

**Educação Somática Para o Ensino Médio: Aulas de educação somática para adolesces escolares**

Kamila Silva Gomes  
Universidade Federal de Santa Catarina  
[K\\_MILASG@HOTMAIL.COM](mailto:K_MILASG@HOTMAIL.COM)

**RESUMO**

Este trabalho é o produto de uma experiência de estágio supervisionado acerca da proposição de aulas de práticas corporais com o enfoque em princípios da educação somática para uma turma de ensino médio da educação básica, de uma escola estadual, localizada no Ceará (Brasil). A abordagem pedagógica da educação somática se apresenta nas aulas, em diálogo com a educação física escolar, por meio da expressão corporal, como estratégia para sensibilizar e estimular a percepção de si dos alunos. Inicialmente, foram aplicadas quatro aulas, semanalmente, conforme a bimestre letivo. Foi utilizado o diário de campo como instrumento de levantamento de dados, para análise dos dados foram utilizados elementos da análise de conteúdo. Como resultados, a afetividade e sociabilidade de destacaram como categorias que surgiram no discurso da maioria desses estudantes, apontando para a importância do conhecer-se e do relacionar-se que podem ser viabilizados nas aulas de Educação Física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física; Expressão Corporal; Educação Somática;

**INTRODUÇÃO**

A Educação Física Escolar está para os alunos, dentro da escola, como um espaço de liberdade, de expressão e de prazer, é o momento no qual os corpos podem se colocar em movimento, momento de aprender, descobrir e criar novas possibilidades de movimentar-se. Para Soares (1996: 7), referindo-se também à Educação Física, “Ela é uma matéria de ensino e sua presença traz uma adorável, uma benéfica e restauradora desordem naquela instituição. Esta

sua desordem é portadora de uma ordem interna que lhe é peculiar e que pode criar, ou vir a criar uma outra ordem na escola”.

Esta compreensão conduz à ideia de que o papel da Educação Física na escola é mais que a prática de atividades físicas (Bracht, 1999: 69-88), ela está vinculada diretamente à construção da linguagem, da expressão, do imaginário lúdico, da consciência de si enquanto ser, em troca constante com o mundo.

Observa-se ainda que as aulas de Educação Física para o público adolescente, são predominantemente, as modalidades esportivas como o futebol/futsal, o voleibol, o basquetebol e o handebol, conforme Bracht (1999: 69-88), não contemplando atenção às particularidades dessa fase da vida, e, para além disso, as particularidades de cada ser. Ponderando que o adolescente passa por muitas transformações, tanto em âmbito corporal, como em sua personalidade, o que acontece ao mesmo tempo, entendemos que as aulas precisam buscar atender a tais especificidades e individualidades, inclusive ofertando diferentes temas da cultura corporal de movimento.

De acordo com Cavalcante Jr (2014) é possível que inúmeros conflitos emocionais, possam ser evitados por meio de práticas corporais que valorizem as individualidades, corroborando para “promover o crescimento humano de corpos também singulares e diferentes” (Cavalcante JR, 2014: 12).

Neste sentido, completamos com o pensamento de Zylberbeg (2007) ao afirmar que temos maneiras diferentes de perceber o mundo, porque esta percepção depende do que trazemos de nossas experiências vividas, do contexto a que estamos inseridos, da nossa condição emocional, além de nossas crenças, ou seja, são diferentes interferências em nosso modo de agir e pensar.

A partir destas considerações, destaca-se aqui a educação somática como abordagem pedagógica que possui foco nas práticas corporais, partindo de uma visão da formação humana permeada por significações, que apreende o mundo e se expressa por meio de seus corpos e afetos. Apesar desta abordagem educacional, por si só, não possuir deliberada caracterização para a Educação Física, sendo estudada principalmente por artistas cênicos e profissionais da dança (Strazzacappa, 2001: 69-83). Foi aqui ressignificada como possibilidade de seus princípios e concepções filosóficas serem

aplicados no conteúdo de expressão corporal, adequando as particularidades da faixa etária como base para a construção de diferentes aulas, para estudantes do nível médio, no sentido de promover novas experiências e aprendizados.

Portanto, em vista de valorizar o lugar que a Educação Física ocupa na formação dos jovens, como componente curricular obrigatório, corroboramos com a proposição de Cavalcante Jr (2014) quando esclarece que pluralizar as modalidades de práticas corporais é relevante “para o benefício e florescimento de todos os corpos sensíveis” e suscita muitas possibilidades de ação e intervenção nas aulas escolares (Cavalcante Jr, 2014:13).

Assim sendo, esta pesquisa destinou-se a aplicar a prática pedagógica da Educação Somática nas aulas de Educação Física Escolar buscando perceber possibilidades de ressignificar o ensino da educação física na escola. Logo após, avaliou as possíveis contribuições das aulas de expressão corporal, baseadas na educação somática.

#### METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza por uma pesquisa qualitativa, que de acordo com Minayo (2001:21), se constitui em um método sistemático de investigação, seguindo o método científico de solução de problemas, no qual raramente são constituídas hipóteses no início do estudo, que é guiado por questões mais gerais que o direcionam. Segundo os autores, neste tipo de pesquisa busca-se compreender o significado da experiência dos participantes, em um ambiente específico, neste caso, as aulas de Educação Física para o Ensino Médio, bem como o modo pelo qual estes componentes se envolvem e se retroalimentam para formar o todo, enfatizando-se a essência do fenômeno.

A coleta de dados, desenvolveu-se a partir duas etapas: a primeira foram aplicadas quatro aulas práticas, com objetivo geral trazer o corpo para o primeiro plano despertando a atenção para: a utilização dos outros sentidos além da visão, como o tato, o olfato e a audição, algumas funções do organismo, como a respiração; e, estimular a criatividade, para um mesmo grupo de alunos; a segunda com a realização de um diário de campo, sendo este uma construção artesanal, na qual o pesquisador pode agregar

questionamentos, percepções, dúvidas, angústias, dentre outros detalhes presentes em todo momento da pesquisa (Minayo, 2001: 63).

Os sujeitos participantes foram 12 estudantes do ensino médio, com média de 17 anos de idade, de ambos os sexos, de uma escola pública de Fortaleza/CE,. Os planos de aula foram preparados antecipadamente. Para tal foram aproveitados os conceitos oriundos de técnicas somáticas, vivenciados nas aulas de algumas disciplinas do curso de Licenciatura em Educação Física, do IEFES – UFC (Ceará- Br), como: o ‘Ensino da Dança’, o ‘Ensino da Capoeira’, ‘Yoga’, e, em especial, as ‘Práticas Corporais Integrativas’.

Esta é uma disciplina optativa, ministrada pelo Professor Dr Francisco Silva Cavalcante Júnior e se destaca por ser resultado do trabalho do Núcleo de Integração Somaestética (NISE), um grupo de ensino, extensão e pesquisa vinculado ao Laboratório de Estudos das Possibilidades de Ser (LEPSE) do IEFES – UFC, também idealizado pelo citado Professor que busca de abrir espaço “para a expressão do autêntico e do espontâneo em movimentos com liberdade e improvisação gestual” (Cavalcante Jr, 2015:137).

É importante ressaltar que o NISE tem como referência para a dimensão prática, a obra de Augusto Boal, baseada no Teatro do Oprimido, que destaca jogos e exercícios para desmecanização corporal. Por meio destas, são promovidos estímulos à imaginação e à criatividade, bem como à sensibilização dos ‘corpos vivos’, sensíveis e sencientes.

O desenvolvimento da pesquisa ocorreu em uma escola da rede pública, a Escola de Ensino Profissionalizante Presidente Roosevelt, localizada no bairro São Gerardo, em Fortaleza-CE. Foi utilizada uma sala de aula tradicional e o ginásio da escola para realização das aulas de intervenção.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### AULA 1: Primeiro Contato

Primeira aula, a curiosidade transparecia no olhar vivo e atento dos estudantes aos movimentos da professora que terminava a organização da sala de aula para que o maior espaço livre possível estivesse disponível. Primeiro passo, explicar do que se tratavam as aulas, porém sem adentrar nos detalhes para não reduzir a curiosidade ou antecipar suposições que pudessem interferir em suas interpretações ou falas ao fim da aula.

Conhecer o outro é algo mais complexo e profundo do que vê-lo e cumprimentá-lo, mesmo quando o vemos cotidianamente, não somos apenas nosso nome, endereço ou filiação. A vida se passa em movimento (Strazzacappa, 2012: 51), o indivíduo se expressa em movimento, pensar educação física é pensar no movimento. Assim sendo, foi proposta uma roda de apresentação em movimento. Cada um disse seu nome, algo que gostava, e realizava um movimento que lhe parecesse familiar ou espontâneo, um exercício de desmecanização corporal chamado “Batizado Mineiro”. A cada apresentação eles repetiam o movimento de todos em sequência. Os primeiros ficaram tímidos, e aos poucos seguiram o padrão de apresentar expressões que usam em seu cotidiano.

Dentre as expressões surgiram: representações de alegria com balançar de braços para o alto; uma expressão facial de timidez ao mexer nos cabelos com cautela; um riso com a mão tapando a boca, como se não pudesse rir no momento; um balançar do corpo de um lado ao outro como que envergonhada; um passinho de dança característico em suas comemorações; outra apresentou um passo de dança que deve fazer parte de uma brincadeira interna; outro lembrou seu vício por celulares com movimentos dos dedos; e um cumprimento acenando com as mãos ao longe.

Depois que todos já estavam devidamente apresentados aprenderam o *Jacaré*. Esta foi uma vivência que tive nas aulas da disciplina “O Ensino da Capoeira”, da Profa Ms Luciana Maria Fernandes Silva (2015). O círculo é uma das formas mais democráticas, não há hierarquias ou pontas. Acredita-se que nele a energia circula livremente, e quando as mãos estão unidas você pode dar e recebe algo, seja sentimento, emoção ou vibração; com a direita você doa, com a esquerda você recebe. Esquerda e direita espalmadas à frente dão forma à boca de um jacaré que é uma estratégia didática para facilitar o entendimento da posição das mãos, ao serem dadas ao outro, para formar a roda.

Assim cada aluno mencionou o sentimento ou emoção que trouxe naquele momento - uma boa surpresa foi que muito amor ressoou. Essa estratégia pedagógica contribui para estimular a atenção ao exame da “consciência dos sentimentos e ações corporais reais”, utilizando a reflexão somática para

“adquirir uma autoconsciência somática mais perceptiva” (Shusterman, 2012:32).

Exercício 1 - Jogo De Marionetes – atividade vivenciada nas aulas da disciplina “Práticas Corporais Integrativas” do Prof. Dr. Francisco Silva Cavalcante Júnior: em duplas, um aluno conduz o outro com toques sutis em suas articulações, explorando diversos movimentos corporais. Este exercício teve por objetivo, iniciar, com sutileza, o contato (toque) entre os participantes, com o cuidado para não invadir seus espaços individuais, uma vez que não se podem prever possíveis desconfortos. Além disso, é uma estratégia para expandir a atenção para as diversas partes do corpo, uma vez que estas poderiam ser sutilmente tocadas. Alguns se arriscaram mais, outros foram cautelosos, mas todos, sem exceção participaram do início ao fim.

Exercício 2 – Floresta de sons - atividade vivenciada nas aulas da disciplina “Práticas Corporais Integrativas” do Prof. Dr. Francisco Silva Cavalcante Júnior: Em duplas, ‘A’ de olhos fechados e ‘B’ de olhos abertos, explorando o espaço da sala. ‘A’ seguindo o som emitido pela ‘B’. Invertem-se os papéis, em seguida. Esse exercício solicitou os alunos um aguçar perceptivo ao direcionar a atenção a um único som, sem que estímulos externos intervissem na escuta. Conforme suas falas, abaixo:

“Tocar o outro”; “concentrar-se em um único som”; “manter os olhos fechados”.

Na roda de conversa final eles apresentavam semblantes felizes, todos com sorrisos no rosto e afirmaram que todos os exercícios foram muito diferentes do que já haviam experimentado. Representavam um desafio que trazia boas e novas sensações ao cultivar o “controle de redirecionamento da atenção consciente dada à experiência” (Shusterman, 2012: 33).

AULA 2: Tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao corpo inteiro.

Durante a conversa inicial desta segunda aula as atividades realizadas na primeira aula foram lembradas, sugerindo que nesta aula os alunos mantivessem a atenção para as sensações e percepções despertadas durante o exercício.

O jacaré, aprendido na aula anterior, foi retomado com emanção dos sentimentos e vibrações que os estudantes sentiam naquele instante, para compartilhar com o grupo.

Exercício 1 - Caminhada de Atenção Plena - atividade vivenciada nas aulas da disciplina “Práticas Corporais Integrativas” do Prof. Dr. Francisco Silva Cavalcante Júnior - Com todos os presentes descalços, foi solicitado que sentissem seus pés tocando o chão, a temperatura, e as sensações provenientes daquele contato. Este contato aos poucos começaria a tornar-se dinâmico, com uma caminhada pelo espaço da sala. Até então o foco, que estava direcionado ao contato com o solo, foi expandido para todo o corpo e para a respiração.

Uma atividade simples, mas que durante alguns minutos tomou toda a atenção daqueles alunos, que experimentavam diferentes pisadas, passadas e velocidades. Foi um momento só deles, individual, para cada ser presente na sala, poucas risadas, pouca interação, mas muita atenção à atividade, conforme aponta Cavalcante Jr (2015), por alguns instantes eram corpos tomando consciência de sua inteireza.

Exercício 2 - Bolas - atividade vivenciada nas aulas da disciplina “Yoga” da Profa Dra. Lúcia Rejane Barontini - Foram distribuídas uma bolinha de borracha para cada aluno. O objetivo foi utilizá-las para massagear partes de seus corpos, com direcionamento gradual. Primeiro o lado direito, o pé, a panturrilha, a coxa, o glúteo. A cada parte do corpo massageada uma pausa de atenção as sensações do local, e se possível a comparação da sensação da parte do corpo massageada para a parte equivalente no membro esquerdo, por exemplo: pé direito para pé esquerdo. Essa ação conduz o indivíduo a perceber que o corpo acumula tensões ao longo do dia, ao longo da vida, e direcionar um cuidado para cada parte leva ao sensações de bem estar e leveza ao todo, bem como foram relatados pelo alunos sensações como relaxamento, leveza e até dormência.

Exercício 3 - Escultura Coletiva - atividade vivenciada nas aulas da disciplina “Práticas Corporais Integrativas” do Prof. Dr. Francisco Silva Cavalcante Júnior - Mantendo-se as duplas da atividade anterior, aluno “A” molda uma estátua com o corpo do aluno “B”. Depois de todas as “estátuas” prontas, monta-se uma grande figura com todas as estátuas produzidas. No segundo momento do exercício os que estavam de olhos abertos, alunos “A”, deveriam reproduzir

idêntica imagem que criaram, e os que estavam de olhos fechados, alunos “B”, – servindo como estátuas vivas - precisaram encontrar sua dupla – que deveria estar na mesma posição que seu corpo se encontrava enquanto estátua. Nessa atividade eles precisariam concentrar-se na postura em que seus corpos foram moldados, mas no momento de procurar pelo outro, eles buscavam a figura conhecida da dupla, não dando a devida atenção à postura do corpo do outro reproduzindo a posição que estavam anteriormente. Essa tentativa de ‘burlar as regras’ se deve a dificuldade ou mesmo baixa atenção a percepção e controle somático, possivelmente consequência de pouca sensibilidade somática (Shusterman, 2012: 51). A fim de direcionar o foco para o que a atividade propunha, no momento de inverter os papéis, as duplas foram trocadas. Enquanto o grupo “B”, antes formado pelos de olhos abertos, estavam de costas, o grupo “A” misturava-se. Foi interessante, pois alcançou o objetivo e ainda foi possível manter o silêncio na sala.

AULA 3: A vida se passa em movimento.

Atividades mais dinâmicas pediam um espaço maior que o de uma simples sala de aula, além disso, variar o ambiente é uma boa forma de alterar os estímulos. Então esta aula ocorreu no ginásio da escola, onde havia mais espaço, mais ruídos e alguns observadores, porém nada atrapalhou o andamento da aula.

Exercício 1 - Caminha De Personagens - atividade vivenciada nas aulas da disciplina “Práticas Corporais Integrativas” do Prof. Dr. Francisco Silva Cavalcante Júnior - Começamos com uma caminhada pelo ginásio mimetizando diferentes personagens conhecidos da turma, como: o professor de matemática, o professor de educação física, a Xuxa, o Ronaldinho, dentre outros. Reproduzir posturas e movimentos de outrem é também uma forma de exercitar a percepção e o controle somático, por meio da expressão corporal. Também estimula a memória a resgatar observações de detalhes da linguagem corporal que cotidianamente podem passar despercebidos, além de estimular a imaginação e a criatividade.

Exercício 2 - Corpo Sem Fio - atividade vivenciada nas aulas da disciplina “Práticas Corporais Integrativas” do Prof. Dr. Francisco Silva Cavalcante Júnior – Lembra a tradicional brincadeira do telefone sem fio, porém não foi



reproduzido um som, mas um movimento. Alunos dispostos em fila indiana, começando por quem estava no fim da fila. Esta pessoa cria um movimento e repassa ao próximo da fila, assim um a um vão reproduzindo a movimentação, até que quem está na outra ponta receba a informação do movimento. Ao fim comparamos as diferenças surgidas da primeira movimentação para a que o último aluno recebeu. Esse exercício dá liberdade de criar movimentos diversos, ao passo que o resultado final demonstra as diferenças entre o que foi reproduzido e o que foi recebido, ressaltando diferenças individuais.

Exercício 3 - Uma variação do jogo Imagem & Ação improvisada - Utilizando filmes populares previamente sorteados, a turma foi dividida em pequenos grupos de modo que o desafio era fazer, por mímica, com que o outro grupo descobrisse de que filme se tratava.

Nesta atividade foram proporcionadas inúmeras possibilidades de exercitar a criatividade, a imaginação e a expressão corporal, que é também um modo de trazer consciência e atenção aos gestos de si e dos outros.

Por fim, foi solicitado que escrevessem em poucas linhas, apenas para estimulá-los a pensar um pouco mais sobre o processo que estavam passando, sobre o que vêm percebendo ao longo das aulas. Continuaram a escrever até soar o sinal demarcando o fim da aula.

AULA 4: Controle sua respiração, controle sua energia vital.

No início dessa aula os alunos esclareceram que teriam apenas 20 minutos, pois deveriam sair mais cedo pois tinham uma aula de campo.

Assim, a aula começou com um círculo, onde todos estavam sentados no chão, em que foi lida uma pequena crônica de teor poético, chamada "O momento presente", de Caio Fernando Abreu. Ela fala sobre a importância de estar presente nas atividades cotidianas, como também na importância estar atento aos seus próprios sentidos e emoções. A discussão se encaixa no contexto dos adolescentes onde a regra é estarem conectados 24 horas por dia e as relações são mais virtuais e imediatistas, as informações passam em velocidade, e pensar muito nas possibilidades do futuro são uma constante, tudo isso amparados por constantes estímulos midiáticos com apelos estéticos e de consumo.

Dando início ao exercício foi guiado uma sequência simples de exercícios direcionados a respiração, na yoga são chamados pranayamas atividade vivenciada nas aulas da disciplina “Yoga” da Profa Dra. Lúcia Rejane Barontini. A yoga destaca-se como uma prática oriental, que se destaca como uma das manifestações do treinamento somático para aprimorar o cuidado de si e o controle dos sentidos cultivando “atenção o domínio de seu funcionamento somático, ao mesmo tempo que nos libertam da distorção das garras dos maus hábitos corporais, que prejudicam a performance sensorial” (Shusterman, 2012: 50).

Apesar dos risos e estranhamentos, ao fim dos exercícios estavam relaxados e com sorriso no rosto, prontos para se despedirem com um abraço fraterno em cada um presente na sala.

Expressões como estas demonstram o quanto práticas corporais plurais podem afetar e cativar os alunos. Além de trazerem um clima agradável de harmonia e divertimento, elas alcançam outro nível, o nível da consciência de si, mexe com as subjetividades ao direcionar atenção para pontos que muitas vezes não foram percebidos ou afetados e agora são trazidos ao primeiro plano.

## CONCLUSÃO

Aqui retomo uma afirmação feita desde a introdução a todo instante a vida, o viver humano, se misturam com a educação; de modo que a escola apresentasse como um espaço de aprendizagem e de ensino, não apenas pela transmissão de conhecimentos dos diversos conteúdos da grade curricular obrigatória, mas antes por ser um espaço de comunicação, de socialização, de troca, entre semelhantes e diferentes, sejam semelhanças e diferenças relacionadas a sexo, gênero, valores, escolaridade, faixa etária, gostos, interesses ou curiosidades.

Desse modo, espaços como as aulas de Educação Física permaneceram através do tempo sob o signo de afirmar o movimento como linguagem singular do homem no tempo, por meio da cultura corporal do movimento.

Entretanto, dado a conjuntura do mundo moderno, onde as relações humanas tornam-se cada vez mais superficiais, ou líquidas como diria Bauman (2007:7), ter na instituição escolar um cuidado para com os corpos, ao respeitar sua

complexidade física e emocional, se faz necessário a fim de sublimar o distanciamento do próprio corpo e das relações sociais, as quais os adolescentes dos dias atuais são expostos.

Conceitos como afetividade e sociabilidade destacaram-se em meio às considerações como o supra-sumo das atividades. Compartilhar atividades, desafios, o toque, o olhar, o sentir de modo geral sensibilizaram os adolescentes a ter prazer no simples contato com o outro. Estes conceitos, tanto são parte da construção da identidade pessoal do adolescente, quanto emergem para construção de relações saudáveis.

As considerações decorrentes das percepções, interpretações e emoções provocadas pelas aulas de intervenção apontaram caminhos possíveis - e de fácil acesso uma vez que a maioria das atividades contou apenas com o espaço e corpos disponíveis, sem necessitar de materiais extras - para conduzir a construção de saberes, observações e sensibilidades, tanto de si para com consigo mesmo, quanto na relação com o outro.

## REFERÊNCIAS

Bauman, Z.(2007). *Vida Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar.

Bracht , V. A. (1999) Constituição das teorias pedagógicas da educação física. *Cadernos Cedes*. (48). Recuperado de [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32621999000100005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32621999000100005)

Cavalcante, JR, F. S. (2014). Anarquizando os corpos da educação física: do campo de batalha às novas poéticas. En CAVALCANTE JR, F.S. (Org.), *Corpos anárquicos*. Curitiba, CRV.

Cavalcante JR, F. S (2015). Extra-vagâncias de corpos pentalementares: uma poética do devaneio somaestético. En CAVALCANTE JR, F. S. (Org.), *Corpos extra-vagantes*. Curitiba, CRV.

Minayo, S. M. C.(2001). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes.

Shusterman, R. (2012) *Consciência Corporal*. São Paulo: É Realizações.

Soares, C. L.(1996) Educação física escolar: conhecimento especificidade. *Rev. Paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 6-12.

Strazzacappa, M.; Morandi, C. (2012). *Entre a arte e a docência: A formação do artista da dança*. Campinas, SP: Ed. Papiros.

Strazzacappa, M. A. (2001) Educação e a fábrica de corpos. *Cadernos Cedes*, 53, p 69 -83. Recuperado de [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32622001000100005&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32622001000100005&script=sci_abstract&tlng=pt)

Zylberberg, T. P. (2007). Possibilidades corporais como expressão da inteligência humana no processo de ensino-aprendizagem. 2007. 280 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.