

Grounding postural nas aulas de educação física: uma análise bioenergética

<http://dx.doi.org/10.11606/1807-5509201700010171>

Diane Ferraz Lopes da ROCHA*
Djavan ANTÉRIO*
Fernando César Bezerra de ANDRADE*
Pierre Normando GOMES-DA-SILVA*

*Universidade Federal da Paraíba, PB, Brasil.

Resumo

O objetivo deste estudo foi realizar a análise psicocorporal das atividades realizadas em aulas de Educação Física Escolar por discentes entre 10 e 13 anos. Adotou-se o conceito de grounding postural que, segundo a Análise Bioenergética, favorece a dinâmica de adequação psicocorporal às condições de autossustentação, equilíbrio e expressão da vitalidade. Toma-se como premissa que as experiências psicocorporais de contato entre corpo, solo e circunstâncias ambientais (físicas e sociais) ampliam as chances para alcançar-se coerência e coesão psicocorporais no ato de movimentar-se. Assim, questionou-se: há atividades nas aulas de Educação Física que possibilitem identificar o grounding postural? A pesquisa caracteriza-se por natureza descritiva e abordagem qualitativa, do tipo participante, empregando, como instrumentos de coleta e tratamento de dados: observação protocolada, entrevista semiestruturada e análise de conteúdo. Exploraram-se indicadores referentes ao grounding postural, passíveis de observação, dentre os quais a postura, a manutenção do equilíbrio e a projeção corpo-espacial. Definiram-se ainda categorias operacionais que permitiram subsidiar a análise e discussão dos dados: a realidade interna e a realidade externa. Como resultado, observou-se que as aulas de Educação Física promoviam, sem intencionalidade, condições para desenvolver o grounding postural entre os alunos, através de posturas em jogos, como a coluna ereta, a flexão de joelhos, a projeção do corpo sobre a parte frontal dos pés, mantidos descalços, o que se aproximam de posições terapêuticas, descritas pela Análise Bioenergética. Todavia, as aulas careceram de reflexão sobre a experiência, necessária ao um maior desenvolvimento da autopossessão.

PALAVRAS-CHAVE: Grounding postural; Educação Física Escolar; Análise Bioenergética; Ensino; Corporeidade..

Introdução

A Educação Física Escolar (EF) pode ser compreendida pela Pedagogia da Corporeidade como uma prática de intervenção pedagógica que utiliza as situações de movimento como conteúdos educativos para a formação integral do sujeito, conforme GOMES-DA-SILVA¹⁻³. Nessa perspectiva, as situações de movimento são compreendidas como conteúdos programáticos complexos, primeiro porque são estruturas abertas, dependentes tanto do conhecimento e vontade de educador e educandos, quanto do ambiente circunstancial criado. Segundo, porque envolvem diferentes aspectos individuais e coletivos, objetivos e subjetivos, percepto-motores

e afetivo-sociais, cognitivos, políticos, históricos, ambientais, éticos e estéticos.

Assim, a situação de movimento (SM) produz efeitos que envolvem todos aqueles aspectos, podendo ser analisada como instância educativa nuclear para o conhecimento de si e do mundo, tanto por sua contribuição à saúde, qualidade de vida, prevenção ou reeducação, quanto por desenvolver capacidades cognitivas de aprendizagens sociais e éticas.

Uma das mais vigentes e disseminadas abordagens de EF tem tratado suas situações de movimento exclusivamente para a aquisição de saúde, com parâmetros prioritariamente individuais e fisiológicos.

Com isso, seus conteúdos se converteram em estratégias para a aptidão relacionada à saúde ou ao desempenho esportivo e suas práticas, ao privilegiarem estas duas metas, excluem (ou reduzem) a consciência social que a elas deve estar associada. Por outro lado, nas três últimas décadas, os conteúdos da EF também têm sido sistematizados como temas da cultura corporal. Estes oportunizam a conscientização sócio-histórica dos seus educandos. Porém, como reverso da medalha, tendem a esquecer da preocupação com a saúde.

As propostas pedagógicas da EF muitas vezes hipertrofiaram o discurso e diminuem a atenção ao seu conteúdo, não percebendo a abrangência que a própria SM produzida na aula pode proporcionar em termos de formação integral, saúde (mental e física) e conhecimento com consciência social e autoconsciência. Talvez, por isso, muitos professores de EF não possuem a clareza na definição dos seus objetivos educacionais, sem saber o que explorar em suas aulas. Nesse sentido, esta pesquisa, ao invés de apresentar articulações teóricas ou proposições de complementariedade entre abordagens pedagógicas, resolveu deter-se sobre a análise de indicadores do desenvolvimento psicocorporal em situações de movimento, ao longo das aulas de EF.

Por isso, utilizamo-nos do estudo de LOWEN⁴ ao advogar, em sua Análise Bioenergética, que o desenvolvimento psicocorporal acontece quando se aumenta a motilidade do corpo, em consonância com a autopercepção e o autoconhecimento. Segundo este terapeuta, é necessário promover corpo e consciência de si e do mundo, por meio de três aquisições, por ele denominadas de autoconsciência, autoexpressão e autopossessão. A autoconsciência é desenvolvida mediante a percepção das sensações e dos sentimentos; a autoexpressão dos sentimentos percebidos, como forma de comunicação daquilo que se sente; e, por fim, a autopossessão, que adéqua a expressão afetiva, levando-a a uma forma adequada.

Em prol dessas dimensões, LOWEN⁴ desenvolveu exercícios de “contato com a realidade, com o solo onde pisa e com o próprio corpo” (p. 35)⁵, chegando assim ao conceito de *grounding*^a, definido como um processo energético em que o sujeito experimenta um fluxo de excitação atravessando seu corpo, ganhando consciência e unidade psicocorporais. Tal consciência promove a coerência e coesão no ato de movimentar-se. Considerado esse processo de contato consigo,

que leva à autoconsciência da própria totalidade e dos limites e possibilidades da realidade, denominado de *grounding postural* (GP), resolvemos precisar nossa questão-problema: há atividades nas aulas de Educação Física que possibilitem identificar o *grounding postural*?

Assim, objetivamos analisar os movimentos propostos em aulas de EF para uma turma de Ensino Fundamental I e, neles, identificar indicadores do *grounding*, para compreendermos o quanto essas situações, mesmo sem a intencionalidade pedagógica do professor, proporcionam aos educandos um GP.

Partimos da hipótese segundo a qual a solicitação ou promoção do GP não se desenvolve apenas com exercícios bioenergéticos, conforme atestava o próprio LOWEN⁴ ao afirmar que o T'ai Chi, por exemplo, era uma prática que desenvolvia o *grounding*. Sendo assim, pressupusemos que o GP estivesse presente também nas aulas de EF, visto que as atividades propostas nas aulas, mesmo sem que sempre o pretendam explicitamente, requerem do educando uma percepção mais aguçada de si, com seu corpo, com o solo. Para isso, sugerimos a atenção as circunstâncias de movimentos no qual se insere e interage. Neste sentido, estaria ele potencializando sua unidade psicocorporal ou GP.

Destacamos que esse pressuposto teórico do GP relacionado à educação básica e a EF, em especial, ainda é insipiente. Se considerarmos a base de dados do Portal de Periódicos CAPES e do Google Acadêmico, até 2014, foram encontradas bem poucas investigações recorrendo à aplicação de conceitos produzidos por teorias psicocorporais na educação, como é o caso do estudo de DEL BIANCO e MIGUEL⁶ sobre a formação de professores, que, inclusive, tomou outra teoria (a reichiana) como base para suas análises.

Do nosso segundo pressuposto, a Pedagogia da Corporeidade (PC), tomamos o conceito de SM desenvolvido pelo Laboratório de Estudos e Pesquisas em Corporeidade, Cultura e Educação (LEPEC)^b. A PC entende a SM como o centro da aprendizagem, uma vez que defender que é na ação ou inação em meio ao ambiente natural-cultural que nos configuramos como pessoas e sociedade, comunicando-nos conosco e com o entorno numa ação interativa. Evidencia-se, portanto, nessa perspectiva, uma abordagem ecológica, com que se analisa a relação entre agente-ambiente, como salientam ANTÉRIO e GOMES-DA-SILVA⁷. De modo que o mover-

se, desde a respiração até a percepção-ação, é compreendido como resultante da comunicação: “O movimento corporal é concebido como

comunicação [...] não só porque comunica algo, mas porque se dá em estado de comunicação, no encontro com outros” (p. 152-153)³.

Método

Este estudo consistiu uma pesquisa de natureza descritiva e de abordagem qualitativa, do tipo participante, empregando como instrumentos de coleta e análise de dados: observação protocolada, entrevista semiestruturada e análise de conteúdo. Exploraram-se indicadores referentes ao GP, passíveis de observação: a postura, a manutenção do equilíbrio e a projeção corpo-espacial. Definiram-se ainda duas categorias operacionais que pudessem subsidiar a análise e discussão dos dados: a realidade interna e a realidade externa, mais adiante explicadas.

Quanto à entrevista, criamos um roteiro capaz de identificar, no autorrelato de experiência discente, o que concerniu à propriocepção e a sentimentos, entendidos como dimensões pelas quais eventualmente se expressa o GP, inferido nas falas dos alunos. Ela visou aprofundar o acesso a dados subjetivos autodescritos, obtendo dados matizados de sentido⁸.

Já a filmagem ocorreu durante as aulas observadas, nas quais havia 14 sujeitos de pesquisa (oito do sexo masculino e seis do sexo feminino), com a intenção de registrar as situações de movimento que pudessem ser revistas tantas vezes quantas necessárias, e por mais de um observador, gerando uma fonte confiável de retorno à ação produzida pelos sujeitos nas atividades observadas.

Por fim, o protocolo de observação foi estruturado com base na proposta teórica aqui adotada e na categoria de análise do GP. Como as observações de LOWEN, que serviram de base para a teoria do GP no atendimento clínico, eram geralmente individuais e realizadas em ambiente privado de consultório, viu-se a necessidade da criação deste protocolo, sobretudo por envolver ações e situações de movimento em aulas de EF.

Os indicadores do grounding apresentados por LOWEN foram adotados e transpostos às situações de ensino-aprendizagem nas aulas, que são coletivas e lançam mão de jogos motores. Desta forma, para chegar ao protocolo de observação, enveredou-se através da Análise de Conteúdo de BARDIN⁹, que abrange, além dos textos escritos, imagens, fotografias, filmes, posturas, gestos, manifestações

emocionais como domínios possíveis da aplicação da técnica. Este instrumento foi criado após dois meses de observação das aulas de EF em uma escola municipal de João Pessoa/PB, por ocasião do trabalho de supervisão do Estágio Profissional de graduandos em Educação Física da UFPB que atuavam naquela escola.

As atividades discentes foram acompanhadas por duas horas-aula semanais, em cada uma das quatro primeiras séries do Ensino Fundamental. Após sua confecção, para coletar-se parte dos dados, o protocolo foi aplicado a uma turma de EF do 5º ano, no período de um mês de aulas, com duas horas-aula por semana, num total de seis horas-aula (ou 300 minutos de observação e filmagem).

Assim, tanto a filmagem como a observação direta, submetidas ao processo protocolar, forneceram acesso à dimensão observável do GP, garantindo a possibilidade de captar dados e fenômenos objetivamente descritíveis da realidade vivenciada pelos sujeitos inseridos, enquanto a entrevista semiestruturada permitiu registrar significados atribuídos por discentes às atividades.

Os alunos e alunas foram incluídos em razão dos seguintes critérios: não portar deficiência que acarretasse em impedimento do andar; estar matriculado na turma selecionada; estar autorizado pelo responsável para participação na pesquisa de acordo com termo de consentimento assinado; fazer-se presente nos momentos de observação; e submeter-se à entrevista. No que diz respeito ao tratamento dos dados, as atividades e falas de discentes foram organizadas pela técnica Análise de Conteúdo⁹ e interpretadas a partir do conceitos de Grounding Postural⁵ (GP) e Situação de Movimento¹ (SM).

No tocante ao tratamento e à análise dos dados, o primeiro passo foi escolher a categoria analítica fundamental, permitindo generalização e aproximação do objeto nos seus aspectos gerais¹⁰. Em consonância com o arranjo desta pesquisa, a categoria escolhida foi o próprio GP.

A partir desta delimitação, definiram-se os indicadores de GP através da leitura de LOWEN^{4,5,11-16}, ROCHA¹⁷ e WEIGAND¹⁸. O estudo aqui relatado

deve-se nos cinco principais indicadores referentes ao GP, passíveis de observação: (a) postura ereta e não rígida; (b) manutenção do equilíbrio funcional da coluna; (c) ligeira flexão da articulação dos joelhos; (d) projeção do peso do corpo para frente; e (e) direcionamento da atenção à respiração e sua dinâmica, particularmente no que envolve o diafragma e o abdômen, chamado “centramento”⁴.

Estabeleceram-se, também, as categorias operacionais, classes elaboradas para apropriação empírica do objeto de pesquisa com vistas à sua observação¹⁰: a realidade interna e a realidade externa. Quando se fala em realidade interna, refere-se à realidade do ser, seu mundo interno, plano simbólico e afetivo. A realidade básica do ser de uma pessoa é seu corpo, sendo através deste que se vivencia o mundo, reagindo a ele. Quem estiver desconectado de seu corpo está fora de contato com a realidade do mundo, a qual configura a realidade externa. Para LOWEN, se o sujeito está em contato com os sentimentos, também está em contato com o corpo e sua situação na vida, na realidade externa. “A consciência proprioceptiva [do corpo] é a raiz interna mais profunda de linguagem e pensamento” (p. 44)¹¹; portanto, a raiz interna mais profunda da comunicação entre o ser humano e o meio.

Resultados e discussões

A partir dos dados coletados por meio do protocolo de observação e dos registros filmográficos, bem como das falas captadas e transcritas, discutimos a presença do GP nas atividades desenvolvidas nas aulas de EF. Movimentos e falas foram analisados a partir da Análise de Conteúdo, segundo as categorias operacionais e unidades (contexto e registro) encontradas.

Para melhor visualização da análise, apresentamos em seguida um quadro (QUADRO 1), adaptado de FERRAZ ROCHA¹⁹, com as categorias de análise cujos dados são apresentados neste artigo, à exceção daquelas referentes à unidade de contexto “reflexão”. Neste último caso, dada a importância do refletir para que se complete o processo do GP, mesmo sem a presença de unidades de registro no corpo de dados considerado, tratar dela parece-nos indispensável a uma análise mais profunda dos limites encontrados nas aulas de EF.

Considerando que o GP envolve tanto a realidade interna (experiências subjetivas) quanto

Nesta pesquisa, quatro foram as unidades de contexto (propriocepção, sentimento, exterocepção e reflexão), sendo três para categoria operacional, realidade interna, e duas para a realidade externa – sendo a reflexão, aplicada a conteúdos das realidades interna e externa. Após a organização das unidades de contexto foi construído o protocolo de observação, a partir das unidades de registro, contendo tópicos referentes a comportamentos que serviram como indicativos para inferência do GP na atividade realizada: posturas, falas, ritmo das ações, tipos de movimento (com ou sem objetos), associação fala-movimentos que privilegiam o contato com o chão e/ou geram equilíbrio; e à existência de reflexão e diálogo sobre o vivido entre os participantes.

Em relação aos aspectos éticos da pesquisa, o projeto e o resultado da pesquisa foram encaminhados ao Comitê de Ética do Hospital Universitário Lauro Wanderley/UFPB, que os aprovou (com o parecer 223.742, no dia 19/03/2013), tendo em vista o atendimento das considerações éticas e preceitos da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, responsável pelas diretrizes e normas que regulamentam as pesquisas envolvendo seres humanos.

externa (experiências com o mundo material e, nas aulas de EF, particularmente com objetos e o ambiente social), o QUADRO 1 dispõe a propriocepção, os sentimentos e a exterocepção como principais unidades de contexto cujos comportamentos puderam ser observados no corpo de dados aqui considerado. Selecionamos nas falas dos participantes referências ao próprio corpo, às sensações vividas nas aulas e os sentimentos decorrentes. Já os registros em vídeo nos ajudaram a identificar as posturas corporais e os movimentos associados a pernas e pés, sempre num contexto social próprio às aulas de EF escolar. As unidades de registro foram, por consequência, o nível básico de apreensão dos dados empíricos, a partir do qual inferimos as outras unidades e categorias, no intuito de revelar tanto a integração da experiência registrada quanto a complexidade das análises possíveis, as quais levaram em conta, a um só tempo, elementos teóricos (como as categorias operacionais) e a empiria.

QUADRO 1 - Quadro de análise do conteúdo.

Categorias operacionais	Unidades de contexto	Unidades de registro
Realidade Interna (Contato com sensações e sentimentos)	Propriocepção (Percepção do próprio corpo, despertada pelas aulas de Educação Física - EF)	Referências verbais a: Sensações das pernas e dos pés e de seu contato com o chão; Percepção da segurança ao andar; Percepção de tensões musculares;
	Sentimentos (Despertados pelas aulas de EF)	Referências verbais a: Sentimentos de segurança, de dor física, de vitalidade, de alegria e de confiança (relacionados ao vínculo aluno/companheiro e aluno/professor).
Realidade Externa (Contato com as possibilidades do mundo externo)	Exterocepção: (Atividades que requerem grounding postural nas aulas de EF)	Posições e posturas das pernas e dos pés que privilegiem o contato com o chão e gerem equilíbrio; Posturas coordenada e concentrada em aula; Situações de queda em aula e/ou em que haja o agarrar de bola Ritmo dos movimentos (“ágeis/lentos”); Movimentos de chute na aula; Junção de movimento e de voz.
Reflexão (Atividades promovidas por docente para estimular a reflexão sobre as experiências vividas por discentes na aula de EF. Envolve ambas as categorias operacionais)		Falas durante a aula, produzidas em rodas de conversa e/ou interações diádicas ou grupais sobre as percepções de tensões musculares e sentimentos despertados pelo movimento; Diálogo sobre o vivido entre os participantes; Presença de atitude cuidadosa e solidária entre os participantes.

Um exemplo que poderá ser reconhecido nos extratos de fala a seguir corresponde as impressões dos discentes acerca de suas sensações corporais referentes às pernas e pés (unidade de registro), classificada como propriocepção (unidade de contexto) concernente à realidade interna (categoria operacional). Toda essa ordenação serviu não só à aplicação da técnica da análise de conteúdo, como, principalmente, à compreensão sintética e rigorosa sobre a relação entre os níveis de análise e sua eficácia explicativa do fenômeno observado (no caso, o GP).

No intuito de dar suporte às análises e discussões, recortes das falas são apresentados em destaque, por meio de recuo e com fonte menor. Ademais, os nomes dos participantes foram substituídos por siglas compostas pela letra G e um número aleatoriamente atribuído (G1, G2, G3 etc.).

Considerando-se as características do espaço

utilizado e o tipo de atividade realizada (jogos no solo), encontra-se uma característica que, em consonância com a teoria e prática da Bioenergética, beneficia o desenvolvimento do GP, visto que, de acordo com LOWEN⁵, uma das estratégias utilizadas para tal desenvolvimento é fazer com que o sujeito sinta o contato com o chão onde pisa e, conseqüentemente, conserve a conexão com sua realidade.

O contato que os pés mantêm com o solo é simultaneamente um contato com o próprio corpo, com nossa realidade interna, pois, como lembra CAMINHA²⁰, tocar é sempre tocar a si mesmo. Sendo o contato com a realidade um dos indicadores de grounding, pode-se dizer que essas atividades realizadas no solo são estímulos para seu desenvolvimento, já que “todas as sensações são percepções corporais” (p. 48)¹³. Quando indagados a respeito do que sentiam quando tocavam o solo

nas aulas de EF, alguns alunos disseram não sentir nada, mas a maioria disse sentir:

- a) calor e o frio do chão: “O chão é gelado, tem vez que tá quente” - G1;
- b) alívio: “Aquele alívio e a frieza do chão. É assim: Quando a gente tá de sapato não tem como pisar no chão, alívio porque a gente pode botar o pé no chão. O corpo fica mais leve” - G4;
- c) dor: “Uma dor no calcanhar, quando tá correndo, quando bato assim num canto, aí dói e depois passa” - G7;
- d) segurança: “Segurança, porque se alguém me derrubar, do chão eu não posso passar” (risos) - G8 e “Sinto firmeza” - G12;
- e) choque: “Algo estranho nas pernas e subindo como se fosse um choque, é uma sensação boa, quando tira o pé do chão, para. Algumas vezes, descendo, que não é nem tipo um choque, é bem levinho” - G5.

Pode-se constatar, pelas respostas e pelas observações, que a maioria dos alunos era sensível ao contato com o chão e esta percepção desencadeou sentimentos de alívio - “O corpo fica mais leve” - G4, vitalidade, “mais cheios de vida” e ludicidade, “vontade de brincar mais”, afirmou G13. Desse modo, o processo energético configurou-se pela excitação, caracterizada pela percepção de alternância da temperatura, ou troca térmica com o meio físico: “O chão é gelado, tem vez que tá quente” - G1.

A descrição da sensação vivida por G5 - “Algo estranho nas pernas e subindo como se fosse um choque, é uma sensação boa, quando tira o pé do chão, para. Algumas vezes, descendo, que não é nem tipo um choque, é bem levinho” - é uma síntese da experiência de GP. Ela permite inferir claramente vários de seus elementos, dentre os quais se destacam dois: a) a carga elétrica atravessando a musculatura, experimentada pelo “choque” no sentido ascendente, percorrendo ao contrário o trajeto céfalo-caudal (que caracteriza o desenvolvimento psicomotor) e o reativa, fazendo vibrar o corpo; b) a sensação de leveza provocada pelo relaxamento da musculatura e pela circulação de neurotransmissores e de hormônios a ele associados (como a serotonina e a ocitocina). Esta é uma experiência mais facilmente perceptível na criança, “que pula de alegria quando está excitada. Num estado de excitação não se pode ficar sentado. Sente-se vontade de dançar, correr ou cantar. A experiência de se sentir movido por dentro, ao contrário da ação deliberada para se mover, é a base de toda sensação” (p. 59)¹³.

Sendo assim, esse fenômeno é interpretável pela Análise Bioenergética como indicativo da circulação mais intensa e fluente da bioenergia, já que todas as atividades realizadas nas aulas - de subidas e descidas, avanços e retrocessos - privilegiaram movimentos e posturas de contato com o chão, gerando sensações de alívio e leveza corporal. Como essas percepções e sentimentos foram confirmados pelas entrevistas com os alunos, sugere-se - acompanhando a PC, que pretende favorecer movimentos como grãos de vida aos seus alunos¹ - a incorporação de vivências com pés descalços na aula. Desse modo, recomenda-se, aos docentes de EF, o atendimento a essa necessidade de contato com o chão, promovendo a propriocepção e, conseqüentemente, o contato com a realidade interna.

Nessa perspectiva, com a movimentação de pés descalços na aula, a referência a uma sensação de alívio e liberdade (“alívio porque a gente pode botar o pé no chão. O corpo fica mais leve”) sugere que se alcançou, em relação ao GP, ao menos a autoconsciência corporal (“uma sensação boa, quando tira o pé do chão, para”-G5) e alguma autoexpressão (presente, por exemplo, no riso de G8 e na segurança e firmeza com que G12 se refere à sua experiência), já que estas ações lúdicas não eram meio, mas fim: quanto maior a percepção de si no entorno, maior a compreensão criativa. O GP torna evidente a convergência epistêmica e ontológica entre a Análise Bioenergética e a teoria da PC.

Outro indicador de GP presente nas aulas tradicionais de EF estava nas atividades que requeriam a descida ao centro de gravidade do corpo para a pelve e pernas - como as de equilíbrio para subir e descer, e os jogos que continham os fundamentos de receber, lançar, interceptar, quicar ou chutar a bola. A Bioenergética, ao contrário da mentalidade tradicional de valorização apenas do pensamento, privilegia a parte inferior do corpo, destacadamente os membros inferiores, na função de locomoção⁴. E na tentativa de centralizar o sujeito na parte inferior do abdômen, procura, através de seus exercícios, descer ao centro de gravidade do corpo para a pelve, utilizando os pés como suporte energético. Isso significa que a energia flui até os órgãos de suporte do corpo, adentrando no solo; não fica retida pelas couraças musculares crônicas, ou penalizada pela baixa vitalidade. O sujeito descarrega energia através das extremidades inferiores e a recebe novamente do solo. Tais órgãos de contato com a terra são, logo, vistos como suportes energéticos do corpo e meio de comunicação com o solo.

Identificamos também requisição do GP nas atividades táticas dos jogos tradicionais e esportivos,

que solicitavam um avançar no campo adversário. Tal foi o caso do jogo de basquete, para o qual, em duas das aulas observadas, as crianças faziam movimentos de treinamento para lançamento de bola ao cesto e de passe de bola para companheiros de time. Como sintetizado por BORGES²¹, no basquetebol os movimentos promovem situações de frequente instabilidade, com rotação e mudança nos pontos de apoio unipodal ou bipodal, além de uma interação entre partes superior e inferior do corpo, de modo a solicitar, com muita recorrência, a flexão de joelhos e a projeção anterior do peso do corpo. Portanto, no treinamento de movimentos clássicos daquele esporte, evidenciaram-se indícios do GP durante as aulas observadas. Nestas o peso do corpo postava-se na parte arredondada da sola dos pés, à frente. De acordo com LOWEN¹⁶, levar o sujeito a flexionar ligeiramente os joelhos e centrar o peso do corpo na parte da frente das extremidades inferiores de suporte modifica a expressão da postura, favorecendo à pessoa mais chances para empregar bem sua agressividade - no sentido etimológico desta palavra, ou seja, força, prontidão para avançar ou agir de modo equilibrado. Estar equilibrado é pré-requisito para estar embasado (grounded), de acordo com LOWEN⁴, diferentemente de quando se está com o peso no calcanhar, com maior predisposição a tombar para trás.

Logo, essa posição de fletir ligeiramente os joelhos e posicionar o peso do corpo na parte da frente de sua extremidade inferior é uma posição mais agressiva. Segundo os princípios da Bioenergética, para o sujeito melhor se identificar com a parte inferior do corpo e, em situações de pressão, para a força transmitida chegar até o chão, ele deve estar com os joelhos ligeiramente fletidos⁴, o que evita uma postura mecânica, rígida.

Diante dessa evidência, para suprir a falta de contato energético com o chão, é possível desenvolver situações de movimento que promovam o enraizamento capaz de levar aos sentimentos de segurança e lucidez. Assim, pela PC, GOMES-DA-SILVA² propõe situações de movimento que se afastam do “mover-se automatizado, sem atenção ao mundo [que conduz o sujeito] a um desenraizamento encoberto sob a proteção da autoeficácia, autoconceito e autocerteza, caracterizando-se numa compreensão mediana do mundo” (p. 169)².

Para essa pedagogia, quanto mais atividades com menos tensões musculares e mais enraizamentos nas situações de brincadeiras, mais haverá possibilidades de haver comunicação expressiva entre educador e educandos. O enraizamento decorrente do grounding nas atividades corporais facilitará o processo de ensino-aprendizagem, visto que aumenta a capacidade do sujeito em responder aos estímulos externos e internos.

Com a ampliação da percepção, assim como da consciência, haverá movimentos criativos.

A Bioenergética chama de “embasados” os sujeitos que mantêm diálogo com sua realidade. Tal diálogo acontece através da percepção de si, do mundo e das respostas que o sujeito configura. Todavia, estar grounded, segundo a perspectiva trazida por LOWEN¹⁶, significa sentir os próprios pés no chão. E para sentir o chão, é preciso ter membros inferiores “energicamente carregados”, ou seja, estar perceptivo e atento às mesmas, sentindo as sensações que se dão - diferentemente do sujeito que funciona sempre centrado primordialmente nos pensamentos, na mente. Para tanto, é necessário mais vida, energia, motilidade - o que pode ser garantido pelos esportes.

Os esportes desempenham um grande papel nas vidas das pessoas porque suas atividades diárias perderam as qualidades rítmicas. Andam mecanicamente, trabalham compulsivamente e falam monotonamente, sem ritmo e, algumas vezes, sem pé nem cabeça. Pode ser que a ausência de ritmo seja devida à ausência de prazer nessas atividades. Também é verdade que a falta de prazer é devida à perda de ritmo (p. 203)¹³.

Tanto o ritmo leva ao prazer como o prazer leva ao ritmo. As experiências vividas nas aulas de EF, sem dúvida, geram prazer nos discentes, como mostra a fala deste aluno: “Sinceramente, quando eu tô brincando na aula, eu me esqueço de tudo, só me lembro de correr, tocar, pegar. Vamos dizer, se eu tiver com uma dor de cabeça e eu tiver brincando, eu não lembro mais dela, eu esqueço. Por isso eu gosto de brincar” (G6).

Além das reações físicoquímicas provocadas pelo movimento (como as hormonais, já mencionadas), deve-se lembrar o que afirma LOWEN (p. 20)¹³: “Na sensação de felicidade o sujeito sente-se livre de todas as preocupações de seu ego, e é essa sensação que é a base de sua felicidade”. Para o autor, as brincadeiras manifestam a ação do impulso criativo humano, que emerge do desejo de prazer e da necessidade de se autoexpressar e é vivenciado através de um comprometimento com o que se está fazendo.

Um comprometimento total com o que se está fazendo é uma das condições básicas para o prazer [...]. As crianças se envolvem completamente com os jogos e brincadeiras. Quando dizem que a brincadeira foi divertida, não quer dizer que foi só um passatempo, mas sim que, numa situação de faz-de-conta, se envolveram de corpo e alma com a atividade e alcançaram prazer ao se auto-exprimir (p. 14)¹⁴.

Foi perceptível nas aulas aquilo que LOWEN¹³ define

como experiências divertidas, geradoras de prazer, ou seja, quando o sujeito transforma a realidade externa, como nas situações de brincadeiras, por exemplo. Porém, “por maior que seja o faz-de-conta, a criança não perde o contato com seus sentimentos e permanece atenta a seu corpo. Sua realidade interna não é suspensa: se brigar, machucar-se ou, por qualquer outra razão, perder-se o prazer, a brincadeira então acaba” (p. 15-16)¹⁴. Em outras palavras, a criança não esquece a realidade interna durante as brincadeiras.

LOWEN¹³ enuncia que, junto com a experiência de alegria, existe uma sensação corporal de prazer. Para esse autor¹⁶, “pertence ao reino das sensações corporais positivas; não é uma atitude mental. Não se pode decidir ser alegre. As sensações corporais positivas começam partindo de uma linha de origem que pode ser descrita como boa” (p. 20).

Sentimentos como alegria e satisfação foram observados na maioria dos alunos nas aulas de EF. Relatos como pedindo “pra começar logo às atividades” (G12), demonstram o quanto é prazeroso esse momento de brincar com os outros, longe da sala de aula e da imobilidade que ela proporciona. “Quando a professora coloca algo que todos brincam, eu não quero parar”, diz um outro aluno (G13). Tal fala denota que o aluno entra em um estado de mais liberdade de expressão, em que deseja continuar. O prazer proporcionado chega ao âmbito do diálogo como revela G11, ao dizer “sentir prazer quando fica conversando” (G11). A voz é geralmente restrita em nossas salas de aula.

A alegria vivida é forte o suficiente para produzir vínculos com as outras pessoas e com a escola, como nos revela G14, quando diz: “sinto vínculo de alegrias com os colegas [...]”. Vale ressaltar que, como afirmam ALVES e CORREIA (p. 37)²², as teorias do vínculo e do apego são integradas ao estudo da Análise Bioenergética, e, junto com a sexualidade, fundamentam a compreensão da pessoa no seu modo de ser e existir”.

Estar grounded equivale a centrar-se, conectando(a) consigo mesmo(a) e com o mundo. A base dessa conexão está no vínculo de qualidade, construído na relação com mãe, pai, irmãos, que se estende a docentes, colegas, amigos(as), à escola e à sociedade. “Quem teve um vínculo de má qualidade, por exemplo, com a mãe, numa relação de frieza e/ou hostilidade, sentiu-se rejeitado, carrega a marca da inaceitação, do sentimento de inoportuno e de menos valia [...] o isolamento poderá ser o seu maior refúgio” (p. 41)²².

LOWEN¹⁶ defende que, quando a vida do corpo é vibrante e forte, o sentimento varia, pode estar triste e, em seguida, sentir prazer. As mudanças no estado

de humor não comprometem o equilíbrio básico do sujeito. Foi possível enxergar a mudança de estados de humor nos discentes através do fato de que disseram sentir, por exemplo, tristeza - “Sinto, mas não sei por quê. Sinto no recreio, na aula de EF e Artes. Em Ensino Religioso fico mais animada” (G4). Afirmaram também sentir alegria e prazer, “ao chegar a hora da aula ou da brincadeira” (G4).

Subjacente a qualquer experiência de alegria ou de felicidade, LOWEN¹³ diz existir uma sensação corporal de prazer, já que “o prazer não só fornece a força motriz para o processo criativo, como é também o produto desse processo” (p. 26). O que explica o fato de todos os alunos que sentiram alegria também terem sentido prazer. O prazer que sentem na situação de aula gera diversão e felicidade. Esse estado deveria se estender para circunstâncias comuns da vida, porque o prazer é um modo de ser. Contudo, constatou-se nas aulas que os docentes não tematizavam o vivido pelos alunos, os quais eram estimulados a realizar as atividades e depois retornavam a suas salas, sem refletir sobre os sentimentos vividos, nem o contato com as realidades interna e externas experimentadas nas aulas.

Nas observações, detectou-se que os profissionais de EF perdiam boas oportunidades para contribuir com a formação mais integral de seu alunado. Isso se explica por vários fatores, comuns à formação para a docência da EF, de modo geral: desconhecem algumas abordagens psicocorporais, como a Análise Bioenergética; em sua formação inicial, mantêm-se nos limites de um currículo que não abrange inúmeros aspectos envolvidos ao movimentar-se. Não há muitos outros aprofundamentos, para além da aprendizagem motora, que discutam a corporeidade humana, em seus aspectos físico, emocional-afetivo, mental-espiritual e sociohistórico, como destacam JOÃO e BRITO²³. O paradigma predominante na pedagogia do movimento ainda é cartesiano, que coisifica o corpo e descorporaliza a mente.

Em contrapartida, os dados desta pesquisa - mais precisamente o desempenho observado e as falas de discentes - sugerem que os alunos pesquisados estavam no caminho da compreensão de si e do mundo de forma criativa, devido ao prazer vivido por muitos nas aulas. Em contraste, o cenário das práticas docentes não oferece ao alunado um ambiente organizado de forma intencional para maximizar essas experiências com o GP. Muitos docentes não estão nem cientes de todo o processo de grounding que está ocorrendo na aula.

Ora, ainda que a Análise Bioenergética e seu conceito de GP possam iluminar a educação sem requisito da formação psicológica especializada, aceita-se que

a quase total falta de investigações voltadas para a aplicação de conceitos psicocorporais possa explicar tal desconhecimento. Porém, quando se pensa na PC, salienta-se o quão específico e, ao mesmo tempo, acessível essa pedagogia se mostra. Para o caso analisado, por exemplo, a PC¹ permite propor situações de movimento que proporcionem ações criativas, acompanhando LOWEN (p. 26)⁴, para quem o ato criativo é “qualquer forma de expressão que traz novos prazeres e significados à vida”.

A perspectiva pedagógica aqui defendida deve contemplar de forma intensa e propositiva a criatividade, imbuída do lúdico. Isso, muito provavelmente, significa menos tensões musculares (que diminuem a vitalidade) e mais motilidade expressiva, experimentando o prazer na ação. Outro momento recomendado por essa pedagogia, considerando a criatividade e o estímulo da elaboração mental da experiência, refere-se a abertura para representar e conversar sobre os contatos internos, as emoções vividas.

Com estas duas propostas, não se pretende afirmar que será sempre pela redução da ação que se eliminará completamente a tensão. Em absoluto, até porque as situações de jogo sempre exigem atenção para responder as demandas externas. Enfatiza-se, porém, a íntima ligação entre agir, sentir e pensar, em contextos de interação social e de interiorização, que se complementam ecologicamente para favorecer o contato consigo e com outrem - o grounding no seu sentido mais pleno, por conseguinte. Assim, estratégias de ensino-aprendizagem orientadas pela Pedagogia da Corporeidade², com seus três pilares do sentir, agir e refletir, promovem situações em que o(a) aluno(a) encontra mais oportunidades para configurar-se de modo grounded.

Uma pedagogia do movimento que visa a facilitar a comunicação daquele que se move consciente de si, de sua expressividade corporal em diálogo com o mundo, ou melhor dizendo, atento ao contexto ambiental no qual está inserido. Dessa forma pode se evitar ações em que se perca energia vital, ou seja, em que se mova de modo enviesado, a contragosto, padronizado, a partir de demandas repressivas, impondo assim, condições para o não-prazer. Pretende-se evitar que se reduzam os movimentos corporais mais fisiológicos e surjam movimentos que tendem a fugir ao princípio energético da fluência em conformidade com a natureza.

A PC, inspirada pelos resultados desta pesquisa e de outras²³, reafirma sua proposta curricular dos jogos, sejam os sensoriais para as crianças, os tradicionais e artesanais para os escolares e os competitivos para

os idosos. Compreende que currículo escolar deve oferecer conteúdos que, ligados à realidade vivida pelo alunado e articulados aos seus conhecimentos prévios, permitam desenvolver o GP de modo a formar pessoas integradas consigo e com o entorno, responsáveis e dialógicas, conseguindo melhor viver seus medos e raivas, por vezes inconscientes e irracionais. Na perspectiva da PC, uma construção permanente de sua própria vida em relação a consciência social, a partir das situações de movimento, ou como diz GONÇALVES²⁴, uma consciência corporal indispensável ao ser humano “para se mover no mundo, para pensar e se relacionar com os outros” (p. 131).

Sabe-se que a EF é matéria escolar e as situações de movimentos analisadas nas aulas tinham fim pedagógico exclusivo. Contudo, as situações de movimento de GP vividas nas aulas por discentes na escola campo desta pesquisa muito provavelmente aumentaram as chances de que houvesse repercussões positivas para a saúde - física e mental - daqueles alunos e alunas. A partir do diálogo entre a Análise Bioenergética e a Pedagogia da Corporeidade, interpretar os movimentos de discentes nas atividades das aulas tradicionais de EF escolar realçou a presença frequente do grounding postural, a que se associaram várias evidências de vitalidade: a autoexpressão emocional (relativa a sentimentos como alegria e prazer), a autoconsciência (sobretudo no que se refere às sensações proprioceptivas) e a autopossessão (esta em menor destaque, visto que depende muito das condições pedagógicas criadas pelos docentes - que, naquela escola, praticamente não existiam).

No mesmo sentido desse diálogo e para iniciar uma mudança, indica-se uma pedagogia que sistematize ações docentes a partir das quais os educandos tenham espaço de autoexpressão adequada e dialoguem sobre isso, a fim de alcançarem a autopossessão. Com tal implementação, aumentar-se-á a probabilidade de autoconhecimento e autodomínio, contribuindo para que discentes (e mesmo docentes) tornem-se mais embasados, enraizados, com uma maior capacidade para responder às responsabilidades e desafios que se lhes apresentam. Isso pelo fato de estarem identificados com seus corpos e sentimentos e com autodomínio para canalizá-los, expressá-los com pertinência.

Em relação ao processo em que as posturas são vividas e dentro do recorte que fizemos para esse trabalho, salienta-se a possibilidade de aplicar alguns fundamentos da Bioenergética como sugestão para as práticas pedagógicas da EF - em convergência com o que se tem feito a partir da PC: (a) valorizar momentos em que os alunos sentem vibrações no corpo; (b) desconstruir o axioma da postura rígida; (c) promover

a conscientização da respiração; (d) incluir no planejamento didático exercícios que destaquem a autoexpressão pela projeção vocal; (e) ouvir e estimular a fala e o diálogo reflexivo dos alunos. Suspeita-se que essas práticas corporais contribuirão para contrapor-se, através da expansão do sujeito, o modo “atirado de ser” ao estado de tensão indevida que cria o desenraizamento.

Se a EF recorrer intencionalmente ao princípio do GP, para o qual converge a PC, concorrerá para a autonomia e a assertividade discentes, no respeito à capacidade de autorregulação do ser humano, graças à autoconsciência de discentes, que decorrente do contato com seus corpos e a realidade interna, de um lado, e a realidade social, externa, de outro.

Diante dos resultados obtidos, respondemos à questão-problema, indicando haver movimentos que possibilitam o desenvolvimento do GP e em diferentes atividades da EF escolar, mesmo que tal teoria seja desconhecida pelo docente e que as aulas, acompanhando o modelo tradicional de ensino, não contemplem propositalmente a criação de ambientes para o desenvolvimento das habilidades de autoconsciência, autopossessão e expressão de si a partir do GP.

Para alcançar-se tal conhecimento, na análise das atividades foram estabelecidos paralelos entre a Análise Bioenergética e as situações propostas por docentes em aulas tradicionais de EF. Verificamos que, não obstante a habitual falta de reflexão (que promove a autoconsciência e a autopossessão), ainda assim

as experiências de prazer e alegria, mais frequentes que as de tristeza e desânimo, sugeriram o aumento da probabilidade de aparição de alguns benefícios para a aprendizagem daqueles discentes (como o desenvolvimento de atenção). Além disso, as atividades que requereram GP promoviam posturas, como a ereta, com a coluna equilibrada, o relaxamento da articulação dos joelhos (ligeiramente fletidos) e um equilíbrio mais dinâmico (com a distribuição do peso do corpo de forma menos espástica, valorizando o impulso para a ação), e mais uso da musculatura do abdômen.

Se forem ativamente planejadas por professores e, com os alunos, pensadas após sua realização, as atividades das aulas observadas poderão ser dirigidas para o desenvolvimento da GP. Houve em várias atividades exigência de flexibilização dos corpos e grande probabilidade de experimentar o prazer e a criatividade, características daquele tipo de corporeidade, na qual se unem emoção, ação e reflexão como integralidade existencial, possibilitando ao sujeito e sociedade mais consciência e responsabilidade consigo e com o mundo; mais saúde porque mais alegria. Mas em todas as observações essa tomada de consciência do ocorrido não foi devidamente valorizada. O caso dos professores da escola estudada parece explicar-se pela observação segundo a qual, muito geralmente, educadores físicos ainda se mantêm desabituaados da função de ouvir, acolher a expressão discente e dirigi-la para a aprendizagem. Nesse cenário, infelizmente, o processo ensino-aprendizagem nas aulas de EF ainda desenvolve o GP de maneira não intencional.

Notas

- a. Grounding é uma expressão inglesa livremente traduzível por “contatando a realidade”. Ground traduz-se por “chão”, “terra”, e o verbo to ground, “ligar à terra”.
- b. Laboratório vinculado ao Núcleo de Pesquisa do Movimento Humano da Universidade Federal da Paraíba (UFPB)..

Abstract

Postural grounding in the physical education classes: a bioenergetic analysis

The aim of this study was to develop a psychocorporeal analysis of activities in physical education classes, with students aged between 10 and 13 years. It was adopted the concept of postural grounding that, according to Bioenergetics' Analysis, favors the dynamics of psychocorporeal adaptation to conditions such as self-sustaining, balance and expression of vitality. It is supposed that psychocorporeal experiences, involving body, soil and environment (physical and social ones) extend the chances to achieve psychocorporeal coherence and cohesion in movements. Thus, the research's question was: in which activities of Physical Education the postural grounding can be identified? In what regards its method, it was a descriptive, qualitative and participative investigation that used observation, semi-structured interviews and content analysis, respectively, as instruments to collect and process data. Some observable descriptors were identified: body posture, balance and projection in space. Two operational categories were also defined to help the discussion of the data: internal and external realities. Analyzing the results, it was observed that physical education classes promoted, unintentionally, conditions for developing postural grounding among students, through postures when students were playing, such as back straight, bending knees, the projection of the body on the front bare feet – which was close to the therapeutic ones, described by Bioenergetics' Analysis. However, physical education classes lacked a reflection about the grounding experience, needed to develop self-possession.

KEYWORDS: Postural grounding; Physical Education; Bioenergetics' Analysis; Teaching; Corporeality.

Referências

1. Gomes-da-Silva PN. A cultura do jogo e o jogo da cultura: por uma semiótica da corporeidade. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB; 2011.
2. Gomes-da-Silva PN. A corporeidade do movimento: por uma análise existencial das práticas corporais. In: Hermida JF, Zoboli F, organizadores. Corporeidade e educação. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB; 2012.
3. Gomes-da-Silva PN. Pedagogia da corporeidade: o decifrar e o subjetivar na educação. *Rev Temp Esp Educ.* 2014;13:15-30.
4. Lowen A. Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante. Tradução de Vera Lúcia Marinho, Suzana Domingues de Castro. São Paulo: Ágora; 1985.
5. Lowen A. Bioenergética. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus; 1982.
6. Del Bianco LM, Miguel W RR. A abordagem neo-reichiana na capacitação de professores. *Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais.* Foz do Iguaçu, BR. Foz do Iguaçu; 2004. p. 1-7.
7. Antério D; Gomes-da-Silva PN. Corpo comunicativo: analisando a comunicação corporal por meio do educador. *Vivência.* 2012;1(40):183-198.
8. Chizzotti, A. Pesquisa em ciências humanas e sociais. São Paulo: Cortez; 1995.
9. Bardin L. Análise de conteúdo. Tradução de Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70; 2011.
10. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec; 2010.
11. Lowen A. O corpo traído. Tradução de George Schlesinger. São Paulo: Summus; 1979.
12. Lowen A. O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade. Tradução de Ibanez de Carvalho Filho. São Paulo: Summus; 1983.
13. Lowen A. Prazer: uma abordagem criativa da vida. Tradução de Ibanez de Carvalho Filho. São Paulo: Summus; 1984.
14. Lowen A. A Espiritualidade do corpo. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira. São Paulo: Cultrix; 1990.
15. Lowen A. Uma vida para o corpo: autobiografia de Alexander Lowen. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus; 2007.
16. Lowen A. Alegria: a entrega ao corpo e à vida. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus; 1997.

17. Rocha BS. Brinkando com o corpo. São Paulo: Arte & Ciência; 2005.
18. Weigand O. Grounding e autonomia. São Paulo: EP Person; 2006.
19. Ferraz Rocha DL . Grounding em aulas de educação física escolar: uma análise pela bioenergética [dissertação]. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba; 2014.
20. Caminha IO. O distante-próximo e o próximo-distante: corpo e percepção na Filosofia de Merleau-Ponty. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba; 2010.
21. Borges BL. A flexibilidade de atletas de basquetebol submetidos à postura “em pé com inclinação anterior” do Método de Reeducação Postural Global (RPG) Rev Bras Ci Mov. 2006;14(4):39-46.
22. Alves JP, Correia GWB. O corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética. Recife: Ed. Libertas; 2010.
23. João RB; Brito M. Pensando a corporeidade na prática pedagógica em educação física à luz do pensamento complexo. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2004;15(3):263-272.
24. Gonçalves LG. A noção de corpo(s) consciente(s) na obra e no pensamento educacional de Paulo Freire. In: Diniz AVS, Scocuglia AC, Prestes ET, organizadores. A aprendizagem ao longo da vida e a educação de jovens e adultos: possibilidades e contribuições ao debate. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB; 2010.

Agradecimentos

Apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

ENDEREÇO
Diane Ferraz Lopes da Rocha
R. Bel. Manoel Pereira Diniz, 205/202 - Cidade Universitária
58052.520 - João Pessoa - PB - BRASIL
e-mail: dianeferrazlopes@yahoo.com.br

Recebido para publicação: 05/12/2013
1ª Revisão: 17/07/2015
2ª Revisão: 16/11/2015
Aceito: 18/02/2016