



VII Colóquio Internacional São Cristóvão/SE/Brasil  
"Educação e Contemporaneidade" 19 a 21 de setembro de 2013  
ISSN 1982-3657



**RELATO DE EXPERIÊNCIA: PRÁTICAS CORPORAIS, BEM-ESTAR E RELAXAMENTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EJA (CODAP/UFS)**

**Marcel Alves Franco<sup>1</sup>**

**Luiz Anselmo Menezes Santos<sup>2</sup>**

**Maria Josefa de Menezes Almeida<sup>3</sup>**

**Eixo Temático:** Educação, Sociedade e Práticas Educativas

**Resumo:**

O presente escrito assume a forma de relato da experiência proporcionada pelo Projeto de Extensão "Práticas Corporais, Bem-Estar e Relaxamento" promovido pelo Grupo de Pesquisa Educação, Cultura e Corporeidade (GPECC) em diálogo com o também Projeto de Extensão "Aprofundando saberes na EJA", desenvolvido pelo Grupo de Pesquisa: Saberes escolares e Práticas Educativas para Educação de Jovens e Adultos (Seppeja). Este projeto tem por objetivo proporcionar a vivência de métodos e práticas corporais que estimulam a percepção e o entendimento mais amplo do corpo, a partir da perspectiva fenomenológica do filósofo francês Maurice Merleau-Ponty, enquanto se facilita o gerenciamento das tensões causadas pelo stress nos contextos pessoal e sócio/educacional. Enfim, uma educação integral do aluno da EJA através práticas corporais.

**Palavras-Chaves:** Educação Física. Corpo Próprio. Educação de Jovens e Adultos.

**Abstract:**

This present written takes the form of a report of the experience provided by the Extension Project "Bodily Practices, Well-Being and Relaxation" sponsored by the Research Group Education, Culture and Corporeity (GPECC) in dialogue with the also Extension Project: "Deepening knowledge in YAE", developed by the Research Group: Scholar knowledge and Educational Practices to Youth and Adult's Education (Seppeja). This project has as goal provide the experience of bodily methods and practices that encourage awareness and a broader understanding of the body from the phenomenological perspective of the french philosopher Maurice Merleau-Ponty, as it eases up the tension management which is caused by stress on the personal and social/educational context through the bodily practices. Finally, a whole education of the YAE's student.

**Keywords:** Physical Education. Own Body. Youth and Adults' Education.

**INTRODUÇÃO**

Envolvidos com as práticas educativas do projeto "Aprofundando saberes na EJA", o presente escrito toma como ponto

de partida a intervenção do Grupo de Pesquisa Educação, Cultura e Corporeidade (GPECC/CNPq/UFS) na Educação de Jovens e Adultos do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Sergipe (EJA-CODAP/UFS), no contexto da Educação Física, promovendo momentos direcionados às práticas corporais, ao bem-estar e ao relaxamento. Dessa forma, propomo-nos relatar a experiência de um trabalho sustentado na perspectiva da corporeidade, do corpo próprio como princípio educativo através de diversos métodos e práticas corporais como: alongamento, posturas de controle, técnicas de respiração, coordenação e expressão motora, expansão do movimento e relaxamento cujo eixo principal estará situado na reflexão acerca do corpo.

Sendo assim, nosso objetivo ao trabalhar com alunos da EJA no Codap/UFS é proporcionar a vivência de tais métodos e práticas ao ponto de estimular a percepção e o entendimento mais amplo do corpo, considerando-o em sua complexidade, enquanto se facilita o gerenciamento das tensões causadas pelo stress e promovem-se as devidas relações entre a educação integral do indivíduo e as diferentes condutas corporais aprendidas culturalmente de forma mecânica. Apóia-se o referido trabalho na literatura que conferem o aporte científico sobre a corporeidade e a condição essencial de existência do ser humano; neste caso mais especificamente, na perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty (1999) e em Rezende (1990) que discorre sobre a concepção fenomenológica da educação, além do entendimento de stress a partir de autores como Lipp (2007) e Weiss (2006) e sobre métodos e práticas corporais tratados por autores diversos a exemplo de Carvalho (2007).

Portanto, é fundamental perceber que o corpo é o resumo do seu contexto social, representação de elementos específicos como normas, costumes e valores da sociedade em que se encontra inserido e que em seus gestos, comportamentos e atividades isso se expressa. Tudo isso influenciado pelo mundo que o cerca.

O corpo é o nosso meio geral de ter um mundo. Ora ele se limita aos gestos necessários à conservação da vida e, correlativamente, põe em torno de nós um mundo biológico; ora, brincando com seus primeiros gestos e passando de seu sentido próprio a um sentido figurado, ele manifesta através deles um novo núcleo de significado: é o caso dos hábitos motores como a dança. Ora enfim a significação visada não pode ser alcançada pelos meios naturais do corpo; é preciso então que ele se construa um instrumento, e ele projeta em torno de si um mundo cultural (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 203).

Neste contexto, considera-se a fenomenologia da educação ou aprendizagem da cultura (REZENDE, 1990). Considera-se que educar “é pôr o sujeito em relação com o mundo e com a representação simbólica deste, ou seja, com a produção do conhecimento, não havendo a separação entre sujeito e objeto do conhecimento” (NÓBREGA, 2009, p. 80).

A utilização das práticas corporais, subsidiada com o conhecimento advindo da corporeidade, ou seja, a condição essencial do ser humano (NÓBREGA, 2009), quando vivenciadas na educação, pode abrir perspectivas de construção e produção de equilíbrio nos processos de aprendizagem, em outras palavras, a prática corporal também pode “[...] ser entendida como forma de se alcançar um equilíbrio, como caminho que permite o crescimento do autocontrole, do domínio sobre si mesmo” (LOVISOLO, 1995. p. 125).

Assim, a Educação de Jovens e Adultos no CODAP foi apresentada como uma oportunidade nos desenvolvermos, não apenas o aspecto profissional, mas também pessoal, pelo trabalho de perspectiva humanístico que aí se desencadeia. Neste ponto, se reconhece o sujeito em sua complexidade existencial, ou seja, respeitando sua constituição histórica, cultural, biológica, psicológica, etc., de modo a fazer com que o sujeito se perceba num mundo que é individual e coletivo, coadunando-se com:

A educação na perspectiva fenomenológica possui três sentidos: a educação dos sentidos, a educação da inteligência e a orientação da existência. A educação dos sentidos diz respeito à condição corporal do homem e a sua existencialidade. Aprender a ouvir, a ver, a cheirar, a degustar, a sentir são fundamentais na apreensão da realidade, ampliando a capacidade de percepção do mundo. A educação da inteligência diz respeito à capacidade de refletir e de acrescentar sentido, fundando-se na linguagem. E, por fim, a orientação da existência é relativa ao posicionamento dos sujeitos diante da realidade e a tomada de decisão. Assim, aprender a falar, ouvir, escrever, dançar, são aspectos da mesma aprendizagem significativa [...] (NÓBREGA, 2009, p. 82).

Seguindo essa linha de raciocínio, a partir do que foi exposto, organiza-se este relato de experiência em seis tópicos:

primeiramente a “introdução”, que apresenta o anúncio da idéia e em que se baseia; o segundo tópico que discorre sobre a EJA e a concepção fenomenológica da educação”; bem como principal o objetivo do Projeto Aprofundando saberes na EJA; no terceiro tópico são apresentados os sujeitos e a proposta de intervenção com a qual se trabalha; no quarto momento, apresenta-se o marco teórico maior da referida idéia que admite o corpo próprio como princípio educativo; por fim, as considerações finais que irão expor as conclusões das discussões propostas no decorrer do texto.

## **A EJA A PARTIR DA CONCEPÇÃO FENOMENOLÓGICA DA EDUCAÇÃO**

Sendo efetivada pelo artigo 37 da LDB 9394/96, “a educação de jovens e adultos será destinada àqueles que não tiveram acesso ou continuidade de estudos no ensino fundamental e médio na idade própria”. Como podemos perceber, esta categoria encontra-se voltada às pessoas que, independente do motivo, não foram contemplados com uma educação básica. Neste caso, da EJA, é dever dos sistemas de ensino assegurar sua gratuidade àqueles que em idade regular não puderam efetuar seus estudos e, por conseguinte, não obtiveram as devidas oportunidades educacionais como podemos constatar no § 1º do Art. 37 da Seção V da LDB (BRASIL, 1996):

§ 1º Os sistemas de ensino assegurarão gratuitamente aos jovens e aos adultos, que não puderam efetuar os estudos na idade regular, oportunidades educacionais apropriadas, consideradas as características do alunado, seus interesses, condições de vida e de trabalho, mediante cursos e exames.

Dentro desta perspectiva, podemos considerar o Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Sergipe (CODAP/UFS), enquanto espaço para o desenvolvimento de atividades diretamente relacionadas à EJA no âmbito formal da educação. Dessa forma, o Projeto Aprofundando saberes na EJA, parte do Projeto: Pró-docência para EJA, coordenado pelo Grupo de pesquisa vinculado ao CNPq: Saberes Escolares e Práticas Pedagógicas para a EJA (Seppeja/UFS), assume papel social em relação ao público a que se destina. Sua ação inicia-se em 2011 e se consolida a cada dia através da atuação em turmas de EJA no CODAP, no turno noturno, de segunda à sexta-feira, das 19 horas às 21 horas e 30 minutos.

Neste contexto, o conhecimento está sendo construído pelos alunos de EJA e professores voluntários num processo interativo da práxis educativa pela abordagem de todos os componentes curriculares convencionalmente reconhecidos como disciplinas escolares. Através de forma ampla e interrelacionada, não desarticulada entre si, o conhecimento está sendo construído diariamente conforme o que sugere autores como Lerner (2002) e Rojo (2009).

Em outras palavras, articulam-se os saberes a partir de espaços cooperativos de aprendizagem, oferecendo aos participantes, inclusive, a alfabetização digital através da manipulação e utilização dos recursos da informática educativa, além do reconhecimento da corporeidade através de encontros onde ocorrem práticas corporais voltadas à percepção corporal e ao relaxamento. Tudo convergindo para que se encontre um caminho para a educação integral (YUS, 2002). Complementando o corpus de informação a respeito da EJA no CODAP, também se indica a construção da convergência entre as diversas áreas do conhecimento ou avanço do nível expositivo multidisciplinar para a interrelação entre os saberes existentes e partilhados na ação pedagógica. Assim, exercita-se a negociação entre os pares envolvidos a partir de necessidades concretas e efetivas de seus envolvidos conforme orienta Santomé (1998).

Neste caso, a educação segue o rumo de um processo-projeto de humanização do sujeito, compreendendo-o enquanto agente ativo da história cultural, considerada como uma experiência profundamente humana.

[...] a experiência da educação se torna uma das manifestações mais primitivas e típicas do fenômeno humano, em relação essencial com as outras características deste último. Tanto os indivíduos como os grupos, a família e a sociedade, a história e o mundo, estão implicados na estrutura do fenômeno educacional. Isto quer dizer que, em sua polissemia, a educação pode ser enfocada de vários pontos de vista, mas cada um deles acaba por nos remeter aos demais (REZENDE, 1990, p. 46).

Em consonância com o referido âmbito escolar, cita-se a perspectiva fenomenológica da educação na qual o sujeito é compreendido em sua complexidade estrutural, sendo ele fisiológico, biológico, psicológico, antropológico. Sobre o que nos alerta Rezende (1990, p. 48) “a fisiologia do homem não é a mesma dos outros corpos; sua biologia não é a mesma

dos outros seres vivos; sua psicologia não é a mesma dos animais superiores”. Reconhece-se dentro desta mesma perspectiva, que não há aprendizagem humana quando esta é limitada ou reduzida a um dado meramente pragmatismo, pois, em vários momentos da história, o corpo foi visto através de aspectos segmentados que levaram a conceituá-lo enquanto “animal, mecânico, sociológico, econômico, ideológico” (REZENDE, 1990, p. 49-50).

A saber, a fenomenologia de Merleau-Ponty atribuiu lugar central às experiências vividas na compreensão do mundo e do ser e nisso não seria distinto ao percebermos a educação enquanto experiência universal essencialmente constitutiva do homem engajado no mundo. Assim, a aprendizagem humana ocorre na totalidade de nosso corpo, com nossa sensação, percepção, imaginação e intuições estimuladas pela intersubjetividade (SANTOS; CAMINHA; FREITAS, 2012).

Nesta lógica, devemos entender a educação enquanto um fenômeno próprio dos seres humanos, pois não há a possibilidade de se procurar seu sentido sem que também se reflita a condição humana. Compreender a educação na perspectiva fenomenológica é dar lugar às relações humanas vivenciadas no mundo, é ampliar a consciência ao mesmo tempo em que se desvelam os condicionantes culturais e investe-se numa desalienação, compreendendo-a em sua estrutura como a íntima relação de coexistência entre o mundo e o sujeito de forma dialética. É entender que o homem não aprende tão somente por seu domínio cognitivo, ou da inteligência, mas pela sensibilidade, imaginação e vísceras de seu próprio corpo.

## **DISCUTINDO SOBRE O CORPO PRÓPRIO EM MERLEAU-PONTY**

A partir da fenomenologia de Merleau-Ponty, a percepção do mundo se torna condizente a cada pessoa e sua experiência de vida. O filósofo afirma que existem diferentes sujeitos e que cada um é sua própria experiência no mundo e possui uma visão peculiar do mesmo. Para Dentz (2008), Merleau-Ponty irá perceber o corpo, enquanto corpo-vivido, um entrelaçamento, uma tensão-dialética entre homem e mundo. Sobre isso, o autor o descreve como estrutura dialética em tensão, o que significa dizer que o corpo-vivido deve ser entendido a partir de um movimento original de intencionalidade corporal, sendo que: “[...] o corpo não está aberto, mas se abre para o mundo e a este visa como tal; e, em segundo momento, porque vive e experiencia o mundo, ele é transcendência-vivida deste ser-no-mundo” (DENTZ, 2008, p. 299).

Nesse sentido, percebemos o nosso corpo próprio enquanto espaço expressivo por tornar possível a comunicação com o mundo e com os outros. Dessa forma, devemos nos reconhecer não somente como um conjunto de órgãos, mas como seres de presença no mundo pelo corpo vivido, pois, como considera Merleau-Ponty, o corpo é “o veículo de ser no mundo...” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 22). Quando movemos o nosso corpo, é o corpo fenomenal que colocamos em ação, ou seja, o corpo como expressão de sua intenção. A intencionalidade é o ponto central para na perspectiva fenomenológica do corpo em Merleau-Ponty. Esta é considerada como o que nos permite uma interação com o mundo de forma imediata, pois é pré-reflexiva.

O agir, nesta perspectiva, é permeado de intencionalidade, o que, na teoria de Merleau-Ponty, não é considerada como um acidente ou um fruto do acaso, mas com significações ligadas às motivações fundamentais do organismo (SANTOS; CAMINHA; FREITAS, 2012). Uma atitude assumida perante o mundo através do movimento intencional deve ser tida com um significado; caso contrário o corpo receberá a conotação de objeto, uma coisa sem originalidade que em vez de produzir, reproduz movimentos no sentido de repetir gestos padronizados em vez de ser ativo no mundo, este sendo cultural, sujeito capaz de tomar suas próprias decisões, perceber potencialidades e limites evitando a banalização do corpo e do movimento.

Neste sentido, Merleau-Ponty (1999, p. 269) assegura: “Portanto, o corpo não é um objeto. Pela mesma razão, a consciência que tenho dele não é um pensamento, quer dizer, não posso decompô-lo e recompô-lo para formar dele uma idéia clara. Sua unidade é sempre implícita e confusa”. Para tanto, a movimentação do corpo deve ser compreendida como um poder de expressão natural da própria significação existencial, já a intencionalidade enquanto atividade consciente, operante, tornando o ser humano agente ativo que interage com o mundo com autonomia em sua motricidade:

[...] a motricidade é o instrumento, a ferramenta da intencionalidade, estamos pensando a respeito da maneira que temos de compreender o mundo sem que se precise, necessariamente, usar de nossa inteligência para que isto ocorra. [...] relacionamo-nos com o mundo e com os objetos através de nossa intencionalidade que, por sua vez é efetivada apenas com o exercício de nossa motricidade. É

o corpo, por sua capacidade motora, que realiza nossa intencionalidade. (SANTOS; CAMINHA; FREITAS, 2012, p. 106).

Para alcançarmos tal autonomia, recorreremos então à educação a fim de libertar o corpo das amarras fragmentárias, que o tornavam simplesmente soma de partes, passando a considerá-lo enquanto sistema integrado que se relaciona (SANTOS; CAMINHA; FREITAS, 2012). A educação deve então ser vista como condição necessária para o resgate da subjetividade, ampliando a consciência dos educandos e revelando toda uma estrutura de pensamentos e ideologias que a depender da intenção que foram postas, podem ser entendidas enquanto alienação. Não obstante, da mesma forma que o corpo próprio, do qual fala Merleau-Ponty, procura estabelecer princípios na base da percepção e na intenção, a educação deve fazê-lo no sentido de proporcionar a autonomia dos sujeitos, estimulando-os a aprender a ser relacionarem com o mundo e com os outros.

Sou uma estrutura psicológica e histórica. Com a existência recebi uma maneira de existir, um estilo. Todos os meus pensamentos e minhas ações estão em relação com esta estrutura, e mesmo o pensamento de um filósofo não é senão uma maneira de explicitar seu poder sobre o mundo, aquilo que ele é. E todavia sou livre, não a despeito ou aquém dessas motivações, mas por seu meio. Pois nesta vida significativa, esta certa significação da natureza e da história que sou eu, não limita meu acesso ao mundo, ao contrário, ela é o meu meio de comunicar-me com ele. É sendo sem restrições nem reservas, aquilo que sou presentemente, que tenho oportunidade de progredir, é vivendo meu tempo que posso compreender os outros tempos, é me entranhando no presente e no mundo, assumindo resolutamente aquilo que sou por acaso, querendo aquilo que quero, fazendo aquilo que faço, que posso ir além (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 611).

Assim, segundo Santos, Caminha e Freitas (2012), o professor deve assumir, seguindo a perspectiva fenomenológica, uma atitude flexível e reflexiva acerca do mundo e da vida, pôr em exercício a sua criatividade e estimulando a de seus alunos, auxiliá-los a ter conhecimento das suas potencialidades e limitações, reconhecer que cada um possui um movimento próprio de ser, de pensar, de estar e de fazer, abrir espaço para a sensibilidade, dar atenção ao percebido, promover o poder subjetivante do corpo. Em outras palavras, nós educadores temos como compromisso despertar a inteligência, a criação de interpretações a partir das condições as quais o mundo se apresenta para nós e de ajudar na tomada de decisões em meio ao contexto sócio/educacional.

## **OS SUJEITOS E A PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Esta atividade apresentada teve início em março do corrente ano e ainda se encontra em ação. Oficialmente se tornou possível através do diálogo entre o Prof. Dr. Luiz Anselmo Menezes Santos coordenador do grupo de pesquisa GPECC e a Prof. Dr.<sup>a</sup> Maria Josefa de Menezes Almeida coordenadora do grupo de pesquisa SEPPEJA, com a indicação de que os encontros seriam facilitados pelo professor de Educação Física Marcel Alves Franco uma vez por semana com encontro de duração de 135 minutos.

Para a atividade foi convidada uma turma constituída de 20 alunos matriculados, porém com a presença máxima 11 (onze) nestes momentos de intervenção pedagógica, tendo constantes 7 (sete) ou 8 (oito) pessoas a cada semana por ser a sua presença opcional para o aluno respeitada a sua disponibilidade para participar da atividade. Homens e mulheres de diferentes faixas etárias, profissões, histórias e culturas, que explicitam o motivo da utilização do termo “presença máxima”, pois, sendo constituído por pessoas com condições de horários e responsabilidades especiais, sofre-se com as faltas não propositadas.

As aulas ocorrem em uma sala de aula do próprio CODAP, no turno da noite, das 19 horas às 20 horas e 15 minutos. Nestes momentos, tentamos levar aos alunos uma proposta de prática corporal que possui como objetivo o desenvolvimento da dinâmica corporal no sentido de um sistema integrado. Trabalho caracterizado de modo educativo-preventivo, em nada restritivo. Sua metodologia utiliza-se de distintas práticas corporais em grupos de movimento, tais como: alongamentos, posturas de controle, coordenação e expressão motora, técnicas de respiração, expansão do movimento e relaxamento e segue o formato de aulas com exercícios simples e funcionais, tratados de forma individual ou em grupo, visando o bem-estar e a integração global de seus alunos.

A saber, o conceito das práticas corporais quando relacionado aos de atividade física ou exercício físico, diferem de forma bastante significativa, pois se considera, nesta perspectiva, o ser humano em movimento, ou seja, sua

gestualidade, seus modos de se expressar corporalmente, atribuindo valores, sentidos e significados ao que está sendo trabalhado na intervenção (CARVALHO, 2007). Por isso, procura-se, também, estimular os indivíduos a perceberem sua corporeidade, suas potencialidades e seus limites. A criação de movimentos por meio de posturas e exercícios corporais provoca uma reflexão acerca dos nossos movimentos no dia-a-dia, ressaltando as implicações em nossas atividades diárias e em nossa imagem corporal.

Neste sentido, ao considerarmos o desbloqueio das tensões musculares como complemento do trabalho, estamos levando o indivíduo a ampliar a percepção da sua realidade, como também, a liberar seu potencial em termos de criatividade, o que acarreta num estado de segurança e de desenvoltura para expressar-se. Além disso, buscamos a descontração das pessoas no âmbito do lazer, objetivando fazer com que se sintam livres para satisfazer suas necessidades de socialização, de expressão e renovação de energias por meio do movimento corporal.

Partindo de nossa percepção para com o que vemos e ouvimos dos alunos, reconhecendo cada contexto, buscamos orientar movimentos que vão além da causa-efeito, por exemplo, de um pescoço enrijecido, ombros duros, costas doloridas. Orientamos movimentos da seguinte forma: quando fazemos uma postura de controle, estamos nos colocando em teste para com nossas próprias resistências, sendo elas físicas ou mentais, além disso, sentimos mais ainda a importância de se ter uma respiração consciente e coordenada; quando buscamos nos expressar, estamos nos abrindo para firmar a relação entre si e o outro, nos proporcionando um rico momento de descobertas de nós mesmos; ao se por em prática a coordenação corporal, percebemos nosso balanço, nosso equilíbrio, mas destacando-se a nossa capacidade de realizar os movimentos como quisermos que ele seja, um movimento intencional; na expansão do movimento esperasse que haja um grande aumento no fluxo energético da pessoa de modo que ela se sinta livre para se expressar, se mover, correr, pular, da forma mais natural que puder realizar.

Em resposta às tais práticas, ao final de todas elas, temos o relaxamento e após este momento um momento aberto ao diálogo, no qual todos expõem como se sentiam quando chegaram e como se sentem após as aulas suas próprias percepções quando relacionam o que fizeram a algum momento de suas vidas. Dessa forma, obtemos respostas dos alunos, de uma maneira geral, tanto dos homens como das mulheres, com falas: “Professor, que maravilha! Estou me sentindo muito leve!”, “Não vou faltar mais nunca! Toda sexta-feira estarei aqui!”, “Nossa professor, me sinto muito relaxado, o corpo fica novo em folha, pronto para outra!”, “Muito obrigado, professor. Minhas costas estavam doendo muito e agora eu não sinto mais nada”, “Como estou levinha!”, “A gente sente o corpo todo, não é, professor Mexe com tudo! Você pensa que está mexendo só o braço ou a perna, daqui a pouco você sente o corpo todo tremer, é muito estranho, chega a incomodar com uma dorzinha, mas depois, fica tudo solto, muito bom, bem relaxado”.

Além dessas frases, podemos perceber durante as aulas que a própria expressão corporal, a utilização de espaço, a interação entre os envolvidos muda quando comparamos a forma como chegaram, como estão se portando durante a aula e quando saem. “Professor, quando eu cheguei, estava daquele jeito, não queria fazer nada, mas depois foi melhorando e agora eu estou outra pessoa”, “É, professor, aqui a gente faz muita coisa, o corpo está sempre em movimento! Tem hora que mesmo a gente parado a gente sente o movimento, não é O coração batendo as veias pulando, o pulmão enchendo. É muito bom mesmo, relaxa tudo”. Neste momento, recebemos a recompensa do trabalho em forma de vários sorrisos durante a aula, cada um de seu jeito, com diversas formas de movimentação, no sentido de conseguirmos expandir o movimento corporal dos alunos, e eles saindo expressando agradecimentos sinceros, muitos deles que nem precisavam de palavras, pois seu corpo já se comunicava há muito tempo.

Portanto, podemos afirmar que nossa meta é o próprio conhecimento corporal em sua apropriação, afinal, o ser humano precisa de experiências que propiciem a expansão de seu movimento. Sendo assim, este espaço traz atividades voltadas à sensibilização, assim como, a liberdade de movimento, de expressão e buscando desenvolver o ser humano em suas mais variadas dimensões. Por tal motivo foram necessários estudos acerca do stress e suas implicações na vida das pessoas. Este não é tido como uma doença propriamente, mas sim, a relação de esforço do organismo quando submetido a uma situação de tensão. Nesta ocasião, o corpo sofre reações químicas normais que o preparam para enfrentar tal situação. Entretanto, o prejuízo ocorre quando os eventos estressantes aparecem de forma contínua e nisso o organismo começa a ceder às reações químicas que se sucedem, também de forma constante, sem haver tempo hábil para a eliminação das substâncias produzidas e para o repouso e recuperação física e emocional, caracterizando a quebra da homeostase, ou seja, do equilíbrio ou harmonia interna.

Para que o corpo recupere seu equilíbrio, de forma a fazer com que os próprios órgãos internos trabalhem de maneira harmoniosa, o indivíduo naturalmente solta um impulso através de um grande esforço, o mesmo que se contra, muitas vezes, ligado ao desgaste físico e mental. Neste momento, se a tentativa de buscar o equilíbrio interno não for bem-sucedida ou se estender, o corpo poderá embarcar em um estado de resistência, relutando em não tentar o

reequilíbrio. Porém, isso não acontece sem que o próprio corpo se manifeste ou apareçam sinais demonstrando nosso limite para com essa mesma resistência, por exemplo, as doenças e o corpo entrando em um processo de exaustão.

Durante episódios crônicos de estresse, o ritmo cardíaco se acelera, a pressão arterial pode aumentar a níveis alarmantes e a acidez estomacal é capaz de corroer o revestimento do trato digestivo. Nós nos sentimos cada vez mais infelizes e desesperançados, o que pode evoluir para uma depressão clínica. O sono fica perturbado e não tem efeito recuperador; nós nos sentimos cada vez mais cansados e sem energia. A libido diminui, afetando ainda mais os relacionamentos. Podemos perder ou ganhar peso, dependendo de como é afetado nosso apetite (WEISS, 2006, p.17).

Este grupo de movimento funciona destinando às pessoas o propósito de estimular a percepção, a autopercepção, e a expressão emocional por meio de vivências corporais. Nessa perspectiva, através de exercícios direcionados, estaremos buscando diminuir as tensões, ao mesmo tempo em que se visa o aumento de fluxo de energia e uma ampliação na compreensão de nosso próprio corpo. Várias práticas corporais são oferecidas com a pretensão de que os participantes aprimorem o domínio de seu corpo, desenvolva suas possibilidades de movimentação, descobrindo novas formas e espaços, superando suas limitações e criando condições para enfrentar novos desafios, seja no aspecto motor, social, afetivo e/ou cognitivo.

## **CONSIDERAÇÕES**

Através da corporeidade, todo ser humano entra em contato com os outros seres e com o mundo que o cerca, mas nada disso afirma que é uma relação harmoniosa. Somos seres sociais e culturais, o que significa que em nossa vida compartilhamos situações conflituosas na tentativa de descobrir quem somos e até onde podemos chegar. Esta tem sido a consciência despertada por esta intervenção pedagógica aqui descrita e partilhada com alunos da EJA no Colégio de Aplicação da UFS.

Lembrando que vivemos num mundo influenciado pelo avanço da modernidade, a aceleração demasiada, no tocante à produção de mercado, faz de nossa rotina de trabalho uma segunda esfera de atuação. Criando certo risco por estimular fortemente um hábito, uma rotina, que nos faz esquecer o cuidado conosco mesmo. Acabamos por receber, de forma passiva e acrítica, muitas cargas estressantes que podem acarretar um “afastar” de nós mesmos.

Segundo Lipp (2007), o stress é um desequilíbrio ocorrido internamente, uma tensão que causa uma desordem no organismo interno. O stress, em princípio, não é uma doença, devendo ser considerado como uma reação natural do organismo na tentativa de lidar com as circunstâncias imprevistas do dia-a-dia, sendo então um tipo de resposta deste a um estímulo, variando de pessoa para pessoa. Entretanto, o stress se tornará uma doença na medida em que o corpo não consiga mais suportar as reações do organismo.

Portanto, para evitar ou minimizar tais situações de desequilíbrio ou stress, é necessário um momento de busca por nossa paz, nossa saúde, nossa harmonia com nós mesmos, as coisas, as pessoas e com o mundo. Quando o indivíduo entra num processo de autopercepção e reconhece a construção do corpo considerando os padrões, ele tem a oportunidade de observar os quais estão “encarnados” nele e é dessa forma que o indivíduo poderá chegar à autopercepção, reconhecendo-se como ser influenciado e influenciador. Afinal, em se tratar de colocarmos em ação nossa corporeidade através dos movimentos e expressão, o sentido de se respeitar o tempo de cada um aparece, ora, o corpo em movimento, mexe e descarrega tensões, porém é necessário ter a noção de que até a própria tensão tem uma história e um contexto condizendo à vida daquele sujeito. Sendo assim, nos remetendo ao objetivo estipulado ao trabalho com a EJA, podemos observar que estamos todos sendo beneficiados com uma maior harmonia e um profundo relaxamento físico e emocional, pois estamos colocando nosso corpo em movimento, reconhecendo que estamos em constante relação e que a intenção da presença de todos os alunos é o bem comum.

## **NOTAS**

<sup>1</sup> Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Sergipe. Integrante do Grupo de Pesquisa Educação, Cultura e Corporeidade (GPECC). Professor Voluntário de Educação Física no projeto “Aprofundando os saberes na EJA” do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Sergipe. Endereço eletrônico: marcelfranco1@hotmail.com.

<sup>2</sup> Doutor em Educação pela Universidade Federal de Sergipe. Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Sergipe. Líder do Grupo de Pesquisa Educação, Cultura e Corporeidade. Endereço eletrônico: anselmomenezes@ufs.br.

<sup>3</sup> Professora Doutora em Ciências da Educação pela Universidad Autónoma de Assunción. Coordenadora do Grupo de Pesquisa vinculado ao CNPq: Seppeja. Coordenadora do Projeto: Prodocência para EJA. Professora do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Sergipe. Endereço eletrônico: josefa\_aju@gmail.com.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério de Educação e Cultura. **LDB - Lei nº 9394/96**, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da Educação Nacional. Brasília: MEC, 1996.

CARVALHO, Yara M. (et al ). As escolhas das práticas corporais e dos profissionais que as conduzem nas unidades básicas de saúde do distrito Butantã- SP. *In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Anais...* Pernambuco, de 16 a 21 de setembro de 2007.

DENTZ, R. A. Corporeidade e Subjetividade em Merleau-Ponty. *In: Instituição*, Porto Alegre/RS, v.1, n. 2, nov. 2008, p. 296-307.

LERNER, D. **Leitura e escrita na escola: o real, o possível e o necessário**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

LIPP, M. E. N. (org.). O que eu tenho é stress De onde ele vem *In: O Stress está dentro de você*. São Paulo: CONTEXTO, 2007.

LOVISOLO, H. **Educação Física: arte da mediação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. (Tradução Carlos Alberto Ribeiro de Moura). São Paulo: Martins Fontes, 1999.

NÓBREGA, T. P. **Corporeidade e Educação Física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito**. 3. Natal &9472; RN: EDUFRN &9472; Editora da UFRN, 2009.

REZENDE, A. M. **Concepção fenomenológica da Educação**. São Paulo: Cortez, 1990.

ROJO, Roxane. Letramentos múltiplos e inclusão social. São Paulo, Cortez, 2009

SANTOMÉ, J. **Globalização e Interdisciplinaridade: o currículo integrado**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

SANTOS, L. A. M.; CAMINHA, I. de O.; FREITAS, A. G. B. de. O corpo próprio como princípio educativo: reflexões a partir das contribuições de Merleau-Ponty. *In: HERMIDA, J. F.; ZOBOLI, F. (org.). Corporeidade e Educação*. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2012.

WEISS, Brian L. **Eliminando o estresse**. Tradução de Marilena Reginato de Moraes. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

YUS, Rafael. **Educação Integral: uma educação holística para o século XXI**. Porto Alegre: Artmed, 2002.