



GT 02 – EDUCAÇÃO FÍSICA, CORPO E CULTURA

A IMPORTÂNCIA DA DISCIPLINA DE PRÁTICAS CORPORAIS HOLÍSTICAS E SAÚDE NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Davi Gomes¹
Paula Borges²

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

Palavras-chave: Corporeidade. Vitalismo. Holismo. Integralidade.

Introdução

O presente texto tem como foco relatar vivências e impressões a partir da Disciplina de Práticas Corporais Holísticas e Saúde, demonstrando sua importância na grade curricular do Curso de Educação Física, no que diz respeito à abordagem vitalista e à contribuição da mesma para formar profissionais aptos a atuarem no âmbito da corporeidade e da reeducação corporal em saúde, prezando pelo bem-estar e a qualidade de vida. Para tanto, faz-se necessário traçar um panorama histórico que coloque em evidência a evolução da visão mecanicista do corpo na civilização ocidental, demonstrando o quão essa forma de experienciar a vida pode ser nociva. Em contrapartida, o Vitalismo, característica que é eclipsada pelo mecanicismo no ocidente, mas que se desenvolve no Oriente, traria ao sujeito uma forma diferente de observar a natureza e seus fenômenos, não com estranhamento, mas com identificação.

Metodologia

O presente relato se deu a partir da observação crítica e criteriosa no decorrer da Disciplina de Práticas Corporais Holísticas e Saúde, no curso de Educação Física (Bacharelado), na Universidade Federal de Goiás. Foram observadas características que levam a pensar as práticas corporais sob um novo prisma, trazendo à tona os pressupostos teóricos que dão base à discussão sobre a importância dessa disciplina na grade curricular do curso. Todas as impressões constituídas

¹ Faculdade de Educação Física e Dança – Universidade Federal de Goiás – E-mail: davi.h.gomes@gmail.com.

² Faculdade de Educação Física e Dança – Universidade Federal de Goiás – E-mail: paulaborges182@gmail.com

pelas vivências na prática são contextualizadas e respaldadas teoricamente através de análises bibliográficas. Dessa forma, o estudo fundamentou-se através de uma investigação bibliográfica proposta no sentido de organizar e classificar conceitos que trouxessem ao texto uma melhor argumentação no tocante às concepções e expressões da disciplina analisada enquanto representante de uma abordagem vitalista da corporeidade e na resignificação do corpo.

Resultados

A fim de compreender a importância da Disciplina de Práticas Corporais Holísticas e Saúde no Curso de Educação Física, um breve olhar, porém não menos crítico, deve ser lançado sobre as bases sociopolíticas e epistemológicas da civilização ocidental. Desta forma, torna-se possível observar que, de certa forma, o mecanicismo, a partir da Era Moderna, eclipsou toda a filosofia qualitativa e vitalista da Antiguidade e da Idade Média. Desde Aristóteles, que justificava a objetificação do corpo do escravo, o concebendo como uma máquina animada, passando por Descartes, responsável por identificar o corpo do animal como um mecanismo *res extensa*, até chegar em La Mettrie que vai além, ao estabelecer a noção de homem máquina, o pensamento do ocidente tem se guiado pelos moldes maquímicos e todo o emaranhado de engrenagens e processos tecnicistas cuja teleologia se resume apenas na utilidade.

De fato, como colocado por Canguilhem (2012), seria forçoso admitir a ausência de domínio sobre o animal, caso fosse possível enxergar no mesmo, mais que uma máquina. Daí, faz-se evidente uma atitude típica do homem ocidental. "A mecanicização da vida, do ponto de vista teórico, e a utilização técnica do animal são inseparáveis" (CANGUILHEM, 2012, p. 119). O homem para assenhorar-se e possuir a natureza precisa primeiro negar toda a teleologia natural de modo a sustentá-la, inclusive na sua aparente porção animada, fora dele mesmo, para um meio. É nesses moldes que se dá a constituição mecânica do corpo vivo, inclusive do corpo humano, pois como afirma Descartes, o homem sem a capacidade de produzir juízo seria uma máquina em movimento, um autômato.

Essa concepção, após a ascensão da burguesia, evolução maquímica, desenvolvimento tecnológico e avanço do modelo econômico capitalista ganhou ainda mais força, e agora, os corpos se encontram fragmentados e reificados pelo sistema. Tais concepções influenciam diretamente no *ethos* de toda uma era e o *Zeitgeist* configura-se em um individualismo e competitividade extremos, repercutindo em efeitos colaterais altamente nocivos. Demasiadas desigualdades sociais, competitividade e exploração do homem pelo homem, ansiedade, transtornos dismórficos corporais e

de humor e as recorrentes doenças crônicas e somáticas. A qualidade de vida tornou-se escassa e o corpo um objeto em exposição, cujos ideais de beleza sequestram a autossatisfação e tornam a vida um simulacro de signos que simulam uma intersubjetividade totalmente desprovida de nexos.

Em um contexto mais aproximado da realidade atual, no nosso país, nas primeiras décadas do século XX, o sistema educacional brasileiro sofreu fortes influências dos métodos ginásticos e da instituição militar, o que favorecia a educação do corpo tendo como meta a constituição de um físico saudável e um corpo organicamente harmonioso e equilibrado. Com o processo de urbanização e industrialização, o principal contributo da Educação Física para o Estado era o de adestrar os corpos e torná-los fortes e hábeis para o trabalho ou para o exercício das funções militares. Dessa forma, nesse período estabeleceu-se a relação entre corpo eficiente e corpo produtivo.

Após a Segunda Guerra, tem início a esportivização na Educação Física, ressaltando na sociedade e sistemas escolares valores como competitividade, rendimento, comparação e recordes. Era a implementação do grande mercado capitalista do esporte espetáculo. Logo em seguida, tem início a tendência tecnicista, pautada em princípios de racionalidade, eficiência e produtividade. Período em que a Educação Física tem seu caráter instrumental reforçado, identificando-se fortemente com a pedagogia tecnicista.

Todo esse fluxo histórico, que deságua nos dias atuais, mostra que o corpo não pode ser reduzido a mero mecanismo composto de partes que se relacionam como engrenagens. Uma visão mecanicista do corpo torna tanto este, quanto a própria natureza em objeto passível de exploração, degradação, manipulação e corrupção. Em contrapartida, há uma visão vitalista, motivo pelo qual ressalta-se neste relato a grande necessidade da Disciplina de Práticas Corporais Holísticas e Saúde, ministrada no curso de Educação Física (Bacharelado), em uma Universidade do Centro Oeste brasileiro.

O plano de ensino da disciplina em questão possui como ementa o estudo dos princípios e das formas de apropriação cultural de práticas corporais de tradição milenar, de perspectivas holística e integrativa, a serem difundidas como saberes ampliados para formação profissional. Fundamentos teórico-metodológicos para atuação no âmbito da corporeidade e da reeducação corporal em saúde, tais como yoga, shantala, shiatsu, tai-chi-chuan.

O objetivo geral consiste em compreender e vivenciar os elementos socioculturais presentes nas práticas corporais holísticas e integrativas e suas relações com a saúde. E os objetivos específicos configuram-se em:

I – Analisar a crise da medicina científica moderna e sua relação com a corporeidade, a saúde e a difusão das práticas holísticas integrativas no Brasil;

II – Compreender os elementos teórico-metodológicos que envolvem o ensino de práticas corporais holísticas integrativas, com ênfase em yoga;

III – Conhecer diferentes práticas holísticas integrativas e alguns elementos que as constituem;

IV – Conhecer instituições na cidade de Goiânia ou região metropolitana que trabalham com abordagens alternativas e práticas corporais holísticas integrativas;

V – Planejar e desenvolver ações pedagógicas referentes a práticas corporais abordadas na disciplina.

De acordo com Lorenzetto e Matthiesen (2008) as práticas corporais holísticas distinguem-se de formas mais tradicionais de educação corporal, como aquelas que trabalham apenas forma e volume, pois rechaçam a simples manutenção da forma física e a preocupação estética, aproximando-se das terapias corporais que pretendem promover cura para determinados problemas do corpo (como dores na coluna e problemas posturais) e também psíquicos, pois a solução para estes, na maior parte das vezes, estaria no corpo.

Desta forma, a partir das vivências proporcionadas pela disciplina, foi possível experimentar técnicas de relaxamento, meditação e respiração que de um modo geral contribuíram para uma ressignificação do corpo no que diz respeito a auto percepção enquanto ser integral. A notória melhora no autocontrole, auto-observação, integração com o todo, equilíbrio e harmonia energética apresentou-se no decorrer das práticas sob um ponto de vista ímpar no desenvolvimento das habilidades transpessoais.

Contudo, o módulo relativo à prática de Yoga foi o mais significativo no que diz respeito aos pressupostos teóricos de uma filosofia vitalista. Trata-se de uma prática corporal com raízes e ideologias orientais, levando em consideração o fato de que no oriente ao contrário do ocidente o Vitalismo predominou e se desenvolveu de forma abundante. O contato com os yogasutras, de Patañjali possibilitou a ampliação da visão de mundo e percepção da realidade no tocante à dicotomia sujeito observador X objeto; homem X natureza. Tal prática trouxe a noção de integração do microcosmo humano ao macrocosmo universal, resultando em uma harmonização e sintonia com as energias telúricas e o princípio vital que move todo o Absoluto. Nesse sentido, a prática referida, contrapõem-se, por princípios e definição, ao conteúdo das práticas tradicionais que buscam e promovem valores como a competição e a comparação de desempenhos em detrimento de outros valores como a cooperação, o respeito mútuo, a justiça, etc. (LORENZETTO; MATTHIESEN, 2008).

É ainda importante ressaltar que, apesar de todo o contraste evidenciado através das considerações dos autores citados, compreende-se, a partir da experiência, que as práticas corporais holísticas, no cenário atual, não são necessariamente desenvolvidas em contraposição às práticas

tradicionais de esporte e das academias, como a ginástica e a musculação, por exemplo, pois acabam sendo cada vez mais utilizadas como práticas complementares e/ou integrativas. Muitas vezes elas são praticadas para alcançar um objetivo que as práticas tradicionais não proporcionam, como relaxamento, auto-conhecimento, sensibilização, entre outros.

Considerações finais

167

A partir da observação crítica da sociedade circundante, dos valores e pensamentos que predominam na civilização, que levam à discriminação e mecanicização do corpo e da natureza, observa-se um *Ethos* vicioso que degrada a qualidade de vida fazendo com que diversos transtornos e doenças surjam. Diante de tal cenário, considerando o Curso de Educação Física, como uma preparação para o exercício da profissão que lida diretamente com o corpo e todas as suas implicações biopsicossociais, procurou-se, através de um relato de experiência respaldado em pressupostos teóricos e históricos, ressaltar a importância da Disciplina de Práticas Corporais Holísticas e Saúde, uma vez que a mesma oferece uma outra forma de experienciar a vida. De fato, partir da abordagem vitalista da disciplina em questão, torna-se possível ampliar a visão de mundo descortinando conceitos que objetificam o corpo e a natureza os tomando passíveis de corrupção. Todas as vivências proporcionadas durante o curso demonstraram que é plenamente possível amenizar grande parte das mazelas morais, físicas e psíquicas, pelo simples fato de mostrar que o indivíduo é mais do que uma compleição de ossos, órgãos e carne. Desta forma, é enfatizado o fato de a disciplina enriquecer bastante o conteúdo do profissional de Educação Física na sua relação direta com os conceitos de corpo, indivíduo e sociedade.

Referências

CANGUILHEM, G. **A Consciência da Vida**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.

DESCARTES R. **O Discurso do Método**. São Paulo: Abril Cultural, 1979.

_____. **As paixões da Alma**. São Paulo: Nova Cultural, 2000.

_____. **O Mundo ou Tratado da Luz e o Homem**. Campinas: Unicamp, 2000.

GOLDSTEIN, K. **The Organism: a Holistic Approach to Biology derived from Pathological Data in Men**. New York: Zone Books, 1995.

KOYRE, A. **Do Mundo Fechado ao Universo Infinito**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1993.

LA METTRIE, J., O. **L’homme-machine**. Paris: Folio, 1981.

LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. **Práticas Corporais Alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

PATAÑJALI. **Os Yogasutras de Patañjali**. Trad. Carlos Eduardo G. Barbosa. São Paulo: Abril, 1999.