Criação Somática**: uma proposta corporal para artistas cênicos com (d)eficiência física através dos princípios e fundamentos corporais Bartenieff. 2009. 234 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009.

STRAZZACAPPA HERNANDEZ, Márcia M. **Educação Somática**: seus princípios e possíveis desdobramentos. Repertório Teatro & Dança , v. 1, p. 48-54, 2009.

SURDI, Aguinaldo C., KUNZ, Elenor. **Fenomenologia, movimento humano e a educação física**. Movimento [en linea] 2010,

VELOSO, Tiago M. P. **Projecto de Desenvolvimento do Desporto Universitário de Competição, exemplo a Universidade do Porto**. Faculdade de Desporto, Porto, 2005.

VIANNA, Angel., CASTILHO, Jacyan. Percebendo o corpo. *In: O corpo que fala dentro e fora da escola*. Rio de Janeiro: DP&A Editora, 2002.

VIEIRA, Marcilio S. **Abordagens Somáticas do Corpo na Dança** Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015.

YAKHNI, Mathilda. **Movimento, percepção, imaginação e via artística**: o método feldenkrais de Educação Somática como parceiro para o treino de dançarinos – Campinas, SP; [s.n.], 2011.

ZOTOVICI, Sandra A. **Pés no Chão e a Dança no Coração**: um olhar fenomenológico da linguagem do movimento por meio da dança. Hórus – Revista de Humanidades e Ciências Sociais Aplicadas, Ourinhos/SP, Nº 02, 2004.

ANEXO

TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO E ESCLARECIDO

Pelo presente Termo de Livre Consentimento e Esclarecido, você está sendo convidado a participar de um estudo que tem como tema: **“Possibilidades para a desmecanização do movimento em pessoas videntes: uma experiência integrando restrição visual e educação somática”**. Tal pesquisa tem como objetivo principal analisar os efeitos de uma intervenção/experiência de educação somática e de restrição visual para a desmecanização do movimento em atletas do Desporto Universitário da Universidade Federal do Ceará (UFC). Informamos que sua participação não trará prejuízos para sua saúde. As sessões de intervenção serão filmadas, sendo garantida a privacidade das imagens e dos dados coletados, que serão utilizados cientificamente. Informamos também que você não será submetido a despesas financeiras, nem receberá gratificação ou pagamento pela participação neste estudo. Você poderá receber esclarecimentos sobre o andamento da pesquisa quando requisitar, podendo desistir de continuar colaborando se assim o desejar.

Os participantes terão como benefícios um maior esclarecimento a respeito de seus conhecimentos sobre o tema proposto na pesquisa e conscientização de sua importância, além da possibilidade dos participantes da intervenção aumentar sua consciência corporal. E a pesquisadora estará por perto identificando possíveis sinais de alteração de temperatura e cor e acionará imediatamente os serviços de segurança disponíveis no local da coleta e pela UFC.

Endereço da responsável pela pesquisa:

Nome: Tamires de Sá Ferreira

Instituição: Universidade Federal do Ceará – Instituto de Educação Física e Esportes

Endereço: Av. Mister Hull, s/n - Pici

Telefones para contato: (85) 32909346/(85) 989051979

Atenção: Para informar qualquer questionamento durante a sua participação no estudo, dirija-se aos:

Orientadores da Pesquisa

Nomes: Tatiana Passos Zylberberg e Paulo Augusto Costa Chereguini

Instituição: Universidade Federal do Ceará – Instituto de Educação Física e Esportes

Endereço: Av. Mister Hull, s/n - Pici

Telefones: (85) 999559031 e (16)991793831

Concordo em participar como voluntário (a) no estudo de **“Possibilidades para a desmecanização do movimento em pessoas videntes: uma experiência integrando restrição visual e educação somática”**. Autorizo a realização de fotos e/ou vídeos meus, assim como a utilização dos mesmos e de qualquer depoimento realizados durante a pesquisa sem qualquer ônus financeiro de nenhuma das partes. Declaro ter sido informado (a) pelo pesquisador sobre o desenvolvimento da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, as finalidades, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Estou ciente de que poderei deixar de colaborar com o estudo em qualquer momento que desejar.

Fortaleza, _____ de _____ de 2016.

Assinatura do pesquisador responsável Fone: (85) 32909346/ (85) 989051979

Assinatura do sujeito da pesquisa

Obs.: O presente termo será feito em duas vias
(uma para o participante e outra para o pesquisador).