

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
NICOLE DA ROSA CACHOEIRA

**EDUCAÇÃO SOMÁTICA E ELEMENTOS DA DANÇA NA CONSCIÊNCIA
CORPORAL E LUDICIDADE**

Florianópolis

2016.

NICOLE DA ROSA CACHOEIRA

**EDUCAÇÃO SOMÁTICA E ELEMENTOS DA DANÇA NA CONSCIÊNCIA
CORPORAL E LUDICIDADE**

Monografia submetida ao Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física – Bacharelado.
Orientadora: Prof.^a Dr.^a Luciana Fiamoncini.
Coorientadora: Kamila Silva Gomes.

Florianópolis

2016.

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Cachoeira, Nicole da Rosa Cachoeira
Educação Somática e Elementos da Dança na Consciência
Corporal e Ludicidade / Nicole da Rosa Cachoeira Cachoeira
; orientadora, Luciana Fiamoncini ; coorientadora, Kamila
Silva Gomes. - Florianópolis, SC, 2016.
82 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos. Graduação em Educação Física.

Inclui referências

1. Educação Física. 2. Educação Somática. 3. Dança. 4.
Consciência Corporal . 5. Ludicidade. I. Fiamoncini,
Luciana . II. Silva Gomes, Kamila. III. Universidade
Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV.
Título.

Nicole da Rosa Cachoeira

**EDUCAÇÃO SOMÁTICA E ELEMENTOS DA DANÇA NA CONSCIÊNCIA
CORPORAL E LUDICIDADE**

Esta Monografia foi avaliada e aprovada para obtenção do título de Graduado em Educação Física - Bacharelado.

Florianópolis, 30 de novembro de 2016.

Banca Examinadora:



Profa. Dra. Luciana Fiamoncini
Orientadora
CDS/UFSC

Profa. Mda. Kamila Silva Gomes
Coorientadora
LAPE – CDS/UFSC

Profa. Dra. Albertina Bonetti
Membro
CDS/UFSC

Profa. Dra. Vera Torres
Membro
CDS/UFSC

Profa. Dda. Raquel Purper
Membro (Suplente)
CEART/UDESC

Dedico esta monografia a todos os participantes do projeto de extensão Vivências Corporais Lúdicas, que estiveram comigo durante toda a minha vida acadêmica, foram fonte de inspiração para esta pesquisa.

À todos os profissionais de Educação Física que atuam nas práticas corporais.

AGRADECIMENTOS

À Deus, pelo dom da vida, por ter me guiado e cuidado de mim durante toda a minha vida acadêmica, proporcionando a conclusão deste trabalho.

Aos participantes do projeto de extensão Vivências Corporais Lúdicas, por terem aceitado a participação na pesquisa, por estarem comigo durante todo o percurso do projeto, acreditando no meu trabalho. Por ter me proporcionado diversas experiências e aprendizados que vou levar para o resto da minha vida. Muito obrigado por todo o carinho, toda a atenção, todo o amor que eu recebi durante o projeto, palavras não são suficientes para explicar minha admiração e gratidão por vocês.

À Profa. Dra. Albertina Bonetti, por ter me convidado a participar desse projeto maravilhoso, pela confiança na responsabilidade em ministrar as aulas, por ter me dado tanto carinho, atenção e aprendizados valiosos que ficarão marcados na minha vida. Obrigado também, por ter criado esse projeto, proporcionando a construção de uma família, um laço de puro amor e amizade.

A Profa. Dra. Vera Torres, que proporcionou aprendizados incríveis, ampliou o meu olhar para a dança e possibilitou conhecer pessoas especiais durante a minha graduação, como o Prof. Dr. Marcelo Rosa, em que tenho um imenso carinho e gratidão pelo aprendizado e experiências que oportunizaram o meu crescimento profissional e pessoal.

À Profa. Doutoranda Raquel Purper que me inspirou durante suas oficinas de Expressão Corporal, onde pude aprender e me aprofundar um pouco mais sobre a dança e a educação somática. Obrigada pelo carinho, atenção e confiança durante as oficinas, e pela amizade e conexão que compartilhamos juntas.

Em especial agradeço a minha Orientadora, Profa. Dra. Luciana Fiamoncini, por ter aceitado em orientar e compartilhar esse trabalho comigo, por toda a reflexão e os encontros inesquecíveis que tivemos juntas. Pelo companheirismo, paciência e apoio nesses momentos de pesquisa que foram fundamentais para a realização e conclusão desta monografia.

À minha família por sempre estar me apoiando nos meus sonhos e realizações de vida, obrigado por acreditar em mim, por tornar esse sonho uma realidade, por me motivarem e ter me proporcionado valores que irei carregar sempre comigo. Obrigado por todo o amor e confiança.

*“Danço, não apenas por dançar.
Mas para sentir em cada espaço do meu corpo,
as notas do tempo, que não para.
Quando penso danço.
O meu corpo ganha vida exuberante,
uma luz, um brilho supra – humano.
As minhas mãos falam e todos entendem.
O meu corpo grita as palavras de meu espírito
como se tivesse sido sempre mudo...
Danço, danço e vivo
e sinto cada vez mais.
Apenas danço.”*

(RUI BRANCO, p. 4, 2012)

RESUMO

Vivemos em uma realidade em que a maioria das práticas corporais abordam os movimentos corporais de uma maneira fragmentada e repetitiva, concentrando-se apenas nos aspectos biológicos e físicos do ser humano. Assim, a consciência corporal, a ludicidade não são valorizados, esquecendo de contemplar a totalidade do ser humano. Sendo assim, este trabalho tem como objetivo descrever como a educação somática e os elementos da dança podem proporcionar o desenvolvimento da consciência corporal e ludicidade das participantes do projeto de extensão Vivências Corporais Lúdicas da UFSC. Este estudo se caracteriza por uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa. Em relação aos instrumentos foram utilizados o diário de campo e entrevistas semiestruturadas. A interpretação dos dados foi por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (2009), que inclui o processo de categorização e codificação dos instrumentos. A partir da categorização foram identificados três eixos principais, o primeiro inclui a sensibilidade, a percepção e a consciência corporal, estando relacionado com a educação somática; o segundo eixo aborda os elementos da dança, a improvisação, a criatividade e sua aproximação com a ludicidade; o terceiro eixo refere-se aos principais aspectos oportunizados pela vivência do lúdico, tais como: a integração, a diversidade, a relação da ludicidade com o cotidiano e as possíveis mudanças corporais. Assim, a partir desses eixos o estudo apontou as possíveis considerações finais: as vivências de educação somática despertaram nos participantes a sensação de relaxamento, relacionada ao alívio de tensões e dores, proporcionando um estado perceptivo e integral das dimensões corporais, desenvolvendo assim a ludicidade. Em relação aos elementos da dança destaca-se a improvisação, a criatividade, a socialização e sentimentos de prazer, resgatando a ludicidade. O aspecto lúdico proporcionou a diversidade e fez resgatar a afetividade, contribuindo para uma maior entrega dos participantes e o aprendizado nas relações sociais.

Palavras-chave: Educação somática. Dança. Consciência corporal. Ludicidade.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Dinâmica da Dança Cooperativa.....	58
Figura 2: Dinâmica de Relaxamento e Silenciamento.....	58
Figura 3: Dinâmica: Interagindo na Continuidade do movimento.....	58
Figura 4: Dinâmica da Improvisação.....	59
Figura 5: Dinâmica da Sensibilidade 1.....	59
Figura 6: Dinâmica da Sensibilidade 2.....	59
Figura 7: Dinâmica do Encaixe Corporal.....	59

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 OBJETIVOS.....	11
1.1.1 Objetivo geral	11
1.1.2 Objetivo específicos	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 EDUCAÇÃO SOMÁTICA E A EXPERIMENTAÇÃO DO CORPO.....	13
2.2 VIVENCIANDO OS ELEMENTOS DA DANÇA	16
2.3 O LÚDICO - A DESCOBERTA POR NOVOS CAMINHOS.....	19
2.4 VIVÊNCIAS CORPORAIS LÚDICAS.....	22
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	24
3.1 TIPO DE ESTUDO	24
3.2 LOCAL DO ESTUDO.....	24
3.3 PARTICIPANTES	24
3.4 INSTRUMENTOS.....	25
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	27
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
4.1 A CONSCIÊNCIA DO QUE SE VIVE	30
4.1.1 A escuta do corpo e a escuta do outro	32
4.1.2 O “corpo orgânico”.....	38
4.2 A DANÇA DA VIDA: "LIVRE, LEVE E SOLTO".....	43
4.3 VIVER A LUDICIDADE.....	47
4.3.1 Experiências afetivas: a integração e o despertar do corpo.....	48
4.3.2 Diversidade e totalidade: a busca por novas formas.....	52
4.4 REPRESENTAÇÕES IMAGÉTICAS DAS VIVÊNCIAS	60
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	62
6 REFERÊNCIAS	67
Apêndice A- Roteiro das Entrevistas.....	70
Apêndice B- Entrevista.....	71
Apêndice C- Diário de Campo.....	78
Apêndice D- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	81
Anexo A- Carta dos Participantes	83

1 INTRODUÇÃO

Vivemos em uma realidade em que o corpo é valorizado por meio de sua aparência física, a eterna busca pela beleza exterior, que são impostos muitas vezes pela mídia, como um modelo a ser seguido, influenciando os valores e os costumes da sociedade (FREIRE; DANTAS, 2012). Os aspectos sensitivos e emocionais são deixados de lado, a individualidade de cada ser humano e a busca por sua autenticidade acaba sendo desvalorizada em uma sociedade que prioriza a padronização de movimentos, pensamentos e ações.

Diante dessa realidade, a maioria dos estabelecimentos que oferecem práticas corporais, abordam os movimentos corporais de uma maneira fragmentada, mecânica e repetitiva, tratando o corpo como mero objeto (BONETTI, 2006). Nesses programas, o corpo é trabalhado como um objeto ou como uma máquina, a fim de aumentar o auto rendimento e o condicionamento físico, visando a manutenção da saúde. A padronização dos movimentos é a forma de trabalho mais executada nesses programas, em que o profissional e os alunos simplesmente reproduzem os movimentos e não o transformam.

A busca por um corpo saudável é o principal objetivo das pessoas que buscam os programas de atividade física, que normalmente estão atrelados a músculos fortes, grandes, definidos e a ausência de doenças, ou seja, apresentar um padrão “normal” considerado pela sociedade (CARVALHO, 2001). Assim, a exploração dos sentidos, a consciência corporal, e a ludicidade não são valorizados, dando ênfase apenas no corpo físico, esquecendo de contemplar o ser humano em sua totalidade, com seus sentimentos e emoções.

A possibilidade de criação nesses programas ficam muito reduzida, o que pode não contribuir para o desenvolvimento de um corpo criativo, consciente e espontâneo, provocando muitas vezes, a pouca motivação dos participantes nas aulas. Além de não proporcionar o desenvolvimento de um corpo sensível baseado na consciência corporal, e não em uma disciplina imposta e padronizada (BONFIM, 2010), pois ficamos muito focados na execução correta dos movimentos, e esquecemos de sentir o movimento em si, de sentir as articulações, os ossos e os músculos agindo em uma sinergia única, em um sistema integrado.

Atualmente com a vida moderna, lidamos com tantos compromissos e afazeres, que acabamos executando várias ações simultaneamente, não focalizando a nossa atenção em si mesmo (COSTAS, 2010). Com essa vida conturbada e o excessivo acúmulo de informações, acabamos não sentindo ou sentindo em excesso, provocando certa anestesia às sensações que nos cercam. Contribuindo para uma anestesia ao movimento, ou seja, “a negação do sensível

ou a incapacidade do sentir” (MILLER, 2012, p. 105). Segundo Tiburi (2005), a sensibilidade envolve o silêncio, a boa passividade e a escuta, está atrelada a capacidade de dar atenção aos estímulos que recebemos do mundo, o que conhecemos e o que não conhecemos, e assim, perceber e interpretar essas sensações. A percepção e os sentidos caminham juntos, mas a forma como eles operam em nosso meio são diferentes, assim segundo Costas (2011):

A percepção é um fenômeno mais seletivo que os sentidos, ou seja, o sistema nervoso tem mecanismos para bloquear as informações sensoriais irrelevantes a cada momento da vida. Da mesma maneira, assim como podemos bloquear, somos capazes também de dirigir, selecionar, e focalizar nossa atenção a certos estímulos e, portanto colocar em destaque dadas modalidades sensoriais. Um exemplo: ao caminhar, posso perceber meus pés tocando o chão, posso decidir olhar o espaço à minha frente, posso escutar os sons. (p. 172)

A anestesia às sensações ou “dessensibilização” é um fenômeno cada vez mais frequente nas sociedades urbanas (IMBASSAÍ, 2003), em que prevalece uma cultura altamente produtiva e competitiva, trazendo como consequências: fadiga, estresse, ansiedade, insônia, dores de cabeça, depressão, dentre outras. Assim, o homem passa a funcionar de forma mecanizada e automática, desequilibrando sua estrutura emocional, perdendo a profundidade de suas sensações, perdendo o sentido da vida. Nessa perspectiva, “a conscientização corporal acredita poder contribuir para a reversão desse fenômeno por meio de um aprofundamento da consciência de si, enquanto unidade somatopsíquica” (IMBASSAÍ, 2003, p.50), priorizando a totalidade do ser humano, o estado de bem estar global da pessoa no ambiente.

A consciência corporal está intimamente ligada à sensibilização, à percepção do corpo no espaço, à interioridade, à capacidade de silenciar o corpo e voltar à atenção para as suas sensações. Nesse sentido, a consciência corporal busca uma profunda conexão com a propriocepção, ou seja, “a capacidade dos receptores sensoriais, células especializadas em receber e traduzir informações do ambiente para a linguagem do sistema nervoso” (COSTAS, 2010). Esses receptores sensoriais estão presentes nas articulações e nos músculos, transmitindo as informações do ambiente para o sistema nervoso, assim é, por meio da propriocepção que reconhecemos o próprio corpo, em que se aprende a lidar com o momento presente, que aguçamos os cinco sentidos especiais, como forma de compreensão do corpo no espaço e no tempo (MILLER, 2012).

Nesse contexto de sensibilidade e consciência corporal, a educação somática vem como “um campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento” (BOLSANELLO, 2005, p. 100). Esta possui várias metodologias de trabalho

corporal como, método Feldenkrais, Antiginástica, Eutonia, Ginástica Holística, dentre outros. A educação somática leva o aluno a despertar outros sentidos que são poucos desenvolvidos durante a nossa vida, como o tato e a sensibilidade da pele, a propriocepção, a audição, o olfato, e assim tornar o corpo perceptivo nas suas relações internas e externas, buscando o autoconhecimento de si mesmo. Nas aulas de educação somática o aluno é levado a concentrar-se no movimento proposto, evitando um comportamento automático e ausente (BOLSANELLO, 2005). O aluno é direcionado a investigar o movimento, a buscar novos caminhos de movimentação, a perceber o corpo de forma integrada e próxima das suas emoções.

A revisão sistemática realizada por Gomes e Vieira (2013), analisou a influência do Método Feldenkrais sobre o equilíbrio em idosos. O Método Feldenkrais é uma técnica de educação somática que “busca promover a tomada de consciência de si a partir da experimentação do movimento, conduzindo a uma melhor qualidade de vida” (GOMES; VIEIRA, 2013). Assim, essa revisão analisou 3 fatores: o medo de queda e confiança no equilíbrio, o equilíbrio estático e o equilíbrio dinâmico, e, constatou que o Método Feldenkrais melhora o equilíbrio em idosos por reduzir o medo de queda, desenvolver a confiança e o equilíbrio estático.

Dessa maneira, os movimentos da dança possuem forte ligação com a educação somática por aproximar a pessoa de sua consciência corporal, por estimular a criatividade através de improvisações, e desenvolver a concentração de um corpo presente. A dança pode ser trabalhada de diversas maneiras, pois aborda vários estilos e concepções diferentes, como o balé clássico, a dança de salão, a dança jazz, dentre outras. Neste estudo, foco a minha atenção para o trabalho com a improvisação, o contato e a criatividade de movimento através da dança. Além disso, a dança pode proporcionar aspectos lúdicos, através da espontaneidade, do brincar com o corpo e experimentar novos caminhos por movimentações livres.

Essa concepção de trabalho corporal se faz importante, pois renova os diferentes modelos de aula de práticas corporais, possibilitando inúmeras formas de criação de movimentos e de abordagens do corpo. Segundo Rangel-Betti (1998, apud BONFIM, 2010), não há mais espaço para um professor de educação física que apenas reproduz o movimento e não o transforma, assim sendo, é necessário desenvolver profissionais reflexivos e críticos, sensíveis na sua formação e atuação.

Nesse sentido, este trabalho tem como justificativa a dança, pois é algo que me motiva desde criança, tem um significado extremamente importante sobre minha vida, pois é nela que

posso movimentar-me espontaneamente, exalando a ludicidade por meio da expressão corporal. É uma ligação profunda com meu interior, com a minha consciência corporal e autonomia de expressão. Assim, no decorrer do curso, o projeto Vivências Corporais Lúdicas, mostrou-me um novo caminho a ser percorrido dentro da Educação Física, por abordar o corpo como um ser totalizante em seus aspectos físicos, sensitivos, sociais e culturais. Desde então, senti a necessidade de abordar as práticas corporais de outra forma, diante de uma realidade mecanicista e repetitiva dos movimentos corporais.

Sendo assim, o que impulsionou este estudo foi a necessidade de abordar o corpo em sua totalidade, a conscientização do movimento e a expressão corporal. Nesse sentido, buscase a abordagem de um corpo sensorial, com seus sentimentos e emoções acerca dos movimentos executados. O desenvolvimento não só das capacidades físicas, mas também dos aspectos cognitivos, emotivos, sociais e culturais. Outra questão é a falta de estudos na área sobre a educação somática e a dança desenvolvidas como forma de uma atividade lúdica, prazerosa, por pessoas comuns que incluem na sua vida cotidiana o movimento corporal, o sair da rotina, a busca por qualidade de vida, pois na maioria dos estudos a educação somática está fortemente ligada à construção de um corpo cênico, a fim de desenvolver a performance do bailarino.

1.1 OBJETIVOS

De acordo com os pressupostos, a seguir são elencados os objetivos do presente estudo.

1.1.1 Objetivo geral

Descrever como a educação somática e os elementos da dança podem proporcionar o desenvolvimento da consciência corporal e ludicidade dos participantes do projeto de extensão Vivências Corporais Lúdicas da UFSC.

1.1.2 Objetivos específicos

- Identificar como as aulas vivenciadas no projeto podem proporcionar a construção de um corpo consciente.
- Identificar os elementos da dança presentes no desenvolver da ludicidade e da consciência corporal nas aulas do projeto.

- Averiguar qual a percepção das participantes do projeto acerca do desenvolvimento da consciência corporal e da ludicidades a partir das aulas vivenciadas.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

A revisão de literatura do presente estudo abordará primeiramente sobre alguns aspectos da educação somática, suas técnicas, formas de trabalho, objetivos de estudo do corpo e sua aproximação com a dança. O segundo tópico tratará de questões sobre a dança, seus principais elementos, e sobre seus processos criativos através da expressão corporal, a criação de um corpo dançante, de um corpo criativo. Posteriormente, a revisão abordará sobre a questão lúdica, seus significados, os diferentes caminhos de uma descoberta corporal através da ludicidade. O último tópico abordará o projeto de extensão Vivências Corporais Lúdicas que é desenvolvido na Universidade Federal de Santa Catarina, seu histórico, objetivos e propostas de trabalho.

2.1 EDUCAÇÃO SOMÁTICA E A EXPERIMENTAÇÃO DO CORPO

A educação somática é uma área de conhecimento que visa abordar o corpo enquanto experiência, a totalidade do ser humano, buscar um estado de equilíbrio entre os aspectos físicos, psíquicos, sociais e a sua interação com o ambiente, proporcionando à pessoa a capacidade de se autorregular (BOLSANELLO, 2005). Thomas Hanna (1928 – 1990) é um dos pioneiros da educação somática e foi quem criou o termo somático pela primeira vez (MARKONDES, 2008). Hanna foi quem distinguiu os conceitos entre corpo e soma, para ele, soma é o corpo visto em primeira pessoa, o corpo subjetivo em relação ao próprio indivíduo, como este sente o seu próprio corpo, já a palavra corpo, se relaciona com a 3ª pessoa, com a observação vinda de fora, o corpo que é percebido (HANNA, 2003 apud BOLSANELLO, 2011). Nesse sentido, o soma é vida, energia, pulsação, sensação, proporciona experiências corpóreas que geram adaptações no comportamento humano, soma e corpo se complementam, estão envolvidos no mesmo ambiente em um processo sinérgico.

Por meio dessa concepção, o corpo na educação somática não é tratado como um objeto, mas como um campo de pesquisa sensório – motora, que reage de forma imprevisível no ambiente, explorando novas sensações e pensamentos. Um corpo que interage com o mundo a sua volta, construído por meio da percepção e conscientização do movimento, um corpo carregado de experiências e histórias de vida. “Em suma, em cada movimento realizado em aula é necessário garantir que a relação corpo-mente-afeto funcione, com uma intenção muito precisa e pontos de referência claros que favoreçam o desenvolvimento” (BRIKMAN, 2014, p. 44), assim, se faz de suma importância abordagem de um corpo integrado, pois irá

desenvolver e enriquecer a linguagem corporal, contribuindo para o desenvolvimento da consciência no movimento.

Nesse sentido, os profissionais que trabalham com a educação somática não possuem o objetivo de trabalhar somente o corpo, mas a experiência através do corpo (BOLSANELLO, 2005). Para os profissionais dessa área a saúde é um conjunto formado por diversos fatores, psíquicos, cognitivos, fisiológicos e afetivos que interagem em seu meio ambiente, assim, nas aulas de somática busca-se um equilíbrio entre todos esses fatores que envolvem o ser humano, contemplando a sua totalidade. Sendo assim, a educação somática pode proporcionar inúmeros benefícios à saúde, que varia de acordo com a história e a individualidade de cada aluno, segundo Bolsanello (2005), a educação somática pode lhe dar resultados eficazes:

[...] na diminuição de sintomas antálgicos, na melhora da coordenação motora, na prevenção de problemas músculos-esqueléticos resultantes de movimentos repetitivos, no desenvolvimento da capacidade de concentração, na recuperação do esgotamento físico e mental, na melhora da respiração, na melhora da flexibilidade muscular e amplitude articular, no relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados, na transformação de hábitos posturais inadequados e no desenvolvimento da capacidade de expressão (p.100).

A principal ferramenta da educação somática é o trabalho com a sensibilidade, pois é por meio dela que conseguimos desenvolver a consciência corporal, estabelecendo uma conexão profunda com todos os órgãos sensoriais, silenciando o corpo, para a percepção dos estímulos internos e externos que envolvem o ambiente na qual estamos inseridos. A conscientização corporal envolve principalmente o trabalho com a atenção as sensações, a postura, a tonicidade, a dinâmica e o equilíbrio do corpo (IMBASSAÍ, 2003), tem como objetivo fazer despertar as sensações corporais, capacitando o aluno a se autorregular, perceber as tensões em seu próprio corpo, os locais onde a dor se manifesta. Dessa maneira, o aluno poderá reverter esse processo, relaxando a musculatura por meio de alguns exercícios de alongamento, automassagem e mobilidade articular, que está presente nas aulas de educação somática.

Portanto, o trabalho com a consciência corporal estimula o desenvolver da propriocepção, receptores presentes nos ossos, músculos, tendões e articulações, capazes de nos fornecer equilíbrio e perceber nosso corpo no espaço mesmo estando de olhos fechados (IMBASSAÍ, 2003). Assim, para obter um movimento consciente a propriocepção deve estar bem desenvolvida em nosso organismo, para nos conectar com todos os segmentos musculares e possibilidades de movimentação das articulações, explorar todas as direções, formas, velocidades e intensidade do movimento que o corpo é capaz de executar.

O campo da educação somática é formado por vários métodos, Técnica de Alexander, Feldenkrais, Antiginástica, Eutonia, Ginástica Holística, Continuum, cada um com suas especificidades e abordagens metodológicas que se complementam e possuem um mesmo aspecto em comum, abordar o corpo enquanto experiência, ampliar a percepção corporal, as sensações, a fim de obter um movimento consciente, sendo uma das bases da educação somática. Assim, uma aula de educação somática pode ser elaborada de forma variada, contemplando não somente um método, mas atividades de diferentes metodologias que possuem o mesmo objetivo de trabalho corporal.

O trabalho a partir do tato é uma das maneiras que a educação somática disponibiliza para explorar a sensibilidade da pele, que é um dos canais de propriocepção que o nosso corpo disponibiliza. A pele é um órgão extremamente sensorial, por meio dela captamos vibrações, ondas sonoras, luminosas e as sensações promovidas pelo toque, permitindo sentir a presença de outra pessoa mesmo sem estar olhando. “O toque é a sensação mais primitiva do ser humano e é a primeira via senso-motora que os professores de educação somática abordam” (BOLSANELLO, 2005). Não apenas o toque com a outra pessoa é importante, mas o toque consigo mesmo se faz de suma importância, pois proporciona o autoconhecimento do corpo tanto exterior como interior (afetividade, desejos, singularidade, autoestima) que vai além da aparência física. O toque estimula segmentos corporais nunca tocados antes, fornece a troca de energia entre os seres humanos e materiais presentes no espaço, assim através da pele é possível observar a espessura, o formato e a profundidade dos elementos.

A educação somática não se prende a utilização de espelhos durante a aula, pois a intenção é fazer com que o aluno seja o protagonista do seu próprio movimento sem haver cópias e mecanização, mas que o aluno descubra novas formas de se mover sem exagerar, respeitando seus limites. Sendo assim, a educação somática fornece ao aluno o abandono de hábitos posturais inadequados, desequilíbrios musculares, automatismos, pois o aluno aprende uma nova forma de utilizar o corpo. Nas aulas de somática também estão presentes vários objetos auxiliares (bolas, bastões, rolos,) que são usados como forma de massagem, relaxamento e favorecem o aumento da percepção corporal. A respiração é outro elemento muito presente nas aulas, pois fornece o silêncio corporal, através da observação da sua própria respiração, capacitando o aluno a conectar a respiração com a movimentação.

A dança e a educação somática possuem uma forte ligação por serem campos que trabalham com a sensibilização do corpo e com a criação de movimentos. Assim, muitos bailarinos e companhias de dança utilizam a educação somática como forma de desenvolver o

refinamento sensorial, aumentar as possibilidades de escolha na movimentação e a liberdade de expressão. A educação somática na dança também surge como forma de auxiliar na autonomia do bailarino, fazer com que este descubra o seu corpo, investigue novas formas de movimentação (DOMENICI, 2010). Assim, a expressividade e a espontaneidade estão presentes intensamente na dança, principalmente o movimento imprevisível, o mais puro possível, que não necessita ser pensado, mas realizado de forma “natural” não mecanizada, que haja intenção em seu movimento.

No Brasil, Klauss Vianna foi um dos pioneiros a estudar a educação somática e sua aproximação com a dança, na qual originou a técnica Klauss Vianna baseada nos princípios somáticos (MILLER, 2007). Sua técnica busca um processo criativo, baseado na improvisação e na consciência corporal, buscando o autoconhecimento do corpo e a expressão pelo movimento. Sendo assim, a construção de um movimento consciente é um dos principais determinantes entre dança e educação somática, proporcionando a exploração de novos padrões de movimento.

Nesse sentido, a educação somática proporciona a ampliação do repertório corporal por meio da sensibilidade e percepção do corpo, conduz o indivíduo a descobrir seu corpo, e acessar caminhos corporais nunca experimentados, assim, “aprende a tomar suas próprias sensações como referência do aprendizado” (BOLSANELLO, 2005, p.103). Além de fomentar o desenvolvimento da sensibilidade, deve proporcionar também o aprendizado sobre si mesmo, o autoconhecimento do corpo e a capacidade de decidir, de escolher o melhor caminho de agir e de se movimentar para âmbito da sua vida cotidiana.

2.2 VIVENCIANDO OS ELEMENTOS DA DANÇA

O ser humano antes mesmo de começar a falar já é capaz de se expressar corporalmente, a criança se comunica com o mundo e o percebe por meio da movimentação, assim, é no movimento que ela expressa seus sentimentos e emoções. A dança seria essa linguagem projetada através da expressão corporal, uma das formas de comunicação do homem com o mundo a sua volta, constituída por uma interpretação subjetiva por cada pessoa (LINDNER; ROSSINI, 2013).

O corpo não é somente um instrumento de sobrevivência, para realizar ações motoras e nossas necessidades, mas o corpo é constituído de sentimentos e pensamentos, o corpo fala, através de olhares, de movimentos, das expressões faciais, a interioridade do ser humano é expressa através do nosso corpo e das nossas expressões. “Os sentimentos se refletem através

do corpo como um todo, pelas movimentações e expressões de mãos, rosto e olhares” (LINDNER; ROSSINI, 2013, p.21). Assim, é importante estimular e dar oportunidade para o corpo expressar seus sentimentos, por meio de um movimento, de uma fala, de um olhar, ou até mesmo, por meio de um toque. Permitir que o corpo fale, grite e exale suas emoções e que não prenda essas sensações que nos mantem vivos, pois ao prender o corpo pode responder através de dores, problemas físicos e emocionais.

A dança é composta por vários elementos corporais, por várias técnicas e estilos, como o balé clássico, a dança moderna, a dança de salão, a dança jazz, as danças urbanas, dentre outras, cada uma com suas peculiaridades, concepções e direcionamentos diferentes. A dança no contexto contemporâneo surge como quebra dos paradigmas impostos pelo balé clássico, de um corpo altamente flexível, esbelto e forte, caracterizado por movimentos leves, fluidos e padronizados. Assim, a dança no contexto contemporâneo vem buscar novas formas de movimentação, de estruturação do corpo e de expressar os sentimentos, em que a criação de movimentos espontâneos por meio da improvisação se torna característico nessa dança.

“O movimento é, portanto, mais que um elo de conexão entre as atividades internas do homem e o mundo a sua volta; é o próprio homem, seu pensamento e sua existência no mundo” (RENGEL; MOMMENSOHN, 2010, p.100). Assim, uma sequência de movimentos se diferencia de uma pessoa para outra, em relação às formas, fluências, ritmo, pesos, fazendo parte da característica pessoal de cada um, propondo uma dança única para aquela pessoa, exalando sua singularidade.

A dança vem como principal ferramenta para o desenvolvimento da conscientização e percepção corporal. Pois a dança é um veículo de comunicação entre os seres humanos, que vai do conhecido ao desconhecido, são expressões carregadas de sentidos e intenções. Desta forma, é importante que ao dançar a pessoa esteja consciente da sua movimentação, perceba o seu corpo no espaço e sua relação com as pessoas a sua volta. A partir dessa consciência a pessoa é capaz de conhecer o seu próprio corpo, suas possibilidades e limitações, expressar seus atos motores em dança. Sendo assim, o trabalho com a consciência corporal é de suma importância na dança, pois oferece a compreensão dos movimentos e seus significados, como o movimento acontece e porque ele acontece, “ora é a consciência do corpo na dança que condiciona o próprio destino do movimento, transformando-o em movimento dançado” (GIL, 2001, p.135).

Na improvisação um dos principais elementos é vivenciar o instante presente, o aqui e o agora, se movimentar de forma espontânea e deixar o movimento fluir, segundo Miller

(2012, p.67) na improvisação, “o movimento aparece como vetor de emoções, não a emoção criada, narrada, interpretada e representada, mas a emoção como consequência das memórias e sensações que se instauram e instabilizam o corpo em moção”.

Assim, a improvisação proporciona a exploração e a experimentação do próprio corpo, não sendo comandada por técnicas sistematizadas e codificadas, mas uma dança comandada a partir das perspectivas de suas culturas corporais e experiências pessoais.

O contato improvisação é uma técnica de dança que surge também com a perspectiva de explorar os movimentos corporais e sensitivos através da criação e o contato corporal com os participantes, sem o estabelecimento de movimentos padronizados (KLEINUBING, 2008). Essa técnica se caracteriza principalmente pela relação entre os participantes, em que a cooperação deve estar presente e a atenção à aprendizagem para lidar com o seu corpo e do outro. O contato improvisação proporciona a aprendizagem em se doar para o outro, aceitar a outra pessoa na sua autenticidade e na sua forma de se mover pelo espaço, é uma relação de escuta do corpo, em dar atenção a que o outro está propondo e o que você quer propor, sem preconceitos e sem distinções.

No contato improvisação é como se todos os corpos se constituísse em um só corpo, é baseado na aceitação, confiança e na entrega corporal. Além disso, estabelece uma relação de respeito, cuidado e à responsabilidade consigo e com o outro, que envolve aprender a dar e receber o peso, relaxar, seguir pontos de contato, cair, rolar, envolvendo assim “à consciência corporal, à percepção e observação dos limites físicos, à espontaneidade, à generosidade, ao prazer, à liberdade, à inclusão e à cooperação” (LEITE, 2005, p.107). A entrega e a confiança dos parceiros no Contato e Improvisação devem ser profundas, para que os corpos consigam entrar em um diálogo comum, entre perguntas e respostas, a ponto de os corpos conseguirem identificar os próximos movimentos a serem executados, assim por meio dessa conexão, Gil (2001) afirma,

[...] Os corpos deslizam uns sobre os outros, enrolam-se, lançam-se uns sobre os outros, rolam por terra, ficam costas com costas, etc. Todo o movimento se origina no peso e no equilíbrio dos corpos ou antes no desequilíbrio iminente das posições: o movimento de um bailarino cria essa pergunta à qual o corpo do outro dará uma resposta segundo a inclinação do peso e da energia que lhe convier melhor. A energia deve deslizar, o movimento fluir o mais facilmente possível [...] (p.136).

A principal forma de comunicação que o contato improvisação estabelece é através da sensibilidade da pele, pelo contato e pela pressão entre todas as partes do corpo, ampliando a atenção para o corpo inteiro. “A pele é uma referência para a estimulação sensorial e motora na organização da postura, do equilíbrio e da motricidade” (TEIXEIRA, 2000, p. 257-8),

assim por meio do contato com a pele, a pessoa desenvolve sua consciência corporal, a propriocepção, a atenção, criando um corpo perceptivo às sensações, um corpo disponível à escuta do outro.

A partir desses pressupostos, os elementos da dança que foram desenvolvidos no projeto foram a improvisação, jogos de exploração através dos sentidos, o contato improvisação e outras dinâmicas corporais que envolvem a criação de um corpo dançante. Segundo Leal (2006, p.76), “criar em busca da expressão é um dos fundamentos para a arte de dançar”. Assim, busca-se explorar a criatividade através de expressões corporais, seguindo propostas de improvisação e composição, e não realizar somente a mera execução de passos, mas que o aluno execute o movimento de forma consciente.

2.3 O LÚDICO - A DESCOBERTA DE NOVOS CAMINHOS

O termo lúdico muitas vezes é interpretado de maneira equivocada pela sociedade e se confunde com as palavras lazer, brincadeira, jogo, dentre outras (BONETTI, 2006). “A etimologia do vocábulo *lúdico*, surge do latim *ludus* que significa brincar ou jogar” (CARDOSO, 2008, p.57), porém, o termo lúdico não se refere somente à fase da infância.

Assim, é importante ressaltar que o lúdico é um termo abrangente e não refere-se somente a infância, ao ato de brincar, é vivenciar a liberdade, a criação e a espontaneidade, é poder sentir as emoções, compartilhar risos, histórias e choros. O lúdico respeita a individualidade de cada pessoa, suas limitações e medos, oferece a oportunidade para a exploração do desconhecido, a exploração por novos caminhos dos sentidos e dos movimentos, resgata a afetividade presente no coração de cada pessoa, promovendo a integração com o próximo.

O lúdico proporciona a expressão corporal, a autonomia do agir no instante presente liberando a espontaneidade e a personalidade de cada pessoa, fornecendo o autoconhecimento por meio de uma atividade livre que não visa o rendimento. Desta forma, Bonetti (2005, p.65) afirma que:

O lúdico, normalmente, não acontece no cenário das atividades cotidianas dos seres humanos, pois não visa rendimento, produtividade, técnica, trabalho, mas é vivido e sentido nos momentos livres em uma outra dimensão, caracterizando uma das tantas possibilidades de o homem manifestar-se.

Assim através da ludicidade¹ mergulhamos para um mundo de fantasias e emoções, da criatividade de movimentos e pensamentos, da comunicação e construção de amizades, o que possibilita o contato com a interioridade do ser humano, pouco explorada e requisitada nos dias atuais. Dentro deste contexto, muitas pessoas vivem fechadas para si mesmo, como se estivessem trancadas em uma gaiola, acumulando muita tensão no corpo, não se permitem brincar, explorar e experimentar algo novo. Dessa forma, a ludicidade vem como uma alternativa para fugir da realidade de compromissos e tensões a fim de desenvolver a liberdade, o prazer e a felicidade no viver.

O trabalho corporal com a ludicidade proporciona desenvolver diversas potencialidades que estão “apagadas” e desvalorizadas pela sociedade atual. Geralmente em uma aula de prática corporal, a maioria das pessoas não estão realmente presentes em sala, estão distantes, desatentas com o corpo e executam movimentos de forma inconsciente. Assim, o processo lúdico abre caminhos para despertar o corpo de todo esse distanciamento corporal (MILLER, 2007), por meio de dinâmicas interativas os alunos são levados a explorar, experimentar e reconhecer o seu corpo e do outro, deixar fluir toda a sua personalidade e estar atento para receber os estímulos do ambiente.

O lúdico oferece a ampliação dos sentidos, da sensibilidade que envolve o nosso corpo, nos faz interagir com o mundo a nossa volta e com as pessoas presentes naquele momento. Por meio da espontaneidade, o lúdico não se apropria de rótulos e de máscaras, mas deixa fluir a pureza e a inocência no movimento.

Segundo Soares (2013), a ludicidade abrange principalmente as sensações de prazer e o estado de plenitude, a experiência introspectiva que cada pessoa obtém por meio da atividade lúdica. Assim, a ludicidade envolve a presença do ser humano, o estar presente “de corpo inteiro” e a sua integração com os elementos que o compõe o ambiente. Além de proporcionar o aumento do nível de consciência para determinada atividade, proporciona também a expressão de sentimentos por meio de variadas linguagens comunicativas, como a fala, gestos, gritos, movimentos, risos. Luckesi (2005, p.2), também afirma que “brincar, jogar, agir ludicamente, exige uma entrega total do ser humano, corpo e mente, ao mesmo tempo. A atividade lúdica não admite divisão e as próprias atividades lúdicas, por si mesmas, nos conduzem para esse estado de consciência”.

¹ Ludicidade: Neologismo do termo Lúdico, devido à necessidade de contemplar novos significados a palavras já existentes.

Sendo assim, as atividades lúdicas devem permitir e resgatar a vivência de forma plena, mesmo que a pessoa não esteja disposta a iniciar a atividade, a própria ludicidade deve fazer com que ela se entregue de forma inteira, com seu corpo integrado (LUCKESI, 2005). Essa comunicação intrínseca e integrada do corpo presente nas atividades lúdicas proporciona também o conhecimento de si, “o conhecimento que situa sua existência” (SOARES, 2013, p. 8) desenvolve o estado de consciência autobiográfica, que permite o reconhecimento da própria singularidade (SOARES, 2013).

Através dessa concepção, a ludicidade propõe o envolvimento de um corpo integrado e não fragmentado, focalizando a atenção para o instante presente. A presença está intimamente ligada à escuta corporal, a observação dos sentidos e do corpo no espaço e tempo, capaz de realizar alterações corporais, transformando e re significando a sua movimentação corporal. “Esse corpo presente possibilita o estado ao vivo, ou seja, do corpo vivo, espontâneo e atento aos acontecimentos e sensações do tempo presente. É como se pedisse em voz ativa, presente: *Desliguem o piloto automático!*” (MLLER, 2007, p.61-62). Este estado vivo de corpo abre espaços para a criatividade e a exploração de movimentos, proporcionando um corpo livre para dançar, brincar e criar.

Além do estado de plenitude e das mais diversas sensações que o lúdico proporciona, outro aspecto muito importante a se destacar é a integração entre as pessoas, a socialização que a vivência do lúdico oferece. Além da experiência interna, a atividade lúdica é também uma experiência socializadora, que promove a integração e o convívio com outras pessoas, estabelecendo-se assim relações no âmbito emocional e social (PATURY, CARDOSO; 2012). Nesse sentido, a atividade lúdica proporciona o convívio com o outro e consigo mesmo (AMARILHA, 1997), influenciando no contexto social das pessoas. Para Luckesi (2005), o próprio estado de plenitude e de comunicação com a realidade interna está presente nas experiências e relações com as outras pessoas, como ele melhor afirma:

[...] estamos definindo ludicidade como um estado de consciência, onde se dá uma experiência em estado de plenitude [...]. Mesmo quando o sujeito está vivenciando essa experiência com outros, a ludicidade é interna; a partilha e a convivência poderão oferecer-lhe, e certamente oferece, sensações do prazer da convivência, mas, ainda assim, essa sensação é interna de cada um, ainda que o grupo possa harmonizar-se nessa sensação comum; porém um grupo, como grupo, não sente, mas soma e engloba um sentimento que se torna comum; porém, em última instância quem sente é o sujeito.

Para Luckesi (2005), as atividades lúdicas além de propiciarem um estado de consciência, de plenitude, devem fazer com que o indivíduo tenha uma experiência com

alegria, prazer e integridade. Mesmo que uma atividade seja elencada como lúdica, não necessariamente, todos os participantes poderão obter uma mesma experiência de plenitude, prazer e integridade, pois uma atividade poderá despertar sensações negativas em determinadas pessoas, devido alguma história de vida ou experiência que foi vivenciada.

2.4 VIVÊNCIAS CORPORAIS LÚDICAS

O projeto de extensão Vivências Corporais Lúdicas foi desenvolvido a partir da tese de doutorado em enfermagem da Professora Doutora Albertina Bonetti em março de 2005. O projeto foi realizado no centro de desportos voltado para pessoas com doenças aterosclerótica coronariana (DAC), sendo que um dos objetivos da tese era desenvolver um programa Vivências Corporais Lúdicas e analisar suas contribuições para um viver mais saudável de pessoas com DAC (BONETTI, 2006).

O projeto tem como perspectiva proporcionar a ludicidade, a diversidade de movimentos, incluindo vários elementos da cultura corporal, como a dança, a ginástica, a capoeira, os jogos, a ioga e outras manifestações corporais, desenvolver não somente as capacidades físicas, mas englobar o indivíduo na sua totalidade, com seus sentimentos e emoções (BONETTI, 2006). As aulas do projeto não são repetitivas, buscam a variedade dos temas e dos movimentos corporais, faz com que o aluno adquira um conhecimento novo a cada aula e fique na expectativa para o próximo encontro.

As práticas corporais vivenciadas no projeto são diversificadas, abordando todas as facetas do corpo humano; o corpo brincante, o corpo dançante, o corpo forte, sempre com a intenção de trabalhar o ser humano em sua totalidade, sem fragmentá-lo, trabalhando com vivências de dança, alongamento, ginástica exercícios de equilíbrio e concentração, jogos, yoga ,tai chi chuan, dentre outras práticas (WOMMERA *et al.*, 2013, p.963).

As vivências do projeto buscam desenvolver a autonomia e o autoconhecimento dos participantes, descobrir novas formas de se mover pelo espaço e novas formas de expressão dos sentimentos, fazer com que eles sejam os protagonistas do seu próprio movimento e que sejam capazes de autorregular seu corpo em suas dimensões físicas, cognitivas, sociais e psicológicas.

A afetividade é outro elemento trabalhado no projeto, pois as vivências buscam integrar os participantes através dos jogos e dinâmicas cooperativos, promovendo a interação, a aproximação e o relacionamento com outras pessoas (BONETTI, 2006). Essas interações

fazem com que os participantes compartilhem suas experiências e histórias de vida, suas emoções, desabafos e incertezas. Assim o projeto Vivências Corporais Lúdicas, oferece a construção de um laço de amor, busca construir uma família, uma relação de pura amizade e amor para com o próximo.

A ludicidade é o elemento que caracteriza o projeto, pois proporciona prazer, alegria, descontração e integração entre os participantes, assim as atividades visam abordar o lúdico, fazer florescer a criança interna que está presente em cada coração, se permitir ao desconhecido, a liberdade de expressão. Por meio dessas atividades, busca-se desenvolver a criatividade, a fantasia, o prazer com seu próprio corpo e com o movimento do outro (WOMMER et al., 2013). Dinâmicas de massagem, de tocar, sentir o seu corpo e o do outro, também são desenvolvidas no projeto, que levam a pessoa à conscientização do movimento, à sensibilidade, ao autoconhecimento, ao bem-estar e ao relaxamento.

Sendo assim, este projeto busca desenvolver a linguagem corporal, a exploração dos sentidos e a experimentação de movimentos, são vivências que buscam a expressão da vida (BONETTI, 2006). Atualmente o projeto é voltado para pessoas da comunidade acima de quarenta anos e, também, pessoas que apresentam algum tipo de doença ou riscos, como: diabetes, artrite, artrose, colesterol, triglicérides entre outros. As vivências são desenvolvidas nas segundas, no horário das 15h10min as 16h00min, e nas quartas e sextas, no horário das 16h00min as 17h00min, sendo que nas segundas as aulas são desenvolvidas no Laboratório de Dança B e nas quartas e sextas no Laboratório de Ginástica do Centro de Desportos.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A seguir são expostos os procedimentos metodológicos do estudo, assim como, as principais etapas da análise dos dados.

3.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo se caracteriza por uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa. De acordo com Minayo (1994, p.22), a pesquisa qualitativa “aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas”. Assim, a pesquisa qualitativa permite o aprofundamento entre a realidade objetiva e a subjetividade das pessoas, interagindo com a complexidade humana.

Mediante os objetivos desse estudo optou-se pela pesquisa exploratória, pois o mesmo tem como característica um planejamento flexível, o que permite conhecer o tema sob diversos ângulos e aspectos, além de envolver entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado (PRODANOV; FREITAS, 2013).

3.2 LOCAL DO ESTUDO

O presente estudo foi realizado no Centro de Desportos (CDS), na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), mais especificamente no projeto de extensão, Vivências Corporais Lúdicas (VCL). Esta pesquisadora ministrou as aulas no referido projeto desde 2014, as quais ocorreram três vezes por semana, segundas, quartas e sextas-feiras, com duração média de 50 minutos. Nas segundas-feiras, as aulas aconteceram no Laboratório de Dança B – Bloco 5, no horário das 15:10 às 16:00 da tarde, nas quartas-feiras e nas sextas-feiras as aulas aconteceram no Laboratório de Ginástica – Bloco 5, no horário das 16:00 às 17:00.

3.3 PARTICIPANTES

Os participantes das aulas do projeto de extensão constituíram-se de 27 pessoas, sendo que os sujeitos da pesquisa foram compostos por 8 pessoas. De acordo com a característica do projeto, a idade dos participantes varia entre 47 à 67 anos aproximadamente, sendo a maioria do sexo feminino e apenas um integrante do sexo masculino. A maioria dos participantes são

aposentados, mas alguns ainda trabalham nas suas respectivas profissões. Sendo que, o único participante homem é funcionário público aposentado, duas participantes são professoras aposentadas, outra é proprietária de uma empresa, as demais trabalham em casa e possuem outras atividades que garantem as suas rendas. Nesse sentido, os participantes buscaram o projeto como forma de obter um melhor estilo de vida, melhorar suas condições de saúde, e também como forma de lazer, o prazer em realizar alguma atividade no seu dia a dia.

Assim, a amostragem constitui-se como não probabilística intencional, adotando-se alguns critérios para sua constituição. Nesse sentido, os critérios estabelecidos para a composição dos sujeitos foram estar inserido há pelo menos um ano no projeto Vivências Corporais Lúdicas e ter uma frequência assídua nas aulas.

3.4 INSTRUMENTOS

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram a entrevistas semiestruturada, para os alunos expressarem seus sentimentos e opiniões pessoais e o diário de campo, em que foram registradas falas e situações observadas que foram significativas a essa pesquisa surgidas durante as aulas. De acordo com Minayo (2012), os instrumentos mais importantes em uma pesquisa de campo são as observações e as entrevistas, em que se permite um aprofundamento dos fatos observados e o modo para compreendê-los. E ainda, segundo Triviños (1987, p.145-146) “a entrevista semiestruturada é um dos principais meios que o investigador tem para realizar a coleta de dados”. A entrevista semiestruturada permite ao pesquisador aberturas para outras possibilidades de perguntas e questionamentos a fim de se aprofundar do tema proposto.

Nas entrevistas realizadas foram abordados os temas sobre a consciência corporal e sua relação com a vida cotidiana dos participantes, assim como, a percepção corporal, sua relação com os movimentos e as vivências do projeto. A educação somática é outro tema abordado nas entrevistas, em que se questionou se identificaram mudanças corporais, a maneira de perceber o corpo e se relacionar com o ambiente a sua volta, assim como, quais as mudanças que surgiram e influenciaram seu estilo de vida a partir das vivências executadas no decorrer do projeto. Os elementos da dança foram investigados por meio dos sentimentos e sensações que estas provocam nos participantes e as possíveis mudanças corporais e sócio afetivas. A ludicidade também está presente nas entrevistas, em que serão analisados os sentimentos manifestados durante as vivências lúdicas, sua importância para cada um dos participantes e sua relação com as questões cotidianas.

As entrevistas foram realizadas individualmente em dias aleatórios, próximo do fim do semestre, em que cada um dos participantes escolheu a hora, o local e o melhor dia para a realização da entrevista. Assim, as entrevistas se desenvolveram em ambiente calmo e tranquilo, onde se estabeleceu um clima de harmonia.

Segundo Minayo (2012), é fundamental a realização de alguns passos para a realização da entrevista. Sendo assim, é importante ressaltar que antes de iniciar as entrevistas houve uma explicação sobre os motivos da pesquisa e o que se constituía a mesma, a justificativa da escolha dos entrevistados, a garantia do anonimato, assim como, uma conversa inicial a fim de criar um clima descontraído e harmonioso.

Durante a entrevista, de acordo com cada pergunta, foi explicado alguns termos para os participantes, como por exemplo, o significado da ludicidade, da educação somática, o que vem a ser a percepção corporal e a consciência corporal, visto que são termos amplos, pouco conhecidos para os participantes. Sendo assim, as entrevistas foram gravadas, utilizando um gravador de voz do celular, mediante consentimento dos participantes, e imediatamente após, transcritas com fidelidade, sem alterações dos vocábulos utilizados, evitando a distorção das informações. E assim, posteriormente buscou-se analisa-las.

O diário de campo foi elaborado durante o semestre, de acordo com os relatos posteriores a prática realizada, “um procedimento em que os alunos são estimulados a mencionar a sensação que predominou no corpo depois da atividade” (TEIXEIRA, 2003, p. 73). Além disso, visa transcrever e caracterizar todas as observações de sentimentos e opiniões dos participantes em relação às dinâmicas executadas nas aulas. Também busca relatar as expressões corporais dos participantes, as mudanças corporais e/ou sócio afetivas percebidas após realizar as dinâmicas, assim como suas particularidades, necessidades, limitações e reflexões a cerca das vivências realizadas.

Dessa forma, o diário de campo foi desenvolvido de acordo com as dinâmicas executadas nas aulas, mais especificamente as dinâmicas que envolviam a educação somática e a dança. Contendo as falas de alguns participantes, sensações, atitudes, olhares, comportamentos, palavras, ou seja, tudo o que pudesse contribuir para atender aos objetivos da pesquisa.

Todos os participantes² da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), observando a voluntariedade da participação na pesquisa, à confidencialidade dos dados obtidos e a possibilidade da desistência de fazer parte do estudo a

² Os participantes foram consultados por esta pesquisadora e todos preferiram ser identificados pelo seu próprio nome.

qualquer hora e por qualquer motivo, sem nenhum prejuízo para cada participante. As pessoas verbalmente autorizaram a gravação das entrevistas, de imagens das aulas vivenciadas, deixando claro que esta, junto com as fotos, poderiam ser utilizadas na pesquisa.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A interpretação dos dados será feita por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (2009), a qual constitui-se de alguns passos. Sendo assim, no primeiro momento da análise foi realizada uma leitura do referencial teórico, em que foram identificadas as palavras – chaves ou unidades de registro. Dessa maneira, as unidades de registro foram agrupadas constituindo algumas pré-categorias. Após esse procedimento foi realizada a leitura do diário de campo e das entrevistas em que se identificaram as unidades de contexto ou unidades de significado, que são representativas das circunstâncias encontradas no referencial teórico e estão associadas a determinadas situações e contextos das mesmas.

Nesse sentido, foram selecionados os códigos das unidades de contexto, e posteriormente foram agrupados e classificados, enquanto um tema comum entre eles, sendo relacionadas com as unidades de registro encontradas no referencial teórico, formando assim três principais eixos, que vieram a se tornar as categorias. A partir daí, realizou-se a seleção dessas categorias, excluindo palavras repetidas, que eram sinônimas, restando apenas às palavras de maior significado em relação ao que tinha sido lido e abordado e, que mais representavam a determinada categoria.

A seguir são elencadas as unidades de registro e de contexto encontradas no referencial teórico, diário de campo e entrevista respectivamente, após a realização da seleção das palavras mais representativas das categorias.

1ª Categoria:

- Sensibilidade/ Sensações Corporais/ Sentir/ Pele/Toque/Olhar/ Escuta do Corpo/ Escuta do outro/ Consciência Corporal/ Consciência do movimento/ Percepção Corporal/ Corpo perceptivo as sensações/ Perceber (dor, tensão, relaxamento, alongamento, respiração, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora).

- Corpo Integrado/ Corpo Disponível/ Descobrir/ Despertar/ Experimentar/ Experiências/ Explorar os movimentos corporais e sensitivos/ Autoconhecimento/ Autonomia/ Conectar/

Estado Presente (Totalidade, Entrega, Afetividade, personalidade, individualidade, relacionamento, aprendizagem).

2ª Categoria:

- Expressão/ Expressão Corporal/ Dança/ Improvisação/ Criatividade/ Criação de movimentos/ Liberdade/ Corpo Livre para Dançar/ Leve e Solto/ Espontaneidade/ Exploração/ Novas formas de movimentação.

3ª Categoria:

- Criança/ Brincar/ Lúdico/ Jogar/ Prazer/ Alegria/ Integração/ Plenitude/ Estado ao Vivo/ Compartilhar Experiências (Amizade, Relacionamento, Afetividade).

- Diversidade/ Forma Variada/ Diversificada/ Cópias/ Comandado/ Não Fragmentado Repertório Corporal/ Manifestações da Cultura Corporal/ Estimulação Sensorial e Motora/ Transformando/ Re significando.

De acordo com esses aprofundamentos do material de análise surgiram três categorias e, dentro delas os diferentes códigos e direcionamentos. Para cada categoria foram elaboradas as principais questões a serem investigadas, e assim, surgiram os nomes das categorias de acordo com os respectivos temas a serem abordados. Dessa forma, a primeira categoria está relacionada com a questão da sensibilidade e da educação somática, a segunda categoria se relacionada com os elementos da dança mais significativos no projeto, já a terceira categoria aborda sobre a questão da ludicidade e suas características. Feita a categorização, iniciou-se a interpretação, a análise crítica e reflexiva de todo o material.

Importante ressaltar que todos esses procedimentos metodológicos foram realizados por esta pesquisadora, desde a identificação das unidades de registro e de contexto encontradas no referencial teórico, e unidades de contexto a partir do diário de campo e entrevistas respectivamente, até a codificação dos temas de análise, bem como a nomeação das categorias, buscando um aprofundamento de todo o material analisado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados referenciados se faz importante destacar o sentido da palavra dinâmica que é utilizada neste trabalho e citada com grande frequência. Sendo assim, a palavra dinâmica refere-se a diversas vivências desenvolvidas no projeto, que são compostas por diferentes temas e diferentes objetivos. As dinâmicas abordam a educação somática, a dança, até as atividades mais lúdicas, ou seja, são compostas por diversas manifestações da cultura corporal.

Essas dinâmicas buscam integrar diferentes elementos corporais, e não isolar os elementos da educação somática, da dança ou da ludicidade, mas que esses elementos estejam presentes em uma única atividade, que interajam entre si, a educação somática com o lúdico, a dança com a educação somática, a ludicidade com a dança, e vice-versa. Dessa forma, apresento alguns nomes das dinâmicas utilizadas nas aulas, como por exemplo, a Dinâmica do caminhar, Dinâmica do olhar, Dinâmica das Escápulas, Dinâmica da Bola em duplas, Dinâmica do toque das mãos, dentre outras³.

Outra questão importante a ser destacada antes de iniciar a análise das categorias é o autoconhecimento ou conhecimento de si mesmo enfatizado neste trabalho. O autoconhecimento é um tema filosófico, de extrema relação com a área da psicologia, assim, não cabe a este trabalho o aprofundamento sobre esse tema, ou tentar obter um significado. Mas o autoconhecimento referenciado neste trabalho se assemelha ao que Lola Brikman (2014, p.73) aborda em seu livro, *A linguagem do movimento corporal*, em que “conhecer-se implica um nível de sensibilidade e inteligência”, está relacionado com o reconhecimento das singularidades e autenticidade presentes em cada pessoa, a liberação não só de sensações, como também da personalidade, emoções, ideias, pensamentos que refletem a nós mesmos, contribuindo para a formação da complexidade humana; “É estar em contato com nós mesmos, livres de couraças, a fim de nos percebermos melhor” (p. 53).

A partir desses pressupostos, partimos para análise e discussão dos dados que é composta por três categorias. A primeira categoria se subdivide em dois itens: o primeiro aborda a questão da sensibilidade, quais as sensações e percepções corporais manifestadas nos participantes, sua relação com a educação somática, e com as questões da vida cotidiana dos participantes. O segundo item vem apontar sobre a integralidade do corpo, o desenvolvimento da consciência corporal e o conhecimento de si mesmo. A segunda categoria está relacionada

³ Os nomes destas dinâmicas foram criados por esta pesquisadora, mas recebe influência de diversas práticas corporais, que vivenciei durante minha trajetória acadêmica.

com os elementos da dança, em especial a improvisação, quais os sentimentos manifestados e sua aproximação com a ludicidade. A terceira categoria vem tratar a respeito da ludicidade, e também é dividida em dois itens. O primeiro item aborda as principais características da ludicidade, a integração, assim como, a relação da ludicidade com o cotidiano. O segundo item aponta sobre o aspecto da diversidade, possíveis mudanças corporais, sentimentais, de comportamento e sua relação com todos os aspectos abordados em aula.

4.1 A CONSCIÊNCIA DO QUE SE VIVE...

Ao longo da história, principalmente no Ocidente entre o século XVII, difundiu-se o pensamento da separação entre a razão e a emoção, corpo e espírito, iniciada por Descartes. Acreditava-se que as experiências emocionais eram vivências separadas das experiências racionais e que as emoções constituíam uma parte inferior relativa às dimensões físicas (JOÃO; BRITO, 2004).

Na Revolução Industrial, seguindo ao longo do tempo, os corpos eram tratados como uma máquina, servindo para aumentar a produção e a jornada de trabalho chegava a 14 horas diárias, “o corpo era visto como uma força de trabalho produtiva e disciplinada” (SUGIMOTO, 2005, p.9). Na sociedade sempre foi enfatizado o desenvolvimento tecnológico, científico e comercial que a Revolução Industrial oportunizou, mas o estilo e a qualidade de vida da população, a forma como eram tratados os corpos, nem sempre é destaque nos livros e dado a devida importância (SUGIMOTO, 2005). Nesse sentido, a visão de um corpo meramente como objeto estava muito presente na sociedade, em que o corpo era voltado somente para o trabalho mecanizado e repetitivo, supervalorizando a produtividade comercial.

No século XXI, com a chamada Revolução da informação ou do conhecimento, os corpos ainda são considerados a partir da produtividade, sendo que o tempo é tratado como sinônimo de dinheiro e, conseqüentemente como sinônimo de trabalho e da superprodução (OLIVEIRA, 2004). A saúde já objetiva “aumentar a capacidade de resistência do corpo ao trabalho” (SUGIMOTO, 2005, p.9), dando ênfase a fisicalidade do corpo. Sendo assim, várias pessoas e estabelecimentos que oferecem práticas corporais ainda consideram o corpo como objeto e instrumento de trabalho, idolatrando apenas um aspecto corporal.

Somam-se a isso o excesso e o acúmulo de informações, a rapidez com que o tempo passa, o estar sempre produzindo, “aproveitando o tempo”, e como forma de sobrevivência vamos produzindo cada vez mais, acelerando nossos ritmos de vida, energizando nossos

corpos para poder superar tudo o que nos compromete. Diante dessa realidade, vamos perdendo nossa capacidade de sentir, nossa sensibilidade às singularidades da vida (MILLER, 2012). Torna-se cada vez mais raro a troca do olhar entre as pessoas, o “olhar no olho”, se torna cada vez mais raro a troca de abraços, sorrisos, a troca de afetos e principalmente o viver as experiências.

A experiência segundo (BONDÍA, 2002, p. 21) “é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca”, a experiência é algo profundo de vivenciar, nos oportuniza o aprendizado, nos faz refletir e nos sensibiliza. A experiência, infelizmente, está sendo apagada da nossa sociedade, com o ritmo de vida conturbado e acelerado, está cada vez mais difícil vive-la. Para Bondía (2002), são quatro fatores que interferem para não vivermos a experiência, o excesso de informação, o excesso de opinião, a falta de tempo e o excesso de trabalho, tudo isso contribui para anestesiar as sensações, nos impede de obter momentos significativos, de aprendizagem e de reflexão, o que acaba contribuindo para a esterilidade do movimento humano. Nas suas palavras,

[...] a experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, 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 (p.24).

A partir desse contexto que envolve a experiência, podemos refletir como a nossa sociedade contemporânea está longe desses momentos, pois estamos a toda hora produzindo, na maior parte das vezes de forma inconsciente, por não estarmos presentes e sim, antecedendo o futuro, o que nos impede de alcançar as experiências que são oportunizadas. Essa falta de experiências contribui de certo modo para a inconsistência das nossas ações, dificultando o pensamento e a reflexão sobre nossas práticas.

Bolsanello (2005) afirma que a educação somática é um processo de experiência do corpo, e por meio dessa experiência sensorial e perceptiva levar o aluno para que ele se torne o precursor e protagonista de sua própria mudança corporal. Nas anotações do diário de campo, observamos em algumas dinâmicas realizadas nas aulas, que alguns participantes refletiram sobre a falta desses momentos de experiência no seu dia a dia, no simples fato de parar, sentir o outro e olhar dentro dos olhos.

Na dinâmica em duplas de manter o contato pela coluna, a Cecília refletiu sobre como é difícil ficar parado e sentir o outro, pois durante o seu cotidiano sempre está querendo fazer algo, parar é muito difícil. Já a Zenilda na dinâmica do olhar, afirmou como está difícil ter o tempo de parar e olhar profundamente nos olhos das pessoas, que não temos mais essa oportunidade no dia a dia.

4.1.1 A escuta do corpo e a escuta do outro

“A arte de escutar é como uma luz que dissipa a escuridão da ignorância. Se você é capaz de manter sua mente constantemente rica através da arte de escutar, não tem o que temer. Este tipo de riqueza jamais lhe será tomado. Essa é a maior das riquezas.” (LAMA)

A palavra escutar é um verbo transitivo direto, de acordo com o dicionário (FERREIRA, 2008) significa dar atenção, estar atento, ou seja, ficar atento para ouvir, estar consciente do que está ouvindo e assim interpretar o que se ouve. Já a palavra ouvir é diferente de escutar, pois ouvir está relacionado à capacidade de perceber os sons (FERREIRA, 2008), captar os estímulos sonoros através da audição, mas para poder interpretá-los é necessário escutar.

Assim, para escutar é necessário estar atento ao momento presente, estar com a capacidade perceptiva aguçada e sensível para receber os estímulos e poder interpretá-los. Dessa forma, para escutar é necessário se sensibilizar, segundo Terra (2011, p.171), “sensibilizar-se significa tornar-se sensível a algum estímulo, tornar-se receptivo, deixar-se afetar por informações que chegam do entorno ou do próprio corpo”, e assim conseguir sentir os estímulos que recebemos. Porém, sinto a necessidade de ampliar a compreensão de sensibilidade, apontada por essa autora, no sentido de compreendê-la em uma relação dialógica “que toca e se deixa tocar, que afeta e se deixa ser afetado no seu modo de ser e estar no mundo [...] se refere a abertura para sentir o outro e, nisso, também se deixar sentir” (FIAMONCINI, 2015, p.60).

O saber sentir está relacionado com o refinamento sensorial, com a interpretação dos estímulos sensitivos, é identificar o que estamos sentindo, saber o quê e para que estamos sentindo (TERRA, 2011). Sendo assim, como já colocado anteriormente, diante da realidade contemporânea conturbada, do excesso de estímulos e informações rumo a dessensibilização, há um crescente empobrecimento da vida sensorial e emocional, está se perdendo a

capacidade de se relacionar com o mundo e principalmente com as singularidades que nele é composto.

Dessa maneira, a sensibilidade nos permite obter as sensações e reconhece-las para então aprender sobre elas, refletir sobre elas, assim as sensações são mensagens, estímulos recebidos por nossos órgãos sensoriais (MICHOSE; FRANK, apud TERRA, 2011). Diante desses pressupostos procuro identificar nesse primeiro item quais foram as sensações e percepções manifestadas pelos participantes. Sendo assim, a sensação de grande destaque nas entrevistas com relação às dinâmicas da educação somática, foi o relaxamento, a sensação de leveza e tranquilidade, como podemos observar nas falas a seguir.

Me traz uma sensação maravilhosa de descanso, a tensão, aquilo alivia, da uma soninho, acalma, acalma mesmo. (Alaide)

O relaxamento, a gente se sente bem mais relaxado, a gente sente que a musculatura se solta. (Mercedes)

Nas anotações do diário de campo a palavra com grande relevância destacada, após as dinâmicas somáticas, também foi a sensação de relaxamento que teve como consequência o alívio de tensões em alguns participantes. Após as dinâmicas de educação somática, muitos alunos relataram sentir diferença entre o membro que foi trabalhado e o que não foi trabalhado. As principais sensações manifestadas eram de expansão, relaxamento e leveza. Muitos alunos manifestaram sentir aliviar tensões e dores no corpo durante as dinâmicas, percebendo quais os locais do corpo onde a dor se manifestava.

De acordo com Imbassá (2003), a conscientização corporal está centrada na sensibilização sendo um trabalho corporal que envolve várias etapas, dentre elas o relaxamento consciente, uma experiência de entrega e de passividade atenta. Para a autora o relaxamento é essencial nas aulas que envolvem a consciência corporal, pois irá permitir que o corpo esteja disponível para despertar as sensações, uma disponibilidade de unicidade corporal, orgânica.

A questão do toque, que aflora a sensibilidade da pele foi outra questão com grande destaque nas entrevistas, como podemos identificar nos depoimentos abaixo.

Bom na parte em que eu me toquei, deu para sentir assim, o músculo, deu para sentir o meu corpo, estou mais gordinha, mais cheinha [...] eu acho que senti, o conhecimento mesmo do corpo, até a própria gordurinha, que eu estava muito magrinha e engordei um pouquinho. Eu tinha dificuldade em saber do meu corpo mesmo, eu era muito magrinha assim, e às vezes eu não gostava de me tocar, de ter essa relação minha com meu corpo, me senti mais a vontade com meu corpo. [...]

Até em aceitar a massagem, o toque né, o meu apelido lá em casa é “não me toque”, nunca gostei que me tocasse e pegasse. (Elzira)

[...] Estar com outra pessoa, sentir a textura, a consistência, ao pegar na pessoa, na blusa, ao pegar a própria pele, tudo isso a gente percebe, e é diferente de uma pessoa para outra. É que era muito bom essas massagens, porque realmente a gente está muito estressado e não percebe, e a outra pessoa faz a massagem e é muito bom. (Roberto)

Nas anotações do diário de campo, observamos que após desenvolver uma dinâmica com base no toque das mãos, alguns participantes fizeram colocações, refletindo sobre a importância do toque, de sentir a pele e poder reconhecer detalhes que somente com o olhar jamais seriam notados, destacando que atualmente o toque já não é mais valorizado. Após a dinâmica do toque realizada no dia 21 de setembro, a Zenilda relatou que mesmo conhecendo a Elzira há muito tempo, nunca percebeu detalhes e características que apenas o toque das mãos conseguiu mostrar. Roberto afirmou que nunca tinha dado tanta atenção as mãos, que a gente quase não valoriza o toque, esse tipo de contato, dizendo que “nunca tinha tocado uma mão assim”. A Nilza também afirmou que as pessoas não estão mais se tocando.

Podemos perceber que através do toque e da sensibilidade da pele é possível reconhecer diversas características em outra pessoa e em si mesmo. “O ato de conhecer ou reconhecer implica num contato sensível com um objeto de que se obtém um significado, o qual é interiorizado e relaciona-se com outros significados de outras experiências” (FIAMONCINI, 2015, p. 55). Nesse sentido, reconhecer o seu próprio corpo e do outro requer uma disponibilidade corporal para despertar a sensibilidade e o reconhecimento das sensações, desenvolvendo assim a percepção corporal.

Para Imbassai (2003), a pele é um dos principais elementos no processo de sensibilização, está intimamente ligada ao estímulo do prazer, do afeto e das emoções, quando acessada pode provocar transformações profundas. Assim, por meio do toque é possível eliminar toda a tensão e a contração que acumulamos no nosso corpo, todas as couraças musculares e psíquicas que normalmente mantêm o corpo tenso e contraído, inibindo a capacidade perceptiva das sensações.

De acordo com Barreto e Lemos (2011, p.237), o tato e a sensibilização da pele “possuem os objetivos de promover a conexão do espaço interno com o externo e, assim despertar a consciência e a experimentação do corpo, potencializadora”. Nessa perspectiva se faz muito importante despertar a sensibilidade do corpo, para potencializar a conexão dos estímulos internos e externos que constituem a integralidade do corpo. É importante desenvolver a sensibilidade não somente por meio da pele e do tato, mas explorar os demais

sentidos que formam o nosso corpo como a audição, a gustação, a visão. Corroborando com isto, podemos observar na fala a seguir, na qual retrata o despertar da sensibilidade por meio de uma dinâmica realizada com a ausência da visão.

Tem um exercício que é bem interessante eu acho assim, de você ter que fazer coisas com os olhos fechados, a gente não se dá conta como isso pode ser difícil as vezes, porque você tem que ter não só a percepção da onde você está, mas também ter a confiança no que você está fazendo, e é bem difícil. (Ilse)

Podemos analisar por meio da fala da Ilse, não apenas a percepção que foi estimulada, mas também a confiança, sentimentos e valores internos que se faz importante em qualquer trabalho que envolva práticas corporais. De acordo com Fiamoncini (2015, p.55), “ao desenvolver a sensibilidade, os sentidos se tornam mais aguçados, proporcionando uma percepção mais abrangente, uma abertura maior de possibilidades”. Dessa maneira é muito importante trabalhar a sensibilidade, pois permite ampliar a capacidade perceptiva do corpo como um todo, despertando tanto os estímulos externos como os estímulos internos.

Segundo Imbassaí (2003, p.55) a percepção deve estar presente no cotidiano, devemos perceber como os nossos sentidos se relacionam com as nossas tarefas diárias, por mais simples que seja a ser cumprida “as ações cotidianas, como caminhar, tomar banho, pentear-se, falar ao telefone, escrever/digitar, andar de metrô, ir ao mercado, aguardar de pé numa fila, abraçar alguém etc. podem se transformar em excelentes exercícios de percepção gustativa, olfativa, tátil, auditiva e visual. Para isso basta estarmos conscientes e sensíveis [...]” Assim, as relações entre a percepção corporal com a vida diária apareceram fortemente nas entrevistas como podemos analisar a seguir.

Sim trouxeram bastante mudanças, eu uso esses exercícios as vezes quando tenho alguma dor em casa, tento usar com a bolinha, e, também a de respiração, além de problemas articulares, eu tenho o problema da arritmia que me afeto agora, depois que eu fiz uma vacina para pneumonia, então quando eu me sinto com arritmia eu tento fazer esses exercícios de respiração e vai passando devagar, quando não é muito forte [...] para mim tem sido ótimo os exercícios e também os exercícios de respiração. Uso bastante os exercícios e sinto que houve resultados [...] (M. Amélia)

De começar a observar os meus membros ne, a questão da postura a gente tenta se policiar no sentar, a maneira como você senta, para fazer alguma atividade ou até para você assistir uma televisão, uma coisa assim, você tem que estar se policiando e quando vê você está torta. (Zenilda)

A partir das falas é possível observar que as participantes conseguiram ampliar a sua percepção corporal e propagar essa percepção para a vida cotidiana, podendo perceber o seu corpo, a sua postura, as dores, tensões e assim poder ter autonomia para autorregular o seu

corpo. Dessa forma, a relação entre a sensibilidade e a consciência não permaneceram somente dentro da sala, mas foi transferida para as questões da vida diária. Para Imbassá (2003), essa é uma das principais propostas do trabalho com a consciência corporal, fazer com que o aluno seja capaz de identificar suas tensões, dores e desconfortos para proceder à regulação das mesmas, estimulando assim a propriocepção.

A dor foi outra questão muito enfatizada nas entrevistas em que os participantes relataram a percepção da dor em seu corpo e também a melhora dessas dores e tensões por meio das dinâmicas somáticas.

Tinha mais dor na perna, agora aliviou a dor na perna, a dor no braço, já estou levantando melhor, talvez por causa das aulas melhorou um pouco. Da bursite que eu tenho, melhorou um pouco, eu acho que essas atividades possam ter melhorado, porque eu não tomei remédio pra isso pra melhorar eu não fiz nenhum tratamento, eu acredito que seja os exercícios. (Flor)

Eu sinto melhora no meu corpo, melhora nas dores, eu tenho bastantes dores às vezes, reumáticas, e passa com os exercícios [...]. (M. Amélia)

Podemos observar que as dinâmicas de educação somática tiveram grande influência sobre as dores dos participantes, proporcionando o alívio e a melhora das dores, conseqüentemente, proporcionando maior bem-estar. Para Bolsanello (2005), a educação somática poderá atuar em diferentes necessidades, como por exemplo, na diminuição de sintomas antálgicos, na recuperação do esgotamento físico e mental, na respiração, no relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados, dentre outros, podendo intervir tanto na patologia quanto na prevenção.

Além disso, três entrevistadas relataram ter comprado a bolinha relevante as dinâmicas de educação somática a fim de massagear o corpo, relaxar e poder amenizar as dores em casa, como podemos identificar a partir das seguintes falas.

[...] Eu cheguei a comprar duas bolinhas (risos), uma massagem. Eu uso atrás das costas, meu marido faz em mim, as vezes eu faço nele, eu acho assim o corpo atrás, principalmente as pernas, os músculos, tudo ajuda. (Alaide)

[...] Gosto de esticar bastante, eu faço sempre em casa, deito no tapete às vezes, massagem com a bolinha, comprei a bolinha (risos), eu já tinha comprado um pesinho pra minha perna, mas eu comprei mais leve não queria muito pesado, e a bolinha pra fazer a massagem, esses dias eu estava com a mão assim, uma dor na mão, daí eu comecei a fazer a massagem, passando a bolinha e melhorei. (Flor)

Eu estou utilizando isso em casa, porque as vezes eu tenho problema de dor muscular, muita dor muscular, problema de não respirar bem as vezes, aí eu tenho utilizado, até comprei uma bolinha e faço os exercícios em casa. (M. Amélia)

A respiração foi outro elemento que apareceu com bastante destaque nas falas dos participantes, como podemos observar a seguir.

Quando ela (arritmia) começa eu faço os exercícios de respiração e tenho sentindo que passa, eu acredito que foi isso, pra mim tem sido ótimo, ótimo os exercícios e também os exercícios de respiração. Uso bastante os exercícios e sinto que houve resultados [...]. (M. Amélia)

E a respiração pra mim é... também observei que faz muita diferença, se você está ansiosa, se você para e tentar fazer, se você adquirir como hábito, porque a gente deveria ne, faz um, é muito bom pra gente [...] (Zenilda)

E a respiração ela ajuda muito, em você se acalmar, até quando tem alguma dor, algum desconforto, você faz um exercício respiratório, você dá um passo a frente ne, libera a tensão. (Mercedes)

Assim, de acordo com a necessidade e a particularidade de cada pessoa a educação somática poderá trazer resultados eficazes na saúde da pessoa, proporcionando bem-estar geral. De acordo com Miller (2007, p.64) quando o aluno toma percepção de suas dores, tensões musculares, o conhecimento de quais articulações estão limitadas e como desbloqueá-las, oportuniza maior liberdade de movimentação, “conquistando, assim, maior liberdade para se mover. Com maior amplitude das articulações, o percurso do movimento ganha clareza e fluidez”. Assim, observando as falas a seguir é possível perceber como a educação somática interferiu também na movimentação e disposição das participantes.

Eu sinto assim que eu fiquei mais ágil, mais rápida, eu tinha um pouquinho de dor no braço e aquilo já foi embora. (Alaide)

Deixa a gente mais disposta ne, se não fosse a ginástica eu nem andava mais. (Flor)

Me sinto mais leve os movimentos são mais fáceis de usar, e interferiu bastante porque me sinto mais disposta pra tudo, a mente parece que melhorou um pouco, o esquecimento tá, porque isso interfere também no cérebro ne, me sinto bem mais leve, bem melhor sabe. [...]. (M. Amélia)

A partir dessa perspectiva do bem-estar e melhoras na disposição, outro componente que apareceu com grande relevância na fala dos entrevistados foi a correlação dos benefícios que as dinâmicas oportunizaram com os afazeres de vida diária. Como podemos perceber a seguir.

Melhor para fazer as atividades, sempre gostei de coisas assim bem puxada, e muitas coisas ajuda a gente a ficar melhor, em tudo assim, nos serviços, nos serviços da casa, até lavar roupa, isso tudo facilita, fica mais disposta nas coisas. Porque eu acho que se movimentando a gente fica melhor para as atividades da casa, de caminhar e fazer as coisas. (Alaide)

[...] tem mais agilidade para fazer as coisas, não sinto muita dor, é bem relativo ne. Abrange tudo, pra gente se abaixar, pra gente se levantar, nesses afazeres da casa. (Flor)

Pegar uma roupa no varal, você faz, vai pegar uma coisa no armário alto, vou subir numa cadeira, então essas coisas assim... E tem mais se for assim lembrando. Facilito esses meus movimentos, o banho, às vezes tu está no banho e fica numa posição digamos que você tem que ter mais equilíbrio para não escorregar ne, dependendo da maneira como a gente fica posicionada, facilita, foi essas coisas que a gente vai adquirindo. (Zenilda)

Segundo Bolsanello (2011, p.321) “o aprendizado do estado de bem estar vivido em aulas de Educação Somática é transferido para situações que acontecem fora da sala de aula [...]”. Dessa forma, é muito significativo que os alunos consigam transferir os conhecimentos adquiridos nas aulas de educação somática para as situações da vida cotidiana e poder reconhecer as melhoras e os aprendizados que as vivências oportunizaram.

4.1.2 “O corpo orgânico”

O corpo em movimento possibilita atividades que incluem a percepção e a locomoção, a fala, a motricidade atravessando o espaço [...]. Da mesma forma, permite a expressão dos sentimentos e das emoções; juntas essas estruturas ajudam o indivíduo a crescer e formar sua personalidade. Por isso digo que o ser humano é corpo, contém e projeta, porque “somos corpo, afeto e espiritualidade”, transitamos pelo mundo construindo história. Vamos além dos limites, descobrindo novos horizontes e novas formas de vínculo da atividade criativa (BRIKMAN, 2014, p.109).

Este trecho de Brikman (2014) traz a concepção de corpo, um corpo complexo formado por várias dimensões que o mantém vivo em constante transformação, contribuindo para a construção de sua personalidade. “O corpo orgânico” se refere a uma visão de corpo que vai além de suas dimensões físicas, não sendo reconhecido como simples objeto ou instrumento de trabalho. Assim, este corpo permite vivenciar experiências não somente no campo biológico e físico, mas também no campo emocional, cognitivo e espiritual.

Dessa forma, a ideia do corpo orgânico nos permite ampliar nossa percepção em relação à visão biologista e tecnicista do corpo humano, assumindo que o corpo é constituído por várias dimensões, que incluem o aspecto físico, emocional-afetivo, mental-espiritual e sócio-histórico-cultural (JOÃO, BRITO; 2004). Para desenvolver esse corpo orgânico é necessário ampliar a percepção corporal, os sentidos e as sensações, sendo que essas capacidades só irão ser atingidas através do estado presente de corpo, ou seja, focalizar a atenção para o estande presente. Assim, esse estado perceptivo e presencial é muito enfatizado na educação somática, para que o corpo possa ser abordado de acordo com sua integralidade.

[...] eu acho que é muito fundamental, porque você está mais concentrado, tem que prestar atenção em determinados momentos, porque a própria atividade vai lhe exigir que você preste atenção do que está ocorrendo, então não é um exercício só físico para o seu corpo, mas também para sua mente, para sua atenção, para sua presença. Digamos que a gente faz uma atividade com dança, parece levezinha, mas as vezes quando a atividade obriga você a se concentrar, que obriga você a lembrar, determinados aspectos de um momento para o outro do exercício, e reproduzir aqueles aspectos, aqueles movimentos, então concentra naquela atenção, não só o exercício físico, mas a sua atenção em relação ao exercício físico, e eu acho isso muito rico, porque acho que a gente precisa muito disso ne [...] (Ilse).

Este estado presente nos permite perceber os músculos, ossos e articulações, interferindo até mesmo no ritmo respiratório, na circulação, na pele, no olhar, “considerar o corpo do ponto de vista orgânico permite realizar vários exercícios lúdicos referentes a peso, massa, volume e forma” (BRIKMAN, 2014, p.69). Para Luckesi (2005), o estado de plenitude presente na ludicidade irá ser alcançado quando contemplar as diferentes dimensões do ser humano, proporcionando uma experiência integral. Assim, a ludicidade se faz muito presente durante os exercícios de educação somática, resgatando a atenção para o instante presente, o estado de plenitude que nos permite vivenciar diversas experiências corpóreas.

Segundo Bolsanello (2005), é muito importante que o professor ao trabalhar com a educação somática, desperte a atenção do aluno, para que possa se concentrar no movimento proposto evitando um comportamento automático e ausente. Dessa forma, durante o trabalho com a consciência corporal é muito importante que estejamos presentes durante a prática, com a integralidade do corpo, para que possamos experienciar verdadeiramente todos os momentos que são vivenciados. Nesse sentido, podemos perceber na fala da Mercedes que a consciência corporal desenvolvida influenciou na sua percepção da totalidade do corpo, “[...] influenciaram bastante eu diria, porque a gente vai dar atenção pra cada parte do corpo, cada parte é inseparável, isso te dá a consciência depois do todo” (Mercedes).

A consciência de um corpo integrado é de suma importância para qualquer prática corporal, pois a pessoa terá a consciência de todos os aspectos corporais que estão atuando nessa prática, como os ossos, músculos, articulações, respiração e outros sistemas que interagem de forma integrada durante a atividade. No contrário, quando a pessoa está inconsciente de seu corpo durante a prática ou se submete a um esforço exagerado o risco de lesões, contraturas e estresse aumentam, afetando o funcionamento normal e harmonioso do organismo.

No depoimento a seguir podemos observar a própria reflexão da participante na consciência corporal, sobre a realização de um movimento de forma inconsciente, podendo gerar desconfortos e lesões para o corpo.

[...] Faz com que a gente trabalhe determinadas áreas do corpo da gente que vão ser usadas durante o teu dia todo em atividade normal [...] ou você trabalha de forma involuntária, errado, porque você não pensa no movimento, aonde você acaba machucando esses locais [...]. (Zenilda)

Segundo Brikman (2004, p. 44) a atenção deverá ser direcionada para despertar o interesse e a concentração nas aulas, sendo que “essa profunda concentração é necessária para que o movimento emergja com força capaz de contribuir para uma maturidade interior e sua manifestação mais profunda”. Dessa maneira, o aluno é levado a explorar a intencionalidade na movimentação e interagir com a sua consciência corporal.

Esse estado perceptivo também é muito enfatizado na fala da Zenilda, ao afirmar que durante uma prática você deve estar presente de “corpo e alma”, ou seja, atuando com seu corpo integrado para que essa prática corporal possa oferecer benefícios no seu corpo como um todo.

Pra você fazer, você tem que estar ali, de corpo e alma, se não você não consegue, fica uma coisa automática e não tem efeito, não tem efeito nenhum [...] problemas, preocupações tem sair tudo, a tua cabeça tem que estar bem leve e a mente livre, naquele momento a gente tem que estar só ali, o que você está orientando, na orientação e no movimento. E acalma, você sai mais leve. (Zenilda)

Quando lidamos com o corpo de forma integrada, estamos abordando o corpo na sua unidade psicossomática (BRIKMAN, 2014), as diversas dimensões do ser humano formando o todo. Desse modo, cada movimento que é produzido e gerado pelas pessoas se constitui como “uma unidade orgânica de elementos materiais, afetivos e espirituais que se integram em uma totalidade” (BRIKMAN, 2014, p.43). Assim, independente de qualquer prática corporal que for vivenciada o movimento deve garantir a totalidade do corpo, contribuindo para a consciência do movimento corporal.

A maior parte dos entrevistados afirmou ter conseguido realizar os movimentos de forma consciente, sendo que a principal mudança na consciência corporal se manifestou de forma diferenciada entre os participantes, para alguns o que mais se evidenciou foi a questão da movimentação, para outros, a flexibilidade e o equilíbrio influenciaram fortemente na sua consciência corporal. Na fala da Elzira podemos observar a questão da movimentação, “para mim, o que mais me chamo atenção, o que mais eu estava precisando, é a parte de movimentação, movimentar melhor, eu estava muito travada [...]”. (Elzira)

A consciência do movimento desenvolvida nas aulas proporcionaram pensar a atividade proposta, pensar o seu corpo, o movimento que está realizando, como o corpo se movimenta, quais as limitações, as capacidades, não é somente o ato da movimentação, o produto final do movimento, mas o processo que meu corpo transita para chegar até a finalização. Assim, partindo desse contexto, podemos analisar as falas a seguir:

Eu acho que o movimento sempre é consciente, eu procuro sempre fazer [...], mas eu procuro sempre saber porque eu estou fazendo, o que está trabalhando, porque eu estou fazendo isso, onde tenho que contrair. (Mercedes)

Eu acho que a gente fica se policiando mais, se perguntando mais [...], tem muito mais consciência do seu corpo e das suas limitações também [...], tem o seu corpo que responde muito bem em alguns exercícios, que não responde tão bem em outros, e que mesmo não respondendo tão bem, você tenta fazer para vê se consegue ir superando algumas dificuldades, então acho que há bastante consciência sim. (Ilse)

Diante das falas, podemos perceber que ao realizar um movimento de forma consciente buscamos também a reflexão sobre o que estamos realizando, como isso interfere e influencia o corpo, assim nossa capacidade crítica se torna mais presente nas práticas corporais. Dessa forma, a consciência do movimento permite o autoconhecimento, conhecer o corpo de forma mais profunda, percebendo as suas fragilidades, capacidades, conquistas e a personalidade, ampliando a capacidade de escuta do corpo. Para Bolsanello (2011), o autoconhecimento proporcionado pela educação somática é a Autenticidade Somática, que se refere à capacidade de reconhecer suas singularidades e unicidade. Nesse sentido, nas falas abaixo podemos perceber o aprendizado relacionado ao conhecimento do corpo, possibilidades e limitações.

A gente aprende muito, toda a aula é um aprendizado, que a gente vai se conhecendo, vai sabendo as limitações, vai sabendo o que gosta de fazer, o que tem travas, e a gente vai se conhecendo todos os dias, e as aulas ajudam, muito, a gente nesse conhecimento [...], então quanto mais tu conhece o corpo, como ele funciona, e como ele se mexe, que tem nessas atividades, mais a gente vai saber de onde vem as travas e tudo, para poder liberar isso, a origem da dor, das travas, dos bloqueios. (Mercedes)

Então, eu acho que o que a gente aprende sobre si mesmo é se conhecer mais eu acho que é isso, não sei como eu colocaria de outra forma, mas eu acho que é se conhecer, conhecer a sua possibilidade e também as suas insuficiências, o que você tem que prestar atenção. Então o que a gente aprende é isso, a olhar pra você mesmo e vê o que você pode realizar em cada momento e o que você pode melhorar também [...]. (Ilse)

Escutar o corpo se faz muito importante nesse processo da consciência corporal, pois é por meio da escuta que vamos aprofundando nossa percepção e conseqüentemente o

reconhecimento de um corpo integrado e total. Bolsanello (2011) enfatiza que, à medida que a pessoa adquire um conhecimento do seu corpo e toma consciência das suas movimentações, a pessoa desenvolve uma capacidade de autorregulação, ou seja, reconhecer o mal – estar, o desequilíbrio corporal e assim poder reorganizar e restaurar o equilíbrio do corpo novamente, seja por meio de novas maneiras de movimentações que previnam lesão e promovam bem estar ou práticas somáticas experienciadas que restauram o equilíbrio.

Nas falas que se seguem podemos observar que esse processo de autoconhecimento proporciona também uma aprendizagem em relação à personalidade e aos comportamentos individuais presentes em cada pessoa, e que estão diretamente ligados aos acontecimentos de vida.

Eu aprendi que estou mais exigente agora do que antes, em observar certas coisas, mesmo lá com meus filhos, antes tinha coisa que eu deixava passar, agora já não deixo mais passar, então todo mundo já é velho, adulto, mas eu não deixo passar certas coisas, eu sinto que estou mais desinibida. [...] E agora não, agora eu faço que eles entendam que estão errados, de ter mais atitude, antes eu via que estava errado, e deixava pra lá”. (M. Amélia)

Eu aprendi muito, acho que eu aprendi muito mais sobre eu mesma [...] Eu acho que foi no decorrer das aulas, eu acho que fui aprendendo, aprendi com um, com outro, contigo mesmo, teu jeito, de ouvir também, às vezes a gente para e a pessoa ouve, naquelas rodas que a gente fazia [...] (Elzira)

Analisando as falas acima, podemos perceber que o autoconhecimento vai além dos aspectos externos, interfere no próprio comportamento da pessoa, nas atitudes, transformando sua personalidade que gera também um conhecimento de seu interior. Segundo Fortin (2004), viver um processo de educação somática nos possibilita uma transformação profunda em todos os planos corporais que se integram, possibilitando assim uma transformação de si mesmo.

Assim, é muito importante que os participantes do projeto tenham essa percepção e reflexão de vida nas práticas corporais, para que tenham a capacidade de se autorregular e de perceber o seu corpo, e isso, somente é conseguido através do trabalho com a consciência corporal, que possibilita a consciência de si mesmo. Nesse sentido, na fala da Ilse podemos perceber o envolvimento da consciência corporal durante as práticas do projeto.

Uma coisa que daí, com a idade que se coloca muito é trabalhar a consciência sobre as coisas, a atenção, o envolvimento que você leva, como você se relaciona com uma determinada prática, então eu acho que tem várias características assim das aulas que obrigam você não só fazer a atividade física, como se envolver nessa atividade física com sua mente também [...]

Sendo assim, na educação somática o corpo é construído por meio da percepção e conscientização do movimento que tem suas bases sustentadas pela sensibilidade, “o corpo sentido na experiência do movimento” (MILLER, 2012, p. 73). Assim, um corpo perceptivo é um corpo presente e que possui a capacidade do autoconhecimento, ou seja, um corpo que vive a experiência do movimento.

4.2 A DANÇA DA VIDA: “LIVRE, LEVE E SOLTO”

Pra mim a dança é liberdade [...] É liberdade de expressão, liberdade de movimento, principalmente quando é aquela dança que, não tem que seguir nada, tu faz a tua dança, essa dança aí é a que eu mais gosto, que eu acho que ela liberta tudo o que está dentro, tu põe pra fora. Me lembro uma vez que nós fizemos um círculo, e cada um dançava do seu jeito, eu comecei a dançar ali assim, e de repente eu não vi mais ninguém, e comecei a dançar, dançar, dançar... (Elzira)

A dança quando executada de uma forma espontânea e criativa se aproxima dos princípios da improvisação. A dança na improvisação possibilita a experimentação criativa e diversificada dos movimentos, como também, oportuniza a construção de movimentos baseados nas experiências e histórias de vida dos alunos, permite que as questões da vida cotidiana se façam presentes nas escolhas e criações dos alunos (PICCININI, SARAIVA, 2012). Assim, na improvisação, o movimento não chega codificado e padronizado, mas é construído a partir da linguagem corporal de cada aluno, exalando a criatividade, a imaginação, a espontaneidade aliada a princípios libertadores e não repressores.

Como podemos observar a partir da fala da Elzira, a dança presente nas aulas esteve muito relacionada com a sensação de liberdade e espontaneidade, de poder expressar o que o corpo está pedindo exalado na personalidade de cada pessoa. Assim, a improvisação foi um elemento muito forte trabalhado nas aulas, e foi um dos momentos em que os participantes mais se sentiram a vontade para dançar.

A improvisação nas aulas era voltada para aumentar a capacidade criativa de cada aluno, buscar novas possibilidades de movimentação e também novas possibilidades de expressão corporal. De acordo com Leal (2006, p.76). “a criatividade não pode ser esquecida. E dançar, antes de tudo, é expressar-se. Não apenas mera execução de passos. [...] Criar em busca da expressão é um dos fundamentos da arte de dançar”. Segundo Miller (2007), é por meio da improvisação que o aluno vai aumentando seu vocabulário corporal. Sendo assim, por meio das dinâmicas que envolviam improvisações buscava-se ampliar o repertório

corporal de cada participante, ir além da reprodução de passos e movimentos pré-determinados, e assim, ampliar o olhar dos participantes para o que vem a ser a Dança.

Eu sempre gostei de dançar, essas danças que você faz que bota uma pessoa dançar no meio, eu acho maravilhoso, de a pessoa está podendo dançar como ela quer, está podendo dançar livre [...] acho que a pessoa vai nas alturas [...] (Alaide)

Observa-se nos depoimentos que as participantes preferem dançar quando entram em contato com a improvisação, quando não precisam seguir passos padronizados, mas quando realizam sua “própria dança”, quando conseguem se expressar corporalmente da sua maneira, do seu jeito de ser e viver no mundo, aflorando sua personalidade e singularidade por meio de uma singela dança.

Segundo Brikman (2014), o movimento quando manifestado de forma criativa e espontânea não somente é capaz de ampliar o vocabulário de movimentos, como também, desenvolver a singularidade pessoal e assim contribuir para um maior conhecimento de si mesmo, favorecendo o bem-estar geral. A partir da fala da Ilse, a criatividade desenvolvida nas aulas não só diversificou sua movimentação, como também, possibilitou o prazer e uma maior entrega durante a aula, aproximando-se do estado de ludicidade.

Eu acho que tem uma parte de criatividade, mesmo que a gente não consiga fazer o melhor do mundo, mas é uma parte de criatividade, que eu acho que dá um prazer corporal sabe, você fazer e pensa que está criando os movimentos mais diversos, se entrega um pouco, a gente aprende a se entregar e fazendo os movimentos com prazer [...]. (Ilse)

Para Soares (2013) as sensações de bem-estar e prazer são aspectos facilitadores para poder experimentar a ludicidade durante uma prática, ou seja, o prazer, a alegria manifestados, poderá despertar o estado interno de inteireza e de plenitude que a ludicidade aborda. Sendo assim, por meio da dança é possível alcançar o estado de plenitude e assim chegar ao estado de ludicidade. Outros participantes também manifestaram a relação do prazer com a dança, o sentimento de bem-estar e de alegria foi destaque nas falas, como pode ser identificado abaixo.

[...] o movimento também melhora a pessoa, a dança. (Elzira)

A sensação é boa de a gente dançar, eu me sinto bem. (Flor)

E comigo eu me sinto mais contente mais alegre, com a dança eu me sinto bem, eu adoro dançar [...]. (Amélia)

A dança pode ser um meio facilitador de se chegar até a ludicidade, pois proporciona sentimentos de prazer, de alegria e uma maior entrega dos participantes durante a prática. Nas falas a seguir também podemos analisar a aproximação da dança com o aspecto lúdico, em que se evidencia a questão da socialização e da convivência com o próximo.

Essa convivência deixa a pessoa mais alegre, mais solta, e a improvisação, às vezes tu não sabes dançar, a dança do ventre, a dança clássica, essas coisas, mas a gente tenta imita e a brincadeira torna-se muito proveitosa. (Roberto)

As aulas com música e com dança eu gosto bastante, e eu sinto no grupo como um todo, como está o envolvimento e uma reciprocidade também entre os diferentes alunos, você brinca, a gente tem alguns movimentos que você toca mais outros toca menos, e você vai, acaba tornando uma brincadeira, divertida, e eu acho que isso é bem, bem legal. (Ilse)

Luckesi (2005) afirma que a socialização potencializa o aspecto lúdico que essa prática pode proporcionar. Assim, por meio dessas falas podemos perceber que a dança acaba se transformando em uma brincadeira por resgatar sensações de felicidade e de convivência com o próximo. Porém, na entrevista alguns participantes relataram preferir dançar sozinhos e não com outra pessoa junto, afirmaram se sentir mais a vontade e livre para se expressar quando estão dançando sozinhos. Assim, as dinâmicas de contato improvisação, de manter o contato com outra pessoa ao mesmo tempo em que dança, não foi muito agradável, sendo às vezes desconfortável para alguns participantes. Como relatado a seguir.

[...] Eu tenho preferência em dançar solta, acho que a pessoa se movimenta mais, se tu esta com outra pessoa, tu pensa, ai posso machucar, tu tem aquele medo, sem querer. E se tu está solta e livre, tu pensa diferente, não tem aquela preocupação, tu dança a vontade, tu se liberta, teu corpo se libera mais. (Alaide)

A dança eu gosto, eu não gosto de estar agarrado, eu gosto assim livre, leve e solta [...]. (Flor)

Dançar com o outro eu não gosto, eu já melhorei, eu faço, faço com mais liberdade, eu aceito mais dançar com o outro, mas não é o que gosto não, prefiro livre. (Elzira)

Segundo Gil (2001) o Contato Improvisação é uma forma de dança em que está presente o contato entre dois corpos na qual se estabelece uma comunicação, uma forma de diálogo entre “perguntas e respostas” em que o movimento de cada um dos corpos é improvisado, de acordo com a sua percepção corporal, do peso corporal, do movimento e da energia do outro, assim requer uma entrega e uma comunicação dos corpos muito profunda.

Dessa forma, nem todas as pessoas conseguem ter essa entrega e abertura para receber o outro, e isso nas aulas é muito perceptível, dependendo da dupla e das pessoas que estão juntas as movimentações acontecem de forma mais fluida, já outros, não conseguem estabelecer uma comunicação. As pessoas também, não estão acostumadas a dançar mantendo sempre um contato com o próximo, às vezes se torna difícil aceitar o toque do outro em áreas que não esperam ser tocadas, ou mesmo estabelecer uma comunicação de escuta entre os corpos.

No diário de campo em uma dinâmica em duplas realizada no dia sete de outubro, de contato improvisação, a mesma participante (Flor) que relatou não gostar de dançar agarrado, se entregou por inteiro no contato com a Ilse, dançando lindamente. Assim, podemos observar abaixo no trecho do diário de campo uma reflexão feita por mim, e, as falas da Flor e da Ilse após a realização dessa dinâmica.

A Flor evoluiu muito nessa aula, fez coisas que eu não esperava, entrou de cabeça no contato improvisação com a Ilse, dançando profundamente, até fechou o olho. A Ilse conseguiu conquistar a Flor, a comunicação entre esses dois corpos deu muito certo, a conexão estava profunda. Fala da Flor: “Eu gostei bastante, tu se liberta, se desprende de tudo, está só ali dançando leve e solta, se deixa levar, teve um momento que eu não ouvia mais a música, eu e a Ilse damos certo muito certo, tem que ter muita confiança ne, confiar no outro para poder se entregar”. Fala da Ilse: “Foi muito bom, muito legal ver a linguagem corporal que é desenvolvida”. (16/09/2016)

A escuta dos corpos que estão improvisando é realmente algo complexo, pois envolve não somente dar atenção às movimentações, mas atenção ao olhar, a respiração, ao toque, e outros sentidos que compõe o nosso corpo, consequentemente que compõe a dança. Assim, a educação somática pode auxiliar nesse processo de escuta dos corpos, em perceber o corpo do outro e não somente o seu próprio corpo. De acordo com Brikman (2014), a conquista do movimento criativo exige uma preparação específica que implica o exercício contínuo através da vivência sensível. Assim, o processo de criação dos movimentos implica também no desenvolvimento da sensibilidade, que pode ser enfatizado por meio da educação somática.

Durante a entrevista com um dos participantes, houve até um momento de questionamento sobre o que vem a ser de fato dançar, ampliando a percepção e refletindo sobre o verdadeiro significado da Dança.

[...] Mas essa vivencia faz com que você mostre mais conteúdo, se solte mais, porque se você nunca viu alguém dançar, como é que você vai saber... o que é dança? (Roberto)

Também se faz importante destacar uma reflexão anotada no diário de campo acerca da pouca experiência e contato dos participantes com novas movimentações e formas de se expressar corporalmente.

Durante as dinâmicas de criação, alguns apresentam dificuldade de criar movimentos. Normalmente quando peço para criarem algum movimento, eles fazem posições de algum alongamento, exercícios físicos. Porque foi apenas esses movimentos que fizeram parte do vocabulário corporal deles durante o contato com as práticas corporais. Falta diversidade, o conhecimento de novas movimentações, desconstruir o padrão. (26/09/2016)

De acordo com a fala do Roberto e algumas anotações do diário de campo, podemos perceber que a Dança encontra-se ainda fechada e padronizada em alguns participantes, sendo difícil sair da reprodução de movimentos e obter um olhar mais abrangente para a dança. Mas se o contato com essas vivências de criação e improvisação já oportunizaram uma reflexão sobre a dança e algumas mudanças na movimentação, isso já é um grande passo para uma manifestação corporal mais profunda.

4.3 VIVER A LUDICIDADE

Nesta categoria procuro abordar o termo ludicidade, suas principais características e abrangências, quais os sentimentos manifestados e as experiências que a ludicidade proporciona aos participantes. Além disso, apresentar os aspectos mais importantes que estão presente nas aulas e que favorecem o florescer da ludicidade no viver.

No dicionário da língua portuguesa (FERREIRA, 2008), a palavra lúdico está classificada como um adjetivo, relativo a jogos, brinquedos e divertimentos. Assim, o termo Ludicidade que ainda não está presente no dicionário, é um neologismo do termo lúdico. O neologismo pode ser identificado como uma nova expressão, um processo de criação de uma nova palavra (FERREIRA, 2008), ou seja, a atribuição de novos sentidos a palavras já existentes na língua, devido à necessidade de contemplar novos significados a essas palavras já existentes. Com o tempo, esses neologismos são adicionados ao dicionário e passam a fazer parte do léxico.

Dessa forma, o termo ludicidade é derivado da palavra lúdico e é utilizado por vários autores em suas pesquisas (SALOMÃO; MARTINI; JORDÃO, 2007; CARDOSO, 2008; MARIA *et al.*, 2009). Segundo Santin (1996), o significado da palavra ludicidade está relacionado com a criatividade, imaginação, liberdade, participação, interação, autonomia e outros termos de infinita riqueza e qualidades que abrangem a palavra. A ludicidade, assim como o lúdico, é um termo abrangente que vai além do brincar, do jogar, da diversão, ela envolve uma série de fatores que estão relacionados e interagem entre si, é uma troca de sentimentos e interesses contemplados na imaginação e na criatividade de cada pessoa.

A partir desses pressupostos, podemos dizer que uma atividade lúdica engloba muitos aspectos, dentre eles os momentos de espontaneidade que proporciona uma aprendizagem de forma natural, desprendida de intencionalidade (PATURY; CARDOSO, 2012). Sendo assim, as atividades lúdicas englobam muitos outros conceitos, que vão além do lúdico e da ludicidade, é um estado de viver os diversos elementos que compõe o nosso corpo.

4.3.1 Experiências afetivas: a integração e o despertar do corpo

A ludicidade experienciada neste estudo, foi enfatizada pelos participantes como sendo percebida nas suas relações pessoais, afetivas e sociais, tais como: com a família, com os amigos, brincadeiras entre familiares, em uma conversa, ou até mesmo nos momentos de práticas artísticas, como uma pintura, um recorte ou costura.

Eu acho que há todo momento, porque é uma troca de gestos, de olhares, de pensamentos. A todo momento, o lúdico esta presente na minha vida, se a gente fica carrancudo a gente está se isolando, se a gente coopera a gente está transmitindo, então tem essa troca de sentimento, de calor, de amor, de carinho, tudo isso, ou as vezes de braveza, de revolta, e a todo momento que você encontra outra pessoa, você está manifestando essa parte. (Roberto)

Então os momentos lúdicos do meu dia a dia são quando eu faço alguma arte, que eu invento, eu pinto, eu recorto, eu costuro essas coisas assim que é o meu momento lúdico, eu acho que é por aí mesmo, quando faço as minhas artes. (Mercedes)

A ludicidade na vida cotidiana, para Oliveira (1997, p. 15), se faz muito presente nas relações entre idosos e crianças, como por exemplo, entre netos e avós, “o convívio com as crianças reabre para os velhos janelas que foram se fechando, também o relacionamento com os idosos cria horizontes inusitados para as crianças”. Por meio de uma simples conversa, do conto de uma história, os idosos são capazes de resgatar tesouros culturais, escondidos em suas experiências próprias e as crianças podem resgatar nos idosos afeições espontâneas,

brincadeiras e práticas que foram esquecidas, transformando e renascendo o lúdico, como referido a seguir.

No meu dia a dia, eu acho que o lúdico mesmo entra quando as minhas netas vão pra lá, e eu acho que me solto um pouco mais com elas, que me fazem rir, as brincadeiras, eu brinco muito com elas [...]. (Elzira)

Amarilha (1997), também destaca a ludicidade nas relações com a coletividade e consigo mesmo, presente até mesmo na compreensão de textos, nas histórias que ficarão marcados na lembrança e vida da criança.

A falta de tempo foi outro aspecto destacado com grande relevância nas entrevistas em relação à presença do lúdico no cotidiano, a questão das situações de vida na sociedade contemporânea, mais especificamente os compromissos, as exigências do cotidiano que nos impedem muitas vezes de reconhecer e vivenciar os momentos lúdicos. Como pode ser observado nas falas a seguir:

As vezes a gente entra numa dinâmica do teu dia a dia de coisas que você tem que fazer, fazer, fazer e a gente não entra num sentir... não dá tempo de você conversar, não dá tempo de você parar [...] pela situação do dia a dia e da família. As pessoas têm as suas atividades, chega tem que fazer um lanche, tem que estudar, tem isso, tem aquilo, tem, tem, tem, o que fazer, aí não dá, então às vezes surge na semana condições de estar interagindo, de estar rindo, de estar brincando. Sinto falta disso, porque eu gosto. O que me deixa assim muito bem, [...] é você poder rir, poder brincar, poder dançar, dançar, eu digo na brincadeira e você não consegue fazer isso [...]. Aí que eu sinto falta, mas a gente não tem conseguido fazer [...] Você não tem assim, durante a semana, vamos pegar vamos fazer um joguinho da família pra rir, brincar, qualquer coisa, não tem tempo. É que a gente tem que rever, mas é que realmente, é exigido a sociedade, as coisas, o mundo está exigindo muito de você, você está produzindo tuas atividades [...]. (Zenilda)

Mas eu acho que na vida contemporânea, não sei se é só na contemporânea, eu acho que na vida, eu acho que no passado também era assim, muitas vezes, muitos momentos que são mais difíceis, e daí nem sempre as coisas acabam sendo lúdicas, quando dá para transformar qualquer problema em algo lúdico é ótimo né [...] mas na vida moderna, e a vida de mulheres trabalhadoras, apesar de que agora eu já estou aposentada, mas continuo trabalhando, nem sempre é fácil [...] (Ilse)

Nestes depoimentos podemos observar que as próprias entrevistadas sentem falta da ludicidade no dia a dia devido às exigências da sociedade atual, do trabalho, dos afazeres e compromissos que impedem muitas vezes de demonstrar o afeto, um sentimento, de trocar experiências, risos ou até mesmo um abraço. Oliveira (1997, p.12) relata a relação da ludicidade com a sociedade moderna, propondo uma crítica da vida cotidiana com as práticas lúdicas, em que “as necessidades da produção econômica não são coincidentes com as necessidades humanas [...]” e, portanto, viver a ludicidade na realidade da vida moderna está cada vez mais difícil, sendo o aspecto lúdico considerado praticamente como uma ruptura

com a sociedade contemporânea. Abordando também a questão do tempo como sinônimo de dinheiro, não podendo ser desperdiçado para as vivências lúdicas, “com seus componentes singelos de alegria, fundando um outro tempo e redefinindo o espaço, assim como combinando regras estritas com a mais autêntica liberdade [...]” (p.14-15).

No depoimento de Mercedes podemos perceber o distanciamento do lúdico com o cotidiano, com a realidade presente, ao afirmar que o lúdico é uma oportunidade para fugir dos compromissos que a sociedade presente traz consigo.

O aspecto lúdico é importante porque é um passeio fora da realidade, pra gente tirar só essa coisa seria de compromisso, de pagar conta, então essa parte lúdica você foge um pouco dessa realidade, e isso é bom para cabeça, para o mental, porque nem todo mundo vive vinte e quatro horas sério [...]. (Mercedes)

A integração, a socialização e o relacionamento com as pessoas foi um elemento muito presente nos depoimentos de vários participantes do projeto, como podemos observar.

Ajudou bastante das atividades que a gente fez, com relação a.. como vou dizer a palavra, você se socializar, a integração, socializando promovendo a integração da gente com pessoas diferentes do teu meio ne que você convive do teu convívio, a gente as vezes observa que tem pessoas que as vezes o convívio é só ali, não tem outro convívio, então só está da casa pra ali. (Zenilda)

Pode-se perceber também que a integração com as pessoas está presente durante as dinâmicas vivenciadas nas aulas, proporcionando a construção de novas amizades, o aprendizado e o desenvolvimento das relações pessoais, de como interagir, como se relacionar, como pode ser percebido na fala da Mercedes:

O que eu aprendi com o projeto, além do desenvolvimento físico, é o desenvolvimento pessoal mesmo, de interagir com as outras pessoas, de respeito, de amizade [...]. (Mercedes)

O aprendizado na forma de se relacionar também é destacado na fala da Zenilda:

E com o andamento do projeto assim, foi indo que eu aprendi a ver que eu e os outros nós somos seres humanos, cada um tem uma personalidade diferente e que eu não precisava está me podando, me policiando, me afastando, procurar interagir, procurar ajudar, eu sendo instrumento de ajudar aquelas pessoas que eu via, que eu era antes, e que chega parecida. Então o que eu aprendi é tentar no projeto [...] procurar me integrar com os outros e as pessoas novas, pelo menos se elas te dão abertura você consegue estar mais juntas com ela, se não, você respeitar o espaço do outro [...]. (Zenilda)

Neste depoimento, percebe-se outro fator importante na integração, a individualidade e as diferenças de personalidade de cada pessoa, o aprendizado em relação a respeitar essas diferenças pessoais. De acordo com Oliveira (1997), o lúdico pode proporcionar uma relação em que as pessoas se reconheçam como iguais e diferentes, que reconheçam as diferenças pelas singularidades que lhes são próprias, “é preciso que a amizade não diminua as diferenças e que as diferenças não diminuam a amizade” (WEIL, 1996, p.49). No depoimento de Roberto, por exemplo, podemos perceber novamente o aprendizado das relações sociais em que foi proporcionado pelas vivências no desenvolvimento no projeto.

[...] a gente conhece pessoas, otimista, pessimista, que topa tudo, que não topa nada, que são alegres, outras extrovertidas, outras não gosta de brincadeiras, outras gostam, então a gente tem que só saber aonde... e como se comportar diante dessas pessoas, ou se comportar do jeito que a gente é, para ver as consequências ne (risos). [...] Teve algumas pessoas que eu fui mais aberto do que outras é, tem outras que realmente são mais recusas, outras são mais abertas mesmo, então foi essa, a mudança, mas não é uma mudança, é só uma aprendizagem, porque está convivendo com pessoas diferentes, que não é do no círculo de amizades que a gente tinha antes. (Roberto)

Assim, durante as dinâmicas a socialização permanece de forma intensa, interferindo na afetividade com o próximo, possibilitando uma entrega maior dos participantes para com os outros e o aprendizado das relações sociais. De acordo com Salomão, Martini e Martinez, (2007, p.11) “o afeto pode ser uma maneira eficaz de se chegar perto do sujeito e a ludicidade, em conjunto, um caminho estimulador e enriquecedor para se atingir uma totalidade no processo de aprender, e aprender brincando”. Nesse sentido, o afeto disponibiliza uma abertura maior para se viver a ludicidade na sua totalidade, integrando os aspectos do sentir, do agir e do pensar, podendo estar presente no interior das relações sociais ou no interior das relações consigo mesmo.

Além disso, essa integração possibilitou uma mudança de comportamento, alguns participantes conseguiram estar “mais abertos” nas suas relações, como é identificado nas falas a seguir:

E eu percebi também que as pessoas no início do semestre eram mais fechadas, cada um era mais isolado, e quando foi havendo essa integração das danças, das brincadeiras, as pessoas foram se soltando mais, chegavam já diziam “oi”, “boa tarde”... E no início não, chegavam ficavam quietinho, lá no seu cantinho... mas depois com essa vivência, as pessoas se soltaram mais. (Roberto)

Eu acho que estou mais aberta agora. Na socialização, antes eu chegava ficava no meu cantinho, eu não falava, ficava lá parada, acho que agora já estou até falando demais... (risos), mas é verdade eu sou muito EU comigo mesma assim, e eu sou muito de observar também. Eu consegui me entregar mais através do lúdico. É

importante, apesar de eu ainda não gostar, mas é importante, acho que vale a pena assim, investi nisso aí, me abri mais [...]. (Elzira)

Assim, segundo Cardoso (2008) as atividades lúdicas além de propiciarem experiências internas, também enriquecem suas experiências externas, uma troca de relações com o ambiente externo, compartilhando histórias, afeições, é um grande agente socializador, uma atividade com grande potencial interativo. Luckesi (2005) afirma ainda, que o grupo é um fator condicionante e fundamental para a entrega em uma atividade lúdica, em que a coletividade, a partilha e a energia do grupo estimulam a ludicidade. Sendo assim, pode-se perceber que a integração proporcionou uma maior entrega dos participantes com o próximo e consigo mesmo, originando laços de amizade e mudanças de comportamento.

Quando foi perguntado sobre a importância do lúdico e quais os sentimentos que essas vivências lúdicas despertavam nos entrevistados, o principal sentimento manifestado foi o sentir-se bem, o sentimento de prazer e de alegria. Alguns entrevistados relataram também que a ludicidade faz com que se sintam mais a vontade e realizados nas vivências. Segundo Soares (2103), os sentimentos de prazer e bem-estar fazem com que as pessoas se envolvam com maior intensidade nas experiências, sendo esses, os aspectos que contribuem para o estado de ludicidade.

Já em relação à importância do lúdico, todos os entrevistados consideraram o aspecto lúdico muito importante de ser trabalhado e de estar presente nas aulas, por proporcionarem esses sentimentos de prazer e a integração com as pessoas como já foi relatado anteriormente. De acordo com Patury e Cardoso (2012), as atividades lúdicas propiciam principalmente momentos de integração e de prazer, sendo esses os sentimentos mais aflorados nos participantes. Sendo assim, a ludicidade esteve presente em vários momentos nas dinâmicas, nas vivências, nos encontros, estando presente, principalmente, na relação com outras pessoas, na troca de afeições, resgatando sentimentos de prazer, alegria e bem-estar.

4.3.2 Diversidade e totalidade: a busca por novas formas...

Preciosos contornos esses em que o lúdico assume feições de jogo, desencavando profundezas relegadas trazendo à tona situações singelas, porém densas em graça, alegria, beleza, encantamento. [...] Ocorre, contudo, que o movimento pelo qual se pulverizam práticas e consciências produz, simultaneamente, necessidade nos sujeitos sociais de recompor aquilo que está se perdendo. E não é pouco o que está em jogo. É a nossa capacidade de nos reconhecermos nas práticas que realizamos; é, enfim, a oportunidade de redescobrir viva dentro de nós a seiva que nos liga a raízes comunitárias de uma vida em comum, na qual os outros homens são iguais a nós em direitos e, ao mesmo tempo, diferentes no jeito de ser (OLIVEIRA, 1997, p.28).

A partir deste pressuposto podemos refletir sobre a realidade em que vivemos hoje, marcada pela fragmentação e pela inconsciência das práticas corporais, que acabam por deixar apagada nossa singularidade e o autoconhecimento do corpo. Nesse sentido, podemos refletir sobre a totalidade do ser humano, que está sendo esquecida na maioria das práticas corporais atualmente. A totalidade abordada neste trabalho, refere-se as várias dimensões em que constituem a condição humana. Assim de acordo com João e Britto (2004), essas dimensões incluem o aspecto físico, emocional-afetivo, mental-espiritual e sócio-histórico-cultural, todos agindo de forma integrada em uma única cadeia. Essas dimensões que envolvem o ser humano são indissociáveis e contribuem para a sua totalidade, assim, nessa perspectiva o ser humano é compreendido como um ser complexo, regado por vários elementos essenciais para a sua existência.

As várias dimensões que envolvem o ser humano, é importante ressaltar que, precisam estar interagindo entre si de forma harmônica e equilibrada, não somente um aspecto prevalecendo sobre o outro, pois o equilíbrio das várias dimensões que envolvem o ser humano vão proporcionar a saúde no âmbito da sua totalidade. Tendo em vista a ideia de que a maioria das práticas corporais abordam o ser humano de maneira fragmentada, com exercícios repetitivos e padronizados (BONETTI, 2006), um aspecto muito importante ressaltado na entrevista foi em relação à diversidade das práticas e as diversas experiências que as aulas proporcionam, como pode ser analisado a seguir:

[...] E eu acho que assim, dentro desse conjunto de várias atividades que é a disciplina, eu acho que isso é a riqueza da disciplina, você bota um pouco, uma coisa que é a brincadeira, mas uma brincadeira mais competitiva, às vezes não tão competitiva também etc., mas é uma brincadeira, outra é mais um exercício, outra é uma dança, é... São essas várias atividades diferenciadas, que a aula acaba sendo uma coisa tão rápida, que você até fica pedindo um pouco mais. [...] Mas esses três anos eu acho que foi o que eu gostei mais, não só porque eu acho que contemplo uma variedade maior de alternativas de ensino, de prática dos alunos, então não só porque contemplo isso de forma mais variada, com mais elementos eu acho, a gente saía de um já ia para outro, uma coisa diferente, essa dinâmica, tem uma coisa muito dinâmica que comportava vários exercícios de diferentes natureza eu acho que é isso o grande mérito da disciplina, e eu tenho a impressão que esses três anos foi mais intenso [...]. (Ilse)

Achei as aulas sempre muito interessante, porque elas são... elas mudam a cada encontro, é uma surpresa, tem dança, tem ginástica, tem yoga, tem alongamento, tem de tudo, e são sempre dinâmicas, sempre pontual, sempre animada e a gente convive também com as outras pessoas, tem exercício também de olhar no olho, tem exercício de equilíbrio, é muito interessante, bem completo. (Mercedes)

As aulas eu achei excelentes porque sempre tinha uma novidade, então a gente tinha uma dança diferente, uma brincadeira diferente, às vezes repetia, mas parecia que a gente fazia de outra forma [...]. (Roberto)

Nesses depoimentos podemos perceber que uma das características marcantes do projeto é a diversidade das práticas, as diversas dinâmicas que proporcionam experiências e conhecimentos corporais diversificados para os participantes. Bonetti (2006) também encontra o aspecto da diversidade como eixo central da proposta nas falas dos participantes, sendo essa a principal motivação para as pessoas aderirem e permanecerem no programa. Assim, as aulas atenderam um dos principais elementos do projeto Vivências Corporais Lúdicas, que é a diversidade das práticas da cultura corporal.

A ludicidade, além dessa variedade de práticas, é destacada como um elemento presente em outras atividades realizadas, assim, de acordo com a fala da Ilse o carácter lúdico está presente em várias práticas, sendo difícil analisar a ludicidade de forma isolada, pois assim como foi analisado anteriormente, ela está presente na dança, na educação somática e em outras vivências que são abordadas nas aulas. Assim, segundo Oliveira (1997) a abrangência lúdica, não admite divisões entre a execução de alguma tarefa e os sentimentos de prazer, liberdade, todos os sentimentos que a ludicidade traz consigo devem estar em união com o fazer, com a execução de alguma atividade.

[...] é aprender com a simplicidade, com a união entre fazer e liberdade. Liberdade de deixar voar o pensamento á busca de solução para os impasses práticos do fazer e discernimento para traduzi-los na ação que se quer realizar. Não há aí ruptura entre trabalho e diversão. [...] Porque o lúdico se inscreve no fazer e o fazer se reveste de ludicidade (p.28).

O carácter lúdico influenciou na própria intensidade das dinâmicas e vivências, proporcionou a realização das atividades de forma harmônica, prazerosa e não como uma cobrança e ou uma obrigação, interferindo até mesmo no cansaço como pode ser analisado nas falas a seguir:

Eu acho que é difícil você separar o lúdico dos outros aspectos específicos da prática, mas como ele está praticamente em todas as práticas, há uma diversão que vai do começo ao fim da aula, eu acho que isso torna a aula leve, porque muitas vezes o que acontece na educação física, na minha experiência anterior, você sai um pouco cansado da aula, porque você fez um esforço grande no exercício, etc., aqui eu tenho a impressão que a gente fez os mesmos exercícios, tem o mesmo retorno, mas com um esforço muito mais disseminado dentro da prática, equilibrado. Então eu acho que justamente isso, o carácter lúdico proporciona isso de você não sentir o peso da atividade, eu pelo menos não sinto muito, não é um peso as aulas. (Ilse)

[...] E tem outro aspecto, que é o cansaço, quando você sai daqui cansada é um cansaço bom, então te deixa relaxada no momento, te dá animo e energia para fazer outras coisas. Talvez essa ludicidade, brincadeiras, a gente já vê com outros olhos, menos seriedade, menos cobrança de resultado, porque na verdade tudo é uma brincadeira. (Mercedes)

[...] Então isso faz com que a gente fica um pouco mais desinibido, mais a vontade, mais alegre, esqueça um pouco dos problemas, porque naqueles momentos que a gente passa ali, só pensa naquilo, e não está pensando em outras coisas que está ocorrendo fora. (Roberto)

No depoimento de Roberto, podemos perceber a presença da ludicidade, o estado de presença que ele conseguiu alcançar em que pensamentos e distrações não interferiram nas dinâmicas, permitindo viver a ludicidade em plenitude, assim como afirma Luckesi (2005), que a ludicidade estará presente na pessoa que conseguir estar entregue a atividade, corpo e mente, ao mesmo tempo. Para este autor “a atividade lúdica não admite divisão e as próprias atividades lúdicas, por si mesmas, nos conduzem para esse estado de consciência” (p.2). Sendo assim, Soares (2013) também afirma que as sensações de prazer e o estado de plenitude deverão ser alcançados nas atividades lúdicas, e que a própria ludicidade abrange a totalidade, a integralidade do ser humano.

Além disso, duas entrevistadas destacaram se sentir como crianças durante as dinâmicas, pela presença das brincadeiras, da liberdade e da espontaneidade que o lúdico traz consigo.

[...] ao mesmo tempo tem momentos que você se sente criança, você passa para nós brincadeiras de criança, e que muitas eu não vivi quando era criança, então eu estou vivendo aqui [...]. (Zenilda)

[...] é bom, é ótimo, porque é naquele espaço de tempo, naquele horário ne, porque eu estou me sentindo, ninguém está me enxergando como, eu estou me sentindo uma criança, sem compromissos, sem responsabilidade, sem horário, sem outros deveres [...]. (Mercedes)

Nas entrevistas a diversificação e a presença da ludicidade proporcionaram um comparativo com as outras práticas que são realizadas atualmente de forma repetitiva e mecanizada, como podemos observar nos depoimentos de Zenilda e de Mercedes:

Eu me sinto bem, eu gosto, gosto muito dessas diversificação, pra trabalhar as vezes até o mesmo, a mesma área, o mesmo local, e faz diferença na questão que não fica uma coisa repetitiva [...] E lúdico, lúdico mesmo, pelo meu conhecimento nós só temos aqui, você não tem outro lugar para você, vou lá e fazer as atividades, não, lá é outra coisa, é mecanizado, é uma coisa assim mais com outras estruturas. (Zenilda)

[...] Vou fazer um comparativo com outras atividades, que são atividades basicamente rotineiras, você vai malhar ou você vai fazer exercícios de

alongamentos que são sempre repetitivos, e você está procurando um resultado, ou você quer ficar com o corpo durinho, ou você quer ficar mais fortão, ou você quer ficar mais alongado, ou quer aprender a jogar bola e ganhar todos os jogos, mas aqui não, aqui a gente faz de tudo, e isso acrescenta no corpo na mente, no teu modo de seguir depois, de comportamento, de relacionamento com as pessoas, eu acho que ele é muito rico o projeto, porque ele tem todas as dinâmicas assim, ele é bem completo, você não vem aqui só pra um objetivo, você tem inúmeros objetivos, cada um busca o que vai lhe fazer bem, e ainda leva outras coisas de presente (risos). (Mercedes)

Além desses elementos que originaram uma comparação com outras práticas, outro fator levantado no depoimento de Zenilda e identificado no diário de campo, é a questão da individualidade que as dinâmicas oferecem e que estão presentes em cada participante. É fato que cada pessoa do projeto possui uma singularidade, uma personalidade diferente, conseqüentemente as pessoas possuem limitações e necessidades diferentes, cada pessoa na sua individualidade constituindo o todo. Assim, no diário de campo pude perceber como as diferentes dinâmicas que são realizadas nas aulas, abordam diferentes individualidades, diferentes características e necessidades dos participantes.

Pude perceber no decorrer das aulas, que as diferentes dinâmicas realizadas, sejam elas da educação somática, os elementos da dança, brincadeiras lúdicas, exercícios físicos, seja qual for o tema e o direcionamento corporal, se estiverem sendo desenvolvidas com base na totalidade do ser humano, contemplando suas diferentes dimensões, irão atender as diferentes individualidades em uma só atividade, em uma só dinâmica. (17/08/2016)

A questão da individualidade e a presença da diversidade nas aulas também foi percebida no depoimento de Zenilda:

É muito importante, os joguinhos que a gente faz, o circuito é outro que eu acho assim, muito importante, numa mesma aula você trabalha várias partes do corpo da gente [...]. Você não tem às vezes condição física para estar dentro de uma academia, aquele peso de atividades, peso eu digo de ser uma coisa que exige muito, às vezes te colocam em determinados aparelhos, eu sai detonada, porque ele não está vendo o teu individual [...] Dai tu está no médico, desde o meu psiquiatra, você vai no ginecologista, vai em outro que eles perguntam, eles acham assim fantástico, não conheciam o projeto, tem até médico que diz, “eu vou falar para as minhas pacientes, que a universidade está oferecendo, que tem esse tipo de projeto”. Porque ele trabalha um todo, desde a parte física, cognitiva, e o teu emocional, está diretamente ligado, como nós já observamos. Você começa a conhecer as pessoas e observar que entra pessoas no nosso projeto cada uma tem a sua singularidade, tem aquelas que tão sã, emocionalmente tudo, e entra aquelas que tão precisando daquele calor humano, aquela individualidade que você dá, um atendimento individual de trabalha com aquela pessoa, quando vê ela está fazendo parte do grupo, então eu fico feliz e fico emocionada, quando falo com os médicos [...]”. (Zenilda)

Outro exemplo característico da abrangência da individualidade nas aulas, presente no diário de campo, foi em relação a uma atividade de criação de três movimentações diferentes, e, após criar esses movimentos os alunos deveriam demonstrar e compartilhar suas criações com todos da turma. Após essa atividade foi reservado um momento para argumentação e discussão da atividade proposta, onde se obteve diferentes olhares e direcionamentos para as limitações de cada aluno.

Durante o momento de discussão da dinâmica o Roberto relatou a respeito da criação, que ele possui grande dificuldade em criar, pois há todo momento nas aulas de ginástica você é comandado, você está recebendo ordens sobre o que fazer e como fazer. E ainda refletiu que não é apenas nas aulas de ginástica, mas que a vida também é assim, cheia de regras e de cumprir obrigações. Já para Mercedes, a criação não é algo difícil, mas o maior desafio foi em relação a crítica, ao julgamento final, o olhar das outras pessoas em relação ao que ela criou, a opinião das pessoas. Já para Flor, foi um momento para brincar, descontrair e relaxar, sendo que o aspecto da ludicidade se fez bastante presente. (04/07/2016)

Segundo Brikman (2014), o trabalho em grupo deve proporcionar o crescimento pessoal de cada pessoa. “Esse crescimento se manifesta com atitudes e iniciativas de propor sequências ou movimentos, entre outros. Procura-se proporcionar a cada um a oportunidade de contribuir com o grupo” (p. 57). Assim, segundo a autora esses momentos de crescimento podem se originar por meio de sequências ou movimentos espontâneos que sejam coerentes com o trabalho que está sendo enfatizado na aula.

Para finalizar esta categoria, busco relatar possíveis mudanças corporais, sentimentais, de comportamento que foram manifestado nas aulas. Como podemos observar nas falas o aspecto que foi mais enfatizado foi a questão da convivência com o próximo e das relações sociais, assim como o aprendizado que essas convivências com variadas pessoas proporcionaram e a relação com as questões de suas próprias vidas.

Eu não sei te explicar bem, eu acho que mudou na minha forma de ser, pensar [...] Eu acho que sim, cada vez a gente tenta melhorar, de me relacionar, de ser mais aberta com as pessoas, ficar mais a vontade pra falar, quando tiver vontade de falar. (Amélia)

[...] Eu acho que só aumentou a quantidade de pessoas com que eu tenho convivência e também às vezes a forma que a gente pensa que está fazendo a coisa certa, e quando vê não é bem assim, então teve melhoras, mas muda realmente não. [...] Mas não é uma mudança, é só uma aprendizagem, porque está convivendo com pessoas diferentes, que não é do no círculo de amizade que a gente tinha antes. (Roberto)

Sim, provocaram bastante diferença, como eu comentei antes, essa proximidade com as pessoas, de ficar mais relaxada, mais confiante de se comunicar com os outros, e assim pode ser que não seja perceptível, eu estou fazendo isso, por causa daquilo,

mas o reflexo vem, isso é inevitável, em todos os aspectos da vida da gente [...] a gente tende a se socializar mais, e levar a vida mais sussegadinha, não querer o mundo todo. (Mercedes).

A partir dessas falas podemos perceber que a convivência entre os participantes foi um fator de extrema importância nas aulas, possibilitando novos laços de amizade, troca de saberes e aprendizados. Essa proximidade promoveu maior confiança entre todos, permitindo a livre expressão de seus sentimentos, anseios e necessidades. Dessa forma, os alunos compartilhavam risos, histórias de vida, valores, reconhecendo suas diferenças, e assim, respeitando a individualidade de cada um na sua forma de ser e expressar seus sentimentos. Nas vivências lúdicas Bonetti (2006), encontra a socialização como um fator fundamental para a permanência dos participantes no projeto, em que a convivência gerou uma rede de apoio para o enfrentamento e superação dos problemas de saúde e outras questões de vida que os participantes se encontravam.

No depoimento de Elzira podemos observar como a relação de estar com o próximo nas aulas foi fundamental para a superação de seus problemas pessoais, a aceitação das pessoas, a dança e os próprios movimentos corporais ajudaram no enfrentamento de seus obstáculos pessoais.

Eu aprendi muito, acho que eu aprendi muito mais sobre eu mesma, do que, apesar de que assim, não era a ginástica que eu queria. Não é porque, eu acho que eu me via assim muito eu mesma, sempre estou comigo mesma. A minha vida foi naquele pânico, eu não saía de casa, não falava com ninguém, eu vivia na janela, coitado do meu vizinho que achava que eu estava espiando (risos). Mas eu não saía, não ia pra lugar nenhum. [...] Mas o projeto me ajudou muito. As pessoas do projeto foram fundamentais. Até mesmo quando eu cheguei aqui no projeto, que me aceitaram, a aceitação do jeito mesmo que eu era assim, eu não falava com ninguém, e teve uma aceitação do grupo, eu colocava o que eu passava. Eu não tenho mais, as crises, graças a Deus, mas é muito difícil, e as pessoas não entendem, acham assim aí é falta de vontade. Eu acho que foi no decorrer das aulas, eu acho que fui aprendendo, aprendi com um, com outro, contigo mesmo, teu jeito, de ouvir também, as vezes a gente para e a pessoa ouve, naquelas rodas que a gente fazia [...] (Elzira)

A partir desses relatos, podemos observar a relação dos elementos da ludicidade trabalhados nas aulas com o cotidiano, com a sua realidade de vida. Assim como na fala da Zenilda, onde essa relação fica bastante evidente:

[...] O exercício que a gente faz nas aulas, dessa convivência, dessa integração, dessa vivência realmente ali que você faz uma observação lá fora, onde você está inserido, de você ver o que eu posso levar pra mudar lá fora, a minha vida, porque eu aprendo a trabalhar várias coisas que lá fora, no grupo que a gente está inserido você tentar colocar isso [...]. Se não dá diretamente, dá indiretamente no teu comportamento com as pessoas, faz você fica mais aberto, a entender, a compreender os movimentos que as pessoas fazem, essa questão de quando a gente brinca do “ceguinho” ne, de

ficar sem a visão, mas isso aí você põe, mesmo se a pessoa está com a visão, você vê que a pessoa está “ceguinha”, e você começa a trabalhar com ela, mas ela está achando que está vendo, mas não está vendo, entende, então tem formas de você conseguir colocar nesse contexto, todas essas habilidades, todos nós devemos trabalhar e exercitar, ah se a vida fosse como nós trabalhamos aqui com gera vivências lúdicas e corporais, nos seus movimentos, o afeto, o carinho que você passa, de você abraçar, de você segurar, ajudar, então eu tenho observado isso, sim Nicole, nunca tinha pensado, não tinha pensado não. (Zenilda)

Segundo João e Brito (2004) é muito enriquecedor quando as experiências vivenciadas na sala de aula proporcionam uma correlação com o cotidiano da pessoa, pois envolve os aspectos físicos, emocionais-afetivos, cognitivos e sociais, além de estar atrelado as descobertas pessoais objetivando o autoconhecimento. Essas experiências não devem acontecer somente no campo pedagógico, na sala de aula, mas devem estar presentes também nos estúdios e salas onde acontecem práticas corporais diversas, contribuindo para a formação de um ser humano integrado.

4.4 REPRESENTAÇÕES IMAGÉTICAS DAS VIVÊNCIAS...

Figura 1 – Dinâmica da Dança Cooperativa



Fonte: Autor

Figura 2 – Dinâmica de Relaxamento e Silenciamento



Fonte: Autor

Figura 3- Dinâmica: Interagindo na Continuidade do movimento



Fonte: Autor

Figura 4- Dinâmica de Improvisação



Fonte: Autor

Figura 5- Dinâmica da Sensibilidade 1



Fonte: Autor

Figura 6- Dinâmica da Sensibilidade 2



Fonte: Autor

Figura 7- Dinâmica do Encaixe Corporal



Fonte: Autor

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O corpo é inerente ao ser humano, não é apenas matéria e instrumento de uso, mas o corpo sente, o corpo fala, o corpo se expressa. É por meio do corpo que emitimos e recebemos informações, sensações e estímulos diversos, é por meio do corpo que obtemos experiências.

O homem é constituído de uma mente que pensa, de uma alma que sente e de um corpo que se expressa esse todo e se relaciona com tudo e todos. O corpo não é só um veículo: constitui o principal modo de percepção e expressão do ser humano. (BRIKMAN, 2014, p.111)

Assim, é através dessa concepção de corpo e de visão do ser humano que as aulas do projeto buscaram abordar a totalidade e a integração das várias dimensões que constituí o nosso corpo. Dessa forma, a educação somática vem resgatar essa integralidade do corpo que atualmente está se perdendo, assim como os elementos da dança, fazendo florescer características singulares e particulares de cada pessoa. Diante da realidade que vivemos de fragmentação e padronização do corpo nas práticas, se faz cada vez mais necessário o trabalho corporal de forma integrada e diversificada, como forma de resgatar valores que já estão se perdendo em nossa sociedade, como a afetividade, a confiança, a escuta e a autenticidade. Nesse sentido, busca-se desenvolver a consciência corporal e a ludicidade dos participantes, fatores esses, de extrema importância em qualquer prática corporal realizada para a abrangência de um corpo total.

Sendo assim, por meio da análise das entrevistas e as anotações do diário de campo, podemos perceber que as vivências de educação somática despertaram nos participantes a sensação de relaxamento, tranquilidade, estando fortemente relacionada ao alívio de tensões e dores. Sendo que essas práticas somáticas foram utilizadas pelos participantes no dia a dia, em suas casas para autorregular suas dores e outros problemas de saúde particulares. Desse modo, foi identificado nas falas que a massagem e automassagem foram fortemente utilizadas pelos participantes e tiveram resultados eficazes sobre diversos problemas corporais, do qual a “bolinha” teve grande relevância na massagem, em que 3 participantes chegaram a comprar para poderem realizar em casa.

A respiração, muito presente nas práticas de educação somática, foi outro elemento marcante na fala dos participantes, sendo também utilizada em casa, na vida cotidiana como forma de amenizar as dores, o stress, as tensões, e até mesmo problemas cardíacos como arritmia. De acordo com Imbassá (2003) um dos principais objetivos da consciência corporal

é proporcionar mecanismos de autorregulação para as pessoas poderem controlar os níveis de stress e tensões acumulados no percorrer da vida, por meio da sensibilização e de um corpo integrado. Assim, pode-se perceber a forte relação da educação somática no desenvolvimento da consciência corporal dos participantes, levando as experiências e aprendizados para a vida diária. Pois é por meio da consciência do corpo e do movimento que o aluno se torna capaz de ser o próprio veículo de mudança corporal, desenvolvendo assim a autorregulação e autonomia de suas ações motoras.

A sensibilidade também foi um fator importante estimulada por meio da educação somática, sendo destaque as sensações de relaxamento, leveza, expansão, muito presente no diário de campo após a realização das dinâmicas somáticas. O toque foi outro meio em que os participantes puderam sentir mais o seu corpo, conhecê-lo, observar detalhes e características nunca experimentados antes, contribuindo assim, para o autoconhecimento. Além disso, a sensibilidade esteve muito relacionada com a percepção corporal, pois através da sensibilidade aflorada os participantes puderam perceber suas dores, as regiões de tensão, puderam reconhecer o seu corpo e o corpo de outras pessoas.

As práticas vivenciadas nas aulas contribuíram também para uma maior autonomia dos participantes nos seus compromissos e afazeres da vida diária ampliando a percepção e a consciência corporal para além do ambiente da prática corporal. Como por exemplo, nos serviços de casa, no varrer, no abaixar, no tomar banho, se levantar influenciando assim no estilo de vida dos participantes. Dessa forma, é muito enriquecedor quando as práticas realizadas nas aulas se tornam de fato um aprendizado para os alunos, tornando-se experiências, em que os participantes poderão levar para o resto de suas vidas. Segundo (BONDÍA, 2002, p.26) a experiência é algo que nos acontece, que nos toca, a ponto de sermos transformados por ela, “algo que vimos sob o ponto de vista da travessia e do perigo, da abertura e da exposição, da receptividade e da transformação, e da paixão”.

Observa-se também que as dinâmicas possibilitaram o estado perceptivo e atento do corpo, contribuindo para a sua integralidade, a conexão de todas as dimensões corporais. Sendo identificado nas entrevistas fortemente a questão da memória e do cognitivo atuando durante a execução das práticas corporais. Assim, a atenção e a concentração que estava presente nos participantes direcionou o pensamento para o instante presente, fazendo pensar no movimento proposto, contribuindo para uma maior consciência do movimento. Dessa forma, as dinâmicas de educação somática por resgatar a presença e a atenção do corpo,

contribuíram para o despertar do estado de plenitude. Assim, a ludicidade se fez presente nas atividades da educação somática.

Em relação aos elementos da dança, pode-se notar que a improvisação teve grande destaque nas falas dos participantes. Dessa forma, as improvisações permitiram que os participantes criassem movimentos diversificados, explorando a criatividade, o seu jeito de se expressar corporalmente, despertando sentimentos de prazer, felicidade e bem-estar. Aproxima-se assim do aspecto de ludicidade, contribuindo para uma vivência plena da dança, pois as sensações de prazer, alegria, são grandes facilitadores para o estado de ludicidade.

Outro aspecto presente na dança foi a questão da socialização, que permitiu um desenvolver mais lúdicos das vivências. Em sua tese Bonetti (2006), também destacou a dança como forte agente da autenticidade lúdica, contribuindo para o despertar da imaginação e espontaneidade, proporcionando a socialização e integração dos participantes.

Para desenvolver a criatividade é necessário acessar o mundo interno, de desejos e fantasias, “transformar os sonhos em fatos estéticos de linguagem corporal”, e isso, é atingido por meio da sensibilidade (BRIKMAN, 2014, p.101). Acessar esse mundo imaginário requer um nível para pensar e sentir, e assim, propiciar o fato criativo. E o improvisado é um grande passo para esse processo de busca. Importante ressaltar também, que através das vivências, na dança principalmente, busca-se a autenticidade de cada pessoa, manifestada na sua personalidade, no seu jeito de dançar e se expressar corporalmente.

A ludicidade foi outro tema com grande relevância nas entrevistas, em que proporcionou fortemente a integração e o convívio entre os participantes do projeto. Essa integração muito enfatizada nos depoimentos fez resgatar a afetividade, contribuindo para uma maior entrega dos participantes e o aprendizado nas relações sociais, podendo se relacionar melhor, aprendendo a respeitar as singularidades de cada pessoa. Bonetti (2006) em seu estudo também encontra a integração, o relacionamento entre os participantes como um aspecto característico do projeto, sendo que essa convivência despertou sentimentos de amor, companheirismo e afetividade entre os participantes, proporcionando a aceitação, o aprendizado, amenizando assim, as características comportamentais dos participantes.

Nesse sentido, aspecto lúdico foi considerado um elemento importante para os participantes, sendo reconhecido na vida cotidiana, principalmente nos momentos de relacionamentos, com os amigos, familiares, netos, dentre outros. A relação da ludicidade com a sociedade contemporânea foi outra questão relevante, sendo destacada a falta de

momentos lúdicos no cotidiano, muito relacionado com os compromissos e afazeres da vida diária.

Outra característica que marcou intensamente o projeto, de acordo com os depoimentos dos participantes, foi à diversidade das práticas corporais, estando relacionada com a ludicidade. Assim, esse aspecto da diversidade atrelada ao lúdico proporcionou um comparativo com outras práticas corporais, por resgatar o prazer, a diversidade e a presença de um corpo integrado, sendo esses elementos pouco encontrados em outras práticas corporais que são oferecidas atualmente.

Uma das grandes dificuldades das práticas corporais que são ofertadas em grupo, é a questão da individualidade, o atendimento a diferentes necessidades, pois uma aula possui muitas pessoas com características diferentes que realizam a mesma atividade do início ao fim da aula. É um grande desafio para os profissionais da área da Educação Física conseguirem proporcionar vivências para aproximadamente 20 alunos, que atendem a diferentes necessidades, a diferentes objetivos em uma única aula. Assim, é de extrema importância que esses profissionais tenham um olhar mais ampliado do ser humano e das práticas corporais, tenham a consciência que qualquer atividade ofertada deve contemplar os diferentes aspectos que formam o ser humano, e não somente sua dimensão física, ou somente a questão cognitiva, mas também suas dimensões sociais, emocionais, culturais e afetivas. Dessa maneira, é preciso que esse profissional tenha a capacidade de criar diferentes atividades, diferentes exercícios, pensar em possibilidades de re-significar as práticas corporais.

Para Brikman (2014, p. 57) um bom docente deve proporcionar o cuidado da integridade do aluno, promovendo “atitudes de confiança e segurança diante do que se faz aos demais e com eles. [...] Importa tanto respeitar as individualidades como a inclusão em um grupo, apreciando as diferenças”. Sendo assim, a diversidade, a criatividade e o olhar mais abrangente do ser humano são capacidades importantes que devem ser valorizadas em um profissional de Educação Física, pois são profissionais que trabalham com seres humanos, e não apenas com um determinado segmento dele.

Por fim, acreditamos que as dinâmicas de educação somática e os elementos da dança oferecidos no projeto, proporcionaram a construção de um corpo perceptivo e consciente, possibilitaram ao corpo a capacidade de reflexão sobre as práticas corporais e as questões que se processam na dinâmica da vida. Assim, segundo Teixeira (2003), a reflexão das práticas corporais para as questões de vida, só é possível em um nível de consciência e percepção. Dessa forma, esperamos ter contribuído para a construção de um corpo integrado e

consciente, não somente durante as práticas corporais, mas também, durante a vida cotidiana, valorizando as singularidades de cada participante, pois cada ser humano é único e tem um lugar especial no mundo.

REFERÊNCIAS

- AMARILHA, M. **Estão Mortas as Fadas?** Literatura Infantil e Prática Pedagógica. Petrópolis: Vozes, 1997.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.
- BARRETO, L. D.; LEMOS, J. A. Duas Trajetórias e uma pesquisa: corpo como um sistema de linguagem e suas representações. *In.*: WOSNIAK, Cristiane; MARINHO, Nirvana (Org.). **O avesso do avesso do corpo** – educação somática como práxis. Joinville: Nova Letra, 2011, p.163-184.
- BOLSANELLO, D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.11, n.2, p.99-106, 2005.
- _____. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, v.23, n.36, p. 306-322, 2011.
- BONETTI, A. **O coração e o lúdico: vivências corporais para um viver mais saudável de pessoas com problemas cardiovasculares**. 2006. 212 f. Tese (Doutorado em Enfermagem). Programa de Pós Graduação em Enfermagem, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.
- BONFIM, T. **Corporeidade e educação física**. Disponível em: <<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/9/18052011140424.pdf>> Acesso em: 23 maio 2016.
- BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 1, n.19, p. 20-28, 2002.
- BRIKMAN, L. **A linguagem do movimento corporal**. 3 ed., São Paulo: Summus, 2014.
- CARVALHO, Y. M. D. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan. 2001.
- CARDOSO, M. C. **Baú de Memórias**: Representações de ludicidade de professores de Educação Infantil. 2008. 170 f. Dissertação (Mestrado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2008.
- COSTAS, A. M. R. **As contribuições das abordagens somáticas na construção de saberes sensíveis da dança**: um estudo do Projeto Por que Lygia Clark? 2010. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.
- FERREIRA, A. B. D. H. **Miniaurélio**: o minidicionário da língua portuguesa. 7 ed. Curitiba: Positivo, 2008.
- FORTIN, S. **Cena 03**: Entrevista [out. 2004]. Entrevistadores: DANTAS, M.; WEBER, S. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004.

FIAMONCINI, L. **Sensibilidade na formação do professor: experiências na educação física**. 2015. 139 p. Tese (Doutorado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015.

FREIRE, I. M.; DANTAS, M. H. A. Educação e corporeidade: um novo olhar sobre o corpo. **Revista Holos**, Rio Grande do Norte, v. 4, n.28, p.148-157, 2012.

GIL, J. **Movimento Total** – O corpo e a Dança. Lisboa: Relógio D'Água, 2001.

IMBASSAÍ, M. H. Conscientização Corporal Sensibilidade e consciência no mundo contemporâneo. In: CALAZANS, J.; C. J.; GOMES, S. (Org.). **Dança e educação em movimento**. São Paulo: Cortez, p.47-57, 2003.

JOÃO, R. B.; BRITO, M. d. Pensando a corporeidade na prática pedagógica em educação física à luz do pensamento complexo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.18, n.3, p.263-272, jul./set. 2004.

KLEINUBING, N. D. Experiências em dança: possibilidades de transformação da imagem corporal do corpourdo. In: XAVIER, Jussara; MEYER, Sandra; TORRES, Vera (Org.). **Coleção Dança Cênica: Pesquisas em dança**. 1 ed., Joinville: Letradágua, 2008.

LEITE, F. H. D. C. Contato improvisação (contact improvisation) um diálogo em dança. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p.89-110, maio./ago. 2005.

LEAL, P. **Respiração e Expressividade: práticas corporais fundamentadas em Graham e Laban**. 1ª ed., São Paulo: Annablume, 2006.

LINDNER, M. K.; ROSSINI, I. S. Dança como linguagem corporal. **Revista Caminhos**, Rio do Sul, v.4, n. 7, p. 19-27, jul./set. 2013.

LUCKESI, C. C. **Ludicidade e atividades lúdicas – uma abordagem a partir da experiência interna**. 2005. Disponível em: <www.luckesi.com.br/artigoseducacaoludicidade.htm>. Acesso em: 12 Jun. 2016.

MARIA, V. M. et al. A ludicidade no processo ensino-aprendizagem. **Revista Corpus et Scientia**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p.5-17, set. 2009.

MILLER, J. **A escuta do corpo: sistematização da Técnica KlaussVianna**. São Paulo: Summus, 2007.

_____. **Qual é o corpo que dança?** Dança e educação somática para adulto e crianças. São Paulo: Summus, 2012.

MARKONDES, E. Dança e educação somática: uma parceria para o movimento inteligente. In: XAVIER, Jussara; MEYER, Sandra; TORRES, Vera (Org.). **Coleção Dança Cênica: Pesquisas em dança**. 1ª ed., Joinville: Letradágua, 2008.

OLIVEIRA, P. D. S. O lúdico na vida cotidiana. In: BRUHNS, H. T (Org.). **Introdução aos estudos do lazer**. São Paulo: Editora Unicamp, Cap. 1, 1997, p.11-30.

PATURY, F. M.; CARDOSO, M. C. Ludicidade na Formação Profissional do Professor: Um Olhar Atentivo. **Anais da Semana de Pedagogia da UESB: Memórias de um percurso formativo**, 2012. Disponível em:

<<http://www.uesb.br/eventos/semanapedagogia/?pagina=trabalhos-aprovados>>. Acesso em: 15 out. 2016.

PICCININI, L.; SARAIVA, M. D. C. A dança - improvisação e o corpo vivido: ressignificando a corporeidade na escola. **Revista Pensar a prática**, Goiânia, v.15, n.3, p.551-820, 2012.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. D. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2ª ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RENGEL, L. P.; MOMMENSOHN, M. 2010. **O corpo e o conhecimento: dança educativa**. Disponível em: <http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ideias_10_p099-109_c.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2016.

SALOMÃO, H. A. S.; MARTINI, M.; JORDÃO, A. P. M. A importância do lúdico na educação infantil: enfocando a brincadeira e as situações de ensino não direcionado.

Psicologia.pt, Lisboa, 2007. Disponível em:

<<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0358.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2016.

SOARES, D. T. Ludicidade como estados do corpo: a arte do palhaço imbricada na dança. In: **Anais do III encontro científico nacional de pesquisadores em dança**. Universidade Federal da Bahia, p. 1-16, 2013.

SUGIMOTO, L. A história do corpo humano. **Jornal da Unicamp**, Campinas, p.9, 11 a 24 jul. 2005.

TEIXEIRA, L. Angel Vianna: a construção de um corpo, In: PEREIRA, R.; SOTER, S. (Org.) **Lições de dança 2**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2000, p. 247- 264.

TERRA, A. Sabares Sensíveis no trânsito somático-dançante. In: WOSNIAK, Cristiane; MARINHO, Nirvana (Org.). **O avesso do avesso do corpo – educação somática como práxis**. Joinville: Nova Letra, 2011, p.163-184.

TIBURI, M. **O que é sensibilidade?** Arte na escola. 2005. Disponível em: <<http://artenaescola.org.br/sala-de-leitura/artigos/artigo.php?id=69335>> Acesso em: 23 maio de 2016.

WEIL, S. **Attente de Dieu**. Paris: Fayard, 1966.

WOMMER, D. et al. A influência do projeto vivências corporais lúdicas no processo de viver da pessoa com bipolaridade: um estudo de caso. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 4, p. 956-1270, out./dez. 2013.

Apêndice A – Roteiro da Entrevista

Pergunta 1	O que você achou das aulas?
Pergunta 2	Você aprendeu algo participando no projeto? Aprendeu algo a mais sobre si mesmo?
Pergunta 3	Você sentiu alguma mudança na sua consciência corporal no decorrer do projeto? Se sim, como esta interferiu na sua vida cotidiana?
Pergunta 4	As atividades de educação somática presentes nas aulas influenciaram na sua percepção corporal? Você conseguiu ter consciência do movimento que estava realizando?
Pergunta 5	Os elementos da dança trabalhados nas aulas, como a criação de movimentos, o contato improvisação trouxeram mudanças corporais e/ou sócio afetivas?
Pergunta 6	Como você se sente quando está realizando atividades lúdicas nas aulas? O aspecto lúdico é importante para você?
Pergunta 7	Como você vive a ludicidade durante o dia a dia?
Pergunta 8	Todos esses aspectos trabalhados em aula provocaram mudanças na forma de se relacionar com o mundo (ver e perceber, pessoas, sentimentos)?

Fonte: desenvolvido pelo autor

Apêndice B - Entrevista

Nome: Zenilda

Entrevista realizada: 14/09/2016

1- O que você achou das aulas?

R: Eu achei bem produtiva, ela faz com que a gente trabalhe determinadas áreas do corpo da gente que vão ser usadas durante o teu dia todo em atividade normal, ou se não, não mexe com aquilo ali, aquele membro parece que não existe, ou você trabalha de forma involuntária, errado, porque você não pensa no movimento, aonde você acaba machucando esses locais. Ajudou bastante das atividades que a gente fez, com relação a.. Como vou dizer a palavra, você se socializar, a integração, socializando promovendo a integração da gente com pessoas diferentes do teu meio que você convive do teu convívio, a gente às vezes observa que tem pessoas que as vezes o convívio é só ali, não tem outro convívio, então só está da casa pra ali ne. Possibilita para nós também, as aulas, de você se, de você se expressar, tanto como em movimentos do corpo, como a parte cognitiva que ajuda muito, você trabalhar com essa questão, tem vários tipos de atividades que acaba causando esse bem pra gente, de você sair dali sentindo bem estar, é gostoso, é agradável a gente estar ali, prazeroso, então você ri, você pode gritar, você pode interagir com pessoas diferentes, como eu já coloquei, também um ponto muito positivo é..., pra mim, desde nossas aulas como um todo, eu tenho momentos que eu estou triste, estou deprimida, pela situação minha mesmo, de saúde minha ne, e pra mim ali, me faz um bem, porque, faz você, ajuda a produzir as endorfinas ne, porque com os movimentos das atividades físicas, os movimentos de você esta interagindo, de você brincar, eu gosto dessa questão assim, que você trabalha a parte física, tudo dentro do limite que a gente pode fazer, pra faixa que nós estamos, faixa etária que a gente está passando ne, respeitando isso, e... ao mesmo tempo tem momentos que você se sente criança, você passa pra nos brincadeiras de criança, e que muitas eu não vivi quando era criança então eu estou vivendo aqui, que tudo depende do contexto ne da gente, quando era, então as vezes quando você até comenta, “ahh todo mundo sabe”, mas eu nunca, (risos), não eu não brinquei com isso, não sei nem como é que é, mas é muito importante, os joguinhos que a gente faz ne, o circuito é outro que eu acho assim, muito importante, que você vai trabalhando num mesmo, numa mesma aula você trabalha várias partes do corpo da gente, vários membros ali, o que a gente está fazendo, está dando uma... Está fortalecendo, a única coisa que eu acho assim, que

é negativa, para nós, para você nas aulas, é que a gente não tem o apoio da universidade de materiais, falta muita coisa que você poderia trabalhar ne conosco e que poderia ser trabalhado bem nessas atividades, porque são três vezes por semana, quando eu falo assim, eu falo muito das atividades para os meus médicos, todo mundo fica, eles ficam bem assim “nossa mas que ótimo ne..” dai eu conto como é que é, eles perguntam, eles querem saber, porque eles querem saber se eu faço atividade, “nossa, mas se você faz três vezes por semana, agrega uma caminhada, uma outra coisa assim, já esta de bom tamanho, melhor ne, a questão assim de você ir para uma academia, você não tem as vezes condição física pra esta dentro de uma academia, aquele peso de atividades, peso eu digo de ser uma coisa que exige muito, as vezes te colocam em determinados aparelhos, eu sai detonada, porque você vai, vou fazer só isso, mas quem está te dando o atendimento, ele não está vendo o teu individual, e não dá atividades as vezes pra você naquele momento ne, então já aconteceu várias vezes, dai tu está no medico falando, eles querem saber, desde o meu psiquiatra, você vai no ginecologista, vai em outro que eles perguntam, eles acham assim fantástico, não conheciam o projeto, tem até medico que diz, “aí eu vou falar para as minhas pacientes ne”, que a universidade está oferecendo, que tem esse tipo de projeto, como é que é, porque ele trabalha um todo, desde da área, da parte tua física, cognitiva, e o teu emocional, está diretamente ligado, como nós já observamos a.. você começa a conhecer as pessoas e observar que entra pessoas no nosso projeto ali, cada uma tem a sua singularidade, tem aquelas que tão sã ne, emocionalmente tudo, e entra aquelas que tão precisando daquele calor humano, aquele individualidade que você dá, um atendimento individual de trabalha com aquela pessoa, quando vê ela está fazendo parte do grupo, então eu fico feliz e fico emocionada ne quando falo com os médicos, quando vejo estou eu lá falando do projeto, o tipo de atividades que é diversificada e eles ficam assim, nossa é bastante coisa que a gente trabalha, que em uma academia tu não faria isso, porque você vai ficar tantos meses, com uns dez tipos de exercícios depois muda um, é pra trabalha perna, pra trabalha ali, mas nada do teu emocional, do teu relacionamento assim de vê a pessoa como um todo, então seria interessante porque você inventa um monte de atividades, você diversifica bastante e quando essas outras atividades que não depende de aparelhos, sei lá o que ne, sei que você tem um degaste bastante para você planejar, porque eu vejo assim, eu acho tão bonito, ou é a dança ne, ou é outra recreação que você faz pra gente interagir, tem um preparo muito grande, você gastou um bom tempo, pesquisando, trabalhando, e o mais assim, didaticamente é o tempo ne, eu tenho isso, será que vai dar tempo, será que a turma vai aderir, e você vai conseguir isso, mas esse passo, mais esse, até

chegar ao objetivo final que todo mundo faça alguma coisa e no final, todas as aulas eu sei que tem um objetivo, você quer saber como é que chegou até lá, então se nós tivéssemos o apoio, dai eu digo da universidade, as vezes eu fico agoniada nesse sentido, tinha vários instrumentos, que poderíamos ter uma sala com armários, com aquelas coisas individualizados para atividades especiais ne, porque nós temos muita coisa ali, quando você trabalha, a massagem que a gente faz ne, nossa se não tivéssemos a bolinha (risos), a massagem não seria a mesma ne, ai desculpa acho que eu falei demais...

2- Você aprendeu algo participando no projeto? Aprendeu algo a mais sobre si mesmo?

R: Eu penso assim, nessa... Questão de você ter que interagir com todo mundo, como eu entrei num momento muito complicado, que eu estava muito introspectiva, então era, eu fugia das pessoas, eu não sentia vontade, achava que era um estorvo, essas coisas todas que passa ne de acha que você só vai prejudicar, e com o andamento do projeto assim, foi indo, foi indo que, que eu aprendi a ver que eu e os outros nós somos seres humanos, cada um com as suas é... Cada um tem uma personalidade diferente e que eu não precisava está me podando, me policiando, me afastando, procurar interagir, procurar ajudar, eu sendo instrumento de ajudar aquelas pessoas que eu via, que eu era antes, e que chega parecida ne, então o que eu aprendi é tentar no projeto, eu consigo ne, e procurar me integrar com os outros e as pessoas novas pelo menos se elas te dão abertura você consegue estar mais juntas com ela, se não você respeitar o espaço do outro, tem um momento, então você vai assim é, observando, procurando ajudar de repente a pessoa não sabe fazer alguma coisa assim que a gente poderia ajudar falar mas tudo respeitando aquele espaço, como eu estive numa situação, pra mim ajudou quando as pessoas me ajudaram, eu tive pessoas que me ajudou, eu tive duas no projeto no início, que uma já está com Deus ne, duas já está com Deus, o marido da Flor ne, uma outra senhora que morava aqui que ela... Esse apoio, essa afetividade o carinho no início, fez com que eu continuasse no projeto, e eu me sentia, quando eu chegava aqui eu sabia que eu ia ter alguém, aí os exercícios, as coisas, as dinâmicas, pra ti participar é difícil ne, quando você, mas ai depois as dinâmicas com respeito, fazendo, foi, foi, tudo isso me ajudou bastante, quando eu vi já não era mais aquela pessoa.

3- Você sentiu alguma mudança na sua consciência corporal no decorrer do projeto? Se sim, como esta interferiu na sua vida cotidiana?

R: De começar a observar os meus membros, a questão da postura a gente tenta se policiar no sentar, a maneira como você senta, para fazer alguma atividade ou até para você assistir uma televisão, uma coisa assim, você tem que estar se policiando e quando vê você está torta. Quando deitar, aquelas posições de deitar pra lê e fica forçando o braço, alguma coisa, é... fazendo atividade, na cozinha, estou cozinhando e de repente tem que descansar a outra perna. (Entrevistadora) Mas você sentiu uma mudança na consciência do teu corpo? Sim, muito grande, as coisas que a gente fazia, agora estão automático, pegar uma roupa no varal, você faz, vai pegar uma coisa no armário alto, não tem que ter um determinado cuidado, vou subir numa cadeira, não estou mais na idade de quando era nova, então essas coisas assim foi..., e tem mais se for assim lembrando. Facilito esses meus movimentos, banho, às vezes tu esta no banho e fica numa posição digamos que você tem que ter mais equilíbrio para não escorregar, dependendo da maneira como a gente fica posicionada, facilita, foi essas coisas que a gente vai adquirindo.

4- As atividades de educação somática presentes nas aulas influenciaram na sua percepção corporal? Você conseguiu ter consciência do movimento que estava realizando?

R: É uma coisa que a gente não tinha experimentado, então digamos assim, foi um momento assim, muito importante, pra você, senti, que na verdade é também sentir, aquelas áreas que você ia falando assim pra nós, pra gente observar, vai massageando aí, o que, que você sente e qual é a diferença da onde foi massageado pra aquela que não foi, nossa, é uma coisa assim, muito bacana, muito agradável de você ver a importância de a gente se conhecer, então é como a gente estava comentando agora a pouco, a questão, por exemplo, do ombro, está doendo ali, mas se você começar a fazer o movimento, você vai achar o ponto que está mais crítico, e se acha esse ponto crítico você começa a pressionar ne ali naquele local, você vai ativar a circulação da área, é obviamente vai acabar liberando ne, aquela dor, aquela coisa assim, início de inflamação que também pode ser ne, naquele local, eu gostei muito desse momento. E a respiração pra mim é... Também observei que faz muita diferença, se você está ansiosa, se você para e tentar fazer, se você adquirir como hábito, porque a gente deveria ne, faz um, é muito bom pra gente. (Entrevistadora) Você conseguiu ter consciência do movimento que estava realizando nesses exercícios? Sim. Consegui porque pra você fazer, você tem que estar ali, de corpo e alma, se não você não consegue, fica uma coisa automática e não tem efeito, não tem efeito nenhum, a gente é obrigado a estar problemas, preocupações tem sair tudo, a tua cabeça tem que estar bem leve e a mente livre, naquele momento a gente

tem que estar só ali ne, o que você está orientando, na orientação e no movimento. E acalma ne, te deixa, você sai mais leve.

5- Os elementos da dança trabalhados nas aulas, como a criação de movimentos, o contato improvisação trouxeram mudanças corporais e/ou sócio afetivas?

R: Dentro do possível, sim, as limitações, eu digo porque tem movimentos que a gente, totalmente entrouxos, não consegue fazer, então a gente tem que ne, como você trabalhou, vai trabalhando gradativo pra você conseguir, se é pra mandar você girar o quadril ou pra direita e pra esquerda você tem que estar sintonizado, se não é pra direita, você vai pra esquerda, a mão é pra baixo, vai pra cima, essas coisas assim ne, mas eu gostei muito, até como você usou, aplicou nas aulas, também, a dança como aquecimento, então você primeiro movimentou o esqueleto ne, de uma forma bem suave, e depois agora vamos alongar e depois nós vamos trabalhar ne, e quando era momento só da dança, as coreografias, eu digo assim, eu acho que sou aluna nota zero porque eu não, eu ficava bem, eu sentindo isso aí com as questão da perda de aula, não acompanhei o que você deu ne, você deu uma vez, ensinou, então quando você pegar só, aí não vai. (Entrevistadora) E aqueles momentos de criação que vocês têm que dançar por conta própria? Isso só faz bem pra gente, só agrega valor, em todos os aspectos pra gente e da tua aula ne, que é agradável, você vai, depois tu, fulano, cada um separado ou junto, eu não sei, eu imagino que deve ser agradável para você ver o grupo, eu dei o start ne e agora eles estão indo, e fica todo mundo alegre, todo mundo contente só que acaba a aula (risos).

6- Como você se sente quando está realizando atividades lúdicas nas aulas? O aspecto lúdico é importante para você?

R: Eu me sinto bem, eu gosto, gosto muito dessa diversificação, pra trabalhar às vezes até o mesmo, a mesma área, o mesmo local, e faz diferença na questão que não fica uma coisa repetitiva, de você já sabe que... Vou fazer isso, vou fazer isso, vou fazer isso, chega uma hora, ah vou lá fazer, vou trabalhar com essa atividade lúdica desse jeito. E lúdico, lúdico mesmo, pelo meu conhecimento nós só temos aqui, você não tem outro lugar para você, vou lá e fazer as atividades, não, lá é outra coisa, é mecanizado, é uma coisa assim mais com outras estruturas. Eu saio muito bem, eu gosto muito, eu às vezes só, as vezes que eu saí assim, um pouco é.. Não me senti que estava legal, é quando tem um colega de ele está

querendo extravasa, extravasa demais daí atrapalha, tira muito a atenção, não deixa você dar continuidade naquela atividade, aí você está fazendo uma atividade, aí o colega não está num bom dia e ele está falando, falando, e não sei o que, aí você não consegue se concentra, presta atenção no teu movimento, aí as vezes eu sinto vontade de falar, não vou ficar quieta, a pessoa também não está bem, ela não está bem, então a gente tem que respeitar ne, cada um é de um jeito, um fica calado ne, e tem uns que.. Que não presta atenção que extrapolou (risos). (Entrevistadora) E o aspecto lúdico, é importante pra você? Pra mim é!

7- Como você vive a ludicidade durante o dia a dia?

R: É, aí contrapondo isso, é que às vezes a gente entra numa dinâmica do teu dia a dia de coisas que você tem que fazer, fazer, fazer e a gente não entra num sentir, num entra num... Não dá tempo de você conversar, não dá tempo de você, o teu tempo de para e vamos conta umas situações, vamos rir um pouco, vamos dançar ne, que da de fazer em casa.. Não dá, pela situação do dia a dia, e da família, as pessoas tem as suas atividades, chega tem que fazer um lanche, tem que estudar, tem isso, tem aquilo, tem, tem, tem, tem, tem o que fazer, aí não dá, então às vezes surge na semana, é... Às vezes uma vez que você tem condições de estar interagindo, de estar rindo, de está brincando, e eu sinto falta disso, porque eu gosto; o que me deixa assim muito bem, produção das endorfinas, é você poder rir, poder brincar, poder dançar, dançar, eu digo na brincadeira, e você não consegue fazer isso, aí você não consegue fazer isso, eu vejo ao contrário ne Nicole, o que a gente consegue se soltar ali nas nossas aulas, depois em outro momento você senti vontade, de rir ou de falar, mas não, aqui não posso, não é o momento, agora não dá, você está alegre, mas aí o ambiente ne.. Aí que eu sinto falta, aí eu sinto falta, mas a gente não tem conseguido fazer, você ir num teatro, que tem alguém que vai falar, vamos rir, vamos extravasar, porque é, são coisas diferentes, a dinâmica de uma televisão, eu não sou de assistir determinados programas porque é umas piadinhas muito não sei o que, algumas coisas, não é a mesma coisa, agora tu está com um grupinho, vamos toca um violão, vamos fazer isso, vamos cantar, vamos rir, vamos brincar, a própria dinâmica do dia a dia da gente impede que, e a gente perde por as vezes ne, vamos fazer, mas estamos cansados, então vamos ficar em casa, vamos dar uma “caminhadinha” que não é a mesma coisa. Você não tem assim, durante a semana, vamos pegar vamos fazer um joguinho da família pra rir, brincar, qualquer coisa, vamos fazer umas brincadeiras que tem aqueles joguinhos que você perguntas, brinca e rir, não tem tempo. É que a gente tem que rever, mas é que realmente, é exigido a sociedade, as coisas, o mundo está exigindo muito de

você, você está produzindo tuas atividades, teus... Na universidade eu vejo a minha filha, Meu Deus do céu, folga é só estudando, estudando, eu digo quantas horas você tem de tal disciplina, que parece que está estudando medicina, e tem um monte de coisa, ela diz, mãe a mulher fala, fala, fala, fala, aí tudo o que a mulher falou não consegue, você tem que rever.

8- Todos esses aspectos trabalhados em aula provocaram mudanças na forma de se relacionar com o mundo (ver e perceber, pessoas, sentimentos)?

R: E vejo assim, as nossas aulas, que acabo formando o grupo de pessoas que fico, que permaneceu ali, desde o início, eu vejo talvez assim, o exercício que a gente faz nas aulas, dessa convivência, dessa integração, dessa vivência realmente ali que você faz uma observação lá fora, onde você está inserido, de você ver o que que eu posso levar pra mudar lá fora, a minha vida. Porque eu aprendo a trabalhar várias coisas que lá fora, no grupo que a gente está inserido você tentar colocar isso, a dificuldade é que todas as pessoas cerrada nos seus compromissos do seu dia a dia, que você é, as vezes fica impedida até de você se reunir em um momento e trabalhar isso aí. Mas quando a gente tem alguma oportunidade que dá, aí dá de aproveitar alguma coisa que a gente brinco aqui ne, alguma coisa que você teve, lá fora, se não dá diretamente, dá indiretamente no teu comportamento com as pessoas, faz você fica mais aberto ne, a entender, a compreender os movimentos que as pessoas fazem, essa questão de quando a gente brinca do ceguinho ne, de ficar sem a visão, mas isso aí você põe, mesmo se a pessoa está com a visão, você vê que a pessoa está ceguinha, e você começar a trabalhar com ela, mas ela está achando que está vendo, mas não está vendo, entende, então tem formas de você conseguir colocar nesse contexto, todas essas habilidades, todos nós devemos trabalhar e exercitar, ah se a vida fosse como nós trabalhamos ali com gera vivências lúdicas e corporais, nos seus movimentos, o afeto, o carinho que você passa, de você abraçar, de você segurar, ajudar, então eu tenho observado isso, sim Nicole, nunca tinha pensado, não tinha pensado não.

Apêndice C – Diário de Campo

Dia: 20/052016

Participantes: 15

Proposta: Vivenciando a Sensibilidade e a Improvisação...

Descrição:

- Iniciamos a aula em roda com todos de pé, por meio de um exercício de respiração profunda. Assim, foi direcionado aos alunos que realizassem a inspiração pelo nariz e a expiração pela boca, fechando um ciclo respiratório. Dessa forma, os alunos deveriam realizar 6 ciclos respiratórios, sendo que a inspiração deveria acontecer de forma muito lenta, o mais devagar possível, até encher totalmente o pulmão de ar e não conseguir mais inspirar. A partir daí, iniciava a expiração também de forma muito lenta, até o ar sair completamente dos pulmões, não restando mais nada a ser expelido pela boca. Foi indicado aos participantes a representação de um balão, como se o pulmão representasse o balão que fosse enchendo a medida que o ar entrava, da mesma forma, fosse esvaziando a medida que o ar saía.

- Após esse momento, realizamos a dinâmica do caminhar, que consistia em caminhar lentamente e observar o apoio dos pés no chão, assim, identificar quais as partes do pé que estavam tocando o chão e quais não estão. Depois foi direcionado que os alunos sentassem no chão e escolhessem um dos pés para iniciar uma automassagem no pé. Assim, os alunos deveriam passar por todos os pontos dos pés, e tentar identificar os pontos que estavam com alguma dor ou desconforto, e quando identificado deveriam manter a pressão nesse ponto e respirar até que fosse aliviado. Também foi apresentado algumas formas de massagear os pés, mais especificamente, os calcanhares e os dedos. Após esse procedimento realizado em apenas um pé, os alunos deveriam testar o equilíbrio no pé que foi massageado e no pé que não recebeu a massagem, e depois, caminhar pela sala observando as partes do pé que tocam o solo, se há diferença entre o pé que foi trabalhado e o pé que não recebeu a massagem, observando assim, o seu jeito de caminhar e apoiar o pé no solo.

- Em seguida realizamos uma dinâmica em duplas ao som de uma música clássica abordando o contato improvisação. Nesse sentido, foi pedido que os participantes se dividissem em duplas e escolhessem algum espaço da sala que a dupla sentisse a vontade. E assim, foi direcionado que um dos participantes ficasse com os olhos fechados, sendo que a dupla manteria o contato por meio das palmas das mãos, e nenhum momento esse contato poderia se

afastar. Assim, foi indicado que os alunos mantivessem as mãos bem abertas, tentando manter sempre a pressão das mãos. E por meio desse contato deveriam explorar movimentações diversificadas, improvisando com a dupla, variando os planos, as direções e tentando realizar movimentos diferentes que não estão acostumados a fazer. Depois o outro participante que estava com os olhos fechados ficou de olhos abertos e vice-versa.

- Finalizamos a aula com a dinâmica do olhar. Ainda com a mesma dupla, foi direcionado que os participantes se sentassem no chão com os colchonetes e ficassem em uma posição bem confortável. Dessa maneira, deveriam manter o contato com os olhos por alguns minutos, sem falar, sem agir de outra maneira, apenas estabelecendo a comunicação por meio do olhar. Durante essa dinâmica foi direcionado que os alunos observassem todas as características daquela pessoa, os detalhes dos olhos, o rosto, a cor, a forma, e assim, imaginassem todas as situações de vida que aquela pessoa tenha passado, suas felicidades, suas tristezas, conquistas e superações, dentre outras experiências de vida.

Análise:

No primeiro momento a respiração trouxe um estado de atenção para a aula, despertando o bocejo em alguns alunos e acalmando-os. Na dinâmica do caminhar, uma participante sentiu diferença no seu caminhar após a estimulação de outras partes do pé, conseguiu observar e ter a consciência que jogava muito o peso de seu corpo no calcanhar, sobrecarregando-o, aí a explicação porque as vezes sentia muita dor no calcanhar. Assim, com essa dinâmica, ela conseguiu distribuir melhor o seu peso corporal para outras partes do pé, como se o pé tivesse expandido. Outras participantes também conseguiram observar melhoras no caminhar após essa dinâmica, despertando outras partes do pé que não usava. O momento da automassagem despertou em uma participante o sentimento de autocuidado, relatando que nunca tinha feito massagem em si mesmo, nunca tinha tocado em seus pés, e isso proporcionou uma ampliação da atenção do seu corpo, o cuidar de si e amar a si mesmo.

Na dinâmica do contato improvisação alguns participantes relataram a dificuldade de estabelecer a confiança com a outra pessoa, e assim, a dificuldade de escutar a movimentação que o outro está propondo. Já, outros participantes sentiram a vontade em estar com olhos fechados, se entregaram na dinâmica, “se deixaram levar” pelo contato do outro. Outros deram uma maior atenção para a sensibilidade, ao contato e a exploração de outros sentidos. Uma participante relatou que a música e a dinâmica fizeram ela se lembrar da infância, do seu pai que era músico, ela imaginou se sentiu voltar no tempo, como se fosse aquela criança.

Por fim, na dinâmica do olhar, uma aluna relatou que o olhar revela muitas coisas, deixa cair todas as máscaras que a pessoa impõe na sua vida, a pessoa não tem o que esconder através de um olhar profundo. Outra participante relatou que é possível fazer uma leitura da própria alma e história de vida da pessoa. Essa dinâmica fez despertar muitos sentimentos nos participantes desde o afeto, o carinho, como uma oportunidade de conhecer profundamente a pessoa, de desejar o bem, fazendo alguns deles chorarem.

Apêndice D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Coordenadoria de Graduação em Educação Física
Campus Universitário - Trindade - Florianópolis/SC - CEP 88040-900
Fone: (048) 3721-4773



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa “**Educação somática e elementos da dança na consciência corporal e ludicidade**” da acadêmica Nicole da Rosa Cachoeira, aluna do curso de Graduação - Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina sob a orientação do pesquisador responsável pela pesquisa, Prof^ª. Dr^ª. Luciana Fiamoncini (CDS/UFSC). O estudo tem por objetivo investigar como a educação somática e os elementos da dança podem proporcionar o desenvolvimento da consciência corporal e ludicidade das participantes do projeto de extensão Vivências Corporais Lúdicas da UFSC.

Esta pesquisa, será realizada em um projeto de extensão, Vivências Corporais Lúdicas, na UFSC. As aulas ocorrerão três vezes por semana, segunda, quarta e sexta- feira com duração média de 50 minutos. Na segunda feira as aulas acontecerão no Laboratório de Dança B – Bloco 5, no horário das 15:10 às 16:00 da tarde, na quarta feira e na sexta-feira as aulas acontecerão no Laboratório de Dança A – Bloco 5, no horário das 16:00 às 17:00. Durante o semestre será realizado um diário de campo, onde será transcrito todos os fatos ocorridos e as conversações feitas em aula sobre a educação somática e a dança. Os dados serão coletados durante o percorrer do segundo semestre de 2016, assim, no final do semestre será realizado entrevistas semiestruturadas que será gravada, transcrita com fidelidade, sem alterações dos vocábulos utilizados, evitando a distorção das informações. A análise dos dados será realizada a partir da análise de conteúdo.

Este estudo justifica-se pela possibilidade da abordagem do corpo em sua totalidade, o desenvolvimento da conscientização do movimento e da expressão corporal. Dessa forma, busca-se a abordagem de um corpo sensorial, com seus sentimentos e emoções acerca dos movimentos executados, visando o desenvolvimento não só das capacidades físicas, mas também dos aspectos cognitivos, emotivos e sociais. A expectativa é que a educação somática e os elementos da dança desenvolvidos na aula, contribuam para o desenvolvimento da consciência corporal e da ludicidade das participantes do projeto de extensão Vivências Corporais Lúdicas.

Não identificamos riscos decorrentes da participação na pesquisa, porém, o participante da pesquisa poderá em algum momento sentir dificuldade em responder alguma questão da entrevista ou sentir algum desconforto por saber que está sendo observado pela pesquisadora. Porém, a pesquisadora tomará cuidado para que o participante não se sinta observado, mas auxiliado em alguma dificuldade que possa ter no decorrer da pesquisa.

Os participantes serão esclarecidos (as) sobre todos os aspectos que envolvem o estudo e sobre qualquer aspecto que desejarem. Cada participante ficará de posse de uma via do Termo de Conhecimento Livre e Esclarecido. Cada participante da pesquisa é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer

momento, pois a sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade. As informações de identificação dos sujeitos participantes da pesquisa serão tratadas com sigilo. Será disponibilizada a garantia do ressarcimento de eventuais despesas decorrentes da participação na pesquisa, assim como, a garantia de indenização por danos (de qualquer natureza) decorrentes da pesquisa.

O pesquisador responsável declara que consta neste termo as informações referentes às exigências contidas no item IV. 3 da resolução CNS 466/12.

Se você tiver alguma dúvida em relação ao estudo ou não quiser mais fazer parte do mesmo, pode entrar em contato pelo telefone: (48) 9905-1691 (Luciana); (48) 9917-8764 (Nicole).

O endereço da pesquisadora principal é Rua São Tomaz de Aquino, nº 213, Bairro Trindade, Florianópolis/SC, CEP 88036-560. O endereço do pesquisador responsável é Rua Deputado Antônio Edú Vieira, nº 376, Bairro Pantanal, Florianópolis/SC, CEP 88040-001. O endereço do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) é Rua Desembargador Vitor Lima, Prédio Reitoria II, nº 222, sala 401, Bairro Trindade, CEP 88040-400, Florianópolis/SC. Telefone (48) 3721-6094.

Se você estiver de acordo em participar, posso garantir que as informações fornecidas somente serão utilizadas neste trabalho, com o máximo sigilo.

Pesquisador principal: _____
Nicole da Rosa Cachoeira

Pesquisador responsável: _____
Luciana Fiamoncini

Eu fui esclarecido (a) sobre a pesquisa “Educação somática e elementos da dança na consciência corporal e ludicidade” e concordo que os meus dados sejam utilizados na realização da mesma.

Florianópolis, ____ de _____ de 2016.

Assinatura: _____

RG: _____

Anexo A – Carta dos participantes

Nicole

Chegamos ao final de mais um semestre do Projeto de Extensão Vivências Corporais Lúdicas, para o nosso grupo foi muito importante.

Este projeto permitiu que vivenciássemos os objetivos que o mesmo se propõe.

Nosso aprendizado foi adquirido pouco a pouco por meio das atividades semanais, onde podíamos manifestar nossa alegria através de movimentos corporais, de expressões faciais, de expressões da fala, risos, gargalhadas. O sentir o outro, o afeto, a amizade, o companheirismo, o autoconhecimento de nossas próprias limitações.

Também observamos nossa postura, e sem falar do nosso “tico e teco” quando participávamos de atividades que exigiam observação e memorização.

Foi muito bom ver o desprendimento individual com o decorrer das aulas com relação à interação de grupo. As brincadeiras proporcionaram o foco na vivência pessoal e do grupo, com a dinâmica regrada de prazer e harmonia. Falo isto, pois as alunas mais antigas sabem como estas atividades eram competitivas aos extremos em anos anteriores.

Bem cremos que é importante ressaltarmos nossa conquista, pois realizamos algumas atividades que nos deixavam com vontade de aprender mais do nosso movimento corporal, principalmente aqueles movimentos que exigiam o alongamento, o fortalecimento muscular, a consciência corporal necessária para a execução de determinados movimentos, como a dança.

Nesta atividade a professora Nicole deixava todos atônics para acompanhar seus movimentos. A vontade era de ficarmos observando a sua ginga, a sua leveza, e como se expressava com seu corpo através da dança.

Mas entendemos que podemos aprender muito mais, basta que nós sigamos em frente com nossos corpos em movimento.

Obrigado por tudo e com a graça de Deus até logo.

Florianópolis, 14/07/2014.