

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DEPARTAMENTO DE ESTUDOS DA ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA**

**RELAÇÕES ENTRE IMAGEM CORPORAL E QUALIDADES
DE MOVIMENTO: UMA REFLEXÃO A PARTIR DE UMA
PESQUISA BIBLIOGRÁFICA**

LARISSA SATO TURTELLI

**CAMPINAS
2003**

LARISSA SATO TURTELLI

**RELAÇÕES ENTRE IMAGEM CORPORAL E QUALIDADES
DE MOVIMENTO: UMA REFLEXÃO A PARTIR DE UMA
PESQUISA BIBLIOGRÁFICA**

Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
Área de concentração: Atividade Física, Adaptação e Saúde
Linha de pesquisa: Imagem Corporal e Movimento

Este exemplar corresponde à redação final da dissertação de mestrado defendida por Larissa Sato Turtelli e aprovada pela Comissão Julgadora em 13 de janeiro de 2003.

Orientadora: **PROF^A. DR^A. MARIA DA CONSOLAÇÃO G. CUNHA F. TAVARES**

**CAMPINAS
2003**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA-FEF-UNICAMP

Turtelli, Larissa Sato
T869r Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma
reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica / Larissa Sato Turtelli.–
Campinas: [s.n], 2003.

Orientador: Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares
Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade
Estadual de Campinas.

1. Imagem corporal. 2. Movimento. 3. Corpo. 4. Imagem (Psicologia). 5.
Corpo e mente. 6. Exercícios físicos. I. Tavares, Maria da Consolação
Gomes Cunha Fernandes. II. Universidade Estadual de Campinas,
Faculdade de Educação Física. III. Título.

Esta pesquisa teve o apoio da
Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo
FAPESP

Espero que este trabalho
possa de alguma forma ajudar
aqueles que SENTEM,
mas não encontram palavras.

Agradeço

ao meu pai Armando por estar sempre por perto,
por me apoiar e compartilhar vivências;

à minha mãe Reiko

pela confiança que tem em mim
e pelo apoio incondicional às minhas escolhas;

à Graziela por me conduzir, e acompanhar,
com generosidade e amor,
pelos caminhos do corpo e da arte;

à Consolação por me ajudar a me reconhecer
e por querer me ver existir em liberdade;

ao Pedro pela presença constante,
pela intimidade e pelo AMOR.

RESUMO

Existe uma complexa relação entre imagem corporal e qualidades de movimento. É através do movimento que formamos nossa imagem corporal e, por outro lado, é a imagem corporal que nos permite realizarmos movimentos coordenados e coerentes com nossas intenções e necessidades. Além disso, a imagem corporal e o movimento trazem relações com o desenvolvimento ontogenético e precisam ser escrutinados considerando-se sempre o indivíduo em interação com o ambiente. O objetivo deste trabalho foi desenvolvermos uma reflexão sobre as relações entre qualidade de movimento e imagem corporal a partir de uma pesquisa do tipo bibliográfica. O levantamento das referências bibliográficas foi feito principalmente através de bases de dados disponíveis via Internet. Através da análise e organização dos materiais estudados, observamos que determinados temas repetiam-se em diferentes estudos, sob diferentes enfoques. Procuramos destacar estes aspectos e organizar os conteúdos trazidos pelas pesquisas dividindo-os nestes temas. Foram eles: "sobre a imagem corporal"; "sobre os movimentos"; "relações entre imagem corporal e diferentes qualidades de movimentos"; "relações entre imagens e qualidades de movimentos"; "relações entre imagem corporal e movimento: importância dos aspectos do desenvolvimento e relações com a identidade, as individualidades e as emoções"; "movimento, imagem corporal e relações com o meio externo"; "principais fatores que influenciam nas pesquisas envolvendo imagem corporal e qualidades de movimento"; e "necessidade de um enfoque sistêmico". Desenvolvemos detalhadamente cada um destes temas apontando aspectos fundamentais a serem considerados quando se pensa nas relações entre imagem corporal e qualidades de movimento.

ABSTRACT

The complexity of the relations between body image and qualities of movement can be seen in their bi-directional influences. If, on the one hand, movement is primordial for the construction of body image, on the other hand we could not move coordinately and coherently with our intentions and necessities without a functional body image. In addition, body image and movement are intrinsically related to ontogenetic development and must be studied considering their relations to the environment. The aim of this research was to reflect about the relations between body image and qualities of movement from a bibliographical research. The bibliographic survey was mostly made in Internet databases. From studying and analyzing the selected bibliography eight main topics of concern emerged: (1) "about body image"; (2) "about movements"; (3) "relations between body image and different qualities of movement"; (4) "relations between images and qualities of movement"; (5) "relations between body image and movement: relevance of developmental aspects, and relations to identity, individualities, and emotions"; (6) "movement, body image, and relations to the environment"; (7) "main factors that influence body image and movement researches"; and (8) "necessity of a systemic approach". We detailed each of these subjects pointing out fundamental aspects that must be considered in researches involving the relations between body image and qualities of movement.

SUMÁRIO

Resumo	xi
Abstract	xiii
Lista de quadros e tabelas	xxi
INTRODUÇÃO	01
♦ INTRODUÇÃO ÀS DEFINIÇÕES DE IMAGEM CORPORAL	04
♦ CONSIDERAÇÕES INICIAIS SOBRE OS MOVIMENTOS	07
♦ MOVIMENTO E IMAGEM CORPORAL: RELAÇÕES INTRÍNSECAS	10
♦ MEU CONTEXTO	14
OBJETIVO	17
MATERIAL E METODOLOGIA	17
♦ ANÁLISES E INTERPRETAÇÕES DOS DADOS	19
RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
♦ ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS QUE EMERGIRAM DO ESTUDO DAS PESQUISAS	24
1 – SOBRE A IMAGEM CORPORAL	28
1.1 – O QUE SÃO IMAGENS E COMO SE FORMAM	29
Formação de imagens	31
1.2 – DEFINIÇÕES DE IMAGEM CORPORAL	35
Algumas pesquisas não utilizam o termo "imagem corporal"	35
Algumas pesquisas utilizam o termo "imagem corporal" mas não trazem definições do termo	37
Referências a Schilder nas definições	38
Outras definições, e considerações sobre definições, de imagem corporal	43
1.3 – DINAMISMO DA IMAGEM CORPORAL	51
2 – SOBRE OS MOVIMENTOS	55
3 – RELAÇÕES ENTRE IMAGEM CORPORAL E DIFERENTES QUALIDADES DE MOVIMENTO	66
3.1 – RELAÇÕES, RESULTADOS E REFERÊNCIAS TRAZIDOS POR PESQUISAS QUE USAM TESTES QUANTITATIVOS (DENTRE OUTROS)	70
3.2 – PESQUISAS PREDOMINANTEMENTE QUALITATIVAS: EXPERIÊNCIAS COM DIFERENTES ABORDAGENS DO MOVIMENTO	94
3.3 – PESQUISAS QUE TRAZEM REFLEXÕES SOBRE RELAÇÕES ENTRE MOVIMENTO E SUBJETIVIDADE	125
4 – RELAÇÕES ENTRE IMAGENS E QUALIDADES DE MOVIMENTOS	148
5 – RELAÇÕES ENTRE IMAGEM CORPORAL E MOVIMENTO: IMPORTÂNCIA DOS ASPECTOS DO DESENVOLVIMENTO E RELAÇÕES COM A IDENTIDADE, AS INDIVIDUALIDADES E AS EMOÇÕES	163
5.1 – MOVIMENTOS NO CONTEXTO DO DESENVOLVIMENTO E SUAS RELAÇÕES COM AS IMAGENS CORPORAIS: ESTUDOS DE JUDITH KESTENBERG	163
5.1.1 – Ritmos do movimento	167

5.1.2 – Ritmos de fluxo de tensão e fatores relacionados	169
Ritmos de fluxo de tensão	169
Atributos de fluxo tensão	171
Precursos de esforço	172
Esforços	174
5.1.3 – Ritmos de fluxo de forma e fatores relacionados	174
Ritmos de fluxo de forma	174
Fluxo de forma bipolar	175
Fluxo de forma unipolar	176
Design de fluxo de forma	177
Modelagens no espaço em direções e em planos	177
5.1.4 – Fases do desenvolvimento	180
Fases pré-genitais, genital-interna e genital externa	180
Fase neonatal	182
Fase oral	183
Fase anal	186
Fase uretral	189
Fase genital interna	191
Fase fálica	193
Fases de latência e adolescência	195
Fase de latência	195
Fase da adolescência	198
- Pré-puberdade	199
- Crescimento da puberdade	201
- Diferenciação da puberdade	202
- Transição para a fase de consolidação pré-adulta	203
- Consolidação pré-adulta	204
5.1.5 – Afinidades e choques entre padrões de movimentos e alguns de seus significados	205
Afinidades dentro dos sistemas de movimento e entre eles	206
- Afinidades e choques verticais	208
- Afinidade e choques horizontais	209
- Gestos e posturas	210
5.1.6 – Preferências iniciais por certos ritmos de movimento e suas influências nos padrões de movimento da vida adulta	211
5.2 – OUTRAS CONSIDERAÇÕES A RESPEITO DA IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO NAS RELAÇÕES ENTRE MOVIMENTO E IMAGEM CORPORAL	212
5.3 – MOVIMENTO, IMAGEM CORPORAL E IDENTIDADE	217
5.4 – MOVIMENTO, IMAGEM CORPORAL E INDIVIDUALIDADES	220
Adequação da atividade física às necessidades particulares da pessoa ou grupo	220
Movimento e imagem corporal como experiências individuais	223
Mudanças no movimento, mudanças na psique e vice-versa	225
5.5 – MOVIMENTO, IMAGEM CORPORAL E EMOÇÕES	227
6 – MOVIMENTO, IMAGEM CORPORAL E RELAÇÕES COM O MEIO EXTERNO	233
6.1 – ALGUMAS INFLUÊNCIAS CULTURAIS NO MOVIMENTO E NA IMAGEM CORPORAL	235
Relações com o corpo	236
Educação física	239
Cultura do feminino	242
6.2 – RELAÇÕES ENTRE CORPOS	248
Dinâmicas de grupo	248
O papel da própria experiência corporal na avaliação da experiência corporal do outro	250
Cinestesia	251
Relações entre professor e aluno, terapeuta e cliente e outras	252

<u>7 – PRINCIPAIS FATORES QUE INFLUENCIAM NAS PESQUISAS ENVOLVENDO</u>	
<u>IMAGEM CORPORAL E QUALIDADES DE MOVIMENTO</u>	258
7.1 – TEMPO DE EXPERIÊNCIA EM DETERMINADA ATIVIDADE FÍSICA	258
7.2 – METODOLOGIAS DAS PESQUISAS	259
7.3 – METODOLOGIAS DE ENSINO DAS ATIVIDADES	262
Apresentação de modelos ou valorização das individualidades e da criatividade	263
Experienciar ou apenas executar	265
Trabalho de conscientização aliado ao trabalho prático	267
7.4 – ESTADOS EMOCIONAIS, AMBIENTES E OUTROS FATORES	268
<u>8 – NECESSIDADE DE UM ENFOQUE SISTÊMICO</u>	270
<u>SÍNTESE REFLEXIVA A RESPEITO DAS RELAÇÕES ENTRE</u>	
<u>IMAGEM CORPORAL E QUALIDADES DE MOVIMENTO</u>	277
<u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	305

LISTA DE QUADROS E TABELAS

QUADRO 1

INTRODUÇÃO ÀS DEFINIÇÕES DE IMAGEM CORPORAL 07

QUADRO 2

CONSIDERAÇÕES INICIAIS SOBRE OS MOVIMENTOS 10

QUADRO 3

MOVIMENTO E IMAGEM CORPORAL: RELAÇÕES INTRÍNSECAS 13

TABELA 1

NÚMERO DE REFERÊNCIAS EM IMAGEM CORPORAL
EM CADA UMA DAS GRANDES BASES DE DADOS..... 21

TABELA 2

RESULTADOS DAS BUSCAS NAS BASES DE DADOS DA WEBSPIRS
ATRAVÉS DE COMBINAÇÕES DE DIFERENTES PALAVRAS-CHAVES..... 22

TABELA 3

NÚMERO DE REFERÊNCIAS ENCONTRADAS ATRAVÉS DAS
COMBINAÇÕES DE PALAVRAS-CHAVE: "BODY IMAGE" "AND" "MOVEMENT"
E "BODY IMAGE" "AND" "DANCE"..... 24

INTRODUÇÃO

O estudo da imagem corporal envolve várias áreas do conhecimento. Atualmente podemos encontrar pesquisas sobre o assunto nas áreas de neurologia, psicologia, sociologia, educação física, reabilitação e outras. É um assunto complexo que pede um olhar multidimensional para o ser humano, no qual seus aspectos fisiológicos, afetivos, cognitivos e sociais sejam considerados de forma integrada.

Para podermos contextualizar as pesquisas atuais no assunto, colocaremos a seguir um breve histórico sobre a pesquisa em imagem corporal ¹.

O início das pesquisas em imagem corporal data da virada do século XX. Neste momento inicial, havia um grande envolvimento por parte dos neurologistas em investigar os distúrbios na percepção corporal dos pacientes com lesões cerebrais. Os relatos bizarros dos pacientes aguçavam a curiosidade dos pesquisadores que centralizavam seus estudos principalmente em classificar as mais diferentes formas de distúrbios existentes e em estabelecer conexões entre cada distúrbio e a região do córtex cerebral danificada (Fisher, 1990). O enfoque nessas pesquisas era principalmente na fisiologia, não havia ainda uma noção clara da dimensão e complexidade do novo campo que se abria.

Outra fonte de interesse neste período, era o fenômeno dos membros fantasmas. Pessoas que sofriam perda de algum membro do corpo e continuavam a sentir como se o membro ainda estivesse ali. Na busca de explicações para a existência dos membros fantasmas, os pesquisadores tentavam descobrir a área do cérebro que seria a centralizadora

¹ Os parágrafos deste breve histórico foram retirados do nosso texto "Caminhos da pesquisa em imagem corporal na sua relação com o movimento" (Turtelli, Tavares & Duarte, 2002; no prelo).

para a formação da imagem corporal, bem como a importância relativa do sistema nervoso central e do sistema nervoso periférico na formação destes fenômenos.

Referência ao se falar do início das pesquisas em imagem corporal é o neurologista inglês Henry Head. Ficou conhecido por criar o termo "esquema corporal" (em 1911). O esquema corporal seria um modelo postural padrão que cada pessoa construiria de si mesma e que serviria de referência para que ela pudesse contrapor a este modelo suas diferentes posturas e movimentos. A construção do esquema corporal seria uma necessidade básica para todas as pessoas, para moverem-se e localizarem-se no espaço adequadamente. Head enfatizou o papel do esquema corporal em orientar a postura e o movimento corporal.

Mas a grande inovação na área veio em 1935 com o trabalho de Paul Schilder. No seu principal livro "A Imagem do Corpo", o autor trata do assunto da imagem corporal de uma maneira que ainda hoje se mantém atualizada. Ele pode ser considerado o precursor das diversas linhas de pesquisa em imagem corporal que seriam desenvolvidas mais tarde.

Schilder deu toda a dimensão à noção de imagem corporal, introduzindo os aspectos mentais, sociais, afetivos, fazendo ligação explícita entre imagem corporal e dados da psicanálise (Le Boulch, 1992).

Apesar de também ter iniciado suas pesquisas a partir do interesse por seus pacientes neurológicos, desde o início teve um olhar mais amplo para a imagem corporal. Além de ser neurologista, teve formação nos campos da filosofia e da psicanálise. Fez muitas investigações sobre a relação entre imagem corporal e distúrbios psicológicos, como histeria, hipocondria e esquizofrenia. Deu grande ênfase na fluidez da imagem corporal, no seu constante processo de transformação, relacionando a imagem corporal às interações do indivíduo com os outros e com o meio, às emoções, ao uso de roupas e objetos, às relações com o próprio corpo tanto na sua parte externa quanto na sua parte interna. Colocou a relação

entre os impulsos nervosos aferentes e eferentes como uma unidade indissociável, de forma a não haver sentido na atribuição de diferentes graus de importância a estes aspectos. Mostrou que os conceitos ligados à imagem corporal podem ser aplicados a praticamente todas as facetas da vida cotidiana (Fisher, 1990).

Depois que as pesquisas na área trouxeram a tona as várias dimensões implicadas na estruturação da imagem corporal, ficou evidente o quanto o assunto é complexo e multifacetado. Abordar a totalidade do assunto é tarefa praticamente impossível, inevitavelmente seremos observadores de uma perspectiva de cada vez, mas independentemente da perspectiva adotada, a imagem corporal não pode ser reduzida a apenas um de seus aspectos. Para não perdermos de vista a natureza do fenômeno, devemos estar constantemente remetendo à dimensão do todo que lhe é intrínseca.

Desde o início das pesquisas em imagem corporal, podia-se observar uma tendência de cada grupo de pesquisadores a desenvolver seus estudos isoladamente, havendo pouco conhecimento entre os diferentes grupos do que os outros estavam investigando. Eles freqüentemente usavam nomenclaturas divergentes. Termos como "imagem corporal", "conceito corporal", "esquema corporal" e "percepção corporal" eram aplicados sem uma tentativa efetiva de integrá-los (Fisher, 1990). Esta divergência quanto aos conceitos continua até os dias de hoje e nota-se que muitas vezes o assunto da imagem corporal é abordado de forma indireta, isto é, existem estudos que falam de imagem corporal mas sem se referirem ao termo.

INTRODUÇÃO ÀS DEFINIÇÕES DE IMAGEM CORPORAL

O assunto da definição de imagem corporal é muito discutido pelos pesquisadores da área. Existem diversas visões sobre como seria adequado, e funcional, definir imagem corporal. Desdobraremos este assunto, trazendo visões de diversos pesquisadores, mais adiante, no item "Sobre a imagem corporal". Nos limitaremos aqui a fazer algumas considerações básicas para introduzir o assunto.

Provavelmente a principal polêmica quando se trata da definição de imagem corporal é a distinção, ou não, entre imagem corporal e esquema corporal. De maneira rudimentar poderíamos dizer que a maioria dos estudiosos que defende uma divisão entre estes termos atribui à imagem corporal características "psicológicas", subjetivas, e ao esquema corporal características "biológicas", servindo como uma base para a construção da imagem corporal. O grupo de pesquisadores que utiliza os termos de maneira indistinta, defende basicamente que esta divisão é "artificial", que ambos, imagem corporal e esquema corporal, são aspectos indissociáveis de um mesmo fenômeno: a representação dinâmica que a pessoa faz, para si mesma, de sua experiencição de si mesma a cada instante.

Olivier (1995) pesquisou as visões de diversos autores sobre destes termos. A autora conclui que de maneira geral o esquema corporal é mais associado às questões neurológicas, enquanto a imagem corporal é ligada à psicologia e à psiquiatria. Segundo a autora, sob este ponto de vista esquema corporal seria "uma organização neurológica das diversas áreas do corpo, de acordo com a importância de inervação somática que elas recebem. É antes um dado *a priori*, biologicamente determinado, anatomicamente situado na chamada *área do esquema corporal* do córtex cerebral (giro supramarginal e regiões vizinhas)" (p.15). Enquanto imagem corporal: "o conceito – e a vivência – que se constrói 'sobre' o esquema corporal, e

que traz consigo o mundo das significações. Na imagem, estão presentes os afetos, os valores, a história pessoal, marcada nos gestos, no olhar, no corpo que se move, que repousa, que simboliza" (p.18).

Autores, como Schilder (1999), Le Boulch (1987 e 1992), dentre outros, unificam estes conceitos. Segundo Le Boulch (1987) "se trata nesse caso de uma forma de traduzir em duas linguagens diferentes, uma fisiológica, outra psicológica, uma só e mesma realidade fenomenológica que é aquela 'do corpo próprio'. Em outras palavras, identificamos completamente as duas noções, em vez de querer completar uma com a outra e raciocinar assim em dois sistemas heterogêneos" (p. 188).

Paul Schilder (1999), explicando o que considera imagem corporal e o que considera estar envolvido em sua construção, dá uma noção clara da complexidade do assunto e da unidade entre os aspectos ditos "biológicos" e "psicológicos":

"Há sensações que nos são dadas. Vemos partes da superfície do corpo. Temos impressões táteis, térmicas e de dor. Há sensações que vêm dos músculos e seus invólucros, indicando sua deformação; sensações provenientes da inervação dos músculos; e sensações provenientes das vísceras. Além disso, existe a experiência imediata de uma unidade do corpo. Esta unidade é percebida, porém é mais do que uma percepção. [...] [E]mbora nos tenha chegado através dos sentidos, não se trata de uma mera percepção. Existem figurações e representações mentais envolvidas, mas não é uma mera representação. Head² escreve: 'Mas além de sua função como um órgão de atenção local, o córtex sensorial é também um armazém de impressões passadas. [...] [E]las formam seus próprios modelos organizados, que podem ser denominados esquemas. Estes modificam as impressões produzidas pelos impulsos sensoriais que entram, de tal maneira que a sensação final de posição ou de localização emerge na consciência carregada de uma relação com alguma coisa que aconteceu antes" (p.7-8).

Em seu livro "A imagem do corpo", o autor discorre longamente sobre inúmeros aspectos relacionados à imagem corporal. Ele evidencia que além de nossas impressões

² Constam da bibliografia do livro de Schilder três textos de Head. Não fica claro a qual destes o autor está se referindo nesse momento: HEAD, Sir H. On disturbances of sensation, with especial reference to the pain of visceral disease. **Brain**. v.16, p.1, 1893; HEAD, Sir H. Aphasia and kindred disorders of speech. **Brain**. v.43, p.87, 1920; HEAD, Sir H. **Studies in Neurology**. (vols.1 & 2). London: Oxford University Press, 1920.

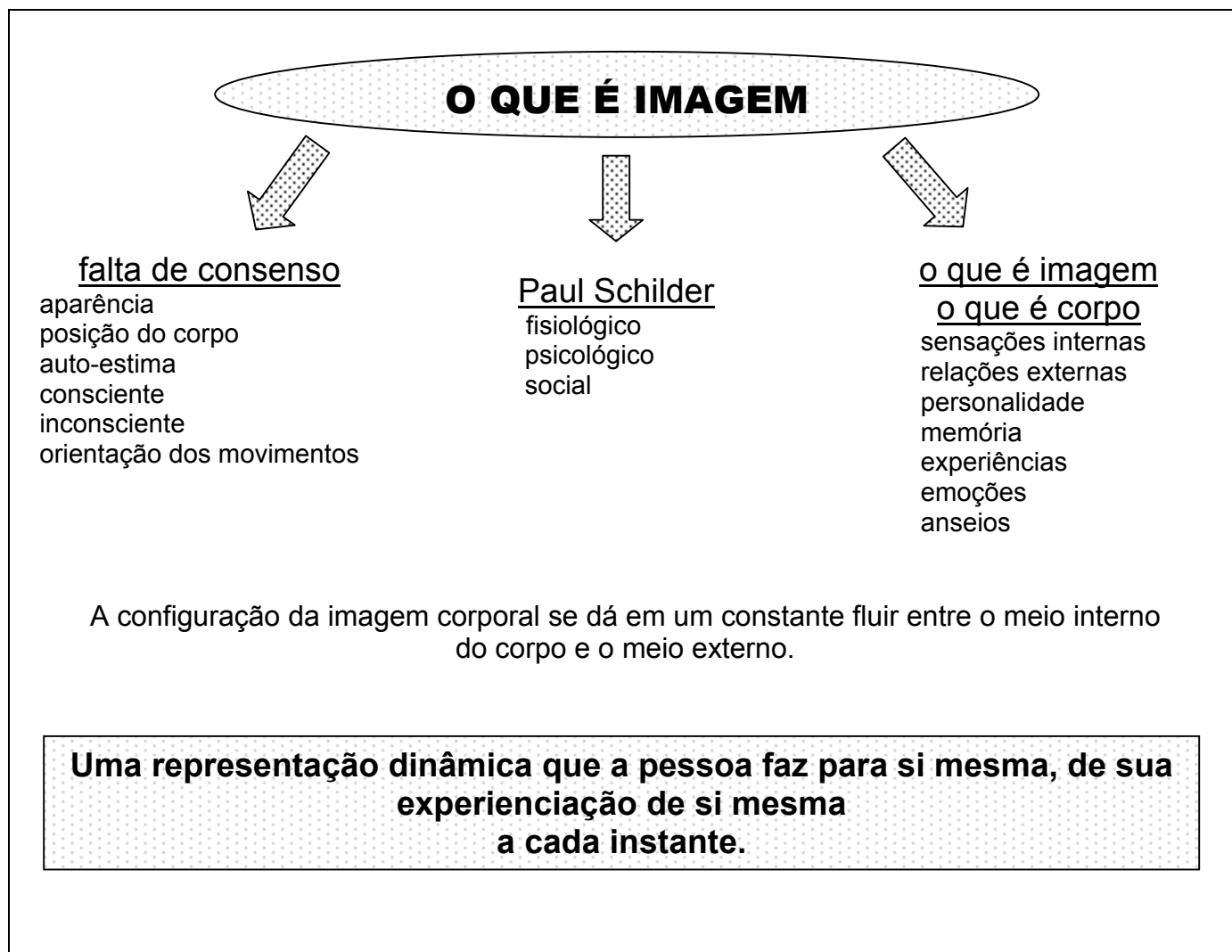
passadas, fazem parte da imagem corporal nossas relações com o meio externo e com nós mesmos a cada instante, bem como nossos desejos para o futuro: "A imagem corporal não se baseia apenas em associações, memória e experiências, mas também em intenções, aspirações e tendências" (p.318).

No decorrer de seu estudo sobre imagem corporal, Schilder constantemente remete a como fazem parte dos nossos aspectos fisiológicos nossas experiências psicológicas – as experiências psicológicas estão em nosso corpo, ou seja, em nossos órgãos, em nossos músculos – e a como nossos aspectos fisiológicos, inevitavelmente, estão em nossas experiências psicológicas de nós mesmos – estão em nossa capacidade e necessidade de nos representarmos para nós mesmos e no modo como o fazemos. Assim, segundo o autor, não podemos afirmar que existem em nós dimensões somente fisiológicas ou somente psicológicas.

Em outras palavras, esta visão apresentada pelo autor não é mais do que uma visão integrada do corpo, uma tentativa de superação da dualidade representada pelo "corpo" e pela "mente".

Assim, Schilder usa os termos esquema corporal, modelo postural do corpo ou imagem corporal indistintamente. Pretendemos adotar aqui, esta perspectiva, que unifica estes conceitos. Consideramos mais proveitoso para o presente estudo, olharmos para a noção de imagem corporal de maneira ampla, isto é, procurando não segmentar o conceito, considerando os seus diferentes enfoques: da fisiologia, da psicologia, da sociologia e outros que puderem surgir no decorrer da pesquisa.

QUADRO 1 : Introdução às definições de imagem corporal.



CONSIDERAÇÕES INICIAIS SOBRE OS MOVIMENTOS

"Movimento humano" também é um assunto complexo. Caracterizamos os movimentos, descrevemos os movimentos, tentamos entender o funcionamento das contrações musculares, buscamos refletir sobre as funções e potencialidades do movimento. Não temos como definir movimento de uma única maneira, podemos vê-lo de diferentes perspectivas. Abordaremos

este assunto mais detalhadamente no item "Sobre os movimentos", faremos aqui algumas considerações preliminares.

De maneira geral, usamos considerar como "movimentos do corpo" os deslocamentos do corpo, ou de partes do corpo, que são visíveis externamente, tanto aqueles amplos, como praticar um esporte, quanto aqueles mínimos, como um ajuste postural ou uma modulação tônica da musculatura.

Alguns autores consideram também como movimento os movimentos internos do corpo: o pulsar do coração, o peristaltismo, as secreções hormonais, o movimento do diafragma e outros (e.g. Damásio, 1996; Hodes, 1995; Kestenberg, 1975; Schilder, 1999).

Mesmo que nos atentemos exclusivamente aos movimentos "externos", temos que considerar que os movimentos "básicos" do corpo estão constantemente influenciando no modo como nos movemos ou, quando a homeostase entra em desequilíbrio, estão inclusive produzindo movimentos que são externalizados.

Vemos assim, que ao falarmos de qualidade de movimento, as influências do meio interno do corpo são fatores importantes a serem considerados.

É bem diversificado o modo como cada autor descreve as diferentes qualidades de movimento. Falar em qualidade de movimento é muito amplo. Envolve a descrição dos movimentos, fato que dá margem a diferentes linguagens e enfoques, assim como a descrição das sensações transmitidas por eles. Vemos caracterizações de movimentos em relação à sua ocupação no espaço, às formas assumidas pelo corpo, à força, ao ritmo assim como em relação à expressividade: movimentos mecânicos, agressivos, prazerosos, inseguros, calmos, envolventes.

Laban (1978) foi um estudioso importante na área de dança que se tornou referência ao sistematizar uma forma de caracterizar os variados tipos de movimentos. Esta forma é

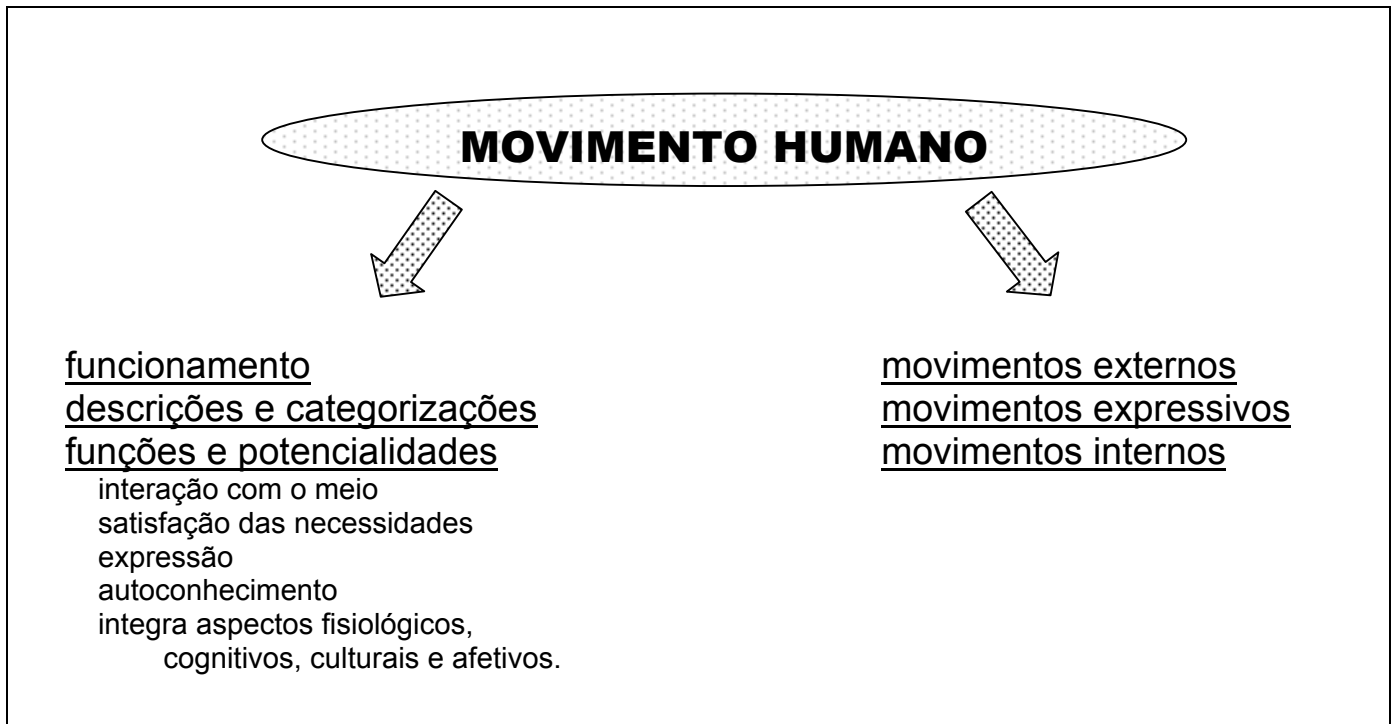
baseada nas múltiplas combinações entre os fatores "espaço", "tempo", "peso", "fluência" e "esforço".

Segundo o autor, cada qualidade está mais comumente associada a diferentes "estados de espírito". Assim, o autor considera, por exemplo, que "'flutuar' é um movimento leve e flexível que espelha um estado de espírito de semelhante conteúdo", enquanto o "sacudir" e o "fremir" estariam mais associados à alegria e à surpresa (Laban, 1978, p.44).

Na fisiologia, vemos os movimentos classificados de acordo com os grupos musculares envolvidos (agonistas, antagonistas, sinergistas e fixadores), segundo a força empreendida, a velocidade, a amplitude da contração, assim como o tipo de contração muscular (concêntrica e excêntrica ou reflexa e voluntária). Encontramos em Rasch & Burke (1987), a classificação dos movimentos "grosseiros" do corpo em cinco tipos: "movimento de força contínua", "movimento passivo", "movimento balístico", "movimento dirigido", "movimento equilibrado dinâmico" e "movimento oscilatório".

Para nosso estudo, pretendemos considerar as diferentes qualidades de movimento de acordo com a linguagem de cada autor que será pesquisado, nos preocupando mais em buscar perceber as diferentes relações entre qualidade de movimento e imagem corporal contidas em cada estudo, do que em buscar esquematizar uma linguagem única para descrever, seja as qualidades de movimentos, seja as diferentes formas de vivenciar a imagem corporal. Entendemos que restringir nosso olhar a um único ponto de vista sobre estas questões, poderia acabar limitando nossa pesquisa, cujo enfoque está sobretudo na relação entre estas duas experiências humanas: o mover-se e o experienciar-se no movimento.

QUADRO 2 : Considerações iniciais sobre os movimentos.



MOVIMENTO E IMAGEM CORPORAL: RELAÇÕES INTRÍNSECAS

Movimento e imagem corporal estão intimamente ligados. Influenciam-se a todo momento simultaneamente. Uma das funções "clássicas" atribuídas à imagem corporal é a orientação da postura e dos movimentos corporais.

"O modelo postural do corpo, o conhecimento dos membros e de suas relações mútuas, é necessário para começar qualquer movimento. [...] Quando o conhecimento dos membros for insuficiente para o início do movimento, o indivíduo tentará aumentar seu conhecimento através de movimentos de teste. O conhecimento sem movimento é sempre incompleto" (Schilder, 1999, p.324).

Por outro lado o movimento é essencial para o reconhecimento e construção da imagem corporal é só através do movimento que podemos adquirir conhecimentos a respeito do nosso

corpo. "O desenvolvimento [da imagem corporal] é guiado pela experiência, erro e acerto, esforço e tentativa" (Schilder, 1999, p.318).

Schilder enfatiza a importância do movimento e da ação para o reconhecimento e construção da imagem corporal. A relação acontece nos dois sentidos, tanto o movimento faz-se necessário para a percepção do corpo, quanto o conhecimento das diversas partes do corpo e de suas relações mútuas é necessário para a realização de qualquer movimento.

O autor também ressalta o caráter dinâmico da imagem corporal, qualquer movimento que fazemos irá modificá-la. Por sua vez, a imagem corporal irá imprimir características individuais e circunstanciais à realização de qualquer movimento.

As modificações da imagem corporal também ocorrem a partir da percepção das mais diversas sensações, das necessidades emocionais, das relações com o meio externo e das relações com as imagens corporais de outras pessoas. Além disso, incorporam-se à imagem corporal objetos que são tocados pelo corpo e roupas e adereços utilizados. Neste sentido, a configuração da imagem corporal se dá num constante fluir entre o meio interno do corpo e o meio externo.

"Expandimos e contraímos o modelo postural do corpo; retiramos e adicionamos partes; reconstruímo-lo; misturamos os detalhes; criamos novos detalhes; fazemos isto com nosso corpo e com sua expressão. [...] Acrescentamos roupas, máscaras, jóias, que por sua vez também expandem, contraem, desfiguram ou enfatizam a imagem corporal e partes dela" (Schilder, 1999, p.232-233).

Schilder aborda algumas relações entre imagem corporal e qualidade de movimento. Ele acredita que temos um "desejo de ultrapassarmos as fronteiras de nosso corpo" e que os movimentos das danças e das ginásticas nos permitem momentaneamente fazê-lo, por modificarem nossas imagens corporais: "Pode-se, também, tentar modificar a imagem corporal através de todo tipo de ginástica [...]. O contorcionista leva a extremos sua brincadeira com o

corpo, e o prazer que sentimos ao apreciar sua atuação provém de nosso desejo de ultrapassar as fronteiras de nosso corpo" (p.228).

Le Boulch (1987), afirma que quando a imagem do corpo torna-se "cristalizada", o que segundo o autor muitas vezes ocorre devido a um distanciamento entre a esfera intelectual e a esfera afetivo-motora, o vocabulário de movimentos do indivíduo torna-se limitado e mecanizado, enquanto se a imagem corporal está "operatória", caracterizando-se pela plasticidade, os movimentos do indivíduo serão mais expressivos e eficazes na sua ação sobre o meio.

Apesar de poucas vezes referirem-se ao termo "imagem corporal", muitos estudiosos do movimento humano colocam a importância do indivíduo ter consciência da sua postura e das suas tensões, bem como a importância do indivíduo ter contato com suas emoções, suas sensações, enfim, com seu corpo como um todo, para alcançar um diferencial qualitativo no movimento (e.g. Bertherat, 1986; Feldenkrais, 1977; Rodrigues, 1997; Vianna, 1990).

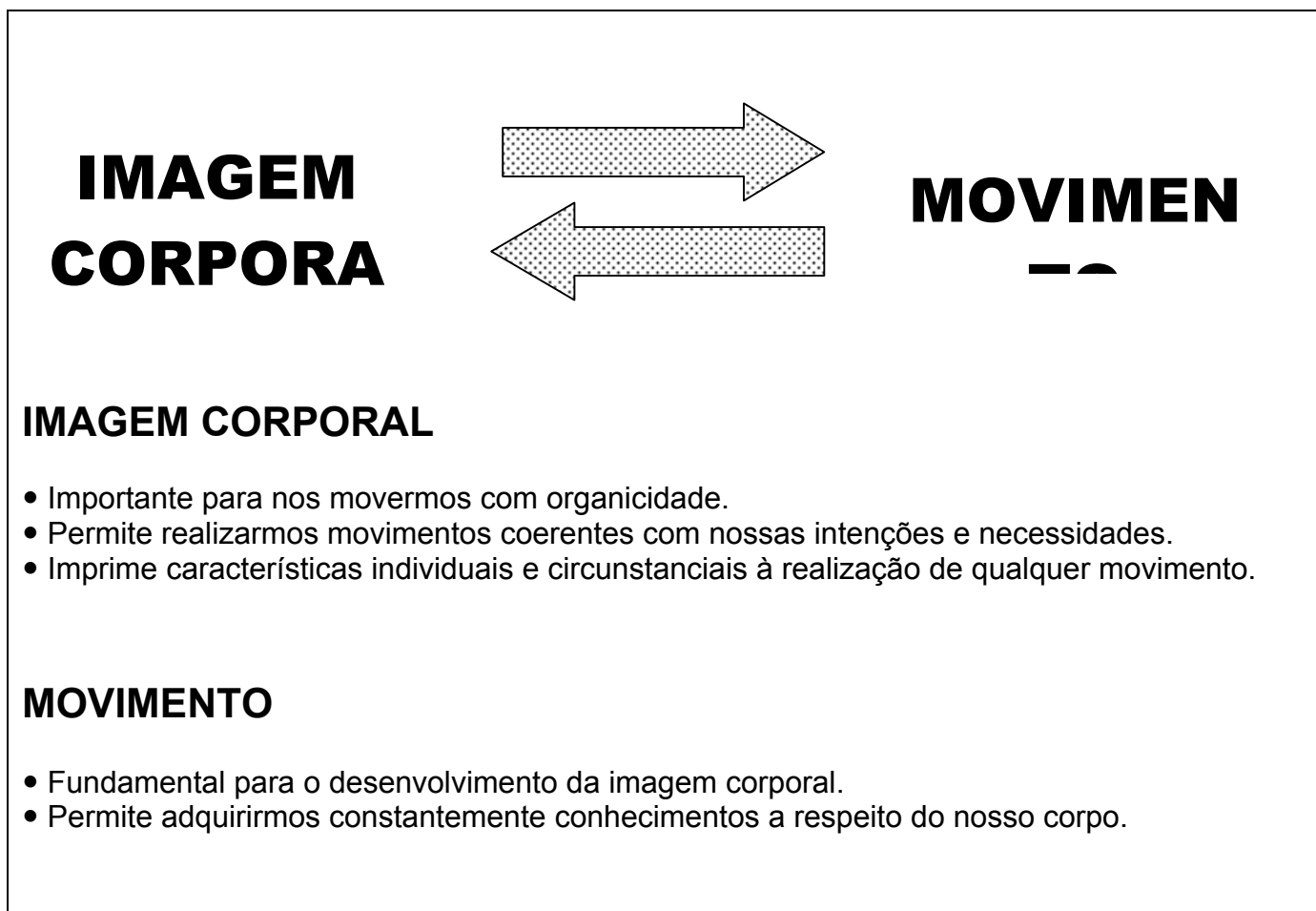
Autores como Reich (1972), Gaiarsa (1984), Freire (1988), Keleman (1992), exploram a relação entre o lado afetivo e o lado motor. Esta relação resulta numa formação física única para cada indivíduo, expressa na sua postura, nas suas tensões, e que irá resultar num modo individualizado de se mover.

Vemos assim que existe uma complexa relação entre imagem corporal e movimento. É através do movimento que formamos nossa imagem corporal e, por outro lado, é a imagem corporal que nos permite realizarmos movimentos coordenados e coerentes com nossas intenções e necessidades. A formação da imagem corporal ocorre em uma relação intrínseca com a formação de nossa própria identidade. A imagem que fazemos de nós mesmos, é importante para o nosso sentido de "eu", para nossa noção de sermos a mesma pessoa ontem e hoje, e sermos um corpo que é uma unidade, não vários membros separados.

Nesta perspectiva, o movimento representa um elemento integrador e a expressão de cada individualidade, na medida em que nossos padrões motores remetem a aprendizados obtidos cedo na infância e testados e aprimorados por toda uma vida. A imagem corporal e o movimento trazem esta relação com o desenvolvimento ontogenético e, além disso, precisam ser escrutinados considerando-se sempre o indivíduo na sua relação com o ambiente.

Ao tratarmos de imagem corporal e movimento devemos considerar sua ligação intrínseca com o lado emocional, a personalidade de cada indivíduo e tudo o que ela engloba, a experiência corporal enquanto realidade única para cada ser humano, tanto no seu mover, quanto na própria organização física, tônica e postural do seu corpo.

QUADRO 3 : Movimento e imagem corporal: relações intrínsecas.



MEU CONTEXTO

Em minha formação inicial em dança tive contato com diferentes modalidades de dança (dança clássica, jazz, dança moderna) e também com a ginástica artística e ginástica rítmica desportiva, mas independentemente da atividade, sempre havia nestas experiências uma valorização do desempenho físico, sem um questionamento das conseqüências que esta valorização poderia estar tendo para os alunos enquanto seres humanos.

Foi no curso de graduação em Dança da Unicamp que comecei a conhecer outras visões da dança e do movimento, através de disciplinas práticas e teóricas sobre a prática da dança, a criação artística, aspectos psicológicos implicados no movimento, fisiologia do movimento e outros. Neste período, participei também de cursos e encontros fora da universidade. Estas experiências contribuíram para que eu passasse a olhar para o ser humano de maneira mais integrada, passei a ter consciência das várias dimensões relacionadas ao movimento. Um incômodo que em momentos anteriores se apresentava de maneira vaga, agora mostrava suas razões de ser.

Comecei então a refletir sobre a necessidade de haver uma interligação entre as necessidades de uma pessoa, sua identidade, sua realidade cultural e social, com os movimentos que ela fosse realizar. Comecei a refletir sobre os sentidos do movimento e sobre por que se mover na dança. Esta reflexão culminou no projeto de iniciação científica "A Linguagem da Dança Brasileira na Umbanda" (CNPq/PIBIC, 1995), com orientação da Profa. Graziela Rodrigues, no qual focalizei a organicidade dos movimentos do ritual da Umbanda e suas interligações com os sentidos destes movimentos para os umbandistas. Dentre os vários dados importantes trazidos à tona por esta pesquisa, evidenciamos, através das observações

e entrevistas, que quando o movimento estava mais fortemente ligado aos sentidos para a pessoa, ele era realizado de maneira mais fluida, clara e expressiva e trazia para a pessoa uma sensação de revitalização. Esta pesquisa deu origem ao trabalho artístico de dança "Diante dos olhos" (1996) com direção da Profa. Graziela Rodrigues.

Após o término da graduação, dediquei-me a outra pesquisa de campo realizada sob a mesma perspectiva de observação do movimento, mas desta vez no litoral norte de São Paulo. Esta pesquisa, realizada entre a comunidade caiçara e em uma aldeia indígena guarani do litoral, evidenciou o caráter expressivo e a modulação tônica específica existente nos movimentos das pessoas quando estão em contato com seu meio interno (lado afetivo, sensível) e com seu meio externo, tanto em relação ao "outro", quanto em relação ao meio ambiente. Fundamentado nesta pesquisa criamos o trabalho artístico de dança "Veias da Terra" (2000), com direção de Ana Carolina Melchert.

Quando tive contato com as reflexões de Paul Schilder sobre a imagem corporal, encontrei nestas reflexões fundamentos teóricos que vinham ao encontro de várias questões vivenciadas por mim na prática, além de uma nova perspectiva de olhar para a ligação entre o indivíduo e o movimento. Observei que Paul Schilder integrava em sua visão multidimensional da imagem corporal, todas as experiências do ser humano, evidenciando o fato de que "somos corpo". Assim, qualquer movimento estava caracterizado, em seu estudo, como movimentos de um "ser".

Iniciando meu conhecimento destas interligações profundas da imagem corporal de uma pessoa com sua identidade e suas íntimas relações com o movimento, que a influencia e é influenciado por ela, considere importante obter mais dados sobre as relações entre imagem corporal e diferentes qualidades de movimento.

Buscando referências que abordassem estas relações encontrei, na maioria das vezes,

a questão abordada de maneira indireta em estudos nos quais os focos estavam em outros temas: estudos sobre o desenvolvimento motor, a psicomotricidade, a consciência corporal, a expressão corporal, assim como estudos relacionados à postura e aos problemas relativos aos distúrbios alimentares. Observei que muitas vezes os autores estavam falando de imagem corporal, mas não utilizavam o termo.

*

A questão das relações entre qualidade de movimento e imagem corporal é discutida no meio prático (muitas vezes sem o uso do termo), mas ainda há poucas referências bibliográficas que a enfoquem diretamente.

O movimento é elemento que dissolve, transforma e integra a imagem corporal. Indivíduos que trabalham com o próprio corpo e com o corpo do outro, têm um conhecimento intuitivo e vivencial das questões que envolvem a relação da imagem corporal com as qualidades de movimento. No entanto, muitas vezes as referências teóricas poderiam contribuir de maneira significativa para clarear estas questões e possivelmente abrir novas perspectivas de olhar para o movimento humano.

Vemos na pesquisa sobre as relações entre imagem corporal e qualidades de movimento um caráter interdisciplinar, ao abordar de forma mais abrangente as relações do ser humano com seus movimentos. Esperamos, através desta pesquisa, obter fundamentação teórica para discussão de um assunto relevante para as áreas da educação física e da dança, bem como das ciências médicas, da psicologia e da pedagogia.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho foi desenvolvermos uma reflexão sobre as relações entre qualidade de movimento e imagem corporal a partir de uma pesquisa do tipo bibliográfica.

MATERIAL E METODOLOGIA

Desenvolvemos nosso estudo através da análise e interpretação de dados obtidos em pesquisa do tipo bibliográfica. Segundo Marconi & Lakatos (1988), a pesquisa bibliográfica tem como finalidade "colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito [...] sobre determinado assunto" (p.57-58). Desta forma, a base desta pesquisa foi o estudo de livros, artigos especializados, dissertações e teses, o que possibilitou o acesso e manipulação de informações relevantes para nossa reflexão sobre as relações entre imagem corporal e qualidade de movimento.

O levantamento bibliográfico foi feito em bases de dados disponíveis via Internet. Restringimos o período do levantamento bibliográfico dos livros, dissertações, teses e artigos em periódicos de 1990 a 2001, anteriormente a este período selecionamos apenas os trabalhos dos autores mais relevantes para o tema de nossa pesquisa. Ao todo pesquisamos em 50 bases de dados digitais:

- 30 bases de dados da WebSpirs;
- 3 bases de dados da Web of Science;
- 14 bases de dados da Bireme;

- base de dados Dedalus;
- base de dados Acervus;
- base de dados Athena.

As bibliotecas setoriais da Unicamp, bem como a Biblioteca Central, estão com seus arquivos indexados na base Acervus, foram portanto pesquisadas por este meio. O mesmo acontece com as bibliotecas da Usp e da Unesp que têm seus materiais indexados nas bases: Dedalus e Athena respectivamente.

As bases Lilacs, Medline e Sport Discus (centrais para quem busca estudos sobre o movimento) atualmente encontram-se disponíveis on-line nos computadores da Unicamp. A base Lilacs é uma das bases da Bireme e pode ser livremente acessada pela Internet de qualquer computador, as bases Medline e Sport Discus são bases da WebSpirs e são acessíveis só para pesquisadores e instituições conveniados.

Os materiais bibliográficos selecionados foram adquiridos nas bibliotecas setoriais da Unicamp. Os artigos selecionados não encontrados nas bibliotecas da Unicamp, foram pedidos a outras universidades brasileiras, pelo sistema COMUT. Muitos artigos não foram encontrados através do sistema COMUT e tiveram que ser importados, através da British Library.

Realizamos as pesquisas em todas as bases de dados por assunto. Inicialmente colocamos a palavra-chave "body image" para as bases de língua inglesa e "imagem corporal" para as bases em português. Para as bases WebSpirs, Web of Science e Bireme, que compreendem principalmente artigos em periódicos, selecionamos idiomas: inglês, italiano, espanhol e português; e anos de publicação: 1990 a 2001, enquanto que para as outras bases deixamos a consulta livre.

Posteriormente, limitamos mais as buscas utilizando cruzamentos de palavras-chave. Para as 30 bases da WebSpirs utilizamos os seguintes cruzamentos de palavras-chave: "body image" "and" "movement", "body image" "and" "self concept", "body image" "and" "dance", "body image" "and" "body awareness", "body image" "and" "theatre", "body image" "and" "flexibility" e "body image" "and" "exercise".

Em um terceiro momento nos focamos nas palavras-chave: "body image" "and" "movement" e "body image" "and" "dance" utilizando-as não só para as bases contidas na WebSpirs, como também para as bases contidas na Web of Science e na Bireme.

Após o levantamento bibliográfico o material foi estudado através da realização de fichamentos, que visaram abranger todas as informações relevantes para o estudo da imagem corporal em relação às qualidades de movimentos, bem como sínteses das principais idéias de cada texto pesquisado. Marconi & Lakatos (1988) definem este tipo de fichamento como de "resumo ou de conteúdo", não possuindo julgamentos pessoais ou de valor. Paralelamente à realização dos fichamentos elaboramos um fichário de sínteses pessoais constando reflexões e críticas à documentação.

ANÁLISES E INTERPRETAÇÕES DOS DADOS

Fizemos uma primeira análise de todo o material estudado para que pudéssemos obter uma visão global do assunto pesquisado.

Esta etapa está associada ao que Cervo & Bervian (1975) denominam de "leitura informativa", a qual pode ser subdividida em quatro categorias de leitura relacionadas entre si. A saber: "leitura de reconhecimento", "leitura seletiva", "leitura crítica ou reflexiva" e "leitura interpretativa".

A partir desta análise pudemos destacar os principais temas abordados pelos vários autores em seus estudos.

O material fichado foi então organizado segundo estes temas, o que nos permitiu cruzar as idéias dos diversos autores em relação a cada tema. Assim, pudemos situar o trabalho de cada autor no contexto mais amplo do assunto que nos propusemos a estudar, associando suas idéias a outras semelhantes que tenham sido abordadas de forma diferente e reconhecendo as idéias conflitantes.

Esta visão reflexiva das posições dos diferentes autores, relacionando-as a um contexto mais amplo, consiste no processo de interpretação que Severino (1991) caracteriza como: "tomar uma posição própria a respeito das idéias enunciadas, [...] superar a estrita mensagem do texto, [...] explorar toda a fecundidade das idéias expostas, [...] cotejá-las com outras, enfim, [...] dialogar com o autor" (p.52).

Por fim realizamos uma crítica, que Lakatos & Marconi (1991) denominam "interna". Consiste na crítica de interpretação, ou seja, compreender os autores a ponto de formar um juízo sobre o trabalho e o valor das idéias, relacionando-as com o tema abordado e com as posições de outros autores, estabelecendo assim uma reflexão ampla e integradora. Esta crítica se justifica na medida em que são estabelecidas relações entre as formas como os diversos autores vêem o conteúdo específico da relação entre imagem corporal e qualidades de movimento.

No meio dos profissionais que trabalham com o corpo, presencia-se um diálogo fecundo envolvendo emoções, movimento e imagem corporal. Acreditamos que através de uma pesquisa bibliográfica que agregue os conhecimentos sobre as relações entre imagem corporal e qualidade de movimento, estamos disponibilizando um conhecimento que poderá dar suporte a estes profissionais, ampliando uma discussão que já existe, além de poder servir

de base para outras pesquisas na área, pois o assunto é amplo e de grande interesse para aqueles interessados no estudo do ser humano em movimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As pesquisas nas bases de dados usando as palavras-chave "imagem corporal" e "body image", com as delimitações de ano de publicação e idiomas anteriormente citadas, nos trouxeram um grande número de referências³. Obtivemos um total de 11.471 referências contendo o assunto da imagem corporal. A tabela a seguir expressa a distribuição destas referências nas bases.

Tabela 1
Número de referências em imagem corporal em cada uma das grandes bases de dados

Bases de Dados	Número de Referências
WebSPIRS	9613
Web of Science	1633
BIREME	95
DEDALUS	82
ACERVUS	37
ATHENA	11
TOTAL	11471

FONTE: Turtelli, Tavares & Duarte (2002; no prelo).

Fizemos a leitura de vários resumos de artigos da base Medline para termos uma noção de quais eram os temas que estavam sendo abordados nestes estudos. A maioria estava ligada às desordens alimentares e temas correlacionados: obesidade, magreza, peso, dieta, anorexia nervosa, bulimia nervosa, tamanho do corpo, nutrição, hábitos alimentares. Outros a

³ Todas as pesquisas nas bases de dados foram feitas no período de agosto a outubro de 2001.

doenças como câncer, psicopatologias, lesões cerebrais, doenças do sistema nervoso. Outros a cirurgias estéticas, atração física, amputações, reabilitação, metodologias de avaliação, bem como a fatores ligados a gênero, idade, cultura e outros.

À procura de restringirmos as referências àquelas que pudessem ter maior relação com imagem corporal e as qualidades de movimento, experimentamos diferentes combinações de palavras-chave. Iniciamos esta busca nas 30 bases da WebSPIRS. Os cruzamentos de palavras-chave utilizados foram "body image" "and" "movement", "body image" "and" "self concept", "body image" "and" "dance", "body image" "and" "body awareness", "body image" "and" "theatre", "body image" "and" "flexibility" e "body image" "and" "exercise". Os resultados encontrados nestas buscas, estão expressos na tabela a seguir.

Tabela 2

RESULTADOS DAS BUSCAS NAS BASES DE DADOS DA WebSPIRS ATRAVÉS DE COMBINAÇÕES DE DIFERENTES PALAVRAS-CHAVE

BASES DE DADOS	BODY IMAGE	B.I. AND MOVEMENT	B.I. AND SELF CONCEPT	B.I. AND DANCE	B.I. AND BODY AWAREN.	B.I. AND THEATRE	B.I. AND FLEXIBIL.	B.I. AND EXERCERC.
MEDLINE	2643	40	641	7	9	4	7	209
PSYC INFO	2609	62	225	29	72	1	7	195
HUMAN NUTRITION	1076	6	206	2	0	0	0	130
BIOLOGICAL ABSTRACTS	708	11	19	2	0	0	3	194
SPORT DISCUS	491	16	91	32	9	1	3	148
CAB ABSTRACTS	420	12	5	10	2	2	0	83
AGRICOLA	393	2	4	5	0	0	0	45
SOCIOLOGIC. ABSTRACTS	383	12	88	1	1	0	1	27
THE ERIC DATABASE	241	11	79	9	9	0	1	19
AGRIS	176	2	1	0	0	0	0	24
Books in Print	174	2	0	1	0	0	0	2
Food and Human Nutrition	147	1	1	0	0	0	0	20
Books out of Print	48	0	0	1	0	0	0	1
INSPEC	28	1	0	0	0	0	1	***
EI COMPENDEX	18	0	0	0	0	0	0	***

MLA Bibliography	12	***	***	***	***	***	***	***
BASES DE DADOS	BODY IMAGE	B.I. AND MOVEMENT	B.I. AND SELF CONCEPT	B.I. AND DANCE	B.I. AND BODY AWAREN.	B.I. AND THEATRE	B.I. AND FLEXIBIL.	B.I. AND EXERCERC.
GEOBASE	8	***	***	***	***	***	***	***
THE PHILOSOPH. INDEX	7	***	***	***	***	***	***	***
FSTA CURRENT	6	***	***	***	***	***	***	***
Library and Info. Science Abstract	4	***	***	***	***	***	***	***
ECON LIT	3	***	***	***	***	***	***	***
LLBA	3	***	***	***	***	***	***	***
IPA	3	***	***	***	***	***	***	***
HSDB	3	***	***	***	***	***	***	***
ATLANTES	2	***	***	***	***	***	***	***
ART INDEX	2	***	***	***	***	***	***	***
ULRICH'S	2	***	***	***	***	***	***	***
COMPENDEX * PLUS	1	***	***	***	***	***	***	***
Applied Science & Technol Index	1	***	***	***	***	***	***	***
Publ. distr. & whole salers of U.S.	1	***	***	***	***	***	***	***
TOTAL	9613	178	1360	99	102	8	22	1097

Anos de publicação: de 1990 a 2001 – Idiomas: espanhol, inglês, italiano e português.

*** indica que não foi feita a pesquisa, pelo número limitado de referências totais.

Pesquisas realizadas entre agosto e outubro de 2001.

Mesmo nestes grupos de referências encontramos ainda muitos artigos sobre os distúrbios alimentares e outros assuntos que não são o foco de nossa pesquisa. Verificamos que os grupos "body image" "and" "movement" e "body image" "and" "dance" traziam uma seleção mais adequada de artigos sobre imagem corporal que tivessem relação com qualidades de movimentos. Decidimos assim selecionar estes dois grupos de referências para olharmos com maiores detalhes. Utilizamos estes cruzamentos de palavras para pesquisarmos também nas bases de dados contidas na Web of Science e na Bireme. Na tabela a seguir listamos as bases de dados que trouxeram referências nas pesquisas sobre imagem corporal

e movimento e imagem corporal e dança e colocamos o número de referências encontradas em cada uma delas.

Tabela 3
Número de referências encontradas através das combinações de palavras-chave: "body image" "and" "movement" e "body image" "and" "dance"

Base de Dados	Imagem Corporal e Movimento	Imagem Corporal e Dança
PsycINFO	62	29
MEDLINE	40	7
SPORT Discus	16	32
Web of Science	16	10
Cab Abstracts	12	10
Sociological Abstracts	12	1
Biological Abstracts	11	2
The ERIC Database	11	9
Human Nutrition	6	2
The AGRICOLA Database	2	5
AGRIS	2	0
ADOLEC	2	1
LILACS	0	1
nº total de referências	192	109

FONTE: Turtelli, Tavares & Duarte (2002; no prelo).

Através da leitura dos resumos dos artigos pudemos selecionar aqueles de interesse para nossa pesquisa para que fossem adquiridos, lidos na íntegra e estudados.

ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS QUE EMERGIRAM DO ESTUDO DAS PESQUISAS

O movimento humano dá margens às mais diversas abordagens de estudo. Na relação com a imagem corporal, no entanto, verificamos que os estudos não têm sido muitos. Vimos

muitas pesquisas abordando o assunto, e fazendo sérias considerações sobre o assunto, mas a maioria o enfoca de maneira indireta e, muitas vezes, não explícita (através de uma análise vemos que estão falando do assunto da imagem corporal, mas não fazem uso do termo). Por outro lado, o termo imagem corporal é utilizado das mais diversas maneiras e existe alguma polêmica a respeito do assunto. Não há um consenso quanto ao conceito de imagem corporal.

O assunto é complexo e importante para quem trabalha com o movimento humano. Observamos que existe uma forte ênfase, por parte de vários pesquisadores, na importância do movimento ser considerado na sua unidade com os aspectos psicológicos, cognitivos e sociais do ser humano. É pungente a necessidade de superação da visão dualista do corpo.

Através da análise e organização dos materiais estudados, observamos que determinados temas eram abordados por vários pesquisadores. Havia pontos que se repetiam nos diferentes estudos, sob diferentes enfoques. Procuramos destacar que aspectos eram estes para podermos colocá-los em evidência como aspectos fundamentais a serem considerados quando se pensa nas relações entre imagem corporal e movimento e, de outro lado, para destacar as referências de cada autor a estes aspectos e assim facilitar a construção de pontes entre os pensamentos dos diversos autores.

Acreditamos que uma sistematização destes temas compartilhados por diversos autores ajudaria no desenvolvimento de nossas reflexões sobre as relações entre imagem corporal e qualidades de movimento.

Fizemos a organização dos vários conteúdos trazidos pelas pesquisas dividindo-os nestes temas. Achemos mais produtivo organizar as pesquisas a partir de conteúdos trazidos por elas mesmas, do que tentarmos encaixá-las em uma estrutura pré-concebida.

Os temas trazidos pelas pesquisas foram: "sobre a imagem corporal"; "sobre os movimentos"; "relações entre imagem corporal e diferentes qualidades de movimentos";

"relações entre imagens e qualidades de movimentos"; "relações entre imagem corporal e movimento: importância dos aspectos do desenvolvimento e relações com a identidade, as individualidades e as emoções"; "movimento, imagem corporal e relações com o meio externo"; "principais fatores que influenciam nas pesquisas envolvendo imagem corporal e qualidades de movimento"; e "necessidade de um enfoque sistêmico".

Apesar deste cuidado em buscarmos temas intrínsecos às pesquisas, encontramos alguma dificuldade em selecionar em qual tema determinados assuntos trazidos pelas pesquisas deveriam se encaixar, devido à multidimensionalidade do assunto determinadas colocações referiam-se a vários temas ao mesmo tempo.

Assim, optamos por repetir determinadas colocações em mais de um tema, dando ênfase, no entanto, ao aspecto de maior interesse para cada circunstância. Esta forma como optamos por apresentar o trabalho torna possível a leitura dos itens isoladamente.

No início do trabalho procuramos colocar em evidência a complexidade do conceito de imagem corporal. A análise das visões dos diversos autores sobre este conceito nos levou a abordar o conceito do que é "imagem" e como é o processo de construção de imagens.

Schilder (1999) faz uma abordagem da imagem corporal como entidade em constante mudança. Por outro lado, o próprio autor fala de nossa tendência a cristalizarmos uma imagem corporal. Outros autores também abordam este ponto, fazendo menção a um aspecto mais estável e um aspecto mais fluido da imagem corporal. Estas duas visões, que podem parecer contraditórias, nos levaram a refletir sobre o dinamismo da imagem corporal. Procuramos clarear este assunto, na medida em que ele é fundamental para o entendimento das relações da imagem corporal no movimento.

Procuramos evidenciar a amplitude do que é considerado movimento pelos vários autores. Encontramos vários estudos pesquisando as relações entre determinado tipo de

atividade física e a imagem corporal. Diversos estudos mencionam a existência de uma controvérsia quanto a quais seriam as influências das atividades corporais na imagem corporal. Outros autores tecem reflexões sobre as relações entre o movimento e a subjetividade, reforçando que nos expressamos e nos conhecemos no movimento.

O uso de imagens para produzir determinadas qualidades de movimento também foi assunto que se destacou. Ao nos imaginarmos em determinada situação, são despertados em nós movimentos associados a esta situação. As imagens têm potencial para influenciarem também o sistema vegetativo do corpo. Nos imaginarmos em determinada situação é estarmos "acessando" diretamente nossa imagem corporal, mas é uma imagem corporal fantasiada que tende a "configurar" o nosso corpo para a situação fantasiada e assim provoca diferentes qualidades de movimento. Os autores ressaltam: só podemos ter reações corporais a imagens que já experienciamos, ou que podemos construir a partir de experiências que tivemos.

As experiências iniciais com o corpo, desde o nascimento, são apontadas como sendo fundamentais para a experiência que uma pessoa adulta tem de seu corpo. Judith Kestenberg é uma autora que abordou diretamente este assunto, realizando estudos aprofundados sobre o desenvolvimento humano a partir da perspectiva do movimento. A autora vê o movimento de maneira integrada com as necessidades afetivas e fisiológicas e fala sobre as transformações na imagem corporal em cada fase do desenvolvimento.

A imagem corporal é considerada de suma importância para a construção da nossa noção de "eu". Procuramos investigar a profundidade da relação da imagem corporal com os aspectos relacionados à identidade.

Também enfocamos a individualidade expressa nos movimentos humanos e as diferentes qualidades que são produzidas nos movimentos de acordo com os sentimentos, as

intenções, as emoções de cada pessoa. Vimos como existe uma relação indissociável entre movimento, emoção e imagem corporal.

A importância do meio externo para a experienciação da imagem corporal e do movimento foi ressaltada por muitos autores. Foram evidenciados tanto aspectos culturais, quanto as características do ambiente físico e as relações interpessoais.

Pudemos observar que alguns pontos levantados pelos autores sobre os motivos para as disparidades nos resultados das pesquisas sobre imagem corporal e movimento eram coincidentes. Além destes, outros fatores que influenciam nas relações entre imagem corporal e movimento foram levantados por vários autores.

Dada a complexidade do assunto da experiência subjetiva do corpo em movimento, vários autores levantam a necessidade deste tema ser tratado a partir de uma perspectiva sistêmica. Os diversos aspectos envolvidos nas relações entre imagem corporal e movimento não podem ser considerados isoladamente. Em qualquer movimento existe um ser humano – na sua integridade e na sua constante adaptação, e re-criação, do meio externo – que sente e se expressa.

A seguir desenvolveremos de forma detalhada cada um destes temas.

1 – SOBRE A IMAGEM CORPORAL

Não existe entre os pesquisadores um consenso quanto ao conceito de imagem corporal. Encontramos nos vários estudos diferentes definições do assunto. Observamos que existe uma discussão, entre pesquisadores da área, sobre como conceituar adequadamente o assunto, pesquisadores que vêm na multidimensionalidade do tema algo positivo (e.g. Penna,

1989 e 1990; Pruzinsky & Cash, 1990) e pesquisadores que vêm nessa amplitude do tema uma falta de conceituação adequada (e.g. Gallaher, 1998; Eilan, Marcel & Bermúdez, 1998).

Um fator que amplia a complexidade da imagem corporal é seu caráter dinâmico e estável ao mesmo tempo. Nossa imagem corporal muda a todo momento, ao mesmo tempo em que de alguma forma se mantém constante, fazendo com que possamos nos reconhecer como a mesma pessoa em qualquer momento.

Algumas pesquisas não trazem o termo imagem corporal, embora tratem do assunto. Outras, trazem o termo, mas não definem o assunto. Vários pesquisadores têm em Schilder uma referência para definir imagem corporal (e.g. Fisher, 1990; Adame et. al., 1991; Bacalá, 1999).

Notamos uma tendência a associar imagem corporal apenas com o aspecto da aparência corporal e, de outro lado, uma preocupação por parte de alguns pesquisadores com este fato.

Para nos aprofundarmos no assunto da definição de imagem corporal, vimos a necessidade de pensarmos de que "imagem" falamos.

1.1 – O QUE SÃO IMAGENS E COMO SE FORMAM

Ao pensarmos na palavra "imagem" provavelmente uma das primeiras significações que nos vem em mente é a de imagem visual, isto é, imagem no sentido de desenho, foto, pintura, visualização de algo. Assim, ao falarmos em imagem corporal pode acontecer de pensarmos principalmente no aspecto visual, da aparência do corpo.

No entanto, as imagens não são apenas visuais e a imagem do corpo inclui muitos fatores além daquele da aparência.

Segundo Achterberg (1996), imaginação é "o processo de pensamento que invoca e usa os sentidos: visão, audição, olfato, paladar, sentidos do movimento, posição e tato. É o mecanismo de comunicação entre percepção, emoção e mudança corporal" (p.9).

Assad (2000) afirma que "... o Imaginário foi assumindo cada vez mais um estatuto corporal, tendo como consequência a função de estabelecer o elo do sujeito com o mundo" (p.96).

Overby (1990) refere-se a Paivio⁴ para definir imagem como "uma representação não verbal de uma memória de fatos e objetos concretos ou modos de pensamento não verbal (e.g. imaginação) nos quais tais representações são ativamente geradas e manipuladas pelo indivíduo" (Overby, 1990, p.174; tradução nossa).

As imagens não ocorrem necessariamente como memórias ou imaginações de situações, são também representações de sensações e processos de pensamento que estamos tendo no presente. Segundo Damásio (1996), é principalmente através de imagens que constantemente apreendemos informações sobre o meio e sobre o corpo. Formamos imagens visuais, imagens sonoras, imagens olfativas, imagens de palavras, de ações, de esquemas relacionais, imagens somatossensoriais, imagens de equações matemáticas e assim por diante.

"Refiro-me ao termo imagens como padrões mentais com uma estrutura construída com os sinais provenientes de cada uma das modalidades sensoriais – visual, auditiva, olfativa, gustatória e sômato-sensitiva. A modalidade sômato-sensitiva [...] inclui várias formas de percepção: tato, temperatura, dor, e muscular, visceral e vestibular" (Damásio, 2000, p.402).

Geralmente combinamos diversos tipos de imagem ao fazermos uma representação. Quando comemos algo, por exemplo, existe a representação visual da comida, sua cor, forma,

⁴ PAIVIO, A. **Imagery and verbal processes**. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, p.12.

tamanho, o cheiro da comida, sua consistência quando a mordemos ou cortamos, o som da comida se desfazendo quando mastigamos, o gosto da comida, e poderíamos ainda acrescentar outras imagens que nos seriam dadas nesse aparentemente simples ato de comer.

Essas imagens que formamos a partir de informações sensoriais vindas do meio externo ou do interior do corpo são chamadas por Damásio de "imagens perceptivas", mesmo surgindo a partir de informações que estamos recebendo do meio externo ou do corpo "no presente", existe também uma participação de nossa memória do passado na formação destas imagens. Uma segunda categoria de imagens é a das "imagens evocadas". Estas se formam quando recordamos algo do passado, fazemos planos para o futuro ou simplesmente fantasiemos uma situação.

A seguir, descreveremos sinteticamente alguns dos processos envolvidos na formação de imagens, tendo como fundamentação a concepção de Damásio (1996) sobre o assunto.

Formação de imagens

Segundo Damásio, desempenham papel importante na formação das imagens as áreas sensitivas primárias do córtex cerebral, são elas: área somestésica, área visual, área auditiva, área vestibular, área olfatória e área gustativa. O autor destaca que cada uma destas áreas é um conjunto de pequenas "sub-áreas" que se relacionam entre si e com outras áreas intimamente relacionadas a elas. Estes setores intimamente relacionados atuam de maneira sincrônica e concertada formando representações topograficamente organizadas que são a base para nossas imagens mentais.

Para Damásio, os córtices sensoriais primários constituem a "via anatômica de introduzir informação sensorial complexa no córtex de associação" (p.135). Assim, o autor considera que o "conhecimento factual necessário para o raciocínio e para a tomada de decisões chega à mente sob a forma de imagens" (p.123).

Quando vemos um objeto, por exemplo, sinais emitidos pelos receptores da visão (cones e bastonetes) localizados na retina, são transportados pelos neurônios ao longo de seus axônios que através das sinapses eletroquímicas se conectam a outros neurônios, e assim por diante, até chegarem ao cérebro, aos córtices visuais primários localizados na parte posterior do cérebro, no lobo occipital. No caso de sentirmos uma dor em uma articulação, os sinais partem de receptores localizados nos ligamentos e cápsula articular e chegam, através dos neurônios, axônios e sinapses, até os córtices sensoriais primários, localizados nas regiões parietal e insular. Em cada um desses casos temos um conjunto de áreas envolvidas. Cada área é complexa em si e as conexões que fazem umas com as outras são ainda mais complexas. É a partir da ação coordenada das várias áreas que formamos as imagens do que vemos, sentimos e assim por diante.

Damásio ressalta que as representações neurais topograficamente organizadas não são suficientes por si só para a ocorrência de imagens na consciência. Elas precisam estar correlacionadas com aquelas que constituem a base neural para o "eu", do contrário, não poderíamos estar conscientes da existência destas imagens, não saberíamos que elas são "nossas" imagens. Assim, na formação das nossas imagens perceptivas, também têm um papel importante nossas vivências anteriores e nosso estado emocional do momento. Segundo o autor, a subjetividade é o elemento chave da consciência. Damásio demonstra uma preocupação semelhante à de Shontz (1977), ao enfatizar que o "eu" não é "uma pequena criatura no interior do cérebro que apreende e pensa nas imagens que o cérebro vai formando"

(Damásio, 1996, p.127). Prossegue dizendo que o "eu" neural pode ser considerado "um estado neurológico perpetuamente recriado" (p.127).

Sobre o armazenamento das imagens, deixa claro que as imagens não são armazenadas em forma de "fotos", "fitas de música" ou "filmes" de cenas de nossa vida. As imagens são reconstruídas a cada vez que nos lembramos de algo.

Damásio acredita que as imagens que formamos através da evocação de recordações (imagens evocadas) são tentativas de réplica que fazemos dos padrões neurais que ocorreram nos córtices sensoriais primários quando experienciamos a imagem a primeira vez. Estes padrões são aprendidos e passam a existir como padrões potenciais de atividade neural, formando representações dispositivas. Estas representações dispositivas existem em pequenos núcleos de neurônios chamados de zonas de convergência e localizam-se em várias partes das áreas de associação de alto nível (nas regiões frontal, temporal, parietal e occipital) e nos gânglios basais e estruturas límbicas.

A imagem se forma quando essas representações dispositivas disparam "para trás", voltando em direção aos córtices sensoriais primários, fazendo com que os disparos neurais ocorram basicamente nos mesmos córtices sensoriais primários onde os padrões de disparo correspondentes às imagens perceptivas ocorreram outrora, desta forma, experienciamos novamente, no presente, sensação semelhante a que tivemos quando ocorreu o fato original. No entanto, uma imagem evocada dificilmente tem a vivacidade de uma imagem perceptiva. Isto depende das circunstâncias em que as imagens foram assimiladas e das circunstâncias nas quais elas estão sendo lembradas. Além disso, quando vamos reconstruir uma imagem, dificilmente conseguimos trazer de uma vez todos os componentes que estavam presentes na imagem perceptiva: cor, claridade, temperatura, cheiro, som e outros. Estes elementos não existem todos armazenados em nosso cérebro em um único lugar.

Conseguimos ter uma imagem "completa" de algo quando sincronizamos o funcionamento de todos estes córtices sensoriais primários de forma a ativá-los conjuntamente em uma única "janela de tempo". Por outro lado, como já vimos, existe um papel importante da nossa subjetividade. A cada vez que criamos uma imagem, seja perceptiva ou evocada, fará parte de sua construção o significado que esta imagem tem para nós, fazem parte nossa memória, nossa emoção e nossa cognição. Assim, a cada vez que imaginamos algo, criamos a imagem no presente, dando-lhe a nossa interpretação atual do fato que ocorreu. Nossas lembranças vão se modificando junto com o nosso desenvolvimento.

Temos assim que as imagens são criadas e recriadas a cada momento em que percebemos algo ou recordamos algo ou ainda fazemos planos para o futuro. São construções momentâneas que fazemos a partir da ativação sincrônica de diversos padrões de disparo neural, ligados tanto à percepção, quanto à memória e ao raciocínio. A formação de uma imagem será diferente a cada vez, de acordo com as diferentes interpretações e significados que damos às situações, modificados pela nossa experiência e pelas diferentes circunstâncias que vivenciamos.

Damásio ressalta que as imagens de cada indivíduo são exclusivas dele. Cada ser humano possui uma forma única de vivenciar o mundo. "Essas diversas imagens [...] são construções do cérebro. Tudo o que se pode saber ao certo é que são reais para nós próprios e que há outros seres que constroem imagens do mesmo tipo. [...] Não sabemos, e é improvável que alguma vez venhamos a saber, o que é a realidade 'absoluta'" (p.124).

As imagens que fazemos do mundo exterior, não se diferem na sua qualidade das imagens que fazemos de nós mesmos. Em ambos os casos, as imagens ocorrem dentro de nós, de acordo com nossas referências individuais. Neste sentido, o mundo externo só existe na medida em que cada um de nós existe nele. Seja na nossa representação de nós mesmos,

seja na representação dos acontecimentos externos, as imagens se formam em relação a um "eu" que constitui um eixo de referência para o modo como a realidade é apreendida. Nesta perspectiva, o mundo externo torna-se parte de nós, os limites do corpo tornam-se mutáveis de acordo com nossas atitudes, nossa atenção, nossa motivação, nossos desejos.

Entendendo esta dimensão do que são as imagens, temos uma visão mais aprofundada do que seria uma imagem do nosso corpo. Vários fatores explicados em termos neurológicos por Damásio já estavam presentes nos estudos de Schilder. Embora na época das pesquisas de Schilder a neurologia ainda não tivesse desenvolvido todos os conhecimentos que seriam estruturados mais tarde, Schilder já antevia as várias dimensões envolvidas na estruturação da imagem corporal.

1.2 – DEFINIÇÕES DE IMAGEM CORPORAL

Algumas pesquisas não utilizam o termo "imagem corporal"

Muitos pesquisadores abordam o assunto da imagem corporal, mas não se referem a este termo, enquanto outros abordam aspectos que fazem parte, ou relacionam-se de perto, com a imagem corporal, como auto-estima, consciência corporal e outros.

Por exemplo: Field & Steinhardt (1992) falam de auto-reforço, auto-estima e valores de expectativa para com o exercício; Stallibrass (1997) fala de depressão, conceito-corporal, atividades da vida cotidiana e desabilidade de funcionamento social; Fairweather & Sidaway (1993) falam da ideokinetic (técnica que usa a criação de imagens para criar sensações e movimento) para melhorar o alinhamento do corpo; Dadkhah (1998) fala de consciência do corpo privada (voltada para a parte interna do corpo) e consciência do corpo pública (voltada

para a parte externa); Young & Wagner (1993) falam de comportamento exibicionista e movimento exibicionista; Hodes (1995) fala de corporeidade e do corpo como referência para todo o nosso conhecimento, julgamentos e sensações.

McDermott (2000) fala de "empowerment", fisicalidade e percepção corporal. Enfoca as experiências corporais das mulheres e tece relações destas experiências com fatores culturais da nossa sociedade.

Segundo a autora, "empowerment" está relacionado a tornar-se agente de seus atos, às mulheres questionarem criticamente as contradições e discrepâncias que encontram em suas vidas relativas aos papéis de gênero e à experiência física do self. O "empowerment" possibilita "mudanças na identidade pessoal" e é um "processo que ocorre através de redefinição do corpo" (p.336; tradução nossa).

McDermott considera a "fisicalidade" uma ferramenta conceitual para explorar o significado da experiência do "corpo vivido" da mulher na atividade física. O termo "fisicalidade" diz respeito à complexa interação entre percepção do corpo, agência e percepção de si mesmo. Segundo a autora, a fisicalidade inclui: "percepção corporal (sua relevância/contribuição para o envolvimento com a atividade física, corporificação ['embodiment' no original], presença física), agência (força, controle, confiança física, mudança, conhecimento de suas habilidades e conseqüências não intencionais) e percepção de si mesma (auto-estima)" (p.337; tradução nossa).

A autora fala do papel fundamental da percepção corporal para a construção da fisicalidade. A autora relata que a percepção corporal trazida pelas mulheres da pesquisa não diz respeito apenas às experiências corporais nas atividades físicas, mas também a um entendimento do presente a partir de experiências corporais passadas, que remontam à adolescência.

McDermott observou que, para as mulheres pesquisadas por ela, **consciência corporal** estava fortemente **associada à consciência da aparência corporal**.

Kirk (1994) traça um histórico das transformações das relações com o corpo em nossa sociedade. Ele aponta que, de um controle externo e em massa do corpo, fomos passando para um controle auto-imposto e individual do corpo.

Segundo este autor, a aparência, em nossa sociedade, foi sendo cada vez mais igualada à personalidade da pessoa, a uma prova de caráter. Assim, a aparência se tornou algo de primeira importância. Como na pesquisa de McDermott (2000) encontramos em outras pesquisas **referências a este papel central da aparência nas experiências corporais**.

Jutel (1998), apesar de não citar o termo "imagem corporal", fala no assunto por tratar, em sua pesquisa, de como a mulher se relaciona com seu corpo, em consequência principalmente de sua relação com fatores culturais.

Wright (2000) analisa os discursos dos professores de uma aula de educação física e de uma aula de método Feldenkrais. Segundo a autora, os discursos podem determinar como os corpos são pensados e como os corpos podem agir. Sua pesquisa examina como o corpo é representado nestes discursos e "os efeitos da fala em constituir formas particulares de 'selves' corporificados ['embodied' no original] (ou descorporificados) ['disembodied' no original]" (p.38; tradução nossa).

Algumas pesquisas utilizam o termo "imagem corporal" mas não trazem definições do termo

Alguns pesquisadores utilizam o termo "imagem corporal" apenas em determinada parte de seus trabalhos e não trazem definições do assunto. É o caso por exemplo de Bartlewski,

Van Raalte & Brewer (1996); Daley & Buchanan (1999); Ginsburg (1999); Nakada (1997); Xu (1994).

Outros, dão à imagem corporal um papel mais central, mas também não trazem definições do assunto. Como acontece, por exemplo, nos estudos de Asci, Kin & Kosar (1998); Caf, Kroflic & Tancig (1997); Carraro, Cognolato e Bernardis (1998).

Referências a Schilder nas definições

Schilder é uma referência para muitos pesquisadores da imagem corporal. São muito citadas as primeiras linhas de seu livro "A Imagem do corpo" (1999) nas quais o autor coloca: "Entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós" (p.07).

Adame et al. (1991), definem imagem corporal de acordo com Schilder⁵, conceituando imagem corporal como a imagem do nosso corpo que formamos em nossa mente, o modo como o corpo se apresenta para nós. Imagem corporal, de acordo com estes pesquisadores, seria ainda a percepção que temos de nós mesmos, nosso conceito-corporal (referem-se a Adame et al.⁶).

Em estudo posterior, Radell et al. (1993), re-interam a definição segundo a qual imagem corporal é a atitude que temos de nós mesmos, é nosso conceito-corporal (referindo-se mais

⁵ SCHILDER, P. F. **The image and appearance of the human body**. New york: International Universities Press, 1950a. p.11.

⁶ ADAME, D. D.; FRANK, R. E.; SERDULA, M. K.; COLE, S.P.; ABBAS, M.A. The relationship of self-perceived weight to actual weight, body image, and health behaviors of college freshmen. **Wellness Perspectives: Theory, Research and Practice**. (Em impressão).

uma vez a Adame et al.⁷) e de novo também a Schilder⁸: imagem corporal é a imagem do nosso corpo que formamos em nossa mente, é o modo como o corpo se apresenta para nós.

Lewis & Scannell (1995) também se referem a Schilder⁹, definindo imagem corporal como a imagem do corpo formada na mente. E ainda: imagem corporal é formada por representações subjetivas da aparência física (referem-se a Cash¹⁰) e da experiência corporal (Adame et al.¹¹; Schilder¹²). E completam: a imagem corporal muda constantemente em resposta a novos estímulos do ambiente e está relacionada intimamente à auto-estima (referindo-se a Cash, Winstead & Janda¹³; Dworkin & Kerr¹⁴).

Duran (1997) refere-se ao mesmo trecho de Schilder, afirmando que este "entende como imagem corporal, a figuração do nosso corpo formada em nossa mente, isto é, o modo que o corpo se apresenta para nós" (p.26) e acrescenta que Schilder "[d]estaca o impacto que sofremos a partir das várias impressões e sensações provenientes de diversas partes do corpo e da experiência imediata que temos de uma unidade do corpo" (p.26). Em momento mais adiante a autora diz que a "imagem corporal e o auto-conceito [...] se equivalem" (p.27).

Bacalá (1999) também se refere a Schilder: "Para Schilder (1980)¹⁵, a imagem do corpo é a figuração do corpo na mente e o esquema corporal corresponderia à imagem

⁷ ADAME, D. D.; FRANK, R. E.; SERDULA, M. K.; COLE, S.P.; ABBAS, M.A. The relationship of self-perceived weight to actual weight, body image, and health behaviors of college freshmen. **Wellness Perspectives: Theory, Research and Practice**. v.7, p.31-40, 1990.

⁸ SCHILDER, 1950a, loc. cit.

⁹ SCHILDER, P. **The image and appearance of the human body**. London: Kegan Paul, Trench, Trubner, 1950b. p.11.

¹⁰ CASH, T. F. The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes and images. In: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body images: development, deviance and change**. New York: Guilford, p.51-79, 1990.

¹¹ ADAME, D. D.; RADELL, S. A.; JOHNSON, T. C.; COLE, S. P. Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. **Perceptual and Motor Skills**. v.72, n.1, p.91-95, 1991.

¹² SCHILDER, 1950b, op. cit., p.114.

¹³ CASH, T. F.; WINSTEAD, B. A.; JANDA, L. H. Body image survey report: the great American shake-up. **Psychology Today**. v.20, n.4, p.30-37, 1986.

¹⁴ DWOKIN, S. H.; KERR, B. A. Comparison of interventions for women experiencing body image problems. **Journal of Counseling Psychology**. v.34, p.136-140, 1987.

¹⁵ SCHILDER, P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. Trad. Rosanne Wertman. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

tridimensional que temos de nós mesmos" (Bacalá, 1999, p.31). Mais adiante se refere a Cash¹⁶, para quem, segundo a autora, a imagem corporal "é formada por representações subjetivas da aparência física" (Bacalá, 1999, p.31). E prossegue com Adame e colaboradores¹⁷, "a imagem corporal é formada pela experiência corporal" (Bacalá, 1999, p.31), e Radell e colaboradores¹⁸, "definem a auto-imagem como uma auto-atitude compreendida por três dimensões psicológicas ou disposições em relação ao corpo de alguém: afetiva (avaliação), cognitiva (atenção/importância), comportamental (ação). O corpo é concebido em termos de três domínios somáticos: estética/física (aparência), competência física (fitness – aptidão), integridade biológica (saúde)" (Bacalá, 1999, p.31-32).

Destacamos que nossa leitura do estudo realizado por Radell et al. (1993) nos trouxe uma informação diferente da referida por Bacalá (1999). Verificamos que a definição de imagem corporal citada pela autora, como sendo a definição adotada por estes pesquisadores, refere-se ao modo como a imagem corporal é concebida no "Body Self-relations Questionnaire". Os pesquisadores referem-se a estes parâmetros na metodologia de seu trabalho, para explicar em que se baseia este instrumento de avaliação utilizado em sua pesquisa. Também temos uma interpretação diferente da autora quanto à abordagem de imagem corporal e esquema corporal de Schilder. Schilder (1999) refere-se ao termo "imagem do corpo" e destaca que faz parte dela "a experiência imediata de uma unidade do corpo" e prossegue dizendo que:

¹⁶ CASH, T. F. The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes and images. In: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body images: development, deviance and change**. New york: Guilford, p.51-79, 1990.

¹⁷ ADAME, D. D.; RADELL, S. A.; JOHNSON, T. C.; COLE, S. P. Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. **Perceptual and Motor Skills**. v.72, n.1, p.91-95, 1991.

¹⁸ RADELL, S. A. et al. Dance experiences associated with body image and personality among college students: a comparison of dancers and nondancers. **Perceptual and Motor Skills**. v.77, p.507-513, 1993.

"Esta unidade é percebida, porém é mais do que uma percepção. Nós a chamamos de esquema de nosso corpo, esquema corporal, ou, conforme Head¹⁹, que enfatiza a importância do conhecimento da posição do corpo, de modelo postural do corpo. O esquema do corpo é a imagem tridimensional que todos têm de si mesmos. Podemos chamá-la de imagem corporal" (Schilder, 1999, p.7).

A partir destas colocações entendemos que Schilder unifica estes conceitos, continuando a referir-se a um ou outro indistintamente no decorrer de seu livro.

Penna (1989 e 1990) destaca que "as referências à imagem do corpo são freqüentes na literatura neurológica, psiquiátrica, em medicina psicossomática, psicofarmacologia, e em psicoterapia. Porém, raramente o termo tem sido empregado com a precisão adequada" (1989, p.03; 1990, p.167). Embora não citadas pela autora, podemos acrescentar ainda outras áreas nas quais as referências ao termo imagem corporal ocorrem, como educação física, dança, fisioterapia, sociologia, filosofia, pedagogia entre outras. Penna prossegue: "Para o efeito deste trabalho, consideramos a definição de Schilder²⁰ [...] para quem a imagem corporal é a representação do corpo na nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós" (1989; p.03; 1990, p.167). Em seguida, Penna (1990) discorre mais detalhadamente sobre o que é imagem corporal, abordando as origens do assunto e o caráter integrador do termo. "Para Schilder (1950)²¹, quando percebemos ou imaginamos um objeto não operamos meramente como agentes perceptivos, mas sim como personalidades em comunicação com o meio ambiente" (Penna, 1990, p.167).

¹⁹ Constam da bibliografia do livro de Schilder três textos de Head. Não fica claro a qual destes o autor está se referindo nesse momento: HEAD, Sir H. On disturbances of sensation, with especial reference to the pain of visceral disease. **Brain**. v.16, p.1, 1893; HEAD, Sir H. Aphasia and kindred disorders of speech. **Brain**. v.43, p.87, 1920; HEAD, Sir H. **Studies in Neurology**. (vols.1 & 2). London: Oxford University Press, 1920.

²⁰ Em seu estudo de 1989 a autora refere-se a SCHILDER, P. **A imagem do corpo**. Trad. Wertman, R. São Paulo: Martins Fontes, 1981. Em 1990 a autora refere-se a SCHILDER, P. F. Über elementare halluzinationen des bewegungssehens. **Ztschr. f. d. ges. Neurol.** v.80, p.424, 1923.

²¹ SCHILDER, P. F. **The image and appearance of the human body: studies in the constructive energies of the psyche**. New York: John Wiley, 1950c.

Penna (1990) considera Schilder "como o organizador dos conhecimentos pré-existentes acerca da relação entre psique e soma" (p.167). E coloca que o neurologista Henry Head²² foi o precursor de Schilder, foi quem postulou a existência dos "esquemas corporais".

A autora aborda o assunto da dificuldade do conceito de imagem corporal e defende que este termo possibilita um olhar mais integrador para a experiência corporal humana: "A utilização preferencial do termo imagem corporal, embora sujeita a certas ambigüidades, passou a marcar uma perspectiva integradora do fenômeno do conhecimento que o ser humano possui acerca do seu próprio corpo" (Penna, 1990, p.174).

Ainda sobre a conceituação de imagem corporal, encontramos referências a Schilder em Fisher (1990). O autor nos diz que segundo Schilder fazem parte da imagem corporal elementos conscientes e inconscientes, toda a variedade de sensações corporais, uma noção de Gestalt, de "unidade percebida" do corpo, que por outro lado seria mais do que uma percepção, e enfatiza que a imagem corporal não é apenas uma construção cognitiva, como também um reflexo dos desejos, atitudes emocionais e interações com os outros indivíduos. Fisher prossegue dizendo que a definição de Schilder contrasta com a de outros teóricos, que buscam precisão no termo, buscando o uso de uma nomenclatura específica que diferencie entre os aspectos emocionais e cognitivos da organização da imagem corporal. Mas segundo o autor estas dimensões podem ser distinguidas apenas teoricamente, pois mesmo a mais simples noção do próprio corpo no espaço ou das sensações do corpo é influenciada por parâmetros emocionais e da personalidade (refere-se a seu estudo anterior²³).

²² HEAD, H. **Studies in neurology**. London, Oxford University Press, 1920.

²³ FISHER, S. **Development and Structure of the body image** (vols.1 & 2). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1986.

Outras definições, e considerações sobre definições, de imagem corporal

Overby (1990) define imagem corporal como a estrutura de atitudes ("attitudinal framework" no original) que define o conceito de longo prazo do indivíduo de seu próprio corpo e também influencia sua percepção do corpo (refere-se a Feters²⁴).

Garrett (1993) cita Secord & Jourard²⁵ que em seu estudo de 1953 definiram imagem corporal como sendo "o grau de sentimento de satisfação ou insatisfação com as várias partes ou processos do corpo" (Secord & Jourard, 1953, p.343; citados por Garrett, 1993, sem número de páginas; tradução nossa).

Segundo a autora, mais recentemente a imagem corporal foi definida como a combinação das atitudes sobre a aparência corporal e as capacidades do corpo (refere-se a Pope, McHale & Craighead²⁶). Acrescenta que Fisher & Cleveland²⁷ relacionaram a imagem corporal com o autoconceito: "as atitudes normais do indivíduo com seu próprio corpo devem espelhar aspectos importantes da sua identidade" (Fisher & Cleveland, 1965, p.48; citados por Garrett, 1993, sem número de páginas; tradução nossa). E Wylie²⁸ relacionou-a a auto-estima afirmando que a imagem corporal tem uma influência central no desenvolvimento da auto-estima.

²⁴ FETTERS. J.L., The effect of two different approaches to gymnastics free-exercise on body-image concept and movement concept. Unpublished masters' thesis, University of North Carolina at Greensboro, 1970, p.38.

²⁵ SECORD, P.; JOURARD, S. The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self. **Journal of Consulting Psychology**, v.17, p.343-347, 1953.

²⁶ POPE, A.; McHALE, S.; CRAIGHEAD, E. **Self esteem enhancement with children and adolescents**. New York: Pergamon Press, 1988.

²⁷ FISHER, S & CLEVELAND, S. **Personality, body perception and body image boundary**. In: Wapner, s. & WERNER, H. (Eds.) **The body percept**. p.48-67. New York: Random House, 1965.

²⁸ WYLIE, R. **The self concept: A review of methodological considerations and measuring instruments**. 2.ed. Lincoln: University of Nebraska, 1974.

Garrett afirma que atualmente os teóricos sugerem que a imagem corporal está entrelaçada com sentimentos a respeito do self (refere-se a Cash²⁹).

Kestenberg (1975) e Amighi et al. (1999) referem-se à "imagem corporal" e "atitude corporal". Segundo Kestenberg, cada fase do desenvolvimento humano possui aspectos dinâmicos, que são os ritmos e seqüências de padrões de movimentos típicos daquela fase, e um aspecto mais constante que é representado pela atitude corporal. A imagem corporal é baseada no esquema de ambos os corpos, o móvel e o imóvel-posicionado.

Segundo Amighi et al. (1999), "[a] imagem corporal é um reflexo de como uma pessoa imagina que ela é" e "[a] atitude corporal é o jeito como o corpo é segurado no movimento e no descanso" (Amighi et al., 1999, p.126; tradução nossa).

Reed & Farah (1995) falam de esquema corporal. Definem-no como uma representação das relações espaciais entre as partes do corpo, não usada para outros estímulos espaciais.

Segundo as autoras, o esquema corporal representa as posições do próprio corpo, percebidas cinesteticamente ou proprioceptivamente, e posições dos corpos de outros seres humanos, percebidas visualmente. O "esquema corporal parece ter uma organização interna, com distintas representações para partes diferentes do corpo, pelo menos para as partes superior e inferior do corpo. Aparentemente, usando uma parte do esquema corporal para monitorar o próprio movimento, automaticamente prioriza, ou leva a atenção, às partes correspondentes nos corpos dos outros codificados visualmente" (p.339; tradução nossa). As autoras afirmam que o esquema corporal é obrigatoriamente evocado durante a percepção de um corpo humano, seja ele de uma pessoa ou um boneco, uma foto, um desenho, e não é usado para a representação de objetos "não-corpos".

²⁹ CASH, T. The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. In: CASH, T.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body Images: Development, deviance and change**. London: Guilford Press, 1990.

Eilan, Marcel & Bermúdez (1998) refletem sobre o uso do termo imagem corporal. Consideram que este termo vem sendo usado para indicar várias dimensões diferentes que na visão dos autores não poderiam ser colocadas juntas.

Segundo os autores, podem ser distinguidos três parâmetros ao longo dos quais as conceituações de imagem corporal e de esquema corporal variam:

- no conteúdo da representação (propriedades estruturais e físicas do corpo, postura atual, aparência física, qualidades estéticas e assim por diante);
- tipo de representação, ou estado, que produz o conteúdo (experiências perceptivas conscientes, imagens mentais conscientes, representações que são a base para o conhecimento disponível das propriedades do próprio corpo, representações inconscientes);
- propósito explicativo para o qual a representação está sendo colocada (coordenação dos movimentos, consciência proprioceptiva da postura, sentimento da localização das sensações, as várias desordens neuropsicológicas da consciência corporal, a possibilidade da imitação corporal e outros).

Shontz (1977) também critica a amplitude do uso do termo imagem corporal. O autor coloca que a imagem corporal vem sendo definida de tantas maneiras que perdeu seu significado específico e sua relação com outras construções teóricas tem sido ignorada ou descrita tão imprecisamente que suas propriedades têm sido ofuscadas ao invés de clareadas. O pesquisador traz uma preocupação prática com a realidade das pessoas que sofrem de distúrbios da imagem corporal e a dificuldade em se encontrar na literatura científica "leis e princípios" que guiem descrições e tratamentos para distúrbios da imagem corporal.

Shontz procura fazer entender o que é imagem corporal deixando claro o que ela não é. Cita três idéias a respeito de imagem corporal que impedem uma abordagem adequada do assunto:

1 – Imagem corporal não é um órgão do corpo. O autor ressalta que a imagem corporal é fisiológica e também psicológica, que pode ser modificada tanto por alterações na estrutura corporal, quanto pelo aprendizado.

2 – Imagem corporal não é um desenho, uma fotografia ou um diagrama do corpo. Se uma imagem (no sentido visual) do corpo fosse necessária para que pudéssemos nos locomover adequadamente, como explicar que um caçador primitivo pudesse correr atrás de uma presa, sem nunca ter se visto no espelho nem ter a capacidade de se reconhecer em uma fotografia? Para caçar, o caçador não precisa literalmente se ver correndo atrás da presa.

3 – Imagem corporal não é uma pequena pessoa que temos na cabeça. A imagem corporal está em estreita relação com a personalidade e com o chamado "ego corporal". Este, interpreta as sensações corporais e acentua ou diminui essas sensações dependendo de seu significado. Neste ponto de vista corre-se o risco de acreditar que o "ego corporal", ao qual a imagem corporal está intrinsecamente associada, corresponde a um ser dentro de nós tomando decisões independentemente de eventos observáveis externamente.

Krueger (1990) fala de imagem corporal em um contexto desenvolvimentista e psicodinâmico. Ele diz que neste contexto a imagem corporal é "operacionalmente definida como a representação mental do self corporal" (p.255; tradução nossa). O autor ressalta que estas representações mentais **não estão limitadas às imagens visuais**, mas "compreendem o esquema de todos os inputs sensoriais, internamente e externamente derivados – experiências vividas processadas e representadas dentro de um aparato psíquico em amadurecimento" (p.255; tradução nossa).

Segundo o autor, uma imagem corporal é um composto conceitual provindo de todas as modalidades sensoriais; a sensação de coesão do indivíduo é também uma conceituação,

porque o corpo inteiro não pode ser visualizado simultaneamente e nem todas as imagens/sensações podem ser simultaneamente recuperadas da memória.

Mahoney (1990) fala que os pesquisadores e terapeutas especializados nos distúrbios da imagem corporal reconheceram faz tempo que "a 'solução' terapêutica geralmente envolve muito mais do que ajustes estratégicos no corpo ou na percepção e avaliação que o cliente faz de seu corpo" (p.321; tradução nossa). Ele fala que a imagem corporal envolve muito mais coisas do que **simplesmente o aspecto visual e a estética**, e para os profissionais na área existe muito mais complexidade do que um alinhamento corretivo das crenças (como a pessoa se sente) e das realidades sociais (como os outros a vêem).

Campbell (1998) distingue imagem corporal e esquema corporal. Ele afirma que a distinção não é "entre dois tipos diferentes de representação. É uma distinção entre modos nos quais uma representação do próprio corpo pode ser usada" (p.34; tradução nossa). No esquema corporal a representação é usada para "mediar as próprias percepções e ações" e na imagem corporal é usada para "registrar o impacto do próprio comportamento nas outras pessoas" (p.34; tradução nossa). Assim o autor coloca a imagem corporal como ligada ao próprio comportamento em relação ao outro e esquema corporal apenas com relação a si mesmo.

Gallagher (1998) observa que o termo "imagem corporal" vem sendo utilizado de forma a incluir pelo menos três aspectos:

- a experiência perceptiva do corpo;
- o entendimento conceitual do corpo em geral (incluindo mitos e/ou conhecimentos científicos);
- as atitudes emocionais da pessoa para com o próprio corpo.

O autor defende que os termos "imagem corporal" e "esquema corporal" sejam usados de formas específicas. A imagem corporal é tida por Gallagher como algo intencional e o esquema corporal como algo não intencional e não consciente, que mantém a postura e o equilíbrio. Segundo o autor, na imagem corporal o corpo é "o nosso corpo", já o esquema corporal é sub-pessoal, ele seria o "pano de fundo", o que está filtrando nossa percepção, o que faz as escolhas de como vamos fazer determinados movimentos.

O autor afirma que há uma falta de clareza na conceituação de imagem corporal:

"[A imagem corporal, igualada ao esquema corporal] é alternadamente representada como uma função fisiológica; um modelo consciente ou representação mental; uma imagem inconsciente; uma maneira de organizar as experiências corporais; uma reflexão induzida artificialmente; uma coleção de pensamentos, sentimentos e memórias; um grupo de posições físicas objetivamente definidas; um mapa neurofisiológico do corpo localizado no cérebro; e um conhecimento conceitual de alto nível a respeito da essência do corpo" (Gallagher, 1995, p.228; tradução nossa).

Pruzinsky & Cash (1990) também fazem referência à dificuldade do conceito de imagem corporal:

"A palavra 'imagem' conota uma 'figura na cabeça' e tais representações mentais falham em capturar integralmente a complexidade e multidimensionalidade do conceito (Anderson³⁰, 1985). Talvez devêssemos insistir em seu uso no plural, ou devêssemos [...] substituir o termo por um termo mais genérico, e não conotativo, como experiência corporal (ver Lipowski³¹, 1977)" (p.346; tradução nossa).

Os autores freqüentemente citam o termo no plural. Salientam que fazem parte das imagens corporais percepções, pensamentos e sentimentos sobre o corpo e sobre a experiência corporal. A imagem corporal é uma experiência "altamente personalizada".

Segundo os autores:

³⁰ ANDERSON, J. **Cognitive psychology and its implications**. New York: W.H. Freeman, 1985.

³¹ LIPOWISKI, Z.J. The importance of body experience for psychiatry. **Comprehensive Psychiatry**. v.18, p.473-479, 1977.

"[A] experiência corporal abrange a percepção de uma atitude a respeito da aparência, tamanho do corpo, posição espacial do corpo, fronteiras do corpo, competência do corpo e os aspectos relacionados ao gênero do corpo de uma pessoa. A atenção de um indivíduo pode mudar de um destes componentes para o outro, ou ficar simultaneamente em um ou mais níveis" (p.338; tradução nossa).

Os autores ressaltam que a experiência corporal de uma pessoa "não está limitada ao domínio da aparência/estética corporal, mas inclui experiências da sensação corporal, função, aptidão física e saúde/doença". E acrescentam que as "[e]xperiências com relação ao corpo podem ocorrer em níveis conscientes, pré-conscientes e inconscientes da atenção" (p.339; tradução nossa).

Acreditamos que conceituar imagem corporal apenas como "a imagem do nosso corpo que formamos em nossa mente" pode dar margem a equívocos, pela tendência que vimos explicitada por vários autores em associar "imagem" apenas com um componente visual, e imagem corporal apenas com aparência corporal. É certo que na nossa sociedade atualmente lidamos com frequência com nossa imagem no sentido de aparência física, tanto nos espelhos quanto em fotos e vídeos, além de lidarmos com imagens de outras pessoas, não só "ao vivo", como através da Internet, televisores, revistas, filmes e jornais. Além disso, a imagem do corpo humano é largamente utilizada em veículos de publicidade, tanto nos meios anteriormente citados, quanto em outdoors e nos rótulos de vários produtos comercializados. Dessa forma, inevitavelmente tem um papel importante atualmente em nossa sociedade o componente de aparência física em nossa construção da imagem corporal. No entanto, não é só essa imagem externa e visual de nós mesmos que forma a imagem corporal.

Consideramos que se definirmos imagem corporal em apenas uma ou duas linhas, corremos o risco de gerar interpretações simplistas, que podem acabar por distorcer a natureza do fenômeno.

Como vimos, alguns dos estudos que citamos anteriormente trazem em suas definições as primeiras linhas do livro "A imagem do corpo" de Schilder (1999): "[e]ntende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós" (p.7). Acreditamos que estas frases, se citadas isoladamente, trazem uma definição que não explicita a complexidade do assunto.

Se formos ao livro de Schilder (1999), vemos que após estas primeiras linhas o autor prossegue algumas páginas com suas explicações, e ainda na primeira página da introdução coloca: "embora nos tenha chegado através dos sentidos, não se trata de uma mera percepção. Existem figurações e representações mentais envolvidas, mas não é uma mera representação" (p.7). E a seguir cita Head³², para ressaltar que fazem parte da imagem corporal dados conscientes e inconscientes, que as imagens não são apenas visuais, mas também motoras, que estão sendo construídas a cada instante e que estão ligadas às nossas experiências anteriores.

Mais adiante em seu livro, Schilder fala sobre o que considera "figuração". Para ele, figuração são nossas imagens perceptivas e mentais. Ele destaca que essas figurações são produtos de nossas atividades e interações dirigidas ao meio externo. Fala ainda que: "Nenhuma figuração deixa de ser, ao mesmo tempo, desejo, ação e emoção" (p.193-194).

Assim, segundo Schilder, a imagem corporal envolve sensações que nos são dadas pelas terminações nervosas do nosso corpo, tanto periféricas quanto da parte interna do

³² Constam da bibliografia do livro de Schilder três textos de Head. Não fica claro a qual destes o autor está se referindo nesse momento: HEAD, Sir H. On disturbances of sensation, with especial reference to the pain of visceral disease. **Brain**. v.16, p.1, 1893; HEAD, Sir H. Aphasia and kindred disorders of speech. **Brain**. v.43, p.87, 1920; HEAD, Sir H. **Studies in Neurology**. (vols.1 & 2). London: Oxford University Press, 1920.

corpo. Envolve uma experiência do corpo enquanto uma unidade. Envolve nossa experiencição de nós mesmos a cada instante, sendo um tanto plástica e mutável, e está inevitavelmente ligada às nossas experiências anteriores, assim como aos nossos desejos para o futuro. As inter-relações destes fatores nos fazem imprimir significados diferentes a cada momento que vivenciamos. A imagem corporal é inseparável da realidade circunstancial de cada momento e da individualidade de cada pessoa.

1.3 – DINAMISMO DA IMAGEM CORPORAL

Schilder (1999), concebe a imagem corporal como algo extremamente fluido e mutável.

Em suas palavras:

"Já frisei diversas vezes o quanto a imagem corporal é lábil e mutável. A imagem corporal pode encolher ou se expandir, pode dar partes suas para o mundo externo ou se apoderar de partes dele. Quando tocamos um objeto com a extremidade de uma vareta, a sensação é percebida na ponta da vareta. Esta se torna, realmente, parte da imagem corporal" (p.223).

No entanto, Schilder (1999), considera também a existência de "imagens corporais primárias" as quais são relativamente rígidas e tendem à cristalização. Segundo o autor, toda vez que nos movemos modificamos estas imagens, assim como quando utilizamos roupas, adereços, manuseamos objetos e de acordo com nossos diferentes estados emocionais. Mas depois tendemos a voltar a uma dessas "imagens primárias" novamente.

"Assim, o modelo do corpo está em contínua mudança, retornando às imagens primárias típicas do corpo, que são dissolvidas e logo cristalizadas de novo. Assim, a imagem do corpo tem traços característicos de toda nossa vida. Há uma mudança contínua de entidades cristalizadas e bastante rígidas para estados de dissolução e conjuntos menos estabilizados de experiências e, daí, um retorno à melhor forma e a uma entidade modificada" (Schilder, 1999, p.231).

Dessa forma, a cada vez que retornamos às nossas "imagens primárias", elas são um pouco diferentes. Se nos lembrarmos das idéias de Damásio (1996) a respeito da formação das imagens, veremos que não temos como sempre retornar a uma imagem de maneira idêntica, pois estamos sempre criando e recriando as imagens no presente.

Weiss (1999) considera este aspecto de constante mutabilidade da imagem corporal. A autora aponta que embora a imagem corporal tenda "em direção a um certo equilíbrio", ela "nunca atinge este equilíbrio de uma vez por todas" e acrescenta que a imagem corporal "deve ser entendida como uma gestalt dinâmica que está continuamente sendo construída, destruída e reconstruída em resposta a mudanças dentro do próprio corpo de uma pessoa, dos corpos das outras pessoas e/ou da situação como um todo" (p.17; tradução nossa).

Damásio (1996) também considera que existem na imagem corporal aspectos de maior mutabilidade e aspectos mais estáveis. De acordo com o autor, o cérebro apresenta um equilíbrio entre circuitos mais voláteis e outros mais resistentes à mudança. "Os circuitos que nos ajudam a reconhecer nosso rosto no espelho, hoje, sem qualquer surpresa, alteram-se sutilmente para acomodar as modificações estruturais que a passagem do tempo provoca em nossa face" (p.141). O autor aponta que se todos os circuitos neurais fossem constantemente modificados, seríamos incapazes de reconhecermos uns aos outros e à nossa própria biografia. Assim, existem alguns circuitos neurais que são remodelados inúmeras vezes ao longo de nossa vida, enquanto outros "permanecem predominantemente estáveis, formando a 'coluna vertebral' das noções que construímos sobre o mundo interior e exterior" (p.140).

Damásio acredita que temos uma constante atualização da representação do corpo no seu estado de cada momento, que o autor caracteriza metaforicamente como "on line", esta, estaria em constante mutação, e temos também uma representação do nosso corpo no que ele "tende a ser", que seria menos suscetível a mudanças e que o autor chama de "off line".

"A par dos mapas dinâmicos do corpo de acesso imediato (on line), existem mapas um pouco mais estáveis da estrutura geral do corpo [...] que constituem a base da noção de imagem do corpo. Essas representações são de acesso não imediato (off-line), ou dispositivas, mas é possível ativá-las nos córtices somatossensoriais topograficamente organizados, lado a lado com a representação on-line dos estados corporais do agora, a fim de permitir uma idéia do que nossos corpos tendem a ser e não do que são no momento presente" (p.182).

O autor destaca a importância do reconhecimento dos estados atuais do corpo para um funcionamento integrado dos processos mentais. Segundo o autor, para termos um "eu" integrado, é imprescindível que tenhamos os processos de representação do corpo em bom funcionamento.

O' Shaughnessy (1998) denomina o aspecto constantemente em mutação da imagem corporal de "imagem corporal de curto prazo" ("short-term body image" no original) e o aspecto mais estável, mais ligado à identidade de "imagem corporal de longo prazo" ("long-term body image" no original). A de longo prazo está relacionada ao que uma pessoa costuma ser, é uma imagem contra a qual ela pode contrapor os dados do momento para ter referência sobre como ela está. A de curto prazo o autor divide em " α ", " β " e " γ ".

A alfa é o conteúdo da propriocepção do corpo a qualquer momento. É algo que muda a cada instante e não apenas porque a postura corporal muda a cada instante, mas também porque o foco de atenção muda, seja por causa do excedente de sensações corporais que passam seja de acordo com as ocupações corporais intencionais do momento.

A beta é a propriocepção que é perceptível no momento. É a síntese da nossa atenção distribuída por todo o corpo enquanto o corpo permanece em uma dada postura. Os múltiplos achados são sintetizados em uma única imagem espacial. Uma noção do todo do nosso corpo.

A gama é o que é potencialmente perceptível no momento. Ela aumenta a beta com todos os pontos e partes que poderiam em princípio vir para a consciência. Ela está relacionada às sensações táteis, à superfície e aparência do corpo.

O' Shaughnessy considera que a imagem de longo prazo também tem uma certa maleabilidade, ela se adapta às mudanças do crescimento e das experiências adquiridas.

Segundo o autor, a imagem corporal de longo prazo tem um conteúdo espacial que influencia de certa forma nas imagens corporais de curto prazo, dando-lhes regularidade, fazendo com que sejam imagens de uma mesma coisa.

Campbell (1998) remete às imagens corporais de longo e curto prazo de O' Shaughnessy. Segundo Campbell, a de longo prazo é sobre as dimensões físicas da pessoa, sobre a forma, o tamanho, as possibilidades de movimento. A de curto-prazo é sobre como uma pessoa está configurada aqui e agora.

Campbell considera que estas duas imagens corporais em conjunto descrevem para a pessoa todas as possibilidades de movimento abertas para ela. Estas representações mostram como uma postura futura é casualmente dependente da postura na qual se está agora.

Freedman (1990) aborda a imagem corporal de uma perspectiva cognitivo-comportamental. A autora escreve:

"Como um fenômeno psicológico, nós experienciamos nosso corpo através de uma coleção de construtos cognitivos multidimensionais. Estas imagens mentais não são estáticas, mas se desenvolvem como parte do processo dinâmico através do qual nós continuamente tentamos organizar e entender nossas experiências" (p.272; tradução nossa).

Por outro lado, a autora acrescenta que as imagens corporais são de alguma forma estáveis, pois variam em torno de uma mesma modalidade, dependendo de fatores internos, externos e contextuais.

Pruzinsky & Cash (1990) ressaltam o aspecto fluido da imagem corporal apresentado por Schilder (1999). Os autores apontam que a imagem corporal muda de acordo com o foco

de nossa atenção, com nosso estado emocional, com roupas, jóias e maquiagens que usamos, dentre outros.

Segundo os autores, muitos pesquisadores têm tratado a imagem corporal como um traço da personalidade ou como atributos objetivos da aparência, examinando o construto exclusivamente em termos de uma característica estável e independente das situações, uma característica consistente da personalidade. Os autores defendem uma mudança neste modo de tratar o assunto:

"Nós urgimos uma mudança neste paradigma para um paradigma da pessoa em interação de acordo com a situação, no qual os *estados* da imagem corporal são examinados em relação às interações dinâmicas das variáveis pessoais (e.g. atitudes e orientações da imagem corporal, foco de atenção e automonitoramento, atratividade física, fatores da personalidade etc.) e dos estímulos contextuais (i.e. informações relacionadas ao corpo e estímulos do ambiente social)" (p.342; tradução nossa).

2 – SOBRE OS MOVIMENTOS

Se mergulharmos no assunto do movimento, existe a possibilidade de chegarmos à conclusão de que só estamos vivos porque estamos em movimento. Afinal, o que talvez possa ser considerado nosso órgão principal, o coração, mantém nossa vida enquanto pulsa (está em movimento) e traz a morte quando pára de se mover. Podemos considerar nosso fluxo sangüíneo por todo o corpo nos dando movimento, podemos considerar nossos impulsos nervosos, transmitidos em velocidades altíssimas, nos dando movimento. Assim como é movimento nosso peristaltismo, nossa respiração, nossa manutenção da postura e nosso olhar.

Schilder (1999) traz essa caracterização abrangente de movimento. "No caso de uma paralisia total, ainda haveria impulsos de movimento enquanto houvesse vida" (p.12). Kestenberg (1975) também considera movimento tanto os ritmos biológicos como o batimento cardíaco e as secreções de hormônios, quanto as atividades posturais integradas como andar, nadar, correr.

Encontramos também em Damásio (1996), uma visão abrangente de movimento. Ele fala não apenas dos movimentos voluntários, como dos movimentos expressivos desencadeados pelo sistema nervoso autônomo quando temos emoções. Fazem parte dos movimentos expressivos as expressões faciais e posturas corporais, assim como as alterações nas vísceras e no sistema endócrino, além de alterações no próprio modo como raciocinamos.

No entanto, ao nos referirmos ao movimento, habitualmente pensamos apenas naquele que é visível externamente. Muitas vezes, desconsideramos os movimentos internos do corpo, mais relacionados ao sistema nervoso visceral, e focamos apenas naqueles relacionados ao sistema nervoso somático. Os movimentos relacionados ao sistema nervoso visceral geralmente são considerados apenas em exames clínicos para avaliações das condições de saúde de uma pessoa.

Embora todos os nossos movimentos, tanto internos quanto externos, sejam movimento, o que de fato enxergamos no outro são os movimentos que são externalizados. Mas temos que nos lembrar que para que estes movimentos "surjam", existe toda uma participação dos meios internos do corpo que irá dar uma **diferente qualidade** a cada movimento de acordo com a situação da pessoa que o executa e de acordo com a própria individualidade da pessoa. Muitas vezes é nas pequenas diferenças que podemos ver, no ato de mover, as características individuais de cada ser humano.

Nas pesquisas por nós estudadas, aparecem diversas abordagens do movimento. Observamos que diversos estudos evidenciam um potencial do movimento para unir os aspectos físicos e psíquicos do ser humano. O movimento é visto como meio de expressão, de conhecimento das próprias capacidades, de melhorar a satisfação da pessoa consigo mesma, de terapia física e psíquica, entre outros. Encontramos pesquisas que enfocam:

- diversas modalidades de dança (e.g. Adame et al., 1991; Bacalá, 1999; Garrett, 1993; Lewis & Scannell, 1995; Overby, 1990);
- ginástica aeróbica (e.g. Asci, Kin & Kosar, 1998; Bartlewski, Van Raalte & Brewer, 1996; Daley & Buchanan, 1999);
- educação física (e.g. Kirk, 1994; Wright, 2000);
- técnicas corporais diversas, destinadas ao alinhamento postural, consciência corporal, tratamento de pacientes com distúrbios alimentares e outros (e.g. Dadkhah, 1998; Fairweather & Sidaway, 1993; Ginsburg, 1999; Nakada & Uchida, 1997; Stallibrass, 1997);
- vários movimentos, incluindo movimentos do dia-a-dia (e.g. Ginsburg, 1999; Hodes, 1995; Jutel, 1998; Penna, 1990; Stinson, 1995);
- movimentos no contexto psicoterapêutico (e.g. Ambra, 1995; Kestenberg, 1975; Krueger, 1990; Pruzinsky, 1990; Scharfetter, 1999).

A seguir, colocaremos os principais pontos levantados por alguns autores sobre as abordagens de movimentos enfocadas por eles.

Bacalá (1999) ressalta que o movimento é fundamental para o ser humano comunicar suas necessidades, sentimentos e emoções. Segundo a autora é o movimento que permite ao ser humano compreender o meio social e compreender a si mesmo.

A autora considera que a dança é um meio que propicia o contato da pessoa com seus sentimentos. Segundo a autora, a dança "se caracteriza como veículo de expressão de sentimentos, comunicação entre os homens e identificação" (p.15).

Caf, Kroflic & Tancig (1997) consideram o movimento e dança criativos um processo de pensamento não verbal. Segundo os autores, quando os indivíduos desenvolvem habilidades criativas através do movimento criativo, estas habilidades podem ser incorporadas na vida cotidiana. Os autores ressaltam que tanto o movimento criativo, quanto a vida cotidiana, incluem atividades físicas psicomotoras, processos afetivos e processos cognitivos.

Para Garrett (1993) a dança "provê uma forma única de ver, explorar e conhecer o mundo" (sem números de páginas; tradução nossa). A autora ressalta que a dança é uma arte e uma forma de comunicação que leva as pessoas à reflexão sobre elas mesmas, seus modos de viver e sua cultura (refere-se a Murphy³³). Acrescenta que a dança é uma atividade que unifica os processos intelectuais, emocionais e físicos, provendo um meio de atingir a auto-consciência, o auto-desenvolvimento e a auto-satisfação (refere-se a Shreeves³⁴ e a Fowler³⁵).

Segundo a autora, a dança é uma experiência que permite aos indivíduos estruturarem sua experiência de si mesmos no mundo através do movimento. A dança difere das outras atividades físicas pois ela não focaliza o movimento servindo para algum fim ou resultado, ela focaliza o movimento como uma forma estética.

³³ MURPHY, S. Why dance? A functional perspective. In: Proceedings of the VIII Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Dance, Recreation and Health. London: E & F.N. Spon, 1986.

³⁴ SHREEVES, R. **Children Dancing: A Practical Approach to Dance in the Primary School**. London: Ward Lock Educational, 1979.

³⁵ FOWLER, C. **Dance as Education**. Washington, DC: AAHPERD, 1977.

Lewis & Scannell (1995) enfocam a dança criativa. Falam que a dança criativa difere de outras técnicas de dança como ballet, jazz e dança moderna, por ela ter um mínimo de estrutura imposta pelo professor. Ressaltam ainda que por não ter um padrão de "certo" e "errado" no movimento a dança criativa pode ser praticada por qualquer pessoa.

"Os proponentes da dança criativa sugerem que a dança criativa provê uma oportunidade para liberar a expressividade e pode evocar o envolvimento emocional necessário para produzir mudança na imagem corporal (Leventhal³⁶, 1989). Ela também encoraja o indivíduo a explorar e ampliar a gama de movimentos do corpo. [...] O indivíduo não precisa comparar sua performance com a de outra pessoa ou com algum padrão pré-determinado e essa falta de comparação permite às pessoas desenvolverem orgulho no que seus corpos são capazes de fazer ao invés de focalizar no que não pode ser feito (Snyder³⁷, 1988)" (p.156; tradução nossa).

Assim, os autores acreditam que a dança criativa, que tem uma abordagem mais flexível e não tem um nível de performance física pré-determinado a ser atingido, pode ter uma influência positiva no bem estar emocional.

Daley & Buchanan (1999) conduziram uma pesquisa envolvendo a ginástica aeróbica. Segundo as autoras a aeróbica é uma atividade que provê a possibilidade das pessoas construírem a partir de suas próprias habilidades físicas, ao invés de enfatizar a competição com os outros ou as dificuldades com uma alta performance.

As autoras consideram a aeróbica uma atividade predominantemente feminina. Elas apontam que a aeróbica tem um potencial para liberar as mulheres dos padrões patriarcais da cultura dominante por aumentar as percepções físicas das mulheres, ajudando-as a ter consciência de suas reais capacidades.

McDermott (2000) também vê a aeróbica como uma atividade voltada para mulheres. A autora pesquisou mulheres que praticam aeróbica e mulheres que praticam canoing, tendo em

³⁶ LEVENTHAL, M.B.; SCHWARTZ, J.G. The dance of life: dance and movement therapy for the older adult. **Geriatric Rehabilitation**. v.4, n.4, p.67-73, 1989.

³⁷ SNYDER, M. Movement therapy. **Jouranl of Neuroscience Nursing**. v.20, p.373-376, 1988.

vista a prática da aeróbica como uma atividade feminina e a prática do canoing como uma atividade usualmente voltada para homens.

A autora salienta as diferenças nas qualidades de movimento das duas atividades. A aeróbica enfatiza a flexibilidade, coordenação e resistência, o ambiente das aulas é fechado, não há locomoção, e é enfocada a aptidão física.

No canoing o ambiente é aberto, é enfocada a força, os movimentos são feitos com um objetivo, para se chegar a determinado lugar, a atividade é em locomoção, envolve estar com a "natureza", envolve imprevistos, chuvas, alagamentos. É enfocado o desafio.

Apesar das diferenças nas experiências corporais das mulheres nos dois contextos, ambas as atividades ajudaram as mulheres a entenderem suas fisicalidades de novas maneiras, particularmente além da aparência.

Wright (2000) explorou aulas de educação física escolar e de método Feldenkrais a partir dos discursos dos professores.

Na educação física escolar a autora vê dois principais discursos: o do estilo de vida saudável e o da performance. O estilo de vida saudável vem sendo igualado a ter uma boa aptidão física, que por sua vez é tida como ter um corpo magro, bem tonificado, com a aparência produzida por um trabalho duro de exercício e dieta.

A performance enfatiza o aprendizado de destrezas específicas que são demonstradas por "experts", depois são divididas em suas partes, são repetidas e repetidas, e a performance é analisada e corrigida.

Parece que o corpo é tido como uma ferramenta, capaz de ser "afiado" em suas práticas, em resposta às direções do professor.

No Feldenkrais é enfatizada a consciência corporal. O objetivo é liberar o corpo abandonando velhos hábitos de movimento e restrições no movimento que podem ser tanto

psicológicas quanto físicas. Não é sobre exercitar o corpo, mas sobre "ampliar e refinar o controle cerebral da extensão muscular". É usado terapeuticamente e como treinamento de movimento no teatro e no esporte.

Segundo a autora, na aula de Feldenkrais continua a haver um controle por parte do professor do que os alunos devem fazer, no entanto não há uma performance física a ser atingida. Os alunos são convidados a considerar as relações entre diferentes partes do corpo, a ter consciência destas relações, a experienciá-las cinesteticamente, a experienciar o corpo como estando todo conectado.

Carraro, Cognolato & Bernardis (1998) falam de um programa de atividade física adaptada para pacientes com distúrbios alimentares. Os autores falam da atividade física como uma "experiência emocional corretiva" melhorando a auto-estima, dificuldade na relação social, condição física e outros aspectos dos pacientes. As atividades físicas são meios dos pacientes expressarem suas sensações, elas não estão direcionadas à performance física, mas à experiência corporal.

Os autores acreditam que não podem operar diretamente no distúrbio da imagem corporal, que têm que trabalhar para mudar as bases internas dos pacientes, incluindo neste trabalho a atividade física.

As atividades físicas são direcionadas para fazerem os pacientes viverem experiências emocionais e sociais perceptivas-corporais, que podem influenciar as distorções da relação corpo-mente e os hábitos incorretos relacionados ao corpo e às relações sociais. Os autores falam que é encorajada a integração do processo corpo-mente também através das discussões individuais e em grupo.

Dadkhah (1998) estudou a efetividade do Dohsa-hou para tratamento de crianças com paralisia cerebral. Dohsa-hou é um método psicológico de reabilitação que focaliza na melhora

das dificuldades motoras. Este método vem sendo usado em vários contextos: crianças autistas, hiperativas, pacientes esquizofrênicos, esportistas com deficiência física e é utilizado também com atletas de elite como treinamento de relaxamento, ensaio mental e treinamento mental.

O método do Dohsa-hou é baseado na premissa de que quando temos a intenção de realizar um movimento, nós nos esforçamos para levar a cabo o movimento. Se esse esforço é apropriado para o movimento, o movimento pode ser executado. O Dohsa-hou pode ser dividido em psicológico (intenção e esforço mental) e fisiológico (movimento).

Fairweather & Sidaway (1993) utilizaram a ideokinetic em sua pesquisa. Segundo os autores, a ideokinetic é uma técnica de desenvolvimento da postura que usa imagens de movimento para adquirir controle subcortical da musculatura espinhal.

O objetivo deste método é melhorar o alinhamento e equilíbrio das estruturas esqueléticas através de técnicas de visualização. O método de visualização usado na ideokinetic requer que os sujeitos mentalizem imagens que provocam sensações e movimentos que aumentam a "consciência" do corpo dentro do sistema subcortical.

Ginsburg (1999) fala de movimentos cotidianos e do método Feldenkrais.

O autor considera que todas as ações humanas requerem uma integração entre atividades conscientes e inconscientes e também requerem uma imensa e complexa organização.

O autor propõe que a "fenomenologia do método Feldenkrais" (p.82) permite uma pessoa unir mudanças no domínio da sua experiência interior com mudanças na organização do comportamento exterior. Ressalta que na prática do método Feldenkrais é enfatizada a qualidade da execução do movimento e não sua amplitude, a ênfase está na pessoa expandir

a consciência do corpo durante o movimento. A pessoa pode perceber novas possibilidades de movimento e mudar seus padrões motores habituais.

Stallibrass (1997) aborda a técnica de Alexander. Segundo o autor, a técnica de Alexander é um método para melhorar o tônus muscular, coordenação, equilíbrio e controle motor, através do aprendizado de dar melhor atenção aos estímulos proprioceptivos e desenvolver a escolha da resposta motora. O autor relata que tem sido mostrado que esta técnica melhora a postura, o movimento, a respiração e a atenção. A técnica é aprendida em aulas individuais através de uma direção verbal e manual.

Nakada & Uchida (1997) descrevem um programa de reeducação sensória específico para as funções da mão nas atividades do dia-a-dia. O programa é classificado em cinco estágios. 1) deter e reconhecer as características dos objetos; 2) correção do padrão de preensão da mão; 3) controle da força precisa para segurar objetos; 4) manter a força de preensão durante movimento das articulações proximais; 5) manipulação dos objetos.

Os movimentos visam desenvolver a propriocepção e usá-la para substituir a sensibilidade tátil. Algumas qualidades de movimento ajudam a sentir as diferenças nas tensões musculares.

Xu (1994) enfoca os sintomas decorrentes da prática do Qigong. Segundo o autor, o Qigong é uma espécie de psicoterapia, como a meditação para o ocidente, o yoga para a Índia e o Zen para o Japão. Durante o treino de Qigong ocorrem uma série de efeitos psicológicos e fisiológicos e um treino incorreto pode levar a distúrbios físicos e mentais.

O autor aponta que a medicina tradicional chinesa acredita que o Qigong é um auto treinamento através do espírito, da energia vital e da mente do corpo humano, que equilibra o Yin e o Yang (negativo e positivo), circulando a energia vital e o sangue, coordenando os

órgãos internos, limpa e ativa o canal principal e os colaterais e ajusta os estados físico e mental.

Hodes (1995) aborda diversos tipos de movimento: os do sistema nervoso visceral, movimentos de quando andamos de carro, de bicicleta, quando comemos, bebemos, sentimos calor e outros.

O autor considera o corpo nossa referência para avaliarmos o mundo, por exemplo, para a velocidade, temperatura, acidez, luminosidade, geometria. O autor defende um aprendizado sistemático sobre as experiências sensoriais do movimento, ele acredita ser possível construir uma moralidade a partir do corpo.

Stromsted (2000) fala de um tipo de dança/movimento terapia chamado movimento autêntico. Segundo a autora, o movimento autêntico foi originado pela dança terapeuta Mary Starks Whitehouse. Este método facilita o processo de "re-habitar" o corpo, potencializando uma transformação profunda do corpo, psique, alma e espírito.

Ambra (1995) pesquisou técnicas de dança/movimento terapia para o tratamento de mulheres sobreviventes de incesto.

A autora fala que através do movimento a paciente consegue expressar o que ainda não pode ser expresso em termos verbais. Devido à dança terapia usar abordagens cinestésicas, não verbais, ela cria uma distância que auxilia as pacientes a expressarem suas experiências, pois a confrontação direta com estas experiências e a expressão verbal podem ser ainda muito ameaçadoras (refere-se a Mackay³⁸, Sidun³⁹ e Wheeler⁴⁰).

³⁸ MACKAY, B.; GOLD, M.; GOLD, E. A pilot study in drama therapy with adolescent girls who have been sexually abused. **The Arts in Psychotherapy**. v.14, p.77-84, 1987.

³⁹ SIDUN, N.M.; ROSENTHAL, R.H. Graphic indicators of sexual abuse in draw-a-person tests of psychiatrically hospitalized adolescents. **The Arts in Psychotherapy**. v.14, p.25-33, 1987.

⁴⁰ WHEELER, B.L. The use of paraverbal therapy in treating an abused child. **The Arts in Psychotherapy**. v.14, p.69-76, 1987.

A autora ressalta que as propostas procuram deixar espaço para que sejam respeitadas as individualidades das pacientes. Algumas terapeutas pegam material do check-in verbal, dos gestos, sonhos, idéias de movimento trazidas pelas pacientes para estruturar como serão as aulas.

Kruger (1990) fala da importância do corpo ser considerado na psicoterapia. O autor acredita que os gestos e movimentos dos pacientes devem ser escrutinados para as seguintes características:

- Conteúdo simbólico;
- Unidade do movimento, afeto e palavras;
- Posição do corpo e inter-relações do corpo (posição das mãos, braços, pés e pernas em relação ao resto do corpo);
- Coordenação de movimentos verbais e não verbais com relação a tempo, intensidade e mudança com o tempo.
- Representações simbólicas, movimentos que recriam um objeto ou uma relação de si com um objeto;
- Associações do paciente com movimentos e gestos;
- Padrões e significados cinestésicos em termos da transferência.

Pruzinsky (1990) fala de algumas terapias somatopsíquicas. Segundo o autor, as abordagens somatopsíquicas enfatizam a inter-relação dos funcionamentos físico e psicológico e incluem o movimento do corpo, a manipulação da pele ou dos músculos e técnicas focalizadas no corpo integradas com psicoterapia verbal.

O autor sistematiza alguns pontos principais que são compartilhados por estas abordagens, dentre eles destacamos:

- o desenvolvimento do sentido de self é baseado na experiência de estar corporificado ("embodied" no original);
- todas as experiências têm lugar no contexto da experiência corporal, em particular contra um fundo constante de informações cinestésicas e proprioceptivas;
- como experienciamos o corpo pode não apenas servir como pano de fundo para todas as nossas experiências, mas também influenciar a percepção e a memória;
- a mudança efetiva no funcionamento da pessoa precisa dar atenção tanto ao nível físico quanto ao nível psicológico da existência humana.

3 – RELAÇÕES ENTRE IMAGEM CORPORAL E DIFERENTES QUALIDADES DE MOVIMENTOS

O movimento é imprescindível para a construção da imagem corporal. Como vimos, fazem parte dessa construção não só as experiências do presente como também nossa relação com nossas experiências passadas, nossas memórias e os dados de nossa "biografia". Através do movimento adquirimos conhecimentos sobre o nosso corpo e sobre o mundo, que em última instância caracterizam-se em conhecimentos sobre nós mesmos. A influência entre imagem corporal e movimento ocorre nos dois sentidos simultaneamente, tanto o movimento é necessário para o desenvolvimento da imagem corporal, quanto a imagem corporal é necessária para que possamos nos mover coordenadamente, imprimindo, além disso, nossas características pessoais aos nossos movimentos.

A relação entre imagem corporal e movimento foi colocada em evidência desde os estudos de Head⁴¹ (citados por Schilder, 1999). Segundo ele, algumas funções básicas da imagem corporal seriam possibilitar a localização do corpo no espaço, a coordenação dos movimentos dos diferentes membros do corpo e a integração das sensações provenientes de todo o corpo. Seria ainda responsabilidade da imagem corporal a manutenção da nossa postura e a capacidade de manusearmos os mais diferentes objetos com precisão.

No entanto, se olharmos para a imagem corporal na perspectiva de Schilder (1999), fica evidente que as relações entre imagem corporal e movimento vão além deste plano mais funcional. Ou melhor, neste mesmo plano existem inúmeras outras instâncias de acontecimentos que não podem ser esquecidos quando vamos falar de imagem corporal e movimento.

Neste contexto o movimento não pode ser visto apenas como o deslocamento de uma parte do corpo. Somos "personalidades em movimento". "Cada movimento está ligado a tudo que tem dentro de nós e tudo que tem fora em um dado instante de tempo. Cada movimento carrega em si uma história passada e uma expectativa quanto a um devir" (Turtelli, Tavares & Duarte, 2002; no prelo).

Schilder aborda as relações da imagem corporal com os movimentos da dança. Segundo o autor, "[o] tensionamento ou relaxamento dos músculos, e o movimento do corpo a favor ou contra a força da gravidade ou os impulsos centrífugos podem ter imensa influência na imagem corporal. Assim, o fenômeno da dança é uma desestruturação e uma alteração da imagem corporal" (p.229).

⁴¹ Constam da bibliografia do livro de Schilder três textos de Head. Não fica claro a qual destes o autor está se referindo nesse momento: HEAD, Sir H. On disturbances of sensation, with especial reference to the pain of visceral disease. **Brain**. v.16, p.1, 1893; HEAD, Sir H. Aphasia and kindred disorders of speech. **Brain**. v.43, p.87, 1920; HEAD, Sir H. **Studies in Neurology**. (vols.1 & 2). London: Oxford University Press, 1920.

De acordo com Schilder existem algumas qualidades de movimento que parecem tender a causar reações específicas na imagem corporal. O autor cita o exemplo dos movimentos circulares, presentes em inúmeras danças, jogos e rituais. Segundo ele estes movimentos, assim como os movimentos rápidos, tendem a desestruturar a imagem corporal, pois influenciam cinestesicamente na percepção do corpo:

"Ao observarmos [...] dançarinos fazendo piruetas rápidas num palco, vemos duas cabeças em lugar de uma. Durante o movimento rápido, a impressão visual tende à multiplicação e à desestruturação do modelo postural. [...] [E]stes movimentos também influenciam cinestesicamente a percepção do corpo. Qualquer movimento rápido, especialmente os circulares, também altera a reação vestibular e, com esta, a sensação de peso do corpo. Isto se deve especialmente à ação muscular, mas também se liga à irritação vestibular" (p.229).

Por outro lado, segundo o autor, quando permanecemos de olhos fechados e o mais imóveis possível, nossa imagem corporal tende a dissolver-se, pois seu reconhecimento depende do movimento.

No entanto, temos que tomar cuidado ao falarmos de maneira generalizada quanto às relações entre imagem corporal e qualidades de movimento, pois as relações de cada pessoa com as diferentes qualidades de movimento diferem muito. Um estudo mais aprofundado exige um enfoque específico e pormenorizado.

Nesta parte do trabalho reunimos as pesquisas, ou partes de pesquisas, que tratam mais diretamente da relação entre imagem corporal (e/ou assuntos relacionados a ela) e diferentes qualidades do movimento. Procuramos selecionar apenas partes das pesquisas de forma a não abranger aqui, ou abranger pouco, outros aspectos que fazem parte das relações

entre imagem corporal e qualidades de movimento, como as relações que envolvem o meio (cultural, social, relação com o outro), as metodologias das pesquisas e das atividades físicas, as relações interpessoais e outros fatores. Optamos por reunir cada um destes diferentes elementos, que influenciam nas relações entre imagem corporal e movimento investigadas nas pesquisas, em outras partes deste trabalho. Acreditamos que assim podemos estabelecer relações entre os diferentes trabalhos mais claramente, fazendo conexões entre os aspectos da relação imagem corporal e movimento que estão sendo colocados em foco por cada autor.

Dividimos as pesquisas aqui colocadas em três grandes grupos:

- relações, resultados e referências trazidos por pesquisas que usam testes quantitativos (dentre outros);
- pesquisas predominantemente qualitativas: experiências com diferentes abordagens do movimento;
- pesquisas que trazem reflexões sobre relações entre movimento e subjetividade.

Em cada um destes grupos encontramos uma grande variedade quanto às estruturas das pesquisas, sujeitos, métodos, enfoques, perspectivas. Generalizar os assuntos abordados por estes estudos seria perder a riqueza da variedade encontrada. Desta forma, optamos por referências individuais a vários estudos, com o intuito de trazer um panorama mais nítido das pesquisas no assunto.

Mantivemos várias referências a outros estudos trazidas pelas pesquisas que estudamos. Consideramos que por nossa investigação se tratar de uma revisão bibliográfica, manter estas referências poderia ser enriquecedor para os leitores do presente trabalho.

3.1 – RELAÇÕES, RESULTADOS E REFERÊNCIAS TRAZIDOS POR PESQUISAS QUE USAM TESTES QUANTITATIVOS (DENTRE OUTROS)

Encontramos no material bibliográfico pesquisado um grande número de pesquisas enfocando a relação entre diferentes atividades físicas e diferentes fatores relacionados à experiência corporal. Muitas pesquisas não usam o termo imagem corporal diretamente, enfocando aspectos específicos vinculados a ela, como auto-estima, percepção corporal, consciência corporal entre outros. Todas estas relações de uma pessoa consigo mesma estão intrinsecamente ligadas sendo muito difícil fazer distinções quanto à maior influência de uma ou de outra no bem estar de uma pessoa. Ao nos depararmos com as várias realidades envolvidas na formação da imagem corporal de uma pessoa, temos claro que ao falarmos de auto-estima, conceito-corporal, experiência corporal, entre outros, estamos também falando, mesmo que indiretamente, de imagem corporal. Poderíamos qualificá-los como diferentes facetas de um mesmo fenômeno, a saber, a relação da pessoa consigo mesma. Esta relação pode ser vista de inúmeras perspectivas que inevitavelmente se entremeiam.

Alguns autores se referem diretamente à existência destas relações mútuas entre os diferentes aspectos da experiência corporal subjetiva, por exemplo entre imagem corporal, auto-estima, consciência corporal e outros (e.g. Bartlewski, Van Raalte & Brewer, 1996; Carraro, Cognolato & Bernardis, 1998; e Garrett, 1993). Estas interconexões podem ser observadas também nas metodologias de avaliação da imagem corporal. Os questionários utilizados avaliam a imagem corporal através da sua subdivisão em diversos aspectos a ela relacionados. Por exemplo, o "Body Self-relations Questionnaire" (elaborado por Winstead &

Cash⁴², citado e utilizado por Adame et al., 1991; Lewis & Scannell, 1995 entre outros) subdivide a imagem corporal nas relações subjetivas da pessoa com sua aparência física ("physical appearance" no original), aptidão física ("physical fitness" no original) e saúde física ("physical health" no original).

Encontramos em muitos estudos a referência a uma controvérsia quanto ao efeito das atividades físicas na imagem corporal (e.g. Asci, Kin & Kosar, 1998; Garrett, 1993; Lewis & Scannell, 1995; Overby, 1990; Radell et al., 1993). Dependendo dos procedimentos das pesquisas, dos testes utilizados e dos grupos pesquisados, os resultados obtidos nas pesquisas são diferentes. No item sobre os "Principais fatores que influenciam nas relações entre imagem corporal e qualidades de movimento de acordo com as pesquisas estudadas", abordaremos esta questão mais detalhadamente.

Várias pesquisas têm uma estrutura de pré-teste e pós-teste (e.g. Asci, Kin & Kosar, 1998; Daley & Buchanan, 1999; Fairweather & Sidaway, 1993; Stallibrass, 1997). Elas investigam a possível influência de um determinado programa de atividades físicas na imagem corporal e/ou em outros elementos da experiência corporal, para isso fazem testes antes do programa de atividades físicas e novos testes ao final do programa. Outro grupo de pesquisas investiga as diferenças na imagem corporal, ou assuntos relacionados a ela, em diferentes grupos, delimitados pela atividade física praticada, pelo tempo de prática ou por outros fatores (e.g. Adame et al., 1991; Mooney, 1993; Overby, 1990).

⁴²WINSTEAD, B. A. & CASH, T. F. Reliability and validity of the Body Self-relations Questionnaire: a new measure of body image. Paper presented at the meeting of the SOUTHEAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, New Orleans, L.A., 1984.

Adame et al. (1991), Overby (1990), Radell et al. (1992) e Radell et al. (1993) fizeram estudos que enfocam a participação em programas de dança moderna e ballet, sendo que Adame et al. (1991) além destas modalidades enfocam também o jazz.

Adame et al. (1991), pesquisaram um grupo de estudantes universitários praticantes de dança e um grupo não praticante. Nos resultados da pesquisa não encontraram correlações estatisticamente significativas entre experiência em dança e aptidão física, imagem corporal e "locus" de controle (segundo estes autores o "locus" de controle relaciona-se à percepção de uma pessoa da conexão entre seus atos e as conseqüências destes: em um "locus" de controle mais externo, a pessoa acha que as conseqüências são "sorte" ou "acaso", no mais interno a pessoa percebe a relação entre seus atos e os acontecimentos).

Embora não houvesse resultados estatisticamente significativos relacionados à experiência em dança, os bailarinos tiveram maior pontuação em todos os resultados, menos na sub-escala de aparência física do teste de imagem corporal. Uma possível explicação dada pelos autores para este resultado, é que devido ao fato das aulas de dança serem em frente a espelhos os bailarinos teriam ficado mais conscientes de seus corpos e mais críticos com relação às suas imperfeições no alinhamento e na execução de passos em um nível de dificuldade crescente. Também dão esse fato como explicação para não ter havido relação, no grupo de bailarinos, entre os resultados das sub-escalas de saúde e aparência do teste de imagem corporal.

Os autores citam resultados de outras pesquisas relacionadas a atividades físicas e elementos da experiência corporal:

- A experiência em dança produz mudanças positivas na imagem corporal (Alperson⁴³, Smith⁴⁴, Hawkins⁴⁵).
- Alta performance em dança está associada a uma catexia corporal positiva e locus de controle interno (Dasch⁴⁶).
- Não houve diferenças na imagem corporal depois da participação em cursos de dança (Poretz⁴⁷).

Ressaltam ainda que segundo Alperson⁴⁸, as experiências com o movimento desenvolvem a vitalidade, a autoconsciência, a individuação, a integração e uma relação com o meio mais efetiva.

*

Overby (1990), pesquisou praticantes de ballet e dança moderna iniciantes (1 ano de prática ou menos) e experientes (5 anos de prática ou mais). Explorou nos dois grupos os seguintes tipos de imagens: imagem corporal, imagem cognitiva, imagem do movimento e imagem espacial. Na média total dos testes a autora obteve que as bailarinas mais experientes têm uma habilidade de formar imagens mais desenvolvida do que as bailarinas iniciantes:

- Imagem corporal: as bailarinas experientes têm uma imagem corporal mais positiva.

⁴³ ALPERSON, E.D. The creation of meaning through body movement. In RABIN, A. (Ed.). **Clinical psychology: issues of the seventies**. East Lansing, MI: Michigan State University, p.156-165, 1974.

⁴⁴ SMITH, N. A statement of philosophy. In MURRAY, R.L. (Ed.). **Designs for dance**. Washington, DC: American Association for Health, Physical Education and Recreation, 1968.

⁴⁵ HAWKINS, A.M. **Creating through dance**. Englewood Cliff, NJ: Prentice-Hall, 1964.

⁴⁶ DASCH, C.S. Relation of dance skills to body cathexis and locus of control orientation. **Perceptual and Motor Skills**. v.46, n.2, p.465-466, 1978.

⁴⁷ PURETZ, S. Influence of modern dance on body image. In: WOODRUFF, D. (Ed.). **Essays in dance research: dance research annual IX**. New York: CORD., p.213-230, 1978.

PURETZ, S.L. Modern dance's effect on body image. **International Journal of Sport Psychology**, v.13, p.176-186, 1982.

⁴⁸ ALPERSON, E.D. The creation of meaning through body movement. In RABIN, A. (Ed.). **Clinical psychology: issues of the seventies**. East Lansing, MI: Michigan State University, p.156-165, 1974.

- Imagem cognitiva: dividida em dois questionários. Aquele sobre o processamento verbal deu uma pontuação mais alta para as bailarinas experientes, enquanto o questionário sobre o processamento visual não deu resultados com diferenças significativas.
- Imagem do movimento: não deu diferenças significativas.
- Imagem espacial: as bailarinas experientes obtiveram uma pontuação mais alta no questionário.

A autora fala das diferenças quando se usam diferentes testes para avaliar a imagem corporal. O teste usado por ela foi o "Scale of Appraisal of Movement Satisfaction" (de Nelson e Allen⁴⁹). Segundo a autora este teste tenta acessar a atitude do sujeito em relação à sua habilidade de se mover, focaliza o autoconceito físico do indivíduo na sua relação com o movimento e com a performance. O teste inclui vários itens diretamente relacionados ao treinamento de dança.

Nota-se que quando fala do teste a autora fala de autoconceito, mas usa o teste como avaliador da imagem corporal.

A autora fala que as pesquisas que não encontraram relações positivas entre imagem corporal e dança talvez tenham obtido este resultado devido aos testes que usaram, pois não são todos os testes que acessam a imagem corporal do bailarino como "entidade em movimento".

A autora cita outras pesquisas no assunto da imagem corporal:

- Jette⁵⁰ não encontrou diferenças significativas na imagem corporal de estudantes em um curso de dança moderna de 21 semanas.

⁴⁹ NELSON, B. & ALLEN, D. Scale for the appraisal of movement satisfaction. **Perceptual and Motor Skills**, v.31, p.795-800, 1970.

⁵⁰ JETTE, N. The effect of modern dance and music on body image in college women. **American Corrective Therapy Journal**. v.34, p.104-106, 1981.

- Hann⁵¹ e Poretz⁵², encontraram que a participação contínua em dança moderna não tem influência significativa na imagem corporal.
- Hann⁵³ encontrou que os bailarinos têm um conceito do movimento ("movement concept" no original) significativamente mais positivo que os não bailarinos.

*

Radell et al. (1992) investigaram o "locus" de controle e a imagem corporal em estudantes universitários envolvidos em cursos de dança e não envolvidos, no início do semestre de aulas e após 16 semanas de aulas. Encontraram que os bailarinos estavam inicialmente mais conscientes de sua aparência física do que os não bailarinos, mas ficaram menos positivos sobre sua aparência física no pós-teste. Os bailarinos tiveram uma pontuação mais interna no "locus" de controle no pré-teste do que os não bailarinos e significativamente mais interna no pós-teste. Falam que no geral a imagem corporal dos bailarinos "declinou" ("decreased" no original) no pós-teste.

Eles falam novamente da influência dos espelhos nas aulas de dança, da mesma forma que Adame et al. (1991). Os dois artigos foram escritos pelo mesmo grupo de autores, acrescentando-se apenas Melito no atual.

Em 1993, Radell et al. publicam novo artigo a respeito do assunto. Relatam pesquisa com um grupo de estudantes universitários envolvidos em cursos de dança e outro grupo não envolvido, antes e após um semestre de 16 semanas. Investigaram "locus" of control e imagem corporal. Encontraram que o "locus" de controle ficou mais interno depois do período de aulas para os dois grupos. No teste de imagem corporal, na sub-escala de avaliação da

⁵¹HANN, V. A comparison of experienced modern dancers to nondancers in self-image, body-image, movement concept and kinesthetic arm positioning. Unpublished masters thesis, Washington State University, 1973.

⁵²PURETZ, S. Influence of modern dance on body image. **Dance Research Annual**, v.9, p.213, 1978.

PURETZ, S.L. Modern dance's effect on the body image. **International Journal of Sport Psychology**, v.13, p.176-186, 1982.

⁵³HANN, V. A comparison of experienced modern dancers to nondancers in self-image, body-image, movement concept and kinesthetic arm positioning. Unpublished masters thesis, Washington State University, 1973.

aptidão física, os bailarinos tiveram maior pontuação no pós-teste do que no pré-teste, enquanto a avaliação dos não bailarinos ficou mais negativa nesse período. Nas sub-escalas de orientação da aptidão física e avaliação da saúde, os dois grupos tiveram uma pontuação maior no pré-teste do que no pós-teste.

Os autores falam que a avaliação mais positiva da aptidão física feita pelos bailarinos no pós-teste pode ser por causa da consciência deles dos benefícios físicos trazidos pela dança. Relacionam a piora na avaliação de saúde dos dois grupos com o fim do semestre de aulas, quando os alunos têm mais atividades e ficam mais cansados.

Os autores citam outras pesquisas sobre imagem corporal e movimento:

- Brooks-Gunn & Warren⁵⁴ encontraram que as pontuações nos testes de imagem corporal respondidos pelas bailarinas eram mais baixas que as das não bailarinas.
- Poretz⁵⁵ observou que tanto para praticantes de dança quanto para o grupo controle, não houve mudanças significativas na imagem corporal após 15 semanas.
- Em estudo posterior Poretz⁵⁶ constatou que não houve mudanças significativas para os bailarinos mas houve para um grupo em aulas de condicionamento físico.

*

Caf, Kroflic & Tancig (1997) e Lewis & Scannell (1995), investigaram as influências da dança/movimento criativos na imagem corporal (os primeiros enfocam o "Creative Movement and Dance" e os segundos o "Creative Dance Movement").

Caf, Kroflic & Tancig (1997) enfocaram crianças hipoativas. Elas investigaram a influência nestas crianças da atividade sistemática de movimento e dança criativos em três

⁵⁴BROOKS-GUNN, J.; WARREN, M.P. The effects of delayed menarche in different contexts: dance and nondance students. **Journal of Youth and Adolescence**, v.14, p.285-300, 1985.

⁵⁵ PURETZ, S. Influence of modern dance on body image. In: WOODRUFF, D. (Ed.). **Essays in dance research: dance research annual IX**. New York: CORD., p.213-230, 1978.

⁵⁶ PURETZ, S.L. Modern dance's effect on body image. **International Journal of Sport Psychology**, v.13, p.176-186, 1982.

aspectos: na criatividade das crianças, na imagem corporal e na atividade das crianças. Realizaram avaliações quantitativas e qualitativas, através de pesquisa ação.

Para estas pesquisadoras a imagem corporal parece estar mais ligada a noções espaciais. Elas usaram como instrumento de avaliação da imagem corporal o "Body Image Evaluating Scale" (Cratty⁵⁷). Segundo as autoras, este instrumento é dividido em seis categorias: "lados do corpo", "movimentos", "lateralidade", "direcionamento", "outras pessoas" e "objetos". As autoras não fornecem informações sobre estas categorias. Os resultados trouxeram que o grupo experimental obteve melhora significativa nas categorias "lados do corpo" e "objetos".

Através da pesquisa qualitativa as autoras puderam observar que as crianças ficaram mais relaxadas através dos jogos de movimentos e começaram a se comunicar entre elas. A atividade motora ficou mais relaxada e a destreza motora aumentou. As crianças mostraram novas idéias nas brincadeiras de movimentos livres e nas improvisações de movimentos fantasiados. Alguns elementos da imagem corporal melhoraram, mas algumas crianças ainda tinham problemas como dificuldades com a lateralidade em relação a objetos e a outras pessoas, dificuldades na orientação do corpo e em olhar-se no espelho. As autoras consideram que as crianças precisariam de mais tempo para treinar e desenvolver estas habilidades.

Apesar do pouco tempo, a avaliação dos professores da escola mostrou que o sucesso e a melhora do sentimento das crianças durante as sessões de movimento criativo se refletiu na situação de sala de aula da escola.

Este dado trazido pelas autoras é importante, pois mostra a influência das experiências com o movimento na mudança de comportamento, o que tem a ver com a imagem corporal,

⁵⁷CRATTY, B. J. **Perceptual and motor development in infants and children**. New York, New Jersey: Prentice Hall, 1979.

pois as crianças ao se experienciarem de maneiras diferentes, modificam ou ampliam, sua noção de como devem ficar, o que podem fazer, e assim modificam sua imagem corporal.

As autoras consideram que dar apoio à criatividade das crianças foi um dos fatores mais importantes para diminuir a hipoatividade delas e questionam se a melhora das crianças não seria o resultado apenas da atenção especial dada a elas com o programa, no sentido de que qualquer outra estratégia que lhes desse mais atenção teria ajudado.

*

Lewis & Scannell (1995) investigaram praticantes de movimento de dança criativa experientes (mais de 5 anos de prática) e não experientes (menos de 5 anos de prática).

Os resultados trouxeram que o grupo mais experiente tem mais satisfação nas sub-escalas da aparência corporal, aptidão física e partes do corpo. A avaliação na sub-escala da saúde não trouxe diferenças significativas.

Os autores explicam a satisfação dos mais experientes com as partes do corpo devido à ênfase da dança criativa em ampliar o repertório de movimentos das partes do corpo.

Sobre a maior satisfação com a aptidão física, os autores comentam que chama a atenção, pois o grupo dos mais experientes é significativamente mais velho. Creditam isto ao fato da dança criativa não ter "passos" e eles então não se sentirem pressionados a fazer o que os alunos mais jovens fazem.

A importância do aspecto criativo do processo de dança para que haja modificação na imagem corporal é enfatizada por estes autores. Eles comentam sobre o resultado da pesquisa de Adame et al.⁵⁸, que não notou diferenças significativas no modo como sujeitos não-bailarinos e bailarinos de jazz, ballet e dança moderna avaliaram sua aparência corporal. O caráter de não julgamento da dança criativa é um fator que influencia na avaliação do corpo,

⁵⁸ ADAME, D.D.; RADELL, S.A.; JOHNSON, T.C.; COLE, S.P. Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. **Perceptual and Motor Skills**, v.72, p.91-95, 1991.

em contraponto ao que foi comentado por Adame et al.⁵⁹ sobre os bailarinos ficarem mais críticos a respeito de si mesmos sendo exigidos a ter performances cada vez mais habilidosas.

Os autores têm uma visão clara de como as técnicas tradicionais de dança muitas vezes limitam e reprimem a expressividade ao terem um modelo fixo de como a dança deve ser. Ressaltam também o efeito que este enfoque num padrão externo a ser atingido pode ter na auto-estima dos bailarinos.

Segundo os autores, a dança criativa possibilita uma liberação da expressividade e pode trazer à tona a ligação emocional necessária para produzir mudança na imagem corporal. Esta técnica também encoraja o indivíduo a explorar e ampliar seu repertório de movimentos. Devido á falta de um modelo externo, a pessoa tende a valorizar mais suas conquistas, ao invés de ficar sempre buscando algo que está fora dela.

A dança criativa tem uma relação positiva com a imagem corporal, mas demora para que esta relação venha a tona. O estudo mostrou que ela só aparece depois de cinco anos de prática.

Os autores citam outros dados sobre as relações entre imagem corporal e movimento trazidos por outros autores:

- O movimento tem um papel importante na formação da imagem corporal, porque quando a pessoa se mexe, acontecem mudanças na percepção corporal (Schilder⁶⁰).
- Movimento possibilita às crianças explorarem o ambiente e aprenderem novas tarefas (Mahler & McDevitt⁶¹).

⁵⁹ ADAME, D.D.; RADELL, S.A.; JOHNSON, T.C.; COLE, S.P. Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. **Perceptual and Motor Skills**, v.72, p.91-95, 1991.

⁶⁰ SCHILDER, P. **The image and appearance of the human body**. London: Kegan Paul, Trench, Trubner, 1950.

⁶¹ MAHLER, M.S.; McDEVITT, J.B. Thoughts on the emergence of the sense of self, with particular emphasis on the body self. **Journal of the American Psychoanalytic Society**. v.32, p.827-848, 1982.

- Movimento também provê informações sobre a relação entre as várias partes do corpo, (Schilder⁶²).
- Atividades baseadas no movimento, como a dança, influenciam positivamente a estima do corpo, a consciência corporal e a auto-imagem (Leventhal & Schwartz⁶³).
- Atividades baseadas no movimento melhoram o autoconceito e a auto-estima (Folkins & Sime⁶⁴, Kalliopuska⁶⁵).
- Associação entre performance da dança e uma catexia corporal positiva (Dasch⁶⁶).
- A dança está associada a uma auto-avaliação mais positiva dos aspectos de aptidão física da imagem corporal (Radell et al.⁶⁷).
- Não observou uma melhora significativa da imagem corporal em estudantes de dança moderna (Poretz⁶⁸).

*

Garrett (1993) investigou o papel da dança educação em contribuir para a auto-estima, imagem corporal e aptidão física de adolescentes do sexo feminino. Ela usou avaliações quantitativas e qualitativas. O grupo controle foram adolescentes participantes de aulas de educação física escolar.

⁶² SCHILDER, P. **The image and appearance of the human body**. London: Kegan Paul, Trench, Trubner, 1950.

⁶³ LEVENTHAL, M.B.; SCHWARTZ, J.G. The dance of life: dance and movement therapy for the older adult. **Geriatric Rehabilitation**. v.4, n.4, p.67-73, 1989.

⁶⁴ FOLKINS, C.H.; SIME, W.E. Physical fitness training and mental health. **American Psychologist**. v.36, p.373-389, 1981.

MAHLER, M.S.; McDEVITT, J.B. Thoughts on the emergence of the sense of self, with particular emphasis on the body self. **Journal of the American Psychoanalytic Society**. v.32, p.827-848, 1982.

⁶⁵ KALLIOPUSKA, M. Empathy, self-esteem and creativity among junior ballet dancers. **Perceptual and Motor Skills**. v.69, p.1227-1234, 1989.

⁶⁶ DASCH, C.S. Relation of dance skills to body cathexis and locus of control orientation. **Perceptual and Motor Skills**. v.46, p.465-466, 1978.

⁶⁷ RADELL, S.A.; ADAME, D.D.; JOHNSON, T.C.; COLE, S.P. Dance experiences associated with body-image and personality among college students: a comparison of dancers and nondancers, **Perceptual and Motor Skills**. v.77, p.507-513, 1993.

⁶⁸ PURETZ, S. Influence of modern dance on body image. In: WOODRUFF, D. (Ed.). **Essays in dance research: dance research manual IX**. New York: CORD., p.213-230, 1978.

PURETZ, S.L. Modern dance's effect on body image. **International Journal of Sport Psychology**, v.13, p.176-186, 1982.

No geral os resultados apresentaram que as estudantes do programa de dança tiveram um aumento maior do que as estudantes da educação física na auto-estima, na imagem corporal e em algumas das medidas da aptidão física.

A autora fala da relação entre imagem corporal e consciência corporal. Ressalta que as partes do corpo são componentes físicos integrais da imagem corporal. Segundo a autora, a dança encoraja as alunas a iniciarem o movimento em várias partes do corpo, o que deve levá-las a se sentirem mais satisfeitas com estas partes. O fato da consciência corporal das alunas melhorar seria uma confirmação do efeito da dança para a imagem corporal por causa da relação existente entre os dois.

A autora considera que talvez a dança tenha um efeito psicológico indireto nas estudantes, sendo que 12 das 15 diminuíram a dobra cutânea, ela acha que o programa de dança pode ter influenciado este aspecto provendo a motivação para as alunas mudarem suas imagens corporais. A experiência na dança deve ter encorajado uma atitude mais consciente para com o corpo, o que influenciou os padrões de alimentação e os hábitos fora da classe. O programa de dança encorajou o desenvolvimento do controle do corpo em uma atmosfera na qual a ênfase não estava no certo ou errado, mas na exploração das capacidades dos estudantes.

Outras pesquisas citadas por esta autora relacionadas ao assunto:

- Segundo Heaps⁶⁹ as mudanças na aptidão física alteram o bem estar emocional pelo modo em que são percebidas pela pessoa e não por elas em si mesmas.
- As mudanças físicas devem indiretamente afetar o autoconceito dependendo de como estes efeitos são percebidos pelos indivíduos (Blackman et al.⁷⁰).

⁶⁹HEAPS, R. Relating physical and psychological fitness: A psychological point of view. **Journal of sports Medicine**. v.18, p.399-407, 1978.

- Os proponentes da dança na educação afirmam que a dança afeta a consciência do indivíduo ou o seu autoconceito através do uso do corpo como uma forma expressiva (Puretz⁷¹).
- A dança afeta a auto-estima enfatizando o potencial do corpo como meio de expressão e de projeção do self (Hunt⁷²).
- Como a dança é uma atividade na qual o corpo é o foco central e na qual o movimento e a função do corpo são ressaltados, a dança deve ter um efeito de afrouxar e mudar a imagem corporal (Puretz⁷³).
- A dança tem um efeito positivo na imagem corporal (Overby⁷⁴).
- Embora a dança presumivelmente crie a consciência das sensações corporais, não cria necessariamente novas percepções do corpo ou mudanças na imagem corporal (Dasch⁷⁵, Jette⁷⁶, Puretz⁷⁷).
- Sobre dança e melhora na auto-estima os resultados têm sido variados. Muitos que não encontraram resultados positivos ponderam que seja devido ao curto tempo do programa de dança (Venson⁷⁸, Trigg⁷⁹).

*

⁷⁰ BLACKMAN, L.; HUNTER, G.; HILYER, J.; HARRISON, P. The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self concept. **Adolescence**. v.23, p.473-448, 1988.

⁷¹ PURETZ, S. The psychology of dance. In: OVERBY, L.; HUMPHREY, J. **Dance: Current selected research**. New York: AMS Press, p.239-264, 1989.

⁷² HUNT, 1968. Não consta nas referências bibliográficas da autora.

⁷³ PURETZ, S. Influence of modern dance on body image. **Dance Research Annual**., v.9. p.213-230, 1976.

⁷⁴ OVERBY, L. The relationship of dance training to body image. In: CONFERENCE PAPERS, HONG KONG INTERNATIONAL DANCE CONFERENCE., v.2, 1990.

⁷⁵ DASCH, C.S. Relation of dance skills to body cathexis and locus of control. **Perceptual and Motor Skills**. v.46, n.2, p.465-466, 1978.

⁷⁶ JETTE, N. The effect of modern dance and music on body image and self concept in college women. **Dissertation Abstracts International**. v.76, p.15452, 1975.

⁷⁷ PURETZ, S. Influence of modern dance on body image. **Dance Research Annual**., v.9. p.213-230, 1976.

PURETZ, S. The psychology of dance. In: OVERBY, L.; HUMPHREY, J. **Dance: Current selected research**. New York: AMS Press, p.239-264, 1989.

⁷⁸ VENSON, G. The effects of time related modern education dance on the self concept of fourth, fifth and sixth grade girls in a southern urban city. **Dissertation Abstracts International**, v.38, n.5, p.2569, 1977.

⁷⁹ TRIGG, M. The effects of varying amounts of creative modern dance activities on creative-thinking ability and self concept. **Dissertation Abstracts International**, v.39, n.12, p.7227A, 19788.

Asci, Kin & Kosar (1998), Daley & Buchanan (1999), Field & Steinhardt (1992) e Bartlewski, Van Raalte & Brewer (1996) envolveram em seus estudos a aeróbica, sendo que os três primeiros estudos falam em "dança aeróbica" e o último em "exercícios aeróbicos".

Asci, Kin & Kosar (1998) investigaram a satisfação com a imagem corporal e a autopercepção física em mulheres divididas em três grupos: um grupo praticou dança aeróbica, outro "step" aeróbica e o grupo controle não praticou atividades físicas.

Segundo as análises dos resultados, nenhuma diferença significativa foi encontrada entre os grupos no final dos programas. Embora as pontuações da autopercepção e da imagem corporal tenham melhorado do pré-teste para o pós-teste, estas mudanças ocorreram independentemente da atividade.

Pontos fracos da pesquisa deles segundo os próprios autores: efeito da expectativa nos sujeitos, efeito placebo, amostra pequena de sujeitos.

Os autores citam outras pesquisas no assunto:

- Fowler⁸⁰, Kirshnit⁸¹, Puretz⁸² e Rohrbacher⁸³ encontraram que atividades físicas esportivas e programas de exercícios aumentam a satisfação de seus praticantes com a imagem corporal.
- Caruso & Gill⁸⁴ compararam os efeitos do treinamento com pesos e da educação física na autopercepção física e na percepção da imagem corporal. Os resultados revelaram que não houve mudanças significativas.

⁸⁰ FOWLER, E.M. Body image of female aerobic dancers and nonexercising women. **Dissertation Abstracts International**. v.49, n.8-B, p.3488, 1988.

⁸¹ KIRSHNIT, C.E. Athletic involvement during early adolescence: factor affecting sport participation and the effect of athleticism on perception of the self. **Dissertation Abstract International**. v.50, n.7-B, p.3187, 1989.

⁸² PURETZ, S.L. Modern dance's effect on body image. **International Journal of Sport Psychology**, v.13, p.176-186, 1982.

⁸³ ROHRBACHER, R. Influence of a special camp program for obese boys on weight loss, self-concept and body image. **Research Quarterly**. v.42, n.2, p.151-157, 1973.

⁸⁴ CARUSO, M.C.; GILL, D.L., Strengthening physical self-perception through exercise. **The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness**. December, p.416-427, 1992.

Os autores consideram que a disparidade nos resultados das pesquisas pode ser atribuída aos diferentes tipos de programas de exercício investigados, às diferenças metodológicas das pesquisas e às diferenças nos procedimentos estatísticos. Outra explicação para os resultados pode ser que a duração e a intensidade dos programas não foi suficiente para produzir o resultado esperado.

*

Daley & Buchanan (1999) pesquisaram um grupo de adolescentes que participou em aulas de dança aeróbica e de educação física e um grupo que participou apenas da educação física.

As autoras hipotetizam que a aeróbica pode ser uma atividade através da qual as adolescentes irão experienciar sentimentos psicológicos positivos porque:

- não parece comprometer o conceito delas de feminilidade;
- provê uma sensação de apoio social;
- serve à importância dada por elas à imagem corporal e aparência física;
- preenche os motivos delas de participação;
- é executada em um ambiente não competitivo.

No pré-teste os resultados não tiveram diferenças significativas entre os dois grupos, com exceção da sub-escala da atratividade corporal, na qual as adolescentes do grupo da educação física apenas, tiveram uma pontuação maior. No pós-teste, o grupo da educação física mais aeróbica melhorou significativamente em todas as sub-escalas, enquanto o outro grupo não teve diferenças significativas.

As autoras acreditam que a aeróbica é uma atividade física mais adequada para as adolescentes, pois não entra em conflito com a cultura da feminilidade e com a identidade das adolescentes. Elas defendem que o fato das aulas de educação física terem ficado mais

competitivas, com uma ênfase na performance, deve ter feito com que muitas garotas se afastassem da atividade física. Acrescentam ainda que a aeróbica respeita as capacidades de cada indivíduo, ao invés de enfatizar dificuldades como destrezas físicas ou competição.

Os resultados encontrados na pesquisa sugeriram às autoras que as respostas psicológicas positivas às atividades físicas, não devem ser o resultado de habilidades atléticas, e sim estar relacionadas ao tipo de exercício que está sendo feito e sua adequação ao grupo ao qual se dirige.

*

Field & Steinhardt (1992) investigaram a relação entre duas orientações opostas em relação à prática de exercícios e o bem estar: a "autoconfiante", que foca no processo e a orientação para o exercício e o bem estar é internamente dirigida; e a "autocontroladora", que foca no produto e a orientação é externamente dirigida. As autoras investigaram a relação destas orientações com o auto-reforço, auto-estima e valores de expectativa com o exercício.

Foi administrado um questionário para sujeitos de uma aula de educação física da universidade, de uma aula de promoção de saúde e boa forma e de uma academia comercial de aeróbica.

As relações trazidas pelos resultados do estudo indicam que programas que têm estratégias que promovem um comportamento internamente dirigido para o exercício e para o bem estar, devem estar relacionados mais centralmente com o bem estar do indivíduo do que programas que apóiam um comportamento externamente dirigido.

Dado que a orientação para o bem estar e não a orientação para o exercício estava mais fortemente associada às auto-estimas geral e física, as autoras concluem que os programas de saúde e boa forma seriam mais efetivos se eles dessem apoio a um estilo de

vida ativo dentro de um contexto mais amplo de bem estar. O exercício é apenas um componente de muitos comportamentos saudáveis que contribuem para o bem estar.

De acordo com os resultados as autoras consideram positivo que as atividades físicas tenham um enfoque no processo, um trabalho que leve os indivíduos a terem uma consciência interna ao invés de um comportamento externamente dirigido.

Segundo as autoras, a orientação focalizada no processo envolve: perspectiva autoconfiante, consciência interna, prazer em fazer exercício. A orientação focalizada no produto envolve: perspectiva autocontroladora, autodisciplina, a auto-restrição.

As autoras ressaltam que fazer muitas atividades físicas a custo de um baixo auto-reforço pode ser contra-produtivo para melhorar o bem estar de um indivíduo. A promoção da saúde deveria se preocupar com a angústia em torno da atividade física que as estratégias dos programas atuais freqüentemente provocam nas pessoas.

Este artigo enfoca diretamente a influência da metodologia da aula nos resultados de bem estar dos alunos. Ao invés de focar o tipo de atividade, se é dança, aeróbica, educação física, quer justamente ressaltar a importância do como a aula é conduzida pelo profissional.

*

Bartlewski, Van Raalte & Brewer (1996) estudaram a ansiedade física social ("social physique anxiety" no original) e a estima corporal de um grupo de estudantes do sexo feminino envolvidas em um curso de exercício aeróbico e de um grupo controle. A ansiedade física social é definida pelos autores como um estado de ansiedade que "aparece em situações nas quais o físico ou a figura da pessoa está sendo observado ou avaliado por outros ou quando

uma pessoa antecipa o prospecto de tal observação ou avaliação" (p.50; referem-se a Hart, Leary & Rejeski⁸⁵; tradução nossa).

No final a ansiedade física social das mulheres da classe da aeróbica diminuiu e a estima corporal aumentou, enquanto na outra classe não houve mudanças significativas. Os pesquisadores concluem que participação em exercícios aeróbicos pode ajudar a melhorar a imagem corporal de estudantes do sexo feminino (embora avaliem a ansiedade física social e a estima corporal, concluem sobre o efeito do exercício aeróbico na imagem corporal).

Os autores se perguntam sobre quais seriam as razões da atividade física afetar a ansiedade física social e a estima corporal. Uma das hipóteses levantadas é porque os participantes se familiarizam com as aulas de aeróbica e então a ansiedade decresce e esta redução na ansiedade leva a uma mudança na preocupação com a aparência do corpo.

Os autores também se perguntam se seria por causa do exercício em si, isto é, das mudanças na forma física decorrentes do exercício. Outra hipótese é que a mudança esteja associada a mudanças em outros fatores psicológicos, como o autoconceito.

Os autores citam outras pesquisas relacionadas ao assunto:

- Várias pesquisas documentaram os benefícios físicos e psicológicos do exercício (Folkins & Sime⁸⁶, Landers & Petruzzello⁸⁷, McCann & Holmes⁸⁸, McMurray⁸⁹, Morgan⁹⁰, Paffenbarger, Hyde, Wing & Heieh⁹¹, Short-DeGraff & Healey⁹², Van Andel & Austin⁹³).

⁸⁵ HART, E.; LEARY, M.R.; REJESKI, W.J. The measurement of social physique anxiety. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. v.7, S76, 1989.

⁸⁶ FOLKINS, C.H.; SIME, W.E. Physical fitness training and mental health. **American Psychologist**. v.36, p.373-389, 1981.

⁸⁷ LANDERS, D.M.; PETRUZZELLO, S.J. Physical activity, fitness, and anxiety. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). **Physical activity, fitness, and health: International proceedings, and consensus statement**. Champaign, IL: Human Kinetics, p.868-882, 1994.

⁸⁸ McCANN, I.L.; HOLMES, D.S. Influence of aerobic exercise on depression. **Journal of Personality: Social Psychology**. v.46, p.1142-1147, 1984.

⁸⁹ McMURRAY, R.G. Exercise mood states and neuroendocrinology. In: DIAMANT, L. (Ed.). **Mind-body maturity**. New York: Hemisphere, p.237-253, 1991.

- Spink⁹⁴ encontrou que as mulheres com uma ansiedade física alta preferiam fazer exercícios em particular, mais do que as mulheres que eram menos ansiosas fisicamente.
- Hart⁹⁵ encontrou que mulheres muito ansiosas fisicamente tendiam a exibir comportamentos de mais proteção nos exercícios (se colocarem no fundo da classe, usarem roupas largas) do que aquelas menos ansiosas.
- O exercício tem propriedades de diminuir a ansiedade em geral (Folkins & Sime⁹⁶, Powell⁹⁷).
- McAuley, Bane, Rudolph e Cox⁹⁸ encontraram que a ansiedade física social de adultos sedentários entre 45 e 54 anos foi diminuída pelo envolvimento deles em aulas de exercícios físicos.
- Diehl e Petrie⁹⁹ acessaram a ansiedade física social de estudantes participando de aulas de educação física na universidade e acharam que a ansiedade física social deles não teve diferenças significativas com a do grupo controle.

*

⁹⁰ MORGAN, W.P. Physical activity, fitness, and depression. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. (Eds.). **Physical activity, fitness, and health: International proceedings, and consensus statement**. Champaign, IL: Human Kinetics, p.851-867, 1994.

PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, R.T.; WING, A.L.; HEIEH, C. Physical activity all-cause mortality and longevity of college alumni. **New England Journal of Medicine**, v.314, p.605-613, 1986.

⁹¹ PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, R.T.; WING, A.L.; HEIEH, C. Physical activity all-cause mortality and longevity of college alumni. **New England Journal of Medicine**, v.314, p.605-613, 1986.

⁹² SHORT-DeGRAFF, M.A.; HEALEY, S.M. Exercise and activity in the promotion of health: An annotated bibliography. **Health-Care**, v.5, p.69-85, 1989.

⁹³ VAN ANDEL, G.E.; AUSTIN, D.R. Physical fitness and mental health: A review of the literature. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v.1, p.207-220, 1984.

⁹⁴ SPINK, K. Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. **Perceptual and Motor Skills**, v.74, p.1075-1078, 1992.

⁹⁵ HART, E. The influence of exercise experience on social physique anxiety and exercise behavior. In: ANNUAL MEETING OF THE ASSOCIATION FOR THE ADVANCEMENT OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, Savannah Ga., October, 1991.

⁹⁶ FOLKINS, C.H.; SIME, W.E. Physical fitness training and mental health. **American Psychologist**, v.36, p.373-389, 1981.

⁹⁷ POWELL, K. Workshop on epidemiological and public health aspects of physical activity and exercise. **The Physician and Sportsmedicine**, v.13, p.171-175, 1985.

⁹⁸ McAULEY, E.; BANE, S.M.; RUDOLPH, D.L.; LOX, C.L. Physique anxiety and exercise in middle-aged adults. **Journal of Gerontology: Psychological Sciences**, v.50B, p.319-328, 1995.

⁹⁹ DIEHL, N.; PETRIE, T. A longitudinal investigation of the effects of different exercise modalities on social physique anxiety **Journal of Applied Sport Psychology**, v.7, S55, 1995.

Dadkhah (1998), Fairweather & Sidaway (1993) e Stallibrass (1997) estudaram atividades físicas em contextos terapêuticos, os sujeitos foram crianças com paralisia cerebral, estudantes com lordose ou cifose e pessoas com doença de Parkinson, respectivamente.

Dadkhah (1998) investigou a influência do Dohsa-hou, um programa japonês de psico-reabilitação, na consciência corporal de crianças com paralisia cerebral moderada.

Os resultados no pós-teste trouxeram uma mudança positiva significativa na consciência corporal das crianças. Trouxeram também que as crianças estavam mais conscientes de seus aspectos privados da consciência corporal (atenção voltada para os aspectos internos do corpo) do que dos públicos (atenção voltada para os aspectos externos). O treinamento no Dohsa-hou não alterou esta direção de maior consciência privada.

Segundo o autor o treinamento oportunizou o aumento da habilidade motora, confiança e independência. A consciência e esforço dos sujeitos durante o treinamento possibilitou a mudança desejada na atividade motora. O aumento da consciência e aumento na capacidade motora estão relacionados.

O autor cita Naruse¹⁰⁰ que reconheceu através de um programa de Dohsa-hou, que embora as inabilidades das crianças com paralisia cerebral estão baseadas em disfunções fisiológicas, as funções psicológicas também são influenciadas.

*

Fairweather & Sidaway (1993) realizaram dois experimentos para testar a efetividade da ideokinetic para o tratamento de lordose e cifose. O experimento 1 foi apenas com sujeitos do sexo masculino e o dois com ambos os sexos.

¹⁰⁰ NARUSE, G. Noseimahisha no Shinrigakuteki Rehabilitation [Psychological rehabilitation of cerebral palsy: I. On relaxation behavior]. [**Japanese Journal of Educational Social Psychology**], v.8, p.47-77, 1967.

A ideokinetic é uma técnica de desenvolvimento da postura que requer que os sujeitos imaginem determinadas imagens que produzem sensações e movimentos para, através delas, adquirir controle subcortical da musculatura espinhal. O objetivo deste método é melhorar o alinhamento e equilíbrio das estruturas esqueléticas, facilitando mudanças positivas na coluna espinhal do sujeito através da estimulação subcortical, sem intervenções cirúrgicas ou manipulativas.

Para que a ideokinetic seja efetiva é necessário o indivíduo conseguir estabelecer uma relação entre os exercícios de visualização e suas experiências cinestésicas. De nada adianta ele imaginar algo que ele nunca experienciou, pois dessa forma essa imagem será basicamente cognitiva. Para limitar este problema os autores indicaram a realização de exercícios de consciência cinestésica anteriormente a cada prática da ideokinetic.

Nos resultados do experimento 1, os autores reportam que os sujeitos do grupo de ideokinetic relataram uma melhora nas dores nas costas inclusive durante o sono, que costumava ser prejudicado por essas dores. Já o grupo controle (que fez exercícios de alongamento e força abdominal) relatou uma melhora logo após as aulas, mas não era duradoura, de forma que nos resultados não houve modificação deste grupo.

Os resultados do experimento 2 foram semelhantes aos do experimento 1. No entanto, no experimento 2 foi observada melhora postural apenas nos sujeitos do sexo masculino nos sujeitos do sexo feminino não foram observadas mudanças significativas.

Segundo os autores os experimentos demonstraram a efetividade de uma forma adaptada de ideokinetic (que incorpora exercícios de consciência cinestésica), para a melhora da postura em pessoas do sexo masculino. Acrescentam que são necessários outros estudos para verificar a efetividade da ideokinetic para pessoas do sexo feminino. Os autores não

tecem considerações sobre os motivos da diferença de resultados entre os sujeitos dos dois sexos.

*

O estudo de Stallibrass (1997) trata da relação da técnica de Alexander com o tratamento da doença de Parkinson nos seguintes aspectos:

- depressão;
- atividades na vida cotidiana;
- conceito-corporal;
- desabilidade de funcionamento social.

O autor fala que o tratamento dos doentes de Parkinson com remédios tem efeitos colaterais fortes e a postura e o equilíbrio afetados com a doença não são ajudados por esse tratamento.

Acredita que a técnica de Alexander possa ajudar no tratamento de alguns sintomas da doença de Parkinson por ela trabalhar no sentido de uma melhora do funcionamento psicofísico (o autor faz referência a Alexander¹⁰¹).

Nos pós-testes houve melhoras significativas nas categorias de depressão, atividades da vida cotidiana e conceito-corporal. Na desabilidade funcional houve melhoras mas não foram significativas. O autor conclui que as aulas da técnica de Alexander podem ajudar no tratamento das pessoas com doença de Parkinson.

*

Reed & Farah (1995) fizeram um estudo compreendido de quatro experiências para testar a realidade psicológica da existência de um esquema corporal. Eles consideram o

¹⁰¹ ALEXANDER, F.M. **The use of the self**. London: Methuen, 1932.

ALEXANDER, F.M. **Conscious constructive control of the individual**. London: Methuen, 1923, capítulo 1. (Parte II).

esquema corporal uma representação das relações espaciais entre as partes do corpo, não usado para outros estímulos espaciais.

Para explicar sobre o esquema corporal as autoras falam sobre a autotopagnosia (inabilidade de localizar partes do próprio corpo no contexto do corpo todo, e também partes dos corpos de outras pessoas). Casos desta manifestação trazem evidências de que o mesmo esquema corporal é usado para representar o corpo de si mesmo e do outro. Também evidenciam que a inabilidade de localizar partes do corpo não é limitada à modalidade visual, os pacientes fazem erros quando têm que apontar a parte do corpo olhando para ela e também quando têm que achá-la sentindo-a com os olhos fechados. Assim, o esquema corporal é supramodal, no sentido de representar a localização tanto das partes vistas quanto das partes sentidas.

Relatam um caso desta mesma doença no qual foram feitas experiências nas quais a paciente não podia apontar para o seu joelho, mas podia apontar para um pequeno objeto pendurado em seu joelho e, depois do objeto removido, era capaz de apontar para onde se lembrava que o objeto estava (Sirigu et al.¹⁰²). Esta experiência indica que o esquema corporal é usado apenas para a representação de corpos, o próprio e de outros, inclusive de fotos, bonecos e desenhos, mas não é usado para a representação de objetos "não-corpos".

As autoras também falam de estudos sobre movimentos do corpo e de partes do corpo imaginados e movimentos do corpo e de partes do corpo percebidos. Estes estudos enfocam a representação espacial específica para representar o corpo. Falam que quando pessoas

¹⁰² SIRIGU, A.; GRAFMAN, J.; BRESSLER, K. & SUNDERLAND, T. Multiple representations contribute to body knowledge processing: evidence from a case of autotopagnosia. **Brain**. v.114, p.629-642, 1991.

imaginam movimentos, colocam neles os limites biológicos e anatômicos do corpo humano. Citam pesquisas de Parsons¹⁰³, Shiffrar & Freyd¹⁰⁴, Johansson¹⁰⁵ e Cutting & Proffitt¹⁰⁶.

Citam uma pesquisa de Shontz¹⁰⁷, na qual ele fala que indivíduos "normais" percebem aspectos do tamanho do corpo, diferentemente de como percebem o tamanho de objetos que não são corpo. Em geral existe menos acuidade na percepção do tamanho do corpo do que dos objetos, com julgamentos para mais ou para menos em partes específicas.

Os resultados obtidos pelas autoras em sua pesquisa dão apoio à hipótese de que o esquema corporal representa a posição do próprio corpo, percebida cinesteticamente ou proprioceptivamente, e do corpo dos outros, percebida visualmente. O esquema corporal parece ter uma organização interna, com distintas representações para partes diferentes do corpo, pelo menos da parte superior e inferior do corpo. Aparentemente, usando uma parte do esquema corporal para monitorar o próprio movimento, automaticamente leva a atenção à parte correspondente no corpo do outro codificado visualmente.

Os resultados apóiam a hipótese de que existe uma representação para o corpo humano que não é compartilhada por outros objetos. Esquemáticamente as autoras concluíram o seguinte:

- O esquema corporal é supramodal, ele é aplicado tanto para inputs visuais quanto proprioceptivos.
- Ele é usado para codificar tanto a posição do próprio corpo quanto do corpo do outro.

¹⁰³ PARSONS, L.M. Imagined transformation of one's hands and feet. **Cognitive Psychology**. v.19, p.178-241, 1987.

¹⁰⁴ SHIFFRAR, M.; FREYD, J.J. Apparent motion of the human body. **Psychological Science**. v.1, p.257-264, 1990.

¹⁰⁵ JOHANSSON, G. Visual perception of biological motion and a model for its analysis. **Perception & Psychophysics**. v.14, p.202-211, 1973.

¹⁰⁶ CUTTING, J.E.; PROFFITT, D.R. Gait perception as an example of how we may perceive events. In: WALK, R.; PICK JR., H.L. (Eds.). **Intersensory perception and sensory integration**. New York: Plenum, p.249-273, 1981.

¹⁰⁷ SHONTZ, F.C. **Perceptive and cognitive aspects of body experience**. New York: Academic Press, 1969.

- É articulado em sub-partes espacialmente distinguidas, pelo menos para a posição dos braços é diferenciado da posição das pernas.
- Esta representação da posição do corpo é separada das representações usadas para lembrar as posições de outros complexos objetos.
- O uso de uma parte do esquema corporal facilita a percepção da mesma parte nos corpos de outras pessoas.
- o esquema corporal é obrigatoriamente evocado durante a percepção de um corpo humano.

3.2 – PESQUISAS PREDOMINANTEMENTE QUALITATIVAS: EXPERIÊNCIAS COM DIFERENTES ABORDAGENS DO MOVIMENTO

Estas pesquisas são descrições e análises de experiências, relatos de casos e entrevistas. Os autores não fazem avaliações diretas sobre as influências de determinadas atividades na imagem corporal (e/ou assuntos relacionados) e sim descrevem as relações encontradas. Permeia as várias pesquisas uma visão de corpo enquanto unidade, em seus aspectos físicos, afetivos e cognitivos.

Xu (1994) descreve as reações físicas e psicológicas que ocorrem com pessoas que praticam Qigong, uma espécie de meditação (em termos ocidentais) ou yoga (para os hindus). Ele diz que o treino incorreto pode levar a distúrbios físicos e psicológicos, que na China deram origem a uma síndrome chamada de "Qigong deviation syndrome". Alguns pacientes experimentaram ilusões de sonhos, e pseudo-alucinações.

O autor explica que o estado funcional do Qigong, produzido pelo relaxamento e pela meditação em um estado especial de consciência, provê condições favoráveis para regular as funções fisiológicas tanto em um só sistema quanto entre vários sistemas do corpo. No estado mental característico do Qigong o praticante se sente em um estado funcional diferente de estar dormindo, estar acordado ou estar sonhando.

Alguns efeitos fisiológicos que surgem durante a prática são: mudanças no movimento respiratório, na velocidade dos batimentos cardíacos, potencial da pele, temperatura da pele, volume das pontas dos dedos, função dos nervos do sistema nervoso simpático, funções do estômago e do intestino, do metabolismo, dos sistemas endócrino e imunológico.

Os efeitos psicológicos são considerados fenômenos motores e mudanças na percepção: calor, frio, coceira na pele, torpor, irritabilidade, sensação de inchaço, relaxamento, tensão, sensação de estar flutuando, caindo, aumento ou diminuição da imagem corporal, sensação de ter se elevado para o céu, de ter caído, de estar de ponta cabeça, de brincar com a respiração, circulação do Qi, choque elétrico, formigamento, mudança da imagem corporal junto com a respiração e desaparecimento da imagem corporal.

Estes efeitos desaparecem com o término da prática. No caso da "Qigong deviation syndrome", eles continuam depois e o paciente tem sintomas que geralmente se referem a sentir o Qi (energia vital) se movendo dentro do corpo. Sentem o Qi movendo-se na cabeça, no ventre, movendo-se rapidamente de uma parte para a outra, o que acaba gerando dor de cabeça, insônia, entre outros. O autor credita estes fatos principalmente à auto-sugestão ou à sugestão do instrutor, pois sentir o Qi é algo valorizado no Qigong. Os sintomas aparecem na aula ou logo depois e tem papel importante um exercício do Qigong de movimentos espontâneos. O autor fala que as pessoas que apresentam o desvio são pessoas já propensas a apresentar desvios psicológicos.

Embora o autor não descreva como são os exercícios do Qigong, podemos perceber que eles enfocam a imagem corporal, pois o praticante precisa se perceber e tentar se colocar em determinado estado. Estando neste estado existe uma qualidade de movimento específica. O estado e o movimento geram diversas alterações fisiológicas e psicológicas. O fato de estar trabalhando com o corpo em um nível profundo parece ajudar a deixar que os sentimentos desordenados das pessoas que já têm uma propensão aos distúrbios psicológicos venham à tona.

*

Nakada & Uchida (1997) descrevem um programa de reeducação sensorial específico para funções da mão nas atividades do dia-a-dia. Segundo os autores, as pessoas com lesões nos nervos periféricos das mãos constantemente cortam, queimam e distendem músculos das mãos.

Com a falta de sensibilidade da mão, esta desaparece da imagem corporal e os movimentos ficam muito comprometidos. Os pacientes não sabem reconhecer objetos, controlar a força muscular, discriminar texturas, manter a contração muscular e manipular objetos.

Os autores propõem um programa de reeducação sensorial que ensina os pacientes a reconhecerem os objetos através da associação das características dos objetos com o grau de tensão muscular que estão usando e o posicionamento de suas articulações (propriocepção).

O programa é dividido em cinco estágios:

Estágio 1 - deter e reconhecer as características dos objetos

O paciente precisa saber relacionar a percepção das características dos objetos com alguns movimentos das mãos. Segundo Lederman & Klatzky¹⁰⁸ padrões de movimentos típicos para os procedimentos exploratórios são: movimento lateral, pressão, contato estático, segurar sem apoiar, fechar, seguir o contorno, testar a função e testar a mobilidade das partes. Os autores enfatizam o movimento lateral, que é um contato horizontal, e pressão, que é um contato vertical. Os pacientes geralmente preferem o movimento lateral porque ele utiliza o toque em movimento (como rolar um objeto em cima de uma mesa), não o toque constante, e a pressão é importante para detectar a resistência e a compressibilidade dos objetos.

Os pacientes com nenhuma sensibilidade tátil utilizam propriocepção para reconhecer as propriedades dos objetos através de uma sensação da força. Para estes pacientes é importante não terem o cotovelo nem o ombro estabilizados, pois assim podem usar uma sensação da força no cotovelo e vibração nas articulações proximais.

Estágio 2 - correção do padrão de preensão da mão

Os autores falam que para apreender corretamente um objeto a mão precisa delinear o objeto tocando-o e tendo uma noção do seu eixo e gravidade.

Estágio 3 - controle da força precisa para segurar objetos

A tendência dos pacientes é segurá-los com muita tensão. Os autores usam um medidor de tensão para que os paciente possam entender quanta pressão eles estão aplicando nos objetos.

Estágio 4 - manter a força de preensão durante movimento das articulações proximais

Os pacientes treinam a mexer outras articulações, como a do pulso, do cotovelo e do ombro, enquanto seguram um objeto.

¹⁰⁸ LEDERMAN, S.J.; KLATZKY, R.L. Hand movements: a window into haptic object recognition. **Cogn. Psychol.** v.19, p.342-368, 1987

Estágio 5 - manipulação dos objetos

Rothwell et al.¹⁰⁹, descrevem que a falta de sensação de tato acarreta problemas como inabilidade para sustentar uma contração muscular constante por mais de 1 ou 2 segundos e inabilidade de manter longas seqüências de programas motores simples sem usar a visão. Através da repetição dos exercícios os pacientes aprendem a sustentar a contração muscular.

Os autores relatam um estudo de caso no qual através da reeducação sensorial uma paciente que tinha uma mão insensível ganhou a habilidade de reconhecer objetos. Ela aprendeu a usar uma sensação da resistência muscular e uma sensação de vibração no ombro.

Ela aprendeu a sentir a diferença em seus músculos flexores quando estava com o objeto na mão e quando não estava. Assim podia reconhecer se tinha algo nas mãos, mas não quando era algo muito pequeno.

Os autores falam sobre a imagem corporal. A paciente demonstrou a possibilidade de sua imagem percebida do corpo poder ser reajustada. Antes do programa ela reclamava que sentia uma paralisia completa de sua mão esquerda, e que sentia como se sua mão tivesse sido amputada. Através do programa sua imagem da mão mudou ficando mais ampla, mas não ficou normal, ela ainda sentia que a imagem estava "fina". Os autores concluem que a propriocepção ajuda a manter a imagem corporal das partes lesadas, mesmo que tenham perdido a sensibilidade tátil. Os autores acham que talvez isso seja pelo fato do sistema nervoso ser dinamicamente organizado por processos que dependem dos inputs sensoriais.

Em síntese os autores falam que:

¹⁰⁹ ROTHWELL, J.C.; TRAUB, M.M.; DAY, B.L.; OBESO, J.A.; THOMAS, P.K.; MARSDEN, V.D. Manual motor performance in a deafferented man. **Brain**. v.105, p.515-542, 1982.

- Nas lesões de nervos periféricos com perda de sensibilidade tátil a mão some da imagem corporal, assim como a consciência do que a mão segura, e os movimentos da mão ficam debilitados.
- Quando é perdida a sensibilidade tátil da mão, pode-se recuperar a consciência do que a mão toca pela sensação da tensão muscular e das articulações (propriocepção).
- Ao desenvolver de maneira específica a sensibilidade proprioceptiva, a imagem da mão também é desenvolvida.

*

Scharfetter (1999), propõe a inclusão de uma terapia corporal como forma de ajudar no tratamento de pacientes esquizofrênicos que apresentam desordem no ego corporal.

O autor coloca alguns exemplos de relatos desses pacientes:

"Eu me sinto morto... eu me sinto dirigido por forças alienígenas... eu estou espalhado, meu corpo está dissolvido... eu não tenho consciência mais de nenhuma fronteira de mim mesmo... A forma do meu rosto mudou... eu sou outra pessoa e não a pessoa que eu parecia ser antes..." (p.13; tradução nossa).

O autor interpreta estas declarações vendo nelas cinco dimensões básicas do ego:

- vitalidade do ego (estar presente como ser vivo);
- atividade do ego (funcionar como uma unidade autodirecionada, integrando as aferências, a cognição e o afeto, e as eferências);
- consistência e coerência do ego (ser mentalmente e corporalmente uma unidade);
- demarcação do ego (se distinguir dos objetos e outros seres, estar consciente das fronteiras entre ego/self e não ego).
- identidade do ego (certeza de ser sempre a mesma pessoa).

O autor se baseia nestas dimensões para elaborar a terapia corporal. Ressalta que os detalhes do tratamento devem ser adaptados de acordo com a individualidade do paciente, suas necessidades e sua acessibilidade. Fala que no próprio paciente está o caminho para a sua cura. Faz referência a Ideler¹¹⁰ que observou nos sintomas dos pacientes esforços no sentido de superar as ameaças e perigos de desintegração. Esta idéia das tentativas de auto-resgate foi aplicada na psicopatologia: "nós vemos na psicose o enérgico esforço da consciência para a sua reorganização" (Ideler¹¹¹, p.11, citado por Scharfetter, 1999, p.13; tradução nossa). Esta idéia pode ser exemplificada em outros exemplos de atitudes de pacientes dados pelo autor:

- Um homem jovem em um estupor catatônico abrindo e fechando os dedos: "eu tenho que fazer isto para certificar a mim mesmo que eu posso me mover segundo a minha intenção";
- Um outro paciente hiper-ventilando em seu estado catatônico: "eu tenho que respirar forçadamente para saber que ainda estou vivo";
- Outro esquizofrênico juntou seus dedos com um barbante e aplicou cola e gravetos de madeira para agir contra sua dissolução corporal;
- Uma esquizofrênica infringia a si mesma dores e feridas, ela tinha que fazer isso para se tranqüilizar: "enquanto eu sinto dor e vejo meu sangue eu estou consciente de que eu estou viva".

Segundo o autor, o tratamento incluindo o corpo pode contribuir para pelo menos três domínios funcionais do paciente:

- Ajuda a reconstruir a desordem do ego corporal como um importante fundamento da experiência de si mesmo do paciente;

¹¹⁰ IDELER, K.W. Grundriss der Seelenheilkunde. Teil I, II. Berlin: Enslin, 1835/1838.

¹¹¹ IDELER, K.W. Der religiöse Wahnsinn. Halle: Schwetschke, p.11, 1847.

- Estabelece a relação interpessoal entre o paciente e o terapeuta como um passo importante na desordem intersubjetiva do esquizofrênico;
- Guia o paciente de volta à realidade comumente compartilhada. Restabelece o senso antes desordenado ou perdido de realidade e fortifica-o.

*

Goldberg (1998) e Carraro, Cognolato & Bernardis (1998) falam sobre terapias corporais para doentes com distúrbios alimentares. A primeira explorou as relações de doentes de anorexia com um tratamento de terapia ocupacional e os segundos descrevem um tratamento de atividade física adaptada para doentes de bulimia e anorexia.

Goldberg (1998) fez um estudo qualitativo, ela explorou as relações das interações de três fatores: anorexia nervosa, distorção da imagem corporal e o potencial terapêutico de um programa de terapia ocupacional para efetuar mudanças na imagem corporal entre as participantes.

A autora fala que o programa de movimentos foi adaptado de um programa já existente usado como tratamento suplementar nas desordens da imagem corporal.

A autora colocou 4 questões a serem resolvidas:

- 1) Como as participantes experienciam o programa de habilidades motoras?
- 2) O programa revelou alguma característica entre as pacientes que estão associadas à participação ou não em um programa de habilidade motora?
- 3) Como as participantes se sentem em relação ao programa da pesquisa e como o sentimento e as expectativas delas se relacionam com a participação delas no programa?
- 4) Como a experiência de participar no programa se relaciona com a imagem corporal?

Através do estudo dos dados a autora chegou a dois grandes grupos de temas que surgiram das falas das pacientes:

- a) Temas relacionados à cura.
- b) Temas relacionados às descobertas.

A autora fala que os resultados da pesquisa trouxeram informações sobre as experiências subjetivas das participantes, suas características, seus sentimentos, suas expectativas e suas imagens corporais. Segundo a autora, as participantes desenvolveram ferramentas e suportes, adquiriram habilidades e clarearam relações consigo mesmas e entre elas. Investigando os significados do programa de terapia ocupacional para as participantes, a autora pode obter dados sobre a eficiência do programa.

*

Carraro, Cognolato & Bernardis (1998) descrevem um programa de atividade física adaptada utilizado por eles para o tratamento de pacientes com distúrbios alimentares.

Segundo os autores o tratamento de anorexia e bulimia geralmente inclui alguma forma de terapia orientada ao corpo. Eles dizem que um dos principais critérios para diagnosticar estas doenças é a pessoa ter uma experiência distorcida do próprio corpo, o que justifica o uso de terapias envolvendo o corpo no tratamento.

Os autores fazem uma revisão das pesquisas no assunto da terapia orientada ao corpo como parte do tratamento dos distúrbios alimentares:

- Folkins et al.¹¹² publicaram uma revisão sobre o uso da atividade física em desordens psiquiátricas, porém não falam de pacientes com distúrbios alimentares.
- Vandereycken et al.¹¹³ sugerem um programa psicomotor para pacientes com distúrbios alimentares com a focalização em 4 objetivos: frear a hiperatividade dos pacientes de

¹¹² FOLKINS, C.H.; SIME, W.E. Physical fitness training and mental health. **Am. Psychol.** v.36, p.373-389, 1981.

¹¹³ VANDEREYCKEN, W.; DEPREITERE, L. PROBST, M. Body-oriented therapy for anorexia nervosa patients. **Am. J. Psychother.** v.41, p.252-259, 1987.

anorexia, reconstruir um autoconceito realístico, aprender a gostar do próprio corpo e desenvolver capacidades sociais.

- Kruger et al.¹¹⁴ e Rice et al.¹¹⁵ reportam o uso da dança-movimento terapia para paciente de distúrbios alimentares com distúrbios na imagem corporal.
- Jasper et al.¹¹⁶ descreveram o uso de ferramentas cognitivas mais técnicas não verbais.
- Beaumont et al.¹¹⁷ propõe para os pacientes de distúrbios alimentares um programa de exercícios supervisionados baseados no alongamento, flexibilidade, melhora da postura, treinamento com pesos, esportes sociais e exercícios de aeróbica.
- Laumer¹¹⁸ descreve os efeitos terapêuticos do método de Feldenkrais para pacientes com distúrbios alimentares.
- Probst et al.¹¹⁹ fez uma revisão sobre abordagens terapêuticas da experiência corporal de pacientes de anorexia nervosa.

Os autores colocam algumas diferenças entre os pacientes de anorexia e de bulimia. Os primeiros, no início do tratamento, precisam restabelecer as condições físicas e o terapeuta tem que frear a hiperatividade deles estabelecendo limites precisos, enquanto os doentes de bulimia fazem uso de atividades de motivação para melhorar a auto-estima e o terapeuta muitas vezes tem que forçá-los ao movimento. Nos estágios posteriores estas diferenças diminuem.

¹¹⁴ KRUGER, D.W.; SCHOFIELD, E. Dance-movement therapy of eating disordered patients: a model. **Arts in Psychotherapy**, v.13, p.323-331, 1986.

¹¹⁵ RICE, J.B.; HARDENBERG, M.; HORNYAAK, L.M. Disturbed body image in anorexia nervosa: Dance-movement therapy intervention. In: HORNYAK, L.M.; BAKER, E.K. (Eds.). **Experiential therapies for eating disorders**. New York: The Guilford Press, 1989.

¹¹⁶ JASPER, K.; MADDOCKS, S.E. Body image groups. In: HARPER-GIUFFRÉ, H.; MACKENZIE, K.R. (Eds.). **Group psychotherapy for eating disorders**. Washington DC: American psychiatric Press, 1992.

¹¹⁷ BEAUMONT, P.J.; ARTHUR, B.; RUSSELL, J.D., TOUYZ, S.W. Excessive physical activity in eating disorders patients: proposals for a supervised exercise program. **Int. J. Eating Disord.** v.1, p.21-36, 1994.

¹¹⁸ LAUMER, U. Therapeutic effects of the Feldenkrais method "awareness through movement" in patients with eating disorders. **Psychother. Psychosom. Med. Psychol.** v.47, p.170-180, 1997.

¹¹⁹ PROBST, M.; VAN COPPENOLLE, H.; VANDEREYCKEN, W. Body experience in anorexia nervosa patients: an overview of therapeutic approaches. **Eating Disorders: the Journal of Treatment and Prevention**. v.3, p.145-157, 1995.

Os autores fazem referência a Probst et al.¹²⁰ que distinguiram em sua revisão dois pontos de vista básicos a respeito do tratamento da experiência corporal: um grupo de terapeutas considera os distúrbios da imagem corporal um dos aspectos primordiais da terapia dos doentes com distúrbios alimentares requerendo intervenção terapêutica específica, o outro grupo considera a imagem corporal distorcida como um sintoma secundário causado por uma soma de fatores.

Os autores seguem a linha do segundo grupo, eles acreditam que não podem operar diretamente no distúrbio da imagem corporal, e sim devem trabalhar para mudar as bases internas dos pacientes, incluindo neste trabalho a atividade física adaptada (como uma experiência emocional corretiva melhorando a auto-estima, dificuldade na relação social, condição física, etc).

Distinguem 4 objetivos principais no trabalho da atividade física adaptada com estes pacientes, ressaltam que estes objetivos são interdependentes e influenciados simultaneamente pelas atividades.

- a – objetivos relacionados à identidade: explorar as áreas menos conhecidas da identidade da pessoa e outros papéis sem ser aquele do "paciente sofrendo de distúrbio alimentar";
- b – objetivos somáticos: melhorar a condição física e a postura;
- c – objetivos das relações sociais: melhorar a capacidade de comunicação inclusive usando outros códigos que não a fala;
- d – objetivos educacionais: encorajar os pacientes a construírem uma imagem saudável do movimento e de seus corpos enquanto se movem e desencorajar a hiperatividade nos pacientes anoréxicos.

¹²⁰ PROBST, M.; VAN COPPENOLLE, H.; VANDEREYCKEN, W. Body experience in anorexia nervosa patients: an overview of therapeutic approaches. **Eating Disorders: the Journal of Treatment and Prevention**. v.3, p.145-157, 1995.

a) Objetivo da identidade

Os autores dizem que com frequência os pacientes desenvolvem uma identidade ligada à situação deles de doentes. A melhora dos sintomas traz ansiedade com relação à perda dessa identidade. Por isso são encorajados a renovarem sua exploração do mundo, começando pelo próprio corpo.

As principais atividades propostas são: pantomima, dança e expressão livre usando objetos. Também: relaxamento, massagem, manipulação articular em pares e grupos pequenos, situações que possibilitam aos pacientes olharem-se, usando espelhos, sombras, formas ou gravações em vídeo.

b) Objetivo das relações sociais

Os autores dão muita importância ao trabalho em grupo, quando os pacientes podem cooperar e trocar experiências, além de poderem experimentar a comparação, que os pacientes descrevem como sendo um dos principais problemas em seu comportamento social.

As seguintes atividades são usadas: jogos de grupo, times de esporte, seqüências de aeróbica de baixo-impacto, situações de solução de problemas e jogos de representação de papéis. Muitos participantes em um primeiro momento ficam relutantes em participar destes jogos. Mas aos poucos as atitudes negativas vão mudando.

c) Objetivo do corpo

Os pacientes geralmente apresentam problemas de postura e dificuldades em andar. Para atenuar estes problemas e ganhar força muscular elas fazem um treinamento uma vez por semana em um circuito de exercícios com aparelhos de ginástica.

Quando os pacientes de anorexia começam a ganhar peso eles têm um medo profundo em relação a uma mudança no corpo cujo resultado é incerto. Sua ansiedade em perderem o controle e não se reconhecerem mais fica acentuada.

Muitas das atividades evocam nos pacientes suas experiências individuais de recreação e atividades esportivas anteriores à doença. Os autores consideram isso positivo, pois trazem aos pacientes experiências diferentes da experiência de "doentes".

d) Objetivo da educação

Segundo os autores os pacientes precisam construir uma imagem correta da atividade física, isto é, não verem mais a atividade física apenas como um meio de perder calorias. Também precisam diminuir o limiar de hiperatividade. Os meios utilizados para isso são: atingir um autocontrole suficiente, promover atividades motoras dentro de um grupo, introduzir hábitos que serão continuados depois da alta.

As experiências físicas são estruturadas para que haja sensações de prazer, nas quais o corpo é o principal meio de expressão, uma marca da presença da pessoa no mundo e não um objeto a ser maltratado. É encorajada uma mudança da realidade "des-vitalizante" para uma realidade "re-vitalizante".

Os autores falam que a atividade física adaptada tem sido um elemento útil no tratamento dos pacientes de distúrbios alimentares. Falam que os pacientes gostam deste tipo de atividade e que a atitude deles é menos tensa e mais espontânea do que em outros períodos da hospitalização.

Acrescentam que nenhuma das situações de movimentos propostas é terapêutica em si mesma. O que torna possível empregar exercícios, jogos e outras atividades para um propósito terapêutico é achar um contexto para estas experiências como parte de um projeto de tratamento e integrar continuamente as diferentes partes do tratamento.

As atividades físicas são meios dos pacientes expressarem sentimentos, experienciarem sensações e experimentarem situações que têm dificuldade em experimentar

na vida "lá fora". As atividades não estão direcionadas à performance física, mas à experiência corporal.

*

McDermott (2000) desenvolveu uma pesquisa qualitativa para acessar o significado da percepção corporal para as experiências das mulheres nas atividades físicas. Ela selecionou duas atividades, buscando uma predominantemente masculina e uma predominantemente feminina: o canoing e a aeróbica, respectivamente.

A autora usa o conceito de fisicalidade ("physicality" no original), que se refere à relação intrínseca e complexa entre a percepção corporal, a qualidade de ser agente e a percepção de si mesma.

Para explorar as fisicalidades das mulheres de maneira aprofundada, a autora procurou resgatar as relações das mulheres com seus corpos e com as atividades físicas desde a adolescência.

Adolescência

Todas as mulheres tinham uma imagem negativa de seu corpo na adolescência. Suas discussões do corpo giram em torno de peso e forma. Uma das participantes conta que parou de nadar por ter vergonha de ser gordinha. Outra participante, ao contrário, conta que fazia atividade física porque era gordinha. A autora conta que a fisicalidade das mulheres foi construída e experienciada através da aparência e esta fisicalidade foi um filtro através do qual elas processaram as outras experiências corporais.

Esporte, atividade física e educação física durante a adolescência

A maioria das participantes não tinha relações positivas com as atividades físicas na adolescência.

Atividade física na vida adulta: a ligação entre aparência e saúde

A autora observa que até hoje a relação entre aparência e atividade física continua a existir para muitas das mulheres. Todas as da aeróbica e uma canoísta falaram que suas considerações sobre a aparência e a saúde influenciaram suas razões para fazer atividade física. Saúde e aparência estão conectadas para estas mulheres. Estar em forma está mais ligado com estar no peso tido como ideal do que com o estado cardiovascular.

As mulheres buscam a aeróbica para ficarem em forma, perderem ou manterem o peso. Segundo a autora, embora estas mulheres se julguem acima do peso, em termos de saúde elas não seriam consideradas assim. Acrescenta ainda que as mulheres da aeróbica que iniciaram a atividade por causa de preocupações com a aparência, mantêm estas preocupações, mesmo após anos de prática semanal.

A autora fala que do ponto de vista feminista, este envolvimento das mulheres com a aeróbica por motivos de aparência física poderia ser visto como negativo, mas olhando de outra perspectiva esta atividade abriu para estas mulheres uma janela para a fisicalidade, através da vivência de seus corpos no movimento, o que fez com que elas iniciassem também outras atividades físicas como andar a cavalo, andar de bicicleta, e outras.

A autora destaca o relato de uma das participantes que diz ter descoberto a sensualidade e a alegria no movimento e contrapõe esse fato à visão anterior, na qual nenhuma das mulheres sentia prazer nas atividades físicas.

A autora acrescenta que a preocupação das mulheres com a aparência continuou igual, mas o entendimento delas de fisicalidade foi ampliado, contribuindo para o desenvolvimento da capacidade e da confiança física delas.

As experiências de corporificação ("embodiment" no original) das mulheres do grupo da aeróbica, vieram dos benefícios emocionais/mentais conseguidos através da experiência

física. Além disso, a experiência da aeróbica aumentou a confiança física das mulheres e fez com que elas descobrissem que elas tinham subestimado suas habilidades.

Segundo a autora, as mulheres da aeróbica não focalizaram na sua experiência corporal durante a atividade, como fizeram as canoístas, mas falaram de como se sentem corporais e dos prazeres envolvendo o corpo em movimento.

Já no canoing a importância da percepção corporal não foi no sentido de levar as mulheres à prática da atividade e sim surgiu através da atividade. Em contraste com as mulheres da aeróbica, o canoing serviu para as mulheres desenvolverem outros entendimentos de sua fisicalidade. Isto foi através das mulheres se sentirem corporificadas ("embodied" no original) de modos que elas não se sentem no dia-a-dia e de se sentirem fisicamente desafiadas de modos diferentes, o significado destas percepções transcendeu a experiência da atividade em si.

A essência do discurso das canoístas, segundo a autora, foi de se sentirem conectadas com seus corpos. Elas desenvolveram confiança em sua força física ao serem desafiadas de maneiras inusitadas. Elas tiveram conhecimento de seus verdadeiros limites físicos, descobriram que são capazes de fazer mais do que imaginavam. A superação destes desafios físicos trouxe também uma autoconfiança de poder vencer outros desafios na vida. As participantes relatam que a experiência ficou marcada para elas e será lembrada quando estiverem diante de outros desafios em suas vidas.

Estes resultados unem-se ao pensamento de Young¹²¹ de que desenvolver um novo sentido de fisicalidade pode contribuir para mudar a relação da mulher com o mundo.

¹²¹ YOUNG, I. Throwing like a girl: A phenomenology of feminine body comportment, motility, and spatiality. In: **Throwing like a girl and other essays in feminist philosophy and social theory**. Bloomington, IN: Indiana University Press, p.141-159, 1990.

As canoístas claramente saíram da experiência mudadas, em termos de terem um entendimento mais completo de suas fisicalidades e/ou de desenvolverem iniciativas dentro do contexto mais amplo de suas vidas.

A autora acha que o fato do canoing ter sido mais relevante para as participantes além do contexto da atividade física do que a aeróbica deve-se ao fato dele não estar imbuído da ideologia dominante da feminilidade.

A autora de refere a Hall¹²² segundo quem a presença física feminina está muito voltada para uma preocupação com a manifestação externa do corpo. Refere-se também a Fahey¹²³ que argumenta que as mulheres fisicamente ativas se sentiriam mais como "executantes" do que como "participantes" nas atividades. Segundo a autora, isto é significativo, pois fazer a atividade física com a atenção dividida entre fazer e olhar como a própria pessoa está sendo observada, altera qualitativamente como a atividade é experienciada pela pessoa, existe uma limitação do envolvimento de corpo inteiro.

No grupo de aeróbica encontrou-se situações que dão suporte a esta visão. As mulheres ficavam preocupadas em acompanhar o grupo, ficavam preocupadas em estarem acima do peso e não gostavam de estarem suadas.

No grupo do canoing a consciência do olhar dos outros foi limitada. As participantes não se importavam em estarem sujas e com o cabelo desarrumado e se sentiam bem em poder ficar de maneira diferente do que têm que ficar todos os dias. A autora fala que no canoing as mulheres se viam como participantes e não apenas executantes.

¹²²HALL, A. **Gender, body practices and power**. In: GENDER AND THE CONSTRUCTION OF CULTURE AND KNOWLEDGE – AN INTERDISCIPLINARY WOMEN'S STUDIES FORUM, University of British Columbia, 1989. (Unpublished).

¹²³FAHEY, B. **Women and sport: an existential analysis**. Ohio State University, 1973. (Unpublished doctoral dissertation).

Segundo a autora, a experiência de uma atividade física que provê uma consciência do corpo no momento em que está sendo feita, oferece um sentimento mais profundo de estar corporificado ("embodied" no original) devido ao sentimento de conexão com o corpo em uma experiência diferente da vivida no dia-a-dia.

O estudo mostrou que as primeiras experiências das mulheres com relação a seus corpos e o modo como estas fizeram com que fosse sendo formada sua percepção corporal, foram centrais para o significado que elas dão hoje às atividades físicas. Em grande parte elas vêem o corpo como um objeto do qual elas são alienadas, ao invés de uma fonte de prazer e potencial.

Embora esta visão possa ser ampliada com a atividade física, a autora acredita que dificilmente irá desaparecer de tudo. A melhor estratégia para mudar a formação de uma fisicalidade baseada na aparência seria prover desde cedo às meninas experiências corporais positivas e amplas.

A autora conclui que a percepção corporal foi relevante para o envolvimento das mulheres na atividade física em dois modos diferentes: como um fator iniciando o envolvimento com a atividade e como uma percepção emergindo da experiência. Essas diferentes percepções tiveram um impacto diferente nas fisicalidades delas, ou ampliando a fisicalidade ou contribuindo para modos alternativos de entendê-la.

*

Wright (2000) estudou discursos de professores de educação física e de movimento de Feldenkrais. Ela comparou a linguagem prática dos professores, como elas constituem diferentes formas de corporificação ("embodiment" no original) e constituem diferentes "eus" ("selves" no original).

A autora ressalta a importância do discurso. Segundo ela, os professores falam palavras para dirigir e disciplinar os corpos e para inscrever os corpos com significados particulares, discursos que determinam como os corpos podem ser pensados e conseqüentemente como eles podem agir no espaço e em relação com outros corpos. A autora fala que existem várias práticas corporais nas quais "a fala constitui o corpo e promove o trabalho corporal de diferentes maneiras" (p.38; tradução nossa).

Ao examinar o discurso da aula de educação física a autora destaca que na maioria das aulas de educação física os professores são quem fazem a maioria, senão toda, a fala. Geralmente é uma série de comandos sobre o que fazer, com indicações sobre aonde e como ações específicas devem ser feitas. A disposição espacial das alunas e a predominância de comandos no aquecimento provêm um ambiente ótimo para criar relações de autoridade e controle. A professora tem a autoridade e o direito nesta aula de regular todos os comportamentos pertencentes ao corpo.

A autora nota o uso de palavras como "tem que", "deve", "deveria", e também de imperativos "mantenha seus cotovelos para dentro". Ela interpreta que na aula de educação física estudada é tido como certo que existe uma técnica apropriada a ser seguida, de que existe apenas uma maneira possível para a execução da prática proposta.

Segundo a autora, parece que o corpo é tido como uma ferramenta, capaz de ser "afiado" em suas práticas, em resposta às direções do professor. Aprender e pensar sobre movimento não é parte da aula.

Através da análise do discurso da aula de método Feldenkrais, a autora conclui que em muitas maneiras o texto desta aula é semelhante ao da educação física. O professor fica falando o tempo todo, a fala controla o que os estudantes fazem e, no caso do Feldenkrais, o que eles pensam e o que devem sentir. Apesar das perguntas dominarem no Feldenkrais, elas

são induções para um objetivo mais amplo que é o da pessoa prestar atenção em determinada parte do corpo, visualizá-la.

A relação pedagógica continua a colocar o professor em uma posição de controle, de vigiar os alunos mais ainda pelo fato de eles ficarem deitados no chão e o professor ficar de pé. Por outro lado, não existe uma delimitação de um padrão de performance de movimento. E o fato de muitas das atividades serem interiores, oferece uma oportunidade de não submissão.

Apesar das semelhanças nas duas aulas, a autora relata que as suposições a respeito do corpo e os valores colocados em alguns tipos de atividades são muito diferentes. Na aula de Feldenkrais são trabalhadas também partes internas do corpo e partes geralmente não importantes na aula de educação física (orelha, axilas).

Na aula de Feldenkrais são promovidos, através da fala, um movimento (deitar), um processo mental (prestar atenção) e uma série de processos de relações nos quais a atenção é dirigida para determinados atributos do corpo, através de uma exploração cinestésica do corpo. Segundo a autora este texto é indicativo de uma preocupação em não separar a mente e o corpo.

Nesta aula os alunos são convidados a considerarem as relações entre diferentes partes de seu corpo, a terem consciência destas relações, a experienciarem elas cinestesicamente, a experienciarem o corpo como estando todo conectado.

Segundo a autora, nenhuma das duas falas provê oportunidade para os estudantes serem aprendizes auto direcionados, solucionadores de problemas e também não demonstram preocupação com os alunos estarem gostando ou não das atividades.

Neste estudo vemos que os "comandos" do Feldenkrais fazem com que a pessoa entre em contato com sua imagem corporal. Na aula de educação física a pessoa também tem que

entrar em contato com sua imagem corporal para conseguir se movimentar adequadamente, mas o enfoque está na execução, não em ter consciência de como ela está.

Através da atenção à experiência corporal a aula de Feldenkrais busca uma consciência do corpo como um todo que é experienciado em uma união com os processos mentais. Os movimentos são lentos e pequenos. É enfatizada a sensação na execução e não a resposta externa, a forma do movimento. Os movimentos podem ser individualizados. O tipo de trabalho traz à tona a sabedoria do corpo, sua organização. A relação é mais de conhecer o corpo do que de controlá-lo.

*

Ginsburg (1999) em seu estudo tece considerações a respeito de relações entre movimento, consciência e imagem corporal. Para exemplificar algumas destas relações ele descreve casos da sua experiência com o método Feldenkrais.

O autor tem a atividade de conscientização como sendo essencial para a vida biológica humana. Ele propõe que a "fenomenologia do método Feldenkrais" permite uma pessoa unir mudanças no domínio da sua experiência interior com mudanças na organização do comportamento exterior.

Segundo o autor, as práticas do Feldenkrais podem ser em dois estilos: "Consciência através do movimento" ("Awareness through movement" no original) e "Integração funcional" ("Functional integration" no original).

O autor cita um exemplo do primeiro tipo de prática. Ele relata uma prática na qual os alunos fazem um movimento de mãos, uma mão de cada vez, e depois fazem um movimento com o olho direito. Depois de fazer o movimento de olho, retornam ao de mão e percebem como o lado do olho trabalhado (lado direito neste caso) ficou diferente do outro e como a

distribuição do tônus em todo este lado do corpo mudou. É um exemplo de toda a interligação que existe no corpo.

Segundo o autor, é enfatizada nos movimentos a qualidade da execução do movimento e não sua amplitude. Tudo é feito maciamente, com ênfase em expandir a consciência do corpo durante o movimento. A pessoa deve perceber as partes do movimento que não estão macias e fáceis e fazê-las bem devagar, delicadamente e com bastante atenção. Também são usadas imagens para gerar qualidades de movimento específicas.

Na prática de "Integração funcional", o instrutor se comunica com o participante através do toque das mãos. O instrutor toca e sente aonde a pessoa pode se mover e a pessoa sente qual é a intenção do movimento e responde. O objetivo é aumentar a consciência, a pessoa tocada percebe novas possibilidades de sensação cinestésica e experiencia mudanças na imagem corporal do movimento (no original: "body (movement) image").

O autor descreve o caso de um homem que estava se recuperando da síndrome de Guillian-Barre. Dentre as descrições o autor relata que o homem andava arrastando os pés no chão, como se eles estivessem mortos. O autor fez um trabalho de sensibilização do pé esquerdo do homem com ele deitado e foi sentindo quando o pé começava a responder. Depois de muito trabalho o pé estava apresentando respostas perto das que seriam "normais". O autor perguntou ao homem como ele sentia, ele disse que não sentia nenhuma diferença. Então pediu que o homem se levantasse e andasse. O autor observou que o pé esquerdo do homem estava carregando o peso melhor do que o pé não trabalhado. Não perguntou nada ao paciente, mas este ficou surpreso e falou: "Eu não tinha percebido, eu não tinha percebido que eu tinha perdido meu pé. É inacreditável. Eu tenho um pé de novo. Eu posso senti-lo claramente" (p.86; tradução nossa).

O homem andou diferente e então achou uma profunda mudança em seu sentimento de corpo. Ao perceber o pé sua apreciação consciente de si mesmo se expandiu. Não é só uma questão de sensação, pois ele nunca havia perdido a sensação do toque. O autor fala que a fenomenologia da imagem corporal é um assunto muito complexo e que neste caso a imagem corporal está ligada completamente ao retorno da função organizada.

O autor cita um segundo caso. É o de uma paciente que tinha um problema congênito de má formação nas articulações coxofemorais. Ela aprendeu a andar e correr quando criança adaptando-se a este problema. Quando tinha 26 anos, visto que tinha parado de crescer, seus médicos refizeram suas articulações coxofemorais. Depois de alguns anos ela passou a sentir muita dor nas costas.

O autor, ao ter contato com ela, viu que seu andar continuava em seu padrão antigo, o qual não se adaptava mais às novas articulações. Ela tinha que criar um novo padrão de andar, mas esse novo padrão não podia ser ensinado de maneira externa e nem através da palavra (o autor relata que a fisioterapia não tinha ajudado a resolver o problema nas costas).

Ginsburg criou uma estratégia para ela, inspirado, em parte, na observação de como as crianças aprendem as ações de se erguer para ficar em pé e imaginando o que precisa ser sentido internamente juntamente com este aprendizado. Assim ele começou fazendo a mulher mover sua pélvis e sua coluna em relação uma com a outra. Isso só pode acontecer com consciência.

Em uma sessão em particular um novo padrão emergiu para ela mais claramente. O autor relata que no final da sessão ela parecia estar assustada. Na próxima sessão ela falou "Eu não me sinto como eu mesma, eu não me sinto como a mesma pessoa. É muito perturbador". Mais tarde durante a sessão ela falou: "Mas eu também sei o quanto sinto que está mais fácil para andar" (p.87; tradução nossa).

Ela descobriu com cada mudança uma sensação de perturbação de seu sentimento com relação a si mesma e assim de sua própria identidade. O que foi bom para o seu progresso, segundo o autor, foi que cada vez que ela se sentia estranha para si mesma, ela se permitia sentir seus sentimentos de medo e perturbação, sabendo que o que era novo para a sua sensação de si mesma seria "normal" em poucos dias. O autor considera que ela teve que dar um passo consciente em um alto nível. Ela teve que observar a qualidade da sua mudança e escolher o que se adequava melhor à sua vida.

O autor cita um terceiro e último caso, de uma mulher que sofreu acidente cerebral e tem paralisia na mão esquerda.

Ele conta que na primeira sessão movimentando o braço lesado da mulher, percebeu que suas costelas não acompanhavam o movimento. Segundo o autor, isto é indicativo de que a experiência interna da mulher desta área de seu corpo está faltando. O autor trabalhou depois com o lado saudável da mulher e isso possibilitou que ela tivesse maior consciência do quanto o lado lesado estava diferente.

Segundo o autor, a paciente conseguia mexer mais a mão se era solicitado que fizesse movimentos mais amplos, com foco em outras coisas do que na parte lesada. O sistema nervoso responde mais diretamente a padrões de ações completos e integrados do que a partes isoladas de movimentos. Conta que quando ele estava sensibilizando a mão dela, ela não tinha percepção do movimento e do espaço, mas tinha do tato. Quando ela fazia os pequenos movimentos que conseguia fazer com sua mão, ela tinha uma percepção mais acurada.

O sistema nervoso responde a impressões de funções inteiras e conectadas e estruturalmente muda para um estado melhor de organização. O autor ressalta que o nível de

mudança no sistema nervoso é o nível do significado. A mudança precisa estar conectada à vida.

*

Stromsted (2000), Fairweather (1994) e Ambra (1995) fizeram estudos baseados em entrevistas. A primeira recolheu as histórias de vida de quatro dança/movimento terapeutas ("dance/movement therapists" no original); a segunda, entrevistou a dança/movimento terapeuta Irma Dosamantes; e a última, entrevistou quatro dança/movimento terapeutas (dentre as quais está Stromsted) especializadas em tratar de mulheres sobreviventes a incestos.

Stromsted (2000) procurou, através das histórias de vida de quatro dança/movimento terapeutas, clarear de que forma o processo do "movimento autêntico" age no sentido de ajudar as mulheres a se transformarem, se integrarem, "re-habitando" seus próprios corpos.

Ela explica que o movimento autêntico é uma forma de dança/movimento terapia que ajuda as mulheres a se corporificarem ("embody themselves" no original) e valorizarem sua sabedoria interna.

A autora fala da influência de nossa sociedade patriarcal, na qual as mulheres são levadas a serem "femininas", internalizando uma auto-imagem negativa acompanhada de uma imagem corporal pobre ou distorcida.

As dança/movimento terapeutas entrevistadas foram: Marion Woodman, Janet Adler, Irma Dosamantes-Beaudry e Andrea Olsen.

Através de uma análise de temas a partir das entrevistas, a autora chegou a treze temas que revelaram as correlações entre as experiências de cada uma das entrevistadas. Segundo a autora, os temas espelharam mitos universais e lendas de queda e retorno que expressam simbolicamente o processo de desenvolvimento psicológico profundo na jornada

da individuação. Ela acrescenta que cada uma das entrevistadas experienciou mudanças significativas em seu sentido de self e de presença corporificada ("embodied" no original), deixando claro o impacto transformador do trabalho. A autora acredita que existem estágios da transformação proporcionada pelo trabalho do movimento autêntico que são comuns às várias mulheres.

*

Fairweather (1994) entrevistou a dança/movimento terapeuta Irma Dosamantes. A autora relata que esta terapeuta é diretora do Programa de Graduação de Dança/Movimento Terapia da UCLA há 16 anos. Tem formação em psicologia, psicanálise e dança terapia e estudou dança moderna por mais de 16 anos. É considerada uma profissional importante na área de dança/movimento terapia.

Fairweather perguntou-lhe a respeito de seu envolvimento com a dança/movimento terapia, a respeito das práticas que utiliza e das pesquisas que desenvolve.

Na visão de Irma Dosamantes, pessoas que se tornam psicoterapeutas o fazem por uma necessidade de curarem a si mesmas e de curarem a seus pais. Ela acredita que o que muda durante um processo terapêutico profundo, são as imagens internas que a pessoa tem de si mesma e de seus pais. A vontade dela de virar terapeuta foi predeterminada pelas muitas "fendas" que ela tinha que curar dentro dela.

Ao iniciar um processo terapêutico, uma das abordagens utilizadas por Irma Dosamantes é o método de livre-associação da psicanálise. Na dança terapia, no entanto, os pacientes ao invés de usarem palavras, utilizam o movimento. Iniciam se movendo livremente, da forma que quiserem. Enquanto fazem isso, as associações de imagens e as associações verbais começam a emergir espontaneamente.

A entrevistada relata que sempre fica observando qual é a narrativa do indivíduo ou do grupo. Qual nível de desenvolvimento emocional eles estão manifestando. Onde eles estão "presos". E observa também como ela própria está experienciando e respondendo a eles. Através destas observações procura entender como eles estão funcionando no mundo lá fora.

Ressalta a importância do terapeuta olhar para si mesmo, para sua experiência corporal, se conhecer.

De maneira semelhante a Stromsted (2000), Irma acredita que existem várias fases do processo de individuação que são semelhantes para todas as pessoas.

*

Ambra (1995) entrevistou cinco dança/movimento terapeutas especializadas em tratar de mulheres sobreviventes a incestos. Ela esclarece que o termo "sobreviventes" delimita a população vítima de incestos que teve que ser hospitalizada.

As entrevistadas foram: Tina Stromsted, Tannis Hugill, Sandy Dibbell-Hope, Anadha Ray e Bonnie Bernstein.

A autora encontrou nas respostas das cinco, grande congruência entre si e com a literatura sobre o assunto. Alguns temas foram freqüentes: afirmação, imagem corporal, sexualidade, fronteiras do corpo, segurança, confiança e vergonha.

Segundo a autora, a terapia de dança/movimento é particularmente indicada para estes casos. Ela apresenta três motivos:

1) Por usar abordagens cinestésicas, não verbais, a dança/movimento terapia cria uma distância que auxilia as pacientes a expressarem experiências que elas ainda não conseguem

expressar verbalmente, pois a confrontação direta com estas experiências e a expressão verbal podem ser ainda muito ameaçadoras (refere-se a Mackay¹²⁴, Sidun¹²⁵, Wheeler¹²⁶).

2) A autora cita Johnson¹²⁷ que argumenta que em casos de trauma psicológico profundo, os aspectos relativos ao trauma ficam afastados da consciência, sendo portanto lembrados de forma primitiva e inesperada. Esta forma de memória tem fortes qualidades sensório-motoras, visuais e cinestésicas. Confiança nas formas verbais e discursivas, segundo este autor, interfere no acesso a estas memórias.

3) O trauma do incesto envolve violação física, portanto sentimentos, pensamentos e sensações envolvendo o corpo ficam extremamente afetados.

A autora dividiu sua pesquisa em cinco perguntas abertas. A seguir, colocamos os principais pontos de três delas, que são as que interessam para nossa pesquisa.

Principais temas que as terapeutas vêem com as sobreviventes de incesto

As terapeutas entrevistadas citaram confiança e segurança. A falta de confiança das pacientes em se moverem em frente a uma ou mais testemunhas, com os olhos fechados e medo de se conectarem consigo mesmas e com as outras. Alguns dos temas mencionados foram:

- Auto-estima e vergonha.
- Falta de sentido de interioridade ou vida interior, conflitos em torno de gravidez e contato sexual.

¹²⁴MACKAY, B.; GOLD, M.; GOLD, E. A pilot study in drama therapy with adolescent girls who have been sexually abused. **The Arts in Psychotherapy**. v.14, p.77-84, 1987.

¹²⁵SIDUN, N.M.; ROSENTHAL, R.H. Graphic indicators of sexual abuse in draw-a-person tests of psychiatrically hospitalized adolescents. **The Arts in Psychotherapy**. v.14, p.25-33, 1987.

¹²⁶WHEELER, B.L. The use of paraverbal therapy in treating an abused child. **The Arts in Psychotherapy**. v.14, p.69-76, 1987.

¹²⁷JOHNSON, D.R. The role of the creative arts therapies in the diagnosis and treatment of psychological trauma. **The Arts in Psychotherapy**. v.14, p.7-13, 1987.

- Dissociação do ego em várias gradações. Medo de se desintegrar. Algumas clientes começaram a chacoalhar, ter lembranças e se sentirem como se elas fossem se fragmentar durante o trabalho de grupo. Também acontece da pessoa assumir partes da identidade do agressor.
- Culpa e hipersensibilidade para muita proximidade ou muita distância. Isolação e alienação. Imagem corporal distorcida. Um componente corporal em todos os pontos levantados pelas pacientes.
- Somatização como um meio para o corpo expressar a raiva da qual a psique ainda está muito longe.

Técnicas usadas pelas terapeutas para trabalhar com estes temas

Todas as terapeutas disseram trabalhar em pontos relacionados ao controle, confiança e segurança no movimento. Os seguintes pontos foram mencionados:

- A paciente tem poder de escolha para recusar uma atividade a qualquer momento. A terapeuta cria condições para que ela não sinta vergonha por estar delimitando suas fronteiras, seu limite.
- Desenvolver a confiança da paciente para aceitar e tolerar as experiências do seu corpo. Exercícios de confiança que começam simples e evoluem para o toque e o compartilhamento do peso.
- Ter todas as regras do grupo bem claras. Deixar claro que a paciente não deve representar ("perform" no original), mas sim experienciar.
- Deixar claro que a paciente está sob controle, que a terapeuta irá estar do lado dela enquanto ela se mover com os olhos fechados (para ela sentir segurança e confiança). Trabalhar em um espaço reservado, no qual ninguém de fora pode entrar. Exercícios de toque

e confiança, começando pelo contato visual, evoluindo para o toque e eventualmente para atividades de cair e pegar.

- Usar o processo terapêutico para curar a confiança no corpo, reaver o próprio corpo e aumentar a auto-estima.

As propostas procuram deixar espaço para que seja respeitada a individualidade.

Outras práticas relatadas por algumas das terapeutas foram:

- Utilizar nas práticas o material do "check-in" verbal, dos gestos, sonhos, idéias de movimento trazidos pelas pacientes.
- Trabalho com os olhos fechados no qual a pessoa espera até que um impulso a mova. Uma ou mais testemunhas monitoram seus próprios impulsos, sentimentos, sensações e pensamentos experienciados enquanto observam a pessoa que se move. Os objetivos deste trabalho são reconhecer, reforçar, aprofundar e clarear a experiência de quem está se movendo. Estes objetivos devem estar bem claros para as testemunhas.
- Aquecimentos com os olhos abertos, com propostas semidirigidas, por exemplo: qual parte do seu corpo precisa ser alongada? Como você alongaria a pele entre os seus dedos das mãos? Noções de ritmos e desenhos no espaço.
- Trabalhos com as fronteiras do corpo, a kinesfera e os limites da pele. Elas usam imagens como "aonde eu termino" e exercícios nos quais cada paciente descobre o seu "limiar energético" com os outros membros do grupo. Um dos exercícios para desenvolver as fronteiras do corpo consiste em manter contato visual com outra paciente e andar uma em direção à outra até a distância que for confortável.
- Dar bases ao corpo através da respiração, da conexão através dos pés e do peso do corpo com o chão e através de atividades de puxar e empurrar com o terapeuta. Quando o contato com o terapeuta é ameaçador usam objetos.

- Achar o centro do corpo, o equilíbrio do corpo, entrar em contato com a fisicalidade, incluindo trabalhos para abrir a respiração.
- Aprender a dizer não. Corporificar ("embodying" no original) e expressar a raiva através do uso de instrumentos percussivos e trabalhar nas polaridades de movimentos, como forte e fraco e sons altos e baixos.
- Trabalho para re-haver o próprio corpo, começando por partes com menos carga emocional (cotovelo, nariz) e prosseguindo para aquelas com mais carga (partes sexuais, como quadril e peito).
- Uso do corpo como memória cinestésica para trazer de volta e mergulhar em experiências reprimidas.
- Trabalho para aumentar a capacidade de improvisação, a espontaneidade, a criatividade e a variedade de movimentos e para habilitar as pacientes a levarem as experiências ganhadas na terapia para a vida delas.

Observações sobre o processo de cura

Os pontos levantados foram:

- Leva de meses a anos e progride em espirais.
- As pacientes começam a tolerar seus corpos, ganhar conforto nos exercícios, ter consciência de seus pensamentos e sentimentos e a habilidade para compartilhá-los. Exibem mais presença nos exercícios.
- Aumenta a variedade e autenticidade dos movimentos. Assim como o uso do espaço, do corpo e dos níveis dos movimentos. Conforto em se mover junto com as outras pacientes, conforto no toque, mais sensualidade, mais alegria, mais brincadeiras.
- Melhora na percepção das fronteiras do corpo, facilidade progressiva em dar nome às partes do corpo.

3.3 – PESQUISAS QUE TRAZEM REFLEXÕES SOBRE RELAÇÕES ENTRE MOVIMENTO E SUBJETIVIDADE

São reflexões sobre o movimento, a importância do movimento, relatos de experiências pessoais, considerações sobre a união dos aspectos psíquicos, fisiológicos e cognitivos do ser humano. A importância do corpo no contexto da psicoterapia, a necessidade de haver também mudanças na atitude corporal quando se deseja mudar o lado psicológico.

Gallagher (1998) faz uma separação entre imagem corporal e esquema corporal. O esquema corporal é o responsável pela manutenção da postura e do equilíbrio e não é consciente. Já a imagem corporal é consciente, responsável por qualificar o corpo como o "nosso" corpo.

O autor fala da importância do corpo para nossas percepções. O modo como vemos o mundo não é só uma questão de "cérebro", nossa postura influencia o modo como vemos o mundo, o corpo faz parte dos nossos pensamentos.

Ele aponta alguns dados que foram levantados em estudos psicológicos recentes:

- Mudanças, ou diferenças do "normal", na postura, mobilidade, habilidade física e outros aspectos associados ao esquema corporal, impostos por anormalidade, doença, ou por mudanças físicas temporárias, têm um efeito nos aspectos perceptivo, cognitivo e/ou emotivo da imagem corporal.

- Exercício, dança e outras práticas que afetam a mobilidade e o esquema postural têm um efeito na avaliação emocional da própria imagem corporal (Adame et al.¹²⁸, Dasch¹²⁹, Davis & Cowles¹³⁰, Skinar et al.¹³¹). Nestes estudos, sujeitos que através do exercício melhoraram na coordenação neuromuscular, força e resistência, ou experienciaram aumento da coordenação, equilíbrio, agilidade e melhoraram a postura, ganharam uma percepção da competência do corpo e atingiram um grau mais alto de satisfação com os próprios corpos.
- Mudanças no tônus muscular envolvem ajustes no esquema corporal. Em casos de aumento do tônus muscular, interpretados como um grau mais alto de preparo para a ação ou prontidão para a resposta externa, a percepção do corpo diminui, correspondendo a uma baixa consciência do próprio corpo. Uma diminuição do tônus muscular é relacionada a um aumento na percepção do corpo (Ruggieri et al.¹³², Sabatini, Ruggieri & Milizia¹³³).
- Retardamento no desenvolvimento do esquema corporal, causado por exemplo por uma ausência da experiência de engatinhar da criança tem um efeito negativo no desenvolvimento da percepção espacial.
- É bem conhecido que a visão contribui para a sensação proprioceptiva da postura e equilíbrio, mas também a postura e o equilíbrio contribuem de um modo recíproco para como nós percebemos visualmente o ambiente ao redor.

*

¹²⁸ ADAME, D.D.; RADELL, S.A.; JOHNSON, T.C.; COLE, S.P. Physical Fitness, Body Image, and Locus of Control in College Women Dancers and Nondancers. **Perceptual and Motor Skills**, v.72, p.91-95, 1991.

¹²⁹ DASCH, C.S. Relation of Dance Skills to Body Cathexis and Locus of Control Orientation. **Perceptual and Motor Skills**, v.46, p.465-466, 1978.

¹³⁰ DAVIS, C.; COWLES, M. Body Image and Exercise: A Study of Relationships and Comparisons between Physically Active Men and Women. **Sex Roles**, v.25, p.33-44, 1991.

¹³¹ SKRINAR, G.S.; BULLEN, B.A.; CHECH, J.M.; McARTHUR, J.W.; VAUGHAN, I.K. Effects of Endurance Training on Body-consciousness in Women. **Perceptual and Motor Skills**, v.62, p.483-490, 1986.

¹³² RUGGIERI, V.; MILIZIA, M.; SABATINI, N.; TOSI, M.T. Body Perception in Relation to Muscular Tone at Rest and Tactile Sensitivity to Tickle. **Perceptual and Motor Skills**, v.56, p.799-806, 1983.

¹³³ SABATINI, N.; RUGGIERI, V.; MILIZIA, M. Barrier and Penetration scores in Relation to Some Objective and Subjective Somesthetic Measures. **Perceptual and Motor Skills**, v.59, p.195-202, 1984.

Penna (1990) ressalta a relação entre os processos perceptivos, o movimento e a imagem corporal. Refere-se a Schilder¹³⁴, dizendo que quando percebemos um objeto esta percepção está imbuída da nossa relação de personalidades em comunicação com o meio. Percepção e ação ocorrem simultaneamente.

A autora aponta que o movimento ocorre em estreita ligação com nossa esfera psíquica. Segundo a autora, o planejamento do movimento tem aspectos conscientes e inconscientes e o início do movimento depende da imagem corporal:

"... o plano do ato motor seria comparável a um campo de tensões psíquicas, a uma configuração que se apresenta num dado momento na esfera psíquica, envolvendo os níveis centrais e periféricos, com a participação maior ou menor da mente consciente. [...] O início do movimento depende do modelo de corpo que temos. Sabemos que estamos agindo com o próprio corpo e que partes dele terão que ser mobilizadas para alcançar o objetivo desejado. O objetivo pode ser tocado, pode ser visto ou pode mesmo aparecer em imagens de memórias" (Penna, 1990, p.169).

Qualquer movimento é formado da interconexão de diversos fatores. A autora ressalta a inter-relação entre os diversos sistemas sensórios e a participação de nossas experiências passadas na nossa experiência atual de corpo. As informações exteroceptivas e proprioceptivas fazem parte da formação do movimento. Os sentidos influenciam a mobilidade e esta também influencia aquilo que é percebido.

A autora fala que não temos uma percepção sempre igual de nosso corpo. Esta percepção irá depender de inúmeros fatores. A cada momento estamos dirigindo nossa atenção para determinadas partes do corpo, estas, ocupam nestes momentos o centro de nossa atenção, enquanto as outras ficam como um pano de fundo. A autora dá o exemplo de uma pessoa sentindo muita fome. Ela diz que provavelmente, nesta pessoa, neste momento, o

¹³⁴ SCHILDER, P.F. **The image and appearance of the human body: studies in the constructive energies of the psyche.** New York: John Wiley, 1950.

estômago estará no centro da imagem corporal, e talvez a boca e outras partes relacionadas ao que a pessoa está sentindo.

*

Kinsbourne (1998) reflete sobre as relações entre a atenção e a experiência corporal.

O autor aborda o assunto dos movimentos terem elementos conscientes e inconscientes. Fala que vários movimentos são automatizados e geralmente não temos uma experiência consciente de sua realização, nem da posição detalhada do nosso corpo.

Segundo o autor, quando estamos explorando as propriedades do ambiente, tamanho, forma, textura e distância de algo, nossa atenção está voltada para o objeto e é em termos do que está sendo explorado que avaliamos a disposição das partes do nosso corpo. Acrescenta que quando nenhum objeto está sendo utilizado, ou quando a exploração do ambiente sai mal, nossa atenção focaliza nas partes do corpo.

O autor fala que para percebermos a posição do corpo, usamos uma interação de informações de origem cinestésica, tátil e visual. A cinestesia tem um papel principal na determinação de como está o nosso corpo. Ele fala que quando olhamos para espelhos distorcidos, não sentimos que nossos corpos estão distorcidos. No entanto em experiências nas quais são feitas contrações nos músculos dos sujeitos, eles sentem movimentos que não correspondem à realidade.

Considerando sobre como é estruturada a representação das partes do corpo, o autor fala que talvez a relativa proeminência de uma parte do corpo na representação que fazemos dela, seja determinada pela extensão pela qual normalmente usamos esta parte do corpo na ação sob atenção focalizada. Ficamos mais conscientes das partes do corpo que usamos mais freqüentemente em nossas ações.

Segundo o autor, pode-se considerar, grosso modo, que partes do corpo com mais articulações têm uma representação mais ampla do que partes maiores, mas com menos articulações. O autor ressalta que isto é consistente com a idéia de que a representação do corpo é primeiramente referenciada à ação.

O autor conclui dizendo que as operações mentais que resultam na consciência do corpo são guiadas pelos conhecimentos da pessoa sobre as relações entre as partes do corpo, não por uma representação fixa do corpo.

Quando alguém consegue focalizar atenção somatossensorial para uma parte do corpo, ele sente que esta parte do corpo é dele. Se alguém não consegue focalizar a atenção somatossensorial em uma parte do corpo, ele pode até dizer que esta parte do corpo não é dele, mesmo que ela seja visível e palpável.

*

Jutel (1998) estudou os discursos relacionados às crenças e práticas que envolvem a menstruação, considerando-os formadores de uma forma restrita e fragmentada de movimento, que a autora, referindo-se a Young¹³⁵ chama de "movimento feminino".

A autora fala que "como vemos nosso corpo" afeta nossa performance e motivação para fazermos atividades físicas. Nos movimentos fluidos perdemos a visão do corpo, nos concentrando na tarefa que estamos realizando. A autora considera este desaparecimento do corpo, que ocorre nos movimentos automatizados, positivo para que haja um sentido de unidade do corpo. Ela acredita que quando trazemos a consciência para o corpo estamos fragmentando o corpo.

Segundo a autora, quando o movimento se torna automatizado a atenção ao corpo cai para segundo plano e o movimento se torna fluido. A atenção, neste caso, está no objetivo do

¹³⁵ YOUNG, I. **Throwing like a girl**. Indianapolis: Indiana University Press, 1990.

movimento, o corpo desaparece da visão. Quando ele reaparece na visão, ele esconde a habilidade em atingir os objetivos. Quando erramos o movimento a atenção volta ao corpo e o corpo perde sua unidade se tornando uma soma de partes do corpo.

A autora acredita que os discursos envolvendo a menstruação trazem o corpo da mulher para o primeiro plano, falando sobre as partes internas do corpo, falando sobre a mulher ter que se resguardar, ser delicada, ter que se sentir segura e assim por diante. Segundo a autora, estes discursos encorajam as mulheres a olharem para seus corpos e assim não permitem o "desaparecimento" do corpo necessário para que as mulheres se corporifiquem ("embody" no original).

A autora cita Young¹³⁶ que descreve sua experiência de subir um rio junto com homens, e observa como ela escolhe cuidadosamente seus passos enquanto seus companheiros homens seguem adiante com passos firmes.

Segundo a autora, as mulheres freqüentemente têm atitudes físicas que demonstram timidez, incerteza e hesitação. Falta nelas uma confiança completa em seus corpos para levarem-nas aos seus objetivos. Elas experienciam seus corpos como algo frágil que tem que ser carregado e não como o meio para realizar seus objetivos. Os discursos envolvendo a menstruação produzem e reproduzem este tipo de relação das mulheres com seus corpos.

*

Hodes (1995) fala sobre a dança e reflete sobre seu potencial para gerar conhecimentos. Ressalta a importância do movimento e defende uma moralidade fundada no corpo. Ele sustenta que qualidades como sensibilidade, empatia e imaginação são importantes para a construção da moral e podem ser nutridas pela atividade física saudável.

¹³⁶ YOUNG, I. **Throwing like a girl**. Indianapolis: Indiana University Press, 1990.

"O corpo se define e mede seus em tornos no movimento" (p.04; tradução nossa). O autor ressalta como o movimento está presente em todas as instâncias da vida humana. Existem os movimentos do sistema nervoso visceral (batida do coração, respiração, peristaltismo) que se mantêm em equilíbrio em todos os seres humanos; os movimentos sobre os quais não temos nenhum controle (quando estamos em uma montanha russa, por exemplo) e os que temos um controle parcial (quando andamos de bicicleta ou dirigindo um carro), estes movimentos são todos sentidos pelo corpo. Outras referências corporais se originam nas necessidades do corpo, como fome, sede, calor, sexo, e são freqüentemente investidas de significados rituais, ideológicos e morais. O corpo é a referência a partir da qual construímos nossos conceitos sobre o mundo.

O autor fala sobre como é difícil ter um sentido de unidade entre mente e corpo. Em sua experiência pessoal ele conta que apenas quando envolvido em atividade física intensa consegue sentir uma unidade convincente entre mente e corpo. E que esta unidade parece desaparecer quando ele pára. Relata que no dia-a-dia se sente "morando" no seu corpo.

Hodes dá importância à experiência vivencial. Refere-se à dança, falando que é muito difícil de compreender a essência da corporeidade na dança para quem nunca foi bailarino. O autor considera que o bailarino experiencia o pensar e o não pensar como uma coisa só. Seus movimentos fluem das idéias e suas idéias fluem dos movimentos. O corpo do bailarino é sujeito e objeto – instrumento a ser trabalhado e self a ser experienciado – em um processo indistinguível de seu produto.

Considera que para a dança não ser apenas uma experiência transitória, ela tem que acontecer em um clima de aceitação e tem que ser feito um trabalho posterior para que a experiência sensorial seja transformada em aprendizado cognitivo.

O autor especula sobre o conhecimento cognitivo adquirido através da dança. Acredita que a dança oferece uma experiência pessoal e direta de vulnerabilidade e dos limites físicos, em contraposição à ilusão de invulnerabilidade oferecida, por exemplo, pelos desenhos animados. Refere-se a Jill Beck¹³⁷ para dizer que a dança leva aos alunos os benefícios de um comportamento ponderado, de autocontrole, e de responsabilidade do indivíduo com o grupo e vice-versa.

Hodes fala sobre a importância dos estudos do movimento. Segundo ele, o aprendizado trazido pela reflexão sobre uma prática realizada é existencial, vai além do simples fisiológico.

Faz considerações sobre a união entre personalidade e padrões de movimento citando dois exemplos.

Primeiro fala sobre a escrita à mão. Diz que ela pode ser considerada uma expressão corporal. Relata sobre uma técnica que intenta mudar a caligrafia para mudar a personalidade da pessoa. Um novo padrão de movimento mudaria a personalidade assim como a personalidade está expressa no padrão de movimento.

No segundo exemplo o autor faz considerações sobre se os treinamentos corporais, por exemplo no exército, podem mudar a personalidade e se é possível, aprendendo determinados movimentos que são associados a determinadas características, mentir através do movimento.

*

Stinson (1995) trata das relações entre a pesquisa e a dança em um contexto educacional. Ela ressalta a união entre a experiência corporal e o lado cognitivo, relatando experiências pessoais. Acredita que só aprendemos realmente o que passa pela nossa experiência corporal.

¹³⁷ BECK, J. Meadows School of the Arts, Southern Methodist University, Dallas, Texas, 1995. (carta ao autor).

A autora escreve sobre como a sua experiência vivencial com a dança está no modo como ela pensa e escreve. É essa experiência do corpo que dá os significados para as palavras e provê as metáforas que ela usa na sua escrita.

Fala sobre algumas diferenças na educação da dança. Na aula de dança, a forma, por exemplo, não é apenas algo que olhamos fora de nós, como um quadrado ou um círculo. É como sentimos de dentro de nós. Fazemos formas para "o fora" a partir do que fazemos com nossos ossos e músculos. As formas internas criam a forma externa. É a sensibilidade interna de alguém em repouso e em movimento que transforma o que de outra forma seria ficar parado, sentar, andar ou correr em dança.

O sentido cinestésico, trabalhado na prática da dança, nos permite sabermos de nós mesmos, se estamos cansados, se estamos com a mão fechada ou aberta. Nos conta sobre nós mesmos e nos permite termos uma relação com os outros como pessoas corporificadas ("embodied" no original).

A autora fala sobre sua experiência pessoal. Ela experiencia o pensamento como algo que ocorre no corpo todo. Enquanto ela não conhece algo nesse nível corporificado, é como se esse conhecimento não fosse dela, fosse uma memorização que no dia seguinte seria esquecida. A autora ressalta que este conhecimento não se refere só a conhecimentos corporais ou à dança. Este self somático, o self que vive a experiência, é necessário para achar as formas que representam as experiências vividas, tanto se estas formas forem apresentadas no palco, quanto se forem apresentadas no papel.

A autora conta sobre um momento, durante o desenvolvimento de uma pesquisa, no qual estava buscando uma estrutura teórica para servir de base para a organização das relações entre os conceitos de sua pesquisa. Fala que foi fazer uma caminhada para pensar no assunto e quando voltou se deitou para descansar. Instantaneamente teve consciência de

como percebia a si mesma e ao mundo diferentemente quando estava de pé e quando estava deitada. Com isso ela soube a estrutura de sua pesquisa, que era baseada em uma "metáfora da verticalidade (o impulso em direção às conquistas e poder – estando *no topo*) e a horizontalidade (o impulso em direção à relação e comunidade – estando *com*)" (p.51; tradução nossa). Ela notou como se deitar dava uma sensação de passividade e vulnerabilidade enquanto o retorno à verticalidade fazia-a sentir-se forte e poderosa; "estes sentimentos ofereceram insights importantes sobre porque valorizamos as conquistas muito mais que a comunidade" (p.51; tradução nossa).

Em outra ocasião a autora conta que estava nadando nos intervalos das sessões de estudos. Um dia enquanto nadava ela teve consciência do excesso de tensão em seu pescoço. Ao invés de relaxar seu pescoço para deixar que a água segurasse sua cabeça, ela o segurava como que com medo que a cabeça fosse cair. "Esta consciência apontou outras situações nas quais usamos controle desnecessário – nas relações internas com nossos corpos assim como nas relações com os outros" (p.51; tradução nossa). Atentando para seu corpo para tentar entender por que, a autora percebeu que seguramos para fazer "a transição entre a horizontalidade (a dependência da infância) para a verticalidade (que nos permite a verdadeira mobilidade e independência). Incrustada na nossa musculatura, geralmente além do alcance do pensamento racional, está esse impulso em direção ao controle e esse medo de deixar ir" (p.51; tradução nossa).

A autora acredita que nós todos, bailarinos ou não, temos capacidade de dar atenção ao que estamos experienciando ao nível corporal. Nós podemos nos possibilitar a usar todos os nossos sentidos para vivermos no mundo com os outros, tentarmos entender os outros e estarmos presentes com eles.

*

Ginsburg (1999) reflete sobre a consciência, o movimento e a imagem corporal através de suas experiências existenciais. Ele descreve exemplos de como ele experiencia estes elementos e faz considerações sobre as relações existentes entre eles.

O autor descreve sua ação de olhar fixamente para um livro em cima da mesa. Descreve suas percepções e seus movimentos. Fala que se ele olhar para seu próprio processo ele percebe em si mesmo uma mudança constante. Seus olhos se movem o tempo todo, sua atenção se move, seus pensamentos se movem. Cada pensamento ou foco de atenção emerge e depois submerge. Ele fala que ao observar-se enquanto a atividade continua, tem uma situação na qual a mente está observando a si mesma.

Também descreve um passeio com seu cachorro. Referindo-se a cada mínimo movimento que tem que fazer, demonstra como uma atividade aparentemente simples é complexa, e ressalta como suas percepções, pensamentos, movimentos, intenções são todos integrados.

Fala que pode descrever esta experiência porque ele a experienciou. Embora ela esteja em sua memória, não está arquivada como dados de sentidos em "estado puro". Quando ele está lembrando, ele está trazendo fragmentos da experiência, ela não é exatamente como aconteceu.

O autor experiencia sua percepção, atenção, pensamento, movimento, como um fluxo coordenado em movimento no tempo. Sua atividade é organizada e integrada. As percepções são essenciais para esta integração entre a ação e a atividade e são, elas mesmas, também integradas e organizadas.

Existe uma orientação no espaço e no tempo. O autor fala que a orientação no espaço ocorre no espaço do ambiente e no espaço do seu corpo, de modo que quando ele levanta

sua mão ele sabe onde sua mão está relativamente ao seu corpo e ao espaço do ambiente. O autor ressalta que nós sabemos isto até de olhos fechados.

A orientação no tempo faz com que ele saiba que tem uma história passada mesmo sem ficar se lembrando dela o tempo todo. Permite a ele situar-se entre passado e futuro.

O autor fala que também é possível executarmos movimentos, como o de ficar em pé, sem estarmos totalmente conscientes. Cita o exemplo de uma pessoa sonâmbula. A pessoa pode ficar de pé, pois já tem esta atividade precisamente organizada. Neste caso, o controle do movimento estará no sistema vestibular, nas respostas musculares extra-piramidais, nos reflexos óptico-vestibulares. A pessoa conseguirá ficar de pé, mas provavelmente agirá ineficientemente. Segundo o autor, quando uma pessoa desenvolve sua atenção consciente, sua experiência de seus atos é rica, pois a pessoa sabe sua auto-orientação, sua relação com o espaço e com a gravidade, sua sensação de timing. Esta pessoa irá ficar de pé elegantemente e eficientemente, usando o mínimo de esforço muscular.

Ginsburg aponta que existem discussões com relação à função da consciência. O ponto de vista do autor é que todas as ações humanas requerem uma integração entre atividades conscientes e inconscientes e também requerem uma imensa e complexa organização. Ele ressalta que são necessárias abordagens de sistemas dinâmicos para estudar a consciência.

A ação e o movimento são a base para qualquer desenvolvimento cognitivo. O movimento é essencial para auto-organizar o sistema. O autor dá muita importância ao que ele experiencia empiricamente e ressalta que a experiência empírica tem que ser considerada nos estudos sobre o assunto da consciência.

*

Pruzinsky (1990) lança seu olhar sobre as abordagens somatopsíquicas para a psicoterapia. Ele traz um panorama sobre várias abordagens, esquematizando alguns pontos compartilhados por várias delas.

Segundo o autor, as abordagens somatopsíquicas assumem que a melhor forma de efetuar mudanças psicológicas na imagem corporal é através do trabalho enfocando a experiência corporal.

O autor classifica as abordagens somatopsíquicas em três grupos, aquelas que utilizam o toque, aquelas que utilizam o movimento e as que integram a técnica focalizada no corpo com a psicoterapia verbal.

Os terapeutas somatopsíquicos acreditam que para que a mudança psicoterapêutica seja clinicamente significativa e seja duradoura, é preciso haver mudanças nas experiências corporais do indivíduo.

O autor relata que em uma revisão de literatura sobre o impacto psicológico da imagem corporal Fisher¹³⁸ concluiu que o nosso comportamento é significativamente influenciado pelo modo como nós nos adaptamos psicologicamente à nossa experiência corporal. Em vista disso, para facilitarmos mudanças humanas, precisamos dar atenção às experiências corporais do paciente.

O autor ressalta uma premissa básica que é compartilhada pelas várias abordagens somatopsíquicas: a inter-relação entre os funcionamentos físico e psíquico. Coloca mais três premissas que ele vê como sendo básicas destas terapias:

1ª - Premissa

O desenvolvimento do sentido de self é baseado na experiência de estar corporificado ("embodied" no original).

¹³⁸ FISHER, S. Development and structure of the body image. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1986.

Duas influências críticas para o processo de separação-individuação da criança são o toque (mediado pela pele) e o movimento (mediado pela cinestesia e pela propriocepção).

Toque

A separação psicológica entre o mundo e o indivíduo, a criação da fronteira da imagem corporal, é mediada pela experiência tátil.

Movimento

O sentido de self e a fronteira entre o self e o mundo se solidificam quando a criança começa a se afastar da mãe (psicologicamente e fisicamente). O processo de separação-individuação é mediado em parte pelo movimento e associa informações cinestésicas e proprioceptivas (Mahler & McDevitt¹³⁹).

2ª - Premissa

Todas as experiências têm lugar no contexto da experiência corporal, em particular contra um fundo constante de informações cinestésicas e proprioceptivas.

Como experienciamos o corpo pode não apenas servir como pano de fundo para todas as nossas experiências, mas também influenciar a percepção e memória.

Percepção

Pope¹⁴⁰ demonstra que mudanças de postura influenciam os relatos dos indivíduos de sua percepção de seu meio interno assim como de seu meio externo, em outras palavras, o foco da atenção é influenciado pela postura.

¹³⁹ MAHLER, M.S.; McDEVITT, J.B. Thoughts on the emergence of self, with particular reference to the body self. **Journal of the American Psychoanalytic Society**. v.32, p.827-848, 1982.

¹⁴⁰ POPE, K. How gender, solitude and posture influence the stream of consciousness. In: POPE, K.S.; SINGER, J.L. (Eds.). **The Stream of consciousness: Scientific investigations into the flow of human experience**. New York: Plenum Press, p.259-299, 1978.

Memória

Existe uma relação entre cinestesia, propriocepção e memória. Acredita-se que alguns padrões musculares (experienciados como sensações cinestésicas) representem formas particulares de memórias. Formas particulares de manter o self da pessoa podem ser "arquivadas" na imagem corporal e por isso prover informações para a liberação de memórias particulares.

3ª - Premissa

A mudança efetiva no funcionamento da pessoa precisa abranger tanto o nível físico quanto o nível psicológico da existência humana.

Os padrões habituais de experienciação do corpo e os padrões habituais de tensão muscular também precisam ser mudados. Assim como existem padrões habituais de respostas cognitivas e emocionais, existem padrões habituais de respostas focalizadas no corpo.

Nós todos aprendemos formas de lidarmos com o mundo. Nossas estratégias para lidarmos com o mundo são cognitivas, emocionais e corporais. Lutar, fugir ou paralisar são expressões e experiências corporais. Muito depois de a necessidade de um enfrentamento de determinada maneira ter passado, nós continuamos a empregar os mesmos mecanismos de defesa para nos defendermos. Estes mecanismos de defesa são empregados repetidamente, internalizados e se tornam inconscientes. Avaliar e mudar estes mecanismos corporais é um dos grandes focos das formas somatopsíquicas de terapia.

Segundo o autor, nas terapias somatopsíquicas um estilo individual de movimento ou postura, é assumido como sendo um componente importante da personalidade. Assim, ajustes nos padrões habituais de movimento são considerados essenciais para facilitar a mudança no funcionamento e na experienciação do indivíduo.

Abordando as terapias que utilizam o movimento, o autor fala que a dança/movimento terapia utiliza várias técnicas, incluindo a exageração do movimento, exercícios para descarregar a tensão e uso de movimentos rítmicos para a expressão emocional (refere-se a Stark¹⁴¹).

Ele cita Starks¹⁴²:

"Movimentos evocam mudanças na imagem corporal. Articulação das partes do corpo, reconhecimento das sensações corporais como a respiração, ou a consciência da atividade muscular, são apenas alguns exemplos de como as sensações cinestésicas podem contribuir para o reconhecimento e desenvolvimento da imagem corporal" (Starks, 1982, p.312, citada por Pruzinsky, 1990, p.306; tradução nossa).

No processo da terapia através do movimento e da dança, os pacientes são encorajados a representarem através do movimento seus sentimentos de imagem corporal distorcida, e também padrões alternativos de movimento para facilitar uma mudança na imagem corporal (Chace¹⁴³, Stark¹⁴⁴).

Ao abordar as terapias que integram experiências corporais e verbais, o autor ressalta que a conscientização de como foi e do que foi o trabalho corporal, seus significados, a relação como a vida emocional é importante para que a mudança seja duradoura. O autor cita Kepner¹⁴⁵ que fala sobre os pacientes freqüentemente estarem "inábeis a manter as mudanças em suas organizações de postura e musculares, porque eles não examinaram o

¹⁴¹ STARK, A. Dance-movement therapy. In: ABT, L.E.; STUART, I.R. (Eds.). **The newer therapies: A sourcebook**. New York: Van Nostrand Reinhold, p. 308-325, 1982.

¹⁴² STARK, A. Dance-movement therapy. In: ABT, L.E.; STUART, I.R. (Eds.). **The newer therapies: A sourcebook**. New York: Van Nostrand Reinhold, p. 308-325, 1982.

¹⁴³ CHACE, M. Dance therapy as an adjunctive therapy with hospitalized mental patients. **Bulletin of the Menninger Clinic**. v.17, p.14-19, 1953.

¹⁴⁴ STARK, A. Dance-movement therapy. In: ABT, L.E.; STUART, I.R. (Eds.). **The newer therapies: A sourcebook**. New York: Van Nostrand Reinhold, p. 308-325, 1982.

¹⁴⁵ KEPNER, J.I. Body process: A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy. New York: Gestalt Institute of Cleveland Press, 1987.

lugar destes aspectos físicos em suas vidas emocionais" (Kepner, 1987, p.35, citado por Pruzinsky, 1990, p.309; tradução nossa).

*

Mahoney (1990), Krueger (1990) e Scaer (2001) também abordam o assunto das terapias que incluem o corpo.

Mahoney (1990), de maneira semelhante a Pruzinsky, vê a possibilidade de dividir as terapias corporais em dois grupos: um que enfatiza o toque e outro que enfatiza o movimento.

Fala que existe uma literatura extensa e crescente sobre os benefícios dos exercícios e da atividade física para a saúde e o bem estar psicológico (Berger & Owen¹⁴⁶, Crews & Landers¹⁴⁷, Mitchell¹⁴⁸, Morgan¹⁴⁹).

Segundo o autor, existe um certo consenso de que uma psicoterapia ótima deveria incluir a recomendação de exercícios ou atividades físicas como um adjunto ao tratamento psicológico (Mahoney, Norcross, Prochaska & Missar¹⁵⁰). No entanto, um dos temas não resolvidos a este respeito, é que tipo de movimento deveria ser prescrito para qual cliente e sob a supervisão de quem.

O autor ressalta que os distúrbios da imagem corporal não podem ser corretamente entendidos ou otimamente tratados sem uma apreciação de suas dimensões desenvolvimentistas, interpessoais e do "sistema do self".

¹⁴⁶ BERGER, B.G.; OWEN, D.R. Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. v.59, p.148-159, 1988.

¹⁴⁷ CREWS, D.J.; LANDERS, D.M. A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. v.19, p.S114-S120, 1987.

¹⁴⁸ MITCHELL, J.D. Dance/movement therapy in a changing health care system. **American Journal of Dance therapy**. v.10, p.4-10, 1987.

¹⁴⁹ MORGAN, W.P. Affective beneficence of vigorous physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. v.17, p.94-100, 1985a.

MORGAN, W.P. Psychogenic factors and exercise metabolism: A review. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. v.17, p.309-316, 1985b.

¹⁵⁰ MAHONEY, M.J.; NORCROSS, J.C.; PROCHASKA, J.O.; MISSAR, C.D. Psychological development and optimal psychotherapy: Converging perspectives among clinical psychologists. **Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy**. v.8, p.251-263, 1989.

Krueger (1990) fala da importância das técnicas corporais de psicoterapia por acessarem a linguagem não-verbal dos pacientes. Fala também que na terapia verbal deveriam ser observados os gestos e movimentos dos pacientes.

O autor lembra que a comunicação inicial acontece em um nível afetivo, não verbal. A linguagem verbal é relativamente uma aquisição tardia, ontogeneticamente e filogeneticamente.

Desta forma, os comportamentos não verbais são ricos em significados e história e são indicativos da motivação, fantasia e de dinâmicas. Gestos e movimentos são anteriores à fala e revelam afetos básicos e poderosos.

O autor vê nas metodologias das terapias expressivas uma possibilidade dos pacientes terem uma experiência direta do self corporal e do afeto básico sem culpa, pois elas evitam as estruturas mais tardias do desenvolvimento, como o superego, acessando diretamente a experiência (Fink¹⁵¹, Krueger¹⁵²). Segundo o autor, estas terapias podem prover uma integração não verbal, expressiva e experiencial da mente e do corpo através de técnicas de movimento-dança, psicodrama, terapia através da arte, biofeedback e integração sensória.

*

Scaer (2001) aborda as terapias corporais usadas na cura de traumas. Segundo o autor, a terapia corporal é indicada para o tratamento do trauma devido a inúmeros fatores, dentre eles: relativa resistência das pessoas vítimas de traumas a tratarem os distúrbios gerados pelo trauma; a inadequação de muitos modelos de tratamento psicológico para a cura de traumas e o reconhecimento da base psicofisiológica do trauma.

¹⁵¹FINK, P. In looking ahead, planning together: The creative arts in therapies. In: SYMPOSIUM, Philadelphia, Pennsylvania: Hahnemann University, 1985.

¹⁵²KRUEGER, D. The 'parent loss' of empathic failures and the model symbolic restitution of eating disorders. In: DIETRICH, D.; SHABAB, P. (Eds.). **The problems of loss and mourning: New psychoanalytic perspectives**. New York: International Universities Press, 1989.

O autor aponta que no trauma existe "uma condição que é caracterizada pela perpetuação predominantemente inconsciente de respostas neurais condicionadas e reflexas" (p.165; tradução nossa). Assim, segundo o autor, existem sintomas somáticos no trauma que são de suma importância, mas muitas vezes são negligenciados. Neste sentido, as terapias somatopsíquicas favoreceriam o tratamento do trauma por considerarem seus aspectos psicológicos e fisiológicos de maneira integrada.

*

Penna (1989) fala da importância do corpo ser considerado na psicoterapia. Ela fala que tem que ser valorizada toda a expressividade em clínica psicológica, não apenas a mente e nem apenas o corpo. "A análise do inconsciente começa pela análise das resistências e esta se revela na voz, na postura, na expressão do paciente" (p.02).

A autora ressalta a importância dos gestos e movimentos como expressões da individualidade da pessoa, seus sentimentos, seus desejos, suas necessidades, e insere a consciência do movimento como importante para a consciência da própria pessoa de si enquanto indivíduo.

Fala da relação entre imagem corporal e identidade, referindo-se a Merleau-Ponty¹⁵³ e à idéia de que não é possível uma consciência de si que não seja, antes de tudo, uma consciência corporal. "A consciência de ser um indivíduo está, segundo esta perspectiva, fundada na representação mental do próprio corpo" (p.03).

A autora fala sobre a relação entre imagem corporal e movimento, ela diz que o que a pessoa consegue fazer com seu corpo tem uma forte influência do que ela sente e pensa que pode fazer:

¹⁵³ MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Freitas Bastos, 1971.

"Inversamente ela muda o seu conceito e a sua auto-imagem sob o efeito das suas realizações, dos seus movimentos. Sentindo-se forte e hábil uma pessoa vai apresentar-se mais confiante em uma disputa de bola, além do que pode perceber o jogo de maneira diferente e agir segundo a idéia interior de que *pode ganhar*. A força e a habilidade são qualidades que se experimentam no corpo, e representam mais do que a destreza dos movimentos: indicam também uma atitude de toda a personalidade" (p.04).

Segundo a autora, a interação do sujeito com o meio ambiente é abordada, em muitas teorias sobre o ato motor, como uma unidade. Nesta perspectiva, consideram-se as condições psicoafetivas da pessoa como variáveis que afetam o campo perceptual da pessoa, influenciando na execução de qualquer movimento.

A autora fala que no 'stress' ocorre uma desorganização psicomotora, uma desadaptação temporária. Ela cita três fases do stress (segundo Selye¹⁵⁴): reação inicial de alarme, estágio de resistência e ação. A autora dá ênfase à ação conjunta de todo o organismo nesse ciclo e à relação com o meio, que apresenta a situação estressante.

A autora ressalta que quando a fase de ação não é efetivada, a pessoa não completa o ciclo que levaria a uma relaxação, ficando em estado de tensão constante: "... segundo inúmeros autores, as pessoas que são obrigadas a permanecer em situação que lhes causa sofrimento por longo tempo, sofrem alterações duradouras que podem trazer conseqüências nos níveis hormonais e mesmo na capacidade de movimentação" (p.06).

A autora acrescenta que novas e ameaçadoras situações muitas vezes levam à presença de padrões sensório-motores mais primitivos.

Ela conclui que o conhecimento que temos da relação intrínseca entre as tensões musculares e o lado afetivo, justifica a utilização de técnicas de relaxamento em clínica, assim como o uso de exercícios respiratórios e posturais.

*

¹⁵⁴ SELYE, H. **The Stress of Life**. Nova York: McGraw Hill Book Co., 1956, 1956.

Kestenberg (1975), Kestenberg & Sossin (1979) e Amighi et al. (1999) abordam o movimento no contexto do desenvolvimento. Também falam da importância da atenção ao movimento no contexto terapêutico e, de maneira especial, quando se trata do trabalho com crianças e/ou com as relações pais e filhos. O estudo de Amighi et al. (1999) dá continuidade ao estudo de Kestenberg, falando sobre o "Kestenberg Movement Profile" (perfil de movimento de Kestenberg). Abordaremos os estudos de Kestenberg mais detalhadamente na seção intitulada "Movimentos no contexto do desenvolvimento e suas relações com as imagens corporais: estudos de Judith Kestenberg". Nos limitaremos aqui a dar um panorama geral da abordagem de Kestenberg do movimento humano e suas relações com a subjetividade.

Kestenberg decodifica os movimentos dos bebês e crianças em termos de "fluxo de tensão" e "fluxo de forma". O primeiro está associado ao grau de tensão muscular, à interação entre os grupos de músculos agonistas e antagonistas, o segundo se refere a mudanças na forma do corpo de encolher e crescer, e além destas formas básicas, de estreitar e ampliar, encurtar e alongar, murchar e inchar.

A autora usa termos psicanalíticos em seus estudos. Ela coloca o fluxo de tensão associado à liberação das pulsões oral, anal, uretral e genital. Considera que através do fluxo de tensão, as pulsões são expressas em ritmos motores apropriados. Aponta ainda que as mudanças no fluxo de tensão refletem as alterações nas necessidades da criança e em seus sentimentos de perigo e segurança.

O fluxo de forma é relacionado pela autora à interação do organismo com o meio. Assim, as alterações na forma expressam nuances dos sentimentos de relação. O nenê aprende a crescer em direção a estímulos prazerosos e encolher para se afastar daqueles nocivos.

Kestenberg ressalta que os fluxos de tensão e de forma são elementos básicos que podem ser notados em todos os movimentos e em todas as fases do desenvolvimento, desde nos recém nascidos até nos adultos. Sobrepostos a estes ritmos vão se desenvolvendo padrões de movimento mais avançados, chamados pela autora de esforço e modelagem no espaço. Embora amadureçam mais tarde, estes últimos se desenvolvem a partir de atributos da tensão corporal e da forma corporal respectivamente.

A autora associa os fluxos de tensão e de forma à expressão da agência psíquica chamada id. São fluxos básicos e congênitos, relacionados à nutrição das necessidades biológicas e psicológicas básicas. A princípio estes fluxos não estão relacionados ao controle do ego. Já os esforços e modelagens no espaço estão relacionados ao controle do ego. Através da influência no fluxo de tensão e no fluxo de forma, os esforços e modelagens no espaço podem modificar e desviar as expressões das pulsões e subordiná-las aos interesses e objetivos do ego.

Kestenberg distingue ainda, na análise do movimento, os gestos e as posturas. Os gestos são movimentos realizados em partes do corpo, enquanto o restante do corpo permanece parcialmente estabilizado. As posturas envolvem o corpo todo em determinada ação, todas as partes do corpo movem-se em continuidade. Exemplo de movimento postural é o andar. As posturas são fatores motores avançados que não estão claramente estruturados antes do meio da fase de latência (a fase da latência sucede a fase fálica e antecede a fase da adolescência).

A autora associa os gestos ao controle do ego e as posturas ao controle do superego. Desta forma, o grau de harmonia ou conflito entre ego e superego pode ser deduzido do modo como esforço ou padrões de forma são usados em partes do corpo, através dos gestos, e no corpo todo, através das posturas.

Kestenberg ressalta a relação intrínseca existente entre a psique e o movimento e também a relação destes com a própria forma do corpo:

"Os padrões de movimento usados habitualmente deixam uma marca no corpo que pode ser vista até no descanso. Por exemplo, uma pessoa que de hábito está correndo, pode parecer com pressa mesmo que não esteja indo a lugar nenhum. Seu corpo assumiu uma atitude de 'pressa'" (Kestenberg, 1975, p.424; tradução nossa).

A autora utiliza o conceito de atitude corporal. Segundo a autora, a atitude corporal é o núcleo somático da imagem corporal.

"A atitude corporal é composta das posições preferidas, alinhamento corporal, relações de cabeça, tronco e membros, formas do corpo, assim como uma estrutura das áreas de tensão gravadas no corpo, as quais são os resíduos dos ritmos usados freqüentemente. Cada fase do desenvolvimento é caracterizada pela predominância de certos padrões de movimento e seus reflexos em uma atitude corporal correspondente" (Kestenberg, 1975, p.424-425; tradução nossa).

Amighi et al. (1999) também ressaltam a relação entre psique e corpo. Segundo eles, a utilização da análise do movimento para a avaliação psicológica e tratamento se apóia no entendimento da mente, emoções e corpo como sistemas integrados e que interagem mutuamente. Essa ligação significa que não apenas o corpo reflete a psique, mas o corpo também afeta a psique. Os autores consideram que a imagem mental pode melhorar habilidades de movimento e que o movimento, por sua vez, pode afetar padrões cognitivos e emocionais.

4 – RELAÇÕES ENTRE IMAGENS E QUALIDADES DE MOVIMENTOS

Tanto as imagens que formamos quanto as ações que fazemos, são avaliadas e modeladas pelas partes do nosso sistema nervoso que têm como objetivo manter a sobrevivência do organismo. Não podemos produzir imagens se as partes do nosso cérebro relacionadas à manutenção da homeostase não estiverem intactas e cooperativas. A sobrevivência básica é mantida pelo controle do sistema endócrino, imunológico e das vísceras e também por nossos impulsos e instintos básicos. Algumas estruturas importantes nessas atividades são o hipotálamo, o tronco cerebral e as estruturas do sistema límbico (Damásio, 1996).

Existe uma troca constante de informações entre as estruturas corticais e as subcorticais. Estas últimas, de acordo com as informações que recebem das estruturas corticais, desencadeiam reações que irão agir no corpo e no próprio córtex.

Desta forma, a imagem de algo perigoso no meio exterior irá excitar alguns padrões involuntários de alterações do corpo. Estes padrões podem fazer surgir uma emoção, como o medo, e irão influenciar nossa reação (fugir? nos esconder?) e nosso próprio modo de raciocinar. Também podemos desencadear estas reações através de imagens evocadas, por exemplo ao passarmos por um lugar onde outrora fomos assaltados, podemos sentir medo, ter nosso batimento cardíaco acelerado e "apressar o passo", pelo lugar nos trazer a imagem do assalto.

As alterações corporais são inerentes ao processo de formação das imagens. Quando imaginamos uma ação, ou uma situação, quer seja ela uma recordação ou uma fantasia, tendemos a ter as reações corporais que se associam a essa situação. Ocorre, em maior ou menor grau, um envolvimento de todo o corpo. Mesmo que muitas vezes não se tornem

facilmente observáveis externamente, nosso corpo todo já está em movimento. Quando decidimos realizar uma ação imaginada, esta ação será executada de uma forma específica, relacionada ao que imaginamos e às alterações corporais que ocorreram devido a esta imagem. Penna (1990), aborda este assunto dizendo que existe uma "ação preparatória" nos músculos antes de ter a contração muscular em si, que irá fazer com que a contração possa ser mais forte ou mais fraca. Transparecerá no nosso movimento o significado que aquela ação tem para nós. Um movimento pode ser feito de diferentes maneiras de acordo com a intenção da pessoa ao realizá-lo.

O uso de imagens faz parte das práticas de dança, esportes, trabalhos de consciência corporal e outros. Dependendo da imagem que criamos, produzimos movimentos com diferentes qualidades. Encontramos estudos onde foram abordados os usos de imagens em trabalhos de dança, Feldenkrais, dança/movimento terapia e ideokinetic (uma prática que enfoca o uso de imagens para produzir movimento). Além destes, existem estudos que investigam o potencial do uso de imagens para produzir alterações em nosso organismo, inclusive envolvendo o sistema nervoso autônomo.

Achterberg (1996) enfoca a utilização de imagens para auxiliar nos processos de cura. A autora enfatiza o fato das imagens poderem provocar alterações no sistema nervoso autônomo: "A imagem mental ou matéria-prima da imaginação afeta intimamente o corpo [...]. A memória do cheiro da pessoa amada suscita a bioquímica da emoção. O experimento mental [...] de uma corrida, em competição, evoca alteração muscular, e mais ainda: a pressão sangüínea sobe, as ondas cerebrais se modificam e as glândulas sudoríparas se ativam" (p.9).

Achterberg (1996) coloca a imaginação como tendo um papel importante no estabelecimento de um vínculo entre pensamentos e alterações físicas. Ela fala que através da

criação consciente de imagens (pensamento), podemos provocar alterações no funcionamento do corpo. Em suas palavras:

"... as imagens afetam direta e indiretamente as reações físicas e, por sua vez, são afetadas por essas reações. As imagens podem envolver qualquer sistema sensorial, mas também podem ocorrer na ausência de estímulo externo apropriado (isto é, ondas de luz, ondas sonoras, moléculas de odor). Acredita-se que as imagens gerem estados de reação interna, semelhantes aos estímulos reais, mas não necessariamente idênticos. Por exemplo, durante experiências de visualização, normalmente, o córtex visual é ativado, mas as vias visuais periféricas como a pupila podem ou não estar envolvidas" (p.116).

As reações corporais decorrentes de imagens podem ocorrer em diferentes amplitudes. Quando há um maior envolvimento emocional, aumentam as possibilidades de que ocorram modificações corporais mais intensas. Algumas imagens nos remetem a determinadas emoções e assim desencadeiam os processos de reação corporal que lhes são característicos.

Schilder (1999) coloca que "quando há uma figuração criada por um impulso emocional, esta influencia o sistema vegetativo do corpo" (p.195). Ele fala que "alguns músculos que geralmente se encontram fora do alcance da inervação voluntária podem ser exercitados [...]". Também podemos exercitar até certo ponto as funções vegetativas, reforçando as figurações conectadas com determinada função" (p.199). Ele chama as imagens que fazem com que consigamos influenciar indiretamente as partes internas do corpo de "representações-chave".

Exemplifica:

"Não podemos decidir aumentar os batimentos do pulso, mas podemos imaginar que estamos numa situação ameaçadora e, assim, alterar a pulsação. A representação de uma situação assustadora é a representação-chave para o coração e, também para a dilatação da pupila. A representação de alimentos desagradáveis é a representação-chave para alguns tipos de salvação, náusea, vômitos e, provavelmente, para uma alteração do suco gástrico" (p.203).

Estas representações-chave são individuais, ligadas à história de vida de cada pessoa. Um alimento pode representar algo indigesto para uma pessoa e para outra não. Uma situação pode ser ameaçadora para uma pessoa e para outra não.

Achterberg (1996) cita algumas experiências que foram realizadas envolvendo as relações entre as imagens evocadas e as alterações corporais:

"Um dos casos mais famosos, relatado por Alexander Luria¹⁵⁵, é o de um homem capaz de aumentar a frequência cardíaca imaginando-se a correr, e que conseguia alterar o tamanho de suas pupilas e manipular seu reflexo coclear imaginando cenas e sons".

"Em 1929, Jacobsen¹⁵⁶ demonstrou que, se alguém pensar intensamente em determinado movimento corporal, os neurônios motores apropriados serão ativados. [...] pensar em girar um bastão faz com que músculos envolvidos na ação sejam ativados. O giro é ensaiado e aperfeiçoado exatamente como se deseja – prática bem conhecida entre atletas profissionais. Imaginar estar chupando um limão ou apenas pensar em aumentar a quantidade de saliva tem um efeito direto sobre a produção das glândulas salivares" (p.116).

A autora conclui: "No conjunto, os estudos demonstram que as imagens têm um efeito direto sobre o corpo. O efeito da imagem foi notado não apenas no sistema musculoesquelético, mas também no sistema nervoso autônomo ou involuntário" (p.117).

Na prática diária das atividades corporais, freqüentemente são usadas imagens para ajudar os alunos a perceberem seu corpo e a se colocarem em um alinhamento adequado. Estas imagens geralmente são visuais, podemos por exemplo dar a imagem de um eixo vertical que atravessa o corpo de cima a baixo, ou somatossensoriais, tanto através do toque,

¹⁵⁵ LURIA, A. **The mind of a mnemonist**. New York: Basic Books, 1968.

¹⁵⁶ BARBER, T.X.; CHAUNCEY, H.H. & WINER, R.A. Effects of hypnotic and nonhypnotic suggestions on paratid gland response to gustatory stimuli. **Psychosomatic Medicine**. v.26, p.374-380, 1964; WHITE, K.D. Salivation: the significance of imagery in its voluntary control. **Psychophysiology**. v.3, n.15, p.196-203, 1978.

quanto através de incentivar o aluno a perceber a imagem de seu próprio corpo na postura adequada.

Através das imagens podemos influenciar todo o nosso corpo, podemos influenciar o sistema nervoso visceral e o sistema nervoso somático. Elas permitem termos ações integradas do corpo, ao invés de estarmos tentando comandar isoladamente cada uma de nossas partes.

Ginsburg (1999) dá exemplos da utilização de imagens na prática de Feldenkrais. Ele ressalta que no método Feldenkrais os movimentos são feitos com uma qualidade macia e lenta, de forma que a pessoa possa perceber suas sensações durante os movimentos.

Em um dos exercícios citados pelo autor, o aluno deve imaginar que seu olho direito contém um pequeno telescópio que vai olhar tudo que tem ao seu redor (p.83). A partir desta imagem, a pessoa deve fazer um movimento circular com o olho, lenta e cuidadosamente. O autor fala que nessa prática a pessoa sente seu olho direito de uma nova maneira. Segundo o autor, a imagem traz a atenção da pessoa para seu olho, de um modo que ela não é acostumada a ter no dia-a-dia. Esta imagem, que conduz o mover lento e confortável do olho, produz uma diferença na distribuição das tensões musculares em todo o lado direito do corpo. O autor diz que é observável nos alunos como o rosto, os ombros e outras partes do corpo vão relaxando. Embora o olho esquerdo naturalmente se mova junto com o direito, este lado do corpo não sofre as alterações que ocorrem no lado trabalhado.

Ginsburg (1999) dá outro exemplo. Ficou trabalhando com um grupo de pessoas por uns 40 minutos, conduzindo-as a explorarem os movimentos de apenas um lado do corpo. Depois do trabalho elas testaram os movimentos deste lado do corpo e disseram que estava cerca de 75% mais fácil de movê-lo do que antes dos exercícios. Testaram o outro lado, este estava semelhante ao primeiro lado antes que ele tivesse sido trabalhado. Então o autor

conduziu as pessoas a imaginarem durante uns cinco minutos que estavam fazendo com o segundo lado os mesmos movimentos que haviam feito anteriormente com o primeiro lado durante 40 minutos. Depois deste processo relataram uma melhora de 80% nos movimentos do segundo lado. Segundo o autor, este caso sugere que uma atividade mental, imaginar, afetou o estado de organização do sistema nervoso, que pode ser observado na nova organização de movimento. Não foi um processo "imaterial", no sentido de que se alguém observasse as pessoas enquanto elas estavam imaginando, poderia detectar nelas uma atividade sutil em suas musculaturas.

A dança/movimento terapia também trabalha com imagens. A partir de entrevistas com terapeutas especializadas no tratamento de mulheres sobreviventes de incesto, Ambra (1995) fez um estudo no qual aponta que as imagens podem ser usadas na terapia para, por exemplo, ajudar o paciente a descobrir suas memórias. Segundo a autora, as terapeutas ressaltam a importância de que antes deste tipo de trabalho já tenha sido estabelecido um ambiente de segurança e confiança. Algumas imagens utilizadas por elas são: "alguém está te seguindo, quem é?", 'quais são as coisas atrás de você/coisas do passado?' e 'o que é isso que precisa ser descoberto?'" (p.21; tradução nossa).

Segundo as terapeutas também pode ser usada a imaginação levemente dirigida para as pacientes desenvolverem suas "ferramentas mentais" para poderem mandar embora imagens quando elas estão intoleráveis. As pacientes criam imagens de ferramentas (como varinhas de condão ou martelos gigantes) que possibilitam-nas desmancharem as imagens que ainda estão difíceis das pacientes conseguirem se deparar.

Uma prática que usa largamente a produção de imagens como ferramenta para o movimento é a ideokinetic. A ideokinetic é uma técnica de realinhamento postural que se

baseia no princípio de que através das imagens podemos acessar controles subcortiais do movimento, geralmente de difícil acesso consciente (Fairweather & Sidaway, 1993).

Esta técnica foi sistematizada por Sweigard entre 1929 e 1931 (Franklin, 1996a). Segundo Fairweather & Sidaway (1993), o objetivo deste método é o de melhorar o alinhamento e o equilíbrio das estruturas do esqueleto através de técnicas de visualização. Ainda segundo estes autores, o método de visualização usado na ideokinetic requer dos sujeitos que formem imagens que provocam sensações e movimentos e acabam por "aumentar" a "consciência" do corpo dentro do sistema subcortical.

Franklin (1996b), aborda os princípios da ideokinetic, relacionando-os com o alinhamento postural e também com a dança. Ele sistematizou diversos tipos de imagens geralmente trabalhados nas aulas de dança e defende uma prática regular de visualizações para ajudar em diversos processos relacionados ao movimento. O autor categoriza as imagens em quatro grandes grupos, salientando, no entanto, que estes quatro grupos geralmente se combinam. São eles: imagens sensoriais, imagens diretas e indiretas, imagens abstratas e concretas, imagens internas e externas.

Imagens sensoriais

São as imagens visuais, cinestésicas, táteis, proprioceptivas, olfativas, auditivas e gustativas. O autor ressalta a relação entre as imagens cinestésicas e táteis. Muitas vezes as imagens táteis são necessárias para que possamos formar as imagens cinestésicas, pois precisamos primeiro ter as experiências em nosso corpo para depois podermos imaginá-las e combiná-las de diferentes maneiras criando novas imagens. A propriocepção geralmente não é considerada uma categoria separada de imagens, mas o autor prefere distingui-la da cinestesia, atribuindo à propriocepção imagens relativas à posição do corpo e à cinestesia imagens relativas à sensação física dos movimentos.

Imagens diretas e indiretas

As imagens diretas são as representações não verbais que fazemos de nossos movimentos durante nossa ação. As imagens indiretas são metafóricas, projetamos uma imagem externa no movimento para clarearmos seu processo de funcionamento.

Imagens abstratas e concretas

O autor classifica as imagens abstratas como aquelas que não são totalmente delimitadas, isto é, permitem que surjam imagens do interior da pessoa para completá-las. Por exemplo, podemos imaginar que tem algo nos atraindo para determinado ponto do espaço. Cada pessoa irá projetar neste ponto o que tiver significado de atração para ela naquele momento. Já nas imagens concretas, existe um acordo consensual de que todos irão ver algo semelhante, por exemplo, imaginamos que estamos esticando um elástico de borracha.

Imagens internas e externas

As imagens podem ser categorizadas pelo local onde elas estão situadas em relação ao corpo. Podemos situar a imagem dentro do corpo, na superfície do corpo, no espaço bem próximo de nós, num espaço um pouco maior mas ainda a uma distância pessoal ou envolvendo todo o meio externo, por exemplo, se imaginamos estarmos em uma praia.

Franklin (1996b) remete também ao uso de imagens na psicologia do esporte. Frequentemente o atleta é encorajado a imaginar que conseguiu realizar o seu objetivo, como se este objetivo já tivesse sido alcançado. Ele cita os casos de dois atletas renomados, um esquiador chamado Jean Claude Killi e um praticante de salto em altura Dick Fosbury. Killi ficava se imaginando descendo a pista de esqui, vendo cada curva que iria fazer e planejando precisamente como ele iria passar pelas bandeiras. Fosbury, visualizava-se ultrapassando a altura que ele estava prestes a saltar.

O autor ressalta que para utilizarmos de maneira sistemática as imagens, precisamos primeiramente nos colocar em um estado mental de concentração, isto é, focalizarmos todo o nosso pensamento em um único ponto, uma única idéia. Isto envolve primeiramente tentarmos não fixar nosso pensamento em nada, deixarmos nosso pensamento vazio. Segundo Franklin (1996b), "a mente intelectual e analítica precisa ser acalmada para que ela possa se tornar receptiva às imagens" (p.56; tradução nossa). O autor fala que prestarmos atenção em nossa respiração é algo que ajuda a conseguirmos nos concentrar. Para Franklin, as pessoas que trabalham em artes performáticas (dança, circo, teatro) e os atletas, sabem que para atingir uma alta performance física é necessário um alto grau de concentração mental.

Franklin ressalta que é importante que as imagens que iremos utilizar tenham ligação conosco. Por um lado, é necessária uma "ligação vivencial". Como vimos anteriormente, as imagens são baseadas em experiências. Uma criança, por exemplo, não consegue imaginar um objeto se ainda não tiver experienciado este objeto. Depois de ter vivenciado uma série de percepções sensoriais relacionadas ao objeto ela será capaz de imaginá-lo e, se quiser, de imaginar a si própria como sendo o objeto. De forma semelhante, se não tivermos o conhecimento prático de fatores envolvidos em determinada imagem, não seremos capazes de experienciá-la. Talvez tenhamos apenas um "filme" em nossa mente, mas não conseguiremos nos sentir estando "dentro" deste "filme". Isso acontece muito relacionado às partes do corpo. Pessoas não habituadas a ter contato com o próprio corpo podem não conseguir, por exemplo, imaginar que "suas costas estão derretendo como manteiga" (p.61; tradução nossa). Talvez elas visualizem isto mas não sintam isto em seus corpos. Elas podem precisar do toque para terem a percepção desta parte de seus corpos e da direção descendente em seus corpos. Por isso, muitas vezes o trabalho com imagens é feito junto com

um trabalho de percepção cinestésica, que favorece que a pessoa consiga de fato vivenciar as imagens em seu corpo.

Por outro lado, Franklin observa que a relação da pessoa com a imagem também precisa ser emocional para que haja movimento. Se a pessoa não se identificar com a imagem, não se sentir motivada por determinada imagem, provavelmente ela não irá responder fisicamente. De alguma forma, a imagem precisa ter relação com a própria história de vida da pessoa e com suas necessidades atuais. O autor acrescenta ainda que a imagem precisa ser clara, tendo localização e direção precisas no corpo, pois é preciso que a pessoa possa compreendê-la claramente para assim ser capaz de construí-la para si.

A partir dos estudos de Franklin (1996a e 1996b), podemos destacar diferentes formas de usar imagens na dança:

- Imagens para ajudar no alinhamento postural e no relaxamento;
- Imagens para ajudar na performance física;
- Imagens para a memorização de movimentos;
- Imagens como "inspiração", "ponto de partida", para movimentos e coreografias;
- Imagens para dar diferentes qualidades expressivas aos movimentos: intenções, emoções.

Fairweather & Sidaway (1993) também fizeram estudos baseados na ideokinetic. Enfocaram o uso da ideokinetic como método para melhorar o alinhamento postural. Realizaram dois experimentos para verificar a efetividade da ideokinetic no tratamento de estudantes com dores nas costas.

Os autores ressaltam a necessidade da consciência cinestésica para que o uso de imagens seja efetivo na mudança do alinhamento postural. Para ajudar na conscientização cinestésica dos participantes, os pesquisadores adicionaram aos exercícios de ideokinetic exercícios de percepção corporal. Desta forma, os participantes fizeram em cada sessão

exercícios de relaxamento, exercícios de conscientização cinestésica e depois exercícios de ideokinetic.

Os exercícios de conscientização corporal focalizaram a percepção da região abdominal. Foram dois exercícios. No primeiro, dois diferentes objetos eram colocados na região abdominal dos sujeitos, um de cada vez, enquanto estes estavam deitados com os joelhos flexionados e os pés apoiados no chão. Era pedido aos sujeitos que tivessem consciência de cada objeto e de seus pesos. No segundo exercício, os sujeitos tinham que atentar para suas respirações enquanto estavam com um dos objetos apoiado no abdômen e perceber que, com a prática, eles podiam sentir que o objeto ficava mais pesado durante a expiração e que com isso a coluna lombar entregava todo o seu peso ao chão. Faziam isso com cada um dos objetos.

Na prática de visualização os sujeitos traziam imagens que também focalizavam o alongamento da musculatura lombar. Imaginavam, por exemplo, que seus troncos eram sanduíches com três camadas: a camada de baixo, o recheio no meio e a camada de cima. Então imaginavam que a camada de baixo ia escorregando em direção aos calcanhares.

Nos resultados, os pesquisadores obtiveram que o grupo de sujeitos que participou do programa de ideokinetic obteve uma melhora nas dores nas costas que se diferenciou de um outro grupo do experimento, que fez exercícios de alongamento e força abdominal. Enquanto o grupo de alongamento sentia uma melhora nas dores apenas logo após as atividades, o grupo de ideokinetic relatou um efeito mais prolongado, a melhora foi sentida inclusive durante o sono.

Overby (1990) enfoca o uso de imagens na dança. Ela destaca que as imagens são usadas freqüentemente no ensino da dança para:

- ajudar no alinhamento postural;

- aumentar a percepção cinestésica;
- encorajar a exploração criativa dos movimentos.

Segundo a autora, o alinhamento correto é enfatizado constantemente em todos os níveis do treinamento em dança. As imagens são utilizadas para treinar os bailarinos a moverem segmentos do corpo e o corpo todo a partir de uma imagem interna ao invés de imporem uma imagem externa arbitrária (menciona Hays¹⁵⁷, Sweigard¹⁵⁸, Todd¹⁵⁹).

Outra área que utiliza as imagens é o aprendizado de passos. A dança moderna algumas vezes é ensinada com o uso de imagens para aumentar a consciência cinestésica dos movimentos dos estudantes (menciona Hawkins¹⁶⁰, Hayes¹⁶¹, Hays¹⁶², Sherbon¹⁶³).

Uma terceira área do envolvimento entre as imagens e a dança é na coreografia. A autora acredita que é onde a imagem tem um papel maior, independentemente do estilo de dança. Segundo a autora os elementos da dança são embelezados através do uso de sugestões que provocam imagens (menciona Ellfeldt¹⁶⁴, Humphrey¹⁶⁵).

A autora fez uma pesquisa para investigar se existem diferenças na habilidade de formar imagens entre bailarinas mais e menos experientes (5 anos de prática ou mais e 1 ano de prática ou menos, respectivamente). Ela explorou quatro tipos de imagens: imagem cognitiva, imagem corporal, imagem do movimento e imagem espacial.

¹⁵⁷ HAYS, J.F. **Modern dance, a biomechanical approach to teaching**. St. Louis: C.V. Mosby Company, 1981.

¹⁵⁸ SWEIGARD, L. **Human movement potential: Its ideokinetic facilitation**. USA: Dodd, Mead and Company, 1974.

¹⁵⁹ TODD, M.E. **The thinking body**. USA: Paul Hoeber, Inc, 1937.

¹⁶⁰ HAWKINS, A.M. **Creating through dance**. Englewood Cliff, NJ: Prentice-Hall, 1964.

¹⁶¹ HAYES, E.R. **An introduction to the teaching of dance**. New York: The Ronald Press Company, 1964.

¹⁶² HAYS, J.F. **Modern dance, a biomechanical approach to teaching**. St. Louis: C.V. Mosby Company, 1981.

¹⁶³ SHERBON, E. **On the count of one: Modern dance methods**. Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Co, 1975.

¹⁶⁴ ELLFELDT, L. **A primer for choreography**. Palo Alto, CA: National Press Books, 1971.

¹⁶⁵ HUMPHREY, D. **The art of making dances**. New York: Holt, Rinehart & Wintson, 1959.

A imagem cognitiva envolve as diferenças nos modos e métodos de raciocínio entre os indivíduos. A autora focalizou os usos predominantes de sistemas de codificação visuais ou verbais em cada indivíduo.

A imagem corporal é considerada pela autora como "a estrutura de atitudes [attitudinal framework', no original] que define o conceito de longo prazo do indivíduo de seu próprio corpo e também influencia sua percepção do corpo". (p.174; tradução nossa; refere-se a Fetters¹⁶⁶).

A imagem do movimento inclui componentes visuais e cinestésicos.

A imagem espacial inclui a percepção e retenção de formas visuais e a manipulação mental de formas visuais e objetos. Segundo a autora, a habilidade espacial tem sido considerada importante nos primeiros estágios de aprendizagem de tarefas e depois se torna mais importante a sensibilidade proprioceptiva.

No total dos testes a autora obteve que os bailarinos mais experientes têm uma habilidade de formar imagens mais desenvolvida do que as bailarinas iniciantes:

Imagem cognitiva

Os bailarinos experientes apresentaram uma imagem verbal mais elaborada que os iniciantes e uma imagem visual sem diferenças significativas. Os resultados levaram a autora a considerar que no início da prática de dança a imagem visual é mais forte do que a verbal e depois com a prática os dois tipos de imagem tendem a se equiparar.

Imagem corporal

Os bailarinos experientes têm uma imagem corporal mais positiva.

¹⁶⁶ FETTERS. J.L., **The effect of two different approaches to gymnastics free-exercise on body-image concept and movement concept**. Unpublished masters' thesis, University of North Carolina at Greensboro, 1970, p.38.

Imagem do movimento

Não tiveram diferenças significativas. A autora fala que este resultado pode ser pelo tipo de questionário, no qual o bailarino deve formar e descrever uma imagem. A habilidade em formar imagens, na avaliação deste questionário, é medida pela vivacidade da imagem formada pelo indivíduo. A autora considera que é controverso dizer que uma imagem vívida é mais elaborada que uma não vívida, declara que segundo Ahsen¹⁶⁷, a produção de uma imagem vaga não é necessariamente indicativa de uma habilidade pobre de formar imagens, pode ser simplesmente uma demonstração da qualidade dinâmica das imagens produzidas.

Imagem espacial

Os bailarinos mais experientes obtiveram resultados mais positivos nesta modalidade de imagens. A autora considera que a manipulação física do espaço pelos bailarinos aumenta a habilidade deles em formar conceitos visuais-espaciais.

Vemos no uso de imagens a vantagem de permitir a cada pessoa que expresse o seu movimento de maneira individualizada. A formação de imagens é algo extremamente individual, envolve experiências passadas, estados emocionais, desejos. Mesmo que uma única imagem seja sugerida para várias pessoas, cada uma irá formá-la de acordo com sua própria experiência, seu próprio modo de ser e de se mover. Quando usada em relação ao movimento, a imagem torna-se um modelo que não dá uma forma, mas um estímulo, uma intenção, que irá sugerir um caminho para que a pessoa possa chegar à sua própria forma. No

¹⁶⁷ AHSEN, A. Epilogue to unvividness paradox. **Journal of Mental Imagery**. v.11, n.1, p.13-60, 1987.

entanto, como já salientamos, há a necessidade do envolvimento afetivo da pessoa com a imagem para que esta possa ser efetiva na relação com o movimento.

Observamos nos estudos que são sugeridas imagens que ajudam a produzir movimentos com qualidades específicas, de acordo com diferentes objetivos, como relaxamento, melhora de performance, criação coreográfica, alinhamento postural. No entanto, é pouco ressaltada a produção de imagens que surge da pessoa a partir de seus movimentos.

Segundo Schilder (1999), podemos criar imagens de situações que relacionamos a determinados movimentos e determinadas emoções:

"A inter-relação entre seqüência muscular e atitude psíquica é tão íntima que, não só a atitude psíquica se conecta com os estados musculares, como também toda seqüência de tensão e relaxamento provoca uma atitude específica. Uma seqüência motora específica altera a situação interna e as atitudes, provocando até uma situação fantasiada que se adapta à seqüência muscular" (p.230).

Ele relata uma experiência na qual foi pedido a uma mulher que fizesse um gesto de súplica. A mulher em seu relato fala das suas sensações corporais e fala que havia uma pessoa imaginária a quem ela suplicava, fala ainda que quanto mais ia chegando perto desta pessoa imaginária, mais iam se intensificando seus movimentos.

Desta forma, inferimos que dar atenção às imagens produzidas a partir do movimento, permite à pessoa um contato com sua própria experiência corporal em uma dimensão mais ampla. A pessoa pode obter dados sobre as correlações de seus movimentos com outros aspectos de sua vida.

Segundo Damásio (1996) é inerente à produção dos movimentos a produção concomitante de imagens. O autor acredita que os movimentos são aprendidos e ficam armazenados, de forma semelhante às imagens, em representações dispositivas. Estas se localizam na área pré-motora (área 6 de Brodmann), nos gânglios basais e áreas do sistema

límbico. O autor destaca que existem dados que indicam que estas representações dispositivas "ativam tanto os movimentos do corpo como as imagens internas do movimento do corpo" (p.134). O autor acredita que quando nos movemos tendemos a ficar em um estado de alerta perante nosso próprio movimento e assim usualmente não temos contato consciente com estas imagens do movimento.

5 – RELAÇÕES ENTRE IMAGEM CORPORAL E MOVIMENTO: IMPORTÂNCIA DOS ASPECTOS DO DESENVOLVIMENTO E RELAÇÕES COM A IDENTIDADE, AS INDIVIDUALIDADES E AS EMOÇÕES

5.1 – O MOVIMENTO NO CONTEXTO DO DESENVOLVIMENTO E SUAS RELAÇÕES COM AS IMAGENS CORPORAIS: ESTUDOS DE JUDITH KESTENBERG

Nesta parte do trabalho colocaremos uma síntese das análises de Judith Kestenberg das fases do desenvolvimento vistas a partir do enfoque dos padrões motores e suas inter-relações com a psique. Esta síntese foi feita a partir do estudo de três livros: "Children and Parents" (Kestenberg, 1975), "The Role of Movements Patterns in Development" (Kestenberg & Sossin, 1979) e "The Meaning of Movement" (Amighi et al., 1999). Procuramos trazer uma visão geral do pensamento desta pesquisadora, nos focalizando nas partes relacionadas mais fortemente com o assunto do nosso estudo.

Judith Kestenberg (1910-1999) nasceu na Polônia e estudou medicina, neurologia e psicanálise em Viena. Nesta cidade conheceu os trabalhos de Paul Schilder e estudou com pessoas que foram alunas de Schilder, mas este já se encontrava nos Estados Unidos. Ela o

encontrou em 1937 em Nova Iorque, onde Schilder conseguiu para ela um trabalho no Bellevue Hospital. Segundo a própria Kestenberg (1975) ela era "fascinada pela abordagem de Schilder do terreno fronteiro entre os fenômenos orgânicos e psíquicos" (p.xvi; tradução nossa).

A pesquisadora usa largamente termos freudianos em seus estudos. Ela divide as fases do desenvolvimento em oral, anal, uretral, genital-interna, fálica, latência e adolescência, e chama os ritmos motores predominantes em cada uma destas fases de ritmos oral, anal, uretral e assim por diante. Vemos em seus livros referências à existência de um questionamento por parte de outros estudiosos quanto ao seu uso de termos da psicanálise para estudar os padrões motores. Embora a autora considerasse a terminologia da psicanálise como a mais acurada para classificar os padrões de movimento (ver Kestenberg & Sossin, 1979, p.46-47), atualmente estes termos parecem ter tido seu uso restringido aos seguidores da linha psicanalítica. No livro de Amighi et al. (1999), que representa uma continuação dos estudos de Kestenberg, tendo sido escrito pelo grupo de pesquisadores que trabalhava diretamente com ela, os movimentos são chamados por termos descritivos como sugar (ao invés de oral), pressionar (ao invés de anal), correr (ao invés de uretral) e assim por diante. Em nosso trabalho usaremos os termos da forma como foram usados nos livros estudados.

O interesse de Kestenberg pelo estudo do movimento surgiu do seu trabalho com crianças e com as relações pais e filhos. Vemos uma preocupação da autora com o estudo do movimento no contexto da psicanálise. Ela observa que na maioria dos casos as considerações sobre os movimentos dos pacientes são feitas de forma predominantemente intuitiva. Acredita ser necessária uma forma mais sistematizada de estudo dos movimentos. Segundo a autora a psicanálise tende a traduzir os gestos e expressões faciais humanos para

a estrutura de trabalho da comunicação verbal, ela acredita que a linguagem e a motilidade são meios diferentes de auto-expressão e não podem ser substituídos um pelo outro.

Kestenberg desenvolveu um método de codificar os movimentos e de interpretar seus significados. Também desenvolveu um modo de notação dos movimentos. Este método foi chamado de "Kestenberg Movement Profile" (KMP). Sua notação foi derivada do método de Laban, de seu conceito de esforços, mas Kestenberg subdividiu os esforços de Laban em ritmos de tensão, precursores de esforço e esforço. A pesquisadora utiliza também a categorização dos movimentos segundo atributos de forma, observando nos movimentos os fluxos de formas, modelagens do espaço em direções e modelagens do espaço em planos.

O método de análise e notação do movimento desenvolvido por Kestenberg é muito complexo e exige anos de estudo e prática para que possa ser apreendido em sua totalidade. De acordo com Amighi et al. (1999), as combinações entre as diversas informações sobre os movimentos decodificadas através deste método resultam em mais de 90 diferentes qualidades de movimento possíveis de serem detectadas no repertório de movimento de uma pessoa.

Amighi et al. (1999) consideram que:

"[as] qualidades de movimento codificadas através do KMP refletem estilos individuais de aprendizagem e cognição, expressões de necessidades e sentimentos, modos de relacionamento, estilos de defesas e dinâmicas para lidar com o meio ambiente. Os analistas com orientação psicanalítica podem usar o KMP para acessar informações sobre as pulsões, as relações com os objetos, o desenvolvimento do ego, o superego e os mecanismos de defesa. Entretanto o KMP também é acessível para aqueles com outras orientações e pode ser usado para atingir uma variedade de objetivos" (p.02; tradução nossa).

Amighi et al. (1999) falam da importância dos pesquisadores que estudam o movimento se moverem também. Relatam que no grupo de pesquisas inicial criado por Kestenberg, coube a duas bailarinas "ensinarem" os psiquiatras a se moverem, foram as bailarinas Forrestine

Paulay e Irmgard Bartenieff. Os autores acrescentam que Kestenberg enfatizava a observação do movimento através da "identificação cinestésica". Este é o processo de traduzir as qualidades de movimento observadas em outra pessoa para o próprio corpo.

Segundo Amighi et al. (1999), a abordagem de movimento através do KMP focaliza nos significados do movimento para a própria pessoa e apenas em segundo plano dirige-se à comunicação não verbal. O KMP se centra no significado intrínseco dos padrões de movimento ligando-os principalmente a processos do desenvolvimento e experiências psicológicas, buscando informar sobre as dinâmicas e estruturas internas do indivíduo.

Interessante notar e destacar que Kestenberg aborda os ritmos de movimento, fluxos de tensão e de forma, mas não fala da forma em si. Focaliza no impulso que move o corpo, na qualidade do movimento e não na forma do movimento. Observa-se a preocupação da autora com o sentido dos movimentos.

No contexto trazido por Kestenberg, o movimento se relaciona com a sobrevivência. Usando a linguagem da psicanálise o tempo todo ela traz à tona a relação entre o movimento e a psique, assim como as origens dos padrões de movimento dos adultos em suas experiências e preferências da primeira infância.

Podemos conhecer as pessoas em termos de seus ritmos de movimento preferidos. Observar sob quais situações elas tendem a responder com determinado ritmo. Conhecendo mais profundamente o movimento, podemos ter em mente as raízes destas respostas motoras.

Vemos claramente como em nossa atitude corporal de adultos, está toda a nossa história, desde o nascimento e, possivelmente, tendo também relações da fase intra-uterina. Estas primeiras experiências de relação com o nosso próprio corpo, com a mãe e com outras

peças e fatores do meio, têm papel primordial no modo como formaremos nossas imagens corporais.

5.1.1 – RITMOS DO MOVIMENTO

Para Kestenberg as formas básicas e onipresentes de ritmicidade, que são parte do aparato motor congênito, consistem em repetições de mudanças na tensão (ritmos de fluxo de tensão) e mudanças na forma do corpo (ritmos de fluxo de forma). Estas mudanças podem ser alternâncias de qualidades simples de tensão e de forma ou repetições de seqüências complexas.

O fluxo de tensão é usado para expressar necessidades, impulsos e sentimentos, está relacionado às pulsões. O fluxo de forma é usado para a entrada ou expulsão de substâncias do ambiente, assim como para a busca ou evitação de estímulos, é usado para expressar conforto ou desconforto e atração ou repulsão, está relacionado aos modos de relação com o ambiente.

Estes são, segundo Kestenberg, os núcleos motores da incorporação ou expulsão de objetos.

As mudanças de tensão refletem as alterações nas necessidades e sentimentos de perigo e segurança. As alterações na forma expressam nuances dos sentimentos de relação. Os ritmos de fluxo de tensão servem para satisfações básicas que não podem ser conseguidas sem a mediação de objetos satisfatórios. O design do fluxo de forma é o aparato através do qual o espaço entre uma pessoa e os outros pode ser atravessado. Quando existe harmonia entre os ritmos de fluxo de tensão e de forma e correspondências com o meio, as necessidades são supridas através de relações apropriadas com os objetos do meio.

Os ritmos dos fluxos de tensão e de forma são considerados por Kestenberg relacionados ao controle do id. Com a maturação, estes ritmos se tornam subordinados a fatores motores que vêm sob o controle do ego. São os esforços e modelagens no espaço.

Os esforços são usados para lidar com o espaço, peso e tempo. Lidam com forças relativamente uniformes, com representações constantes do self e dos objetos, assim eles tendem a estabilizar a motilidade e reduzir a repetição rítmica que é ditada pelas necessidades e disparada pelas mudanças hormonais-metabólicas no organismo.

As modelagens transmitem a forma do relacionamento através do movimento em planos no espaço.

O esforço e a modelagem aparecem no primeiro ano de vida de forma transitória e rudimentar. Com o desenvolvimento progressivo do ego, eles se tornam mais claros, mais completos e usados mais freqüentemente. Eles são estabelecidos firmemente no repertório de movimento da criança na latência. Em oposição à repetição excessiva das mudanças na tensão e na forma, eles servem para transformar a descarga motora das pulsões e busca dos objetos em atitudes do ego e relacionamentos com os objetos.

A combinação de padrões complexos de esforço e modelagem é inter-relacionada com o desenvolvimento de uma consciência social, derivada das identificações, do passado e do presente, com as ações e aspirações de vários objetos importantes.

Segundo Kestenberg, a habilidade de colocar o corpo todo a serviço do fluxo de tensão e esforço, ou de fluxo de forma e modelagem em posturas, está correlacionada com a capacidade de usar todos os agentes psíquicos a serviço das exigências combinadas do id-ego e do superego.

Com o avanço de seus estudos, Kestenberg passou a categorizar também os fluxos de tensão neutros. Sua ocorrência significa o uso da desanimação como um método para lidar

com as pulsões. A pesquisadora observou que o uso deste tipo de fluxo de tensão é feito por todos em algum grau, em qualquer idade, durante atividades adaptativas. Neste caso as atividades são feitas automaticamente e ocorre uma "mecanização" do afeto.

5.1.2 – RITMOS DE FLUXO DE TENSÃO E FATORES RELACIONADOS

RITMOS DE FLUXO DE TENSÃO

Kestenberg esclarece que por "tensão" quer dizer nível de tensão muscular.

Explica a tensão muscular como a interação entre os grupos de músculos agonistas e antagonistas. Assim, um fluxo de tensão livre, ocorre quando os agonistas não encontram a contra-ção dos antagonistas. Quando os antagonistas contraem junto com os agonistas, ocorre a detenção do movimento e o fluxo de tensão preso.

A autora acredita que os ritmos de fluxo de tensão fazem parte do aparelho fisiológico congênito que é, no início, independente da psique. Centros hipotalâmicos regulam a ritmicidade dos órgãos e sistemas. Existe uma correlação entre os ritmos secretores e motores. A psique é influenciada e exerce influência nestes processos rítmicos somáticos. A autora ressalta que tanto os sistemas musculares involuntários quanto os voluntários estão sujeitos às influências mútuas da soma e da psique. Ela exemplifica uma correspondência básica entre os ritmos motores dos músculos estriados e lisos citando a interação entre comer e as contrações gástricas.

Os ritmos do fluxo de tensão consistem em certas seqüências de qualidades de tensão que estão bem adaptadas para as necessidades biológicas, como sugar, defecar, urinar e outras. No entanto o uso destes ritmos não se restringe a estas atividades. O tipo oral de ritmo,

por exemplo, é usado no recém nascido não apenas na zona oral, mas em todo o sistema alimentar. Segundo a autora, este tipo de movimento se apresenta com mais frequência nas extremidades do corpo, como dedos das mãos e pés, inclusive nos adultos.

A diferenciação dos ritmos no nenê se dá com o contato com o ambiente, mediado pela mãe. A pessoa que cuida do nenê irá ajudá-lo a escolher o ritmo apropriado para as diferentes atividades. Desta forma, ele começa a associar os ritmos motores com as atividades. Segundo Kestenberg, com a maturação, o nenê começa a representar as necessidades em desejos e assim vai sendo construída uma ponte entre soma e psique.

A autora considera que com o princípio do funcionamento psíquico, o aparato do fluxo da tensão é usado para a liberação das pulsões. Através do fluxo de tensão, as pulsões oral, anal, uretral e genital são expressas em padrões motores.

Kestenberg & Sossin (1979) explicam as pulsões referindo-se a Freud¹⁶⁸ (1957). Os autores falam que segundo Freud as pulsões são as representações psíquicas das necessidades e acrescentam:

"são caracterizadas por sua origem em uma zona corporal, seu processo de descarga (que ele [Freud] chama impetus), seu objetivo e o objeto para o qual elas estão direcionadas. Pegando como um exemplo a pulsão oral, sua origem é a região do focinho; sua descarga típica procede através do uso do ritmo de fluxo de tensão 'oral' de sugar; seu objetivo é obter satisfação para necessidades de incorporar e seu objeto é o mamilo ou o dedo do nenê" (Kestenberg & Sossin, 1979, p.49; tradução nossa).

Os autores apontam a importância da prática do nenê de ficar chupando o dedo. Segundo eles, através desta prática o nenê começa a diferenciar seu dedo (que é sentido e sente), do mamilo (que é sentido mas não sente). Além disso através dessa prática é feita uma

¹⁶⁸ FREUD, S. Instincts and their vicissitudes. **Standard Edition**. London: Hogarth Press, v.14, p.109-140, 1957.

divisão entre a total incorporação do objeto não diferenciado mamilo-leite e a incorporação incompleta e transitória do objeto, mão ou dedo.

Em vista das relações entre os ritmos de fluxo de tensão e a expressão das necessidades, Amighi et al. (1999) consideram que a observação de preferências de determinada pessoa por ritmos particulares revelam preocupações da pessoa com necessidades particulares. No entanto, ressaltam que em todos os adultos e crianças típicos, todos os ritmos estão presentes, de forma que as interpretações só podem ser feitas baseadas na frequência relativa do uso de padrões específicos de movimento e no exame das configurações totais das preferências encontradas, de preferência analisando-se a pessoa em diferentes ambientes, incluindo-se ambientes do seu cotidiano.

ATRIBUTOS DE FLUXO TENSÃO

Além dos elementos básicos de fluxo de tensão preso e fluxo de tensão livre, Kestenberg observa outras variações nos atributos da tensão. São elas:

- 1 – segurar a tensão em um nível uniforme ou ajustes de níveis;
- 2 – alta ou baixa intensidade de tensão;
- 3 – mudança de tensão abrupta ou gradual.

A autora aponta que em todos os movimentos das crianças assim como dos adultos, pode ser detectada a ocorrência de uma alternância regular entre os fluxos de tensão livre e preso, assim como uma repetição de seus atributos, por exemplo: manutenção ou flutuação dos níveis, intensidade alta ou baixa, mudanças na tensão abruptas ou graduais.

A autora relaciona a regulação dos atributos de fluxo de tensão com o controle dos afetos desenvolvido posteriormente. Considera que os atributos de fluxo de tensão podem ser

divididos naqueles que ocorrem mais freqüentemente na frustração e aqueles que indicam alívio e conquista de satisfação. Os que servem como expressão e resposta à frustração são o trio: alta intensidade de tensão, desenvolvimento abrupto e manutenção da tensão em nível uniforme. Inversamente, o trio de baixa intensidade, desenvolvimento gradual e ajustes de níveis de tensão, é uma combinação que é expressão e resposta à gratificação.

Desta forma, o fluxo de tensão preso teria maior relação com sentimentos de cautela e o fluxo de tensão livre com sentimentos de despreocupação. No entanto, Kestenberg ressalta que as nuances do afeto variam de acordo com a combinação de atributos de fluxo de tensão e outros padrões motores, sendo assim, um atributo de fluxo de tensão pode ser relacionado com uma variedade de sentimentos.

Os atributos do fluxo de tensão provêm componentes importantes na experiência, expressão e comunicação das emoções. A autora acrescenta que a regulação do fluxo de tensão contribui para a formação de defesas contra os próprios afetos. Amighi et al. (1999) colocam que os atributos do fluxo de tensão introduzem uma medida de controle ou regulação na expressão das necessidades (ritmos de fluxo de tensão).

PRECURSORES DE ESFORÇO

Kestenberg observa a existência de precursores de esforço como aparatos motores que fazem a mediação entre fluxo de tensão e esforço. São geneticamente e funcionalmente relacionados ao fluxo de tensão e são os suportes motores principais para o aprendizado e os mecanismos de defesa.

São orientados tanto para o corpo quanto para o ambiente, pois atentam aos fatores espaço, peso e tempo. A autora classifica os precursores de esforço em:

- Precursores de abordagem do espaço, são usados para manter a tensão uniforme, o que ajuda a canalizar trajetos no espaço e ajusta os níveis de tensão para conseguir flexibilidade no espaço;
- Precursores para lidar com o peso, aumentam a intensidade da tensão para produzir ações veementes quando a força falha e diminuem a tensão para expressar gentileza;
- Precursores para lidar com o tempo, mudam de tensão abruptamente para produzir ações repentinas e mudam a tensão gradualmente para expressar hesitação.

Os precursores de esforço são usados tanto no aprendizado quanto em mecanismos de defesa. Esta observação fez a autora considerar que aprender novas funções envolve o uso de mecanismos de defesa. O aprendiz tem medo de machucar-se ou de ser desaprovado pelo professor. Os precursores de esforço atuam na estabilização dos atributos do fluxo de tensão e na proteção do corpo contra perigos externos.

Segundo Amighi et al. (1999) os precursores de esforços têm funções:

- 1) na maturação dos atributos do fluxo de tensão para os esforços;
- 2) no aprendizado;
- 3) nas defesas contra os próprios desejos proibidos;

Estes autores acrescentam que quando a criança tem três anos de idade espera-se encontrar todos os precursores de esforços em seu repertório de movimentos e que quando os esforços se desenvolvem os pré-esforços não desaparecem, mas continuam a serem usados durante a vida

ESFORÇOS

Os esforços são elementos motores da adaptação do ego à realidade externa. São aparatos motores usados para lidar com as forças do ambiente (espaço, gravidade e tempo), que são os fatores essenciais da nossa realidade exterior. São classificados em:

- Diretos e indiretos, ligados ao espaço e ao alcance de nossa atenção;
- Fortes e leves, ligados ao peso e ao grau da nossa intenção;
- Aceleração e desaceleração, ligados ao tempo e aos modos empregados nas tomadas de decisões.

5.1.3 – RITMOS DE FLUXO DE FORMA E FATORES RELACIONADOS

RITMOS DE FLUXO DE FORMA

Kestenberg classifica o crescimento e encolhimento da forma do corpo como os elementos básicos do Fluxo da Forma. Acrescenta que existem alterações nos atributos do fluxo de forma que ocorrem em dimensões específicas: largura, comprimento e profundidade do corpo.

Segundo a autora a alternância rítmica entre crescimento e encolhimento e seus atributos dimensionais é uma auto-regulação altamente diferenciada. Ela provê a estrutura para a interação do organismo com o meio. A autora considera que o enraizamento do movimento espontâneo e reflexo é baseado no mecanismo de mudar a forma do corpo em resposta a um estímulo, seja ele interno ou externo.

O fluxo de forma está relacionado aos modos de relação. Os atributos do fluxo de forma agem na regulação das relações da pessoa consigo mesma e com os objetos. Segundo Amighi et al. (1999) o estudo do fluxo de forma contribui para o entendimento dos sentimentos da pessoa a respeito de si mesmo, a respeito da imagem corporal, modos expressivos e desenvolvimento.

Kestenberg classifica o fluxo de forma em bipolar (simétrico), unipolar (assimétrico) e design de fluxo de forma diz que todos eles estão disponíveis para o recém nascido, mas são sujeitos a mudanças durante o desenvolvimento.

FLUXO DE FORMA BIPOLAR

Segundo Amighi et al. (1999), o fluxo de forma bipolar refere-se a padrões de crescer e encolher de uma forma simétrica. Formas em crescimento são modos de se tornar acessível (se abrir) e geralmente refletem sentimentos bons ou de conforto. Formas em encolhimento são meios de se isolar (se fechar) e geralmente refletem sentimentos de desconforto. O fluxo de forma bipolar pode ocorrer em três dimensões: a horizontal, a vertical e a sagital.

Os autores colocam que freqüentemente avaliamos os sentimentos dos outros com base em suas mudanças bipolares de forma. Particularmente no rosto, mas no torso também.

Amighi et al. falam da relação do fluxo bipolar de forma com a imagem corporal:

"O ritmo de mordida da idade de seis meses a um ano, não está apenas associado ao fluxo preso e fronteiras firmes do próprio self, mas também a uma forma que se encolhe. A separação, iniciada pelo nenê na fase de mordida, é freqüentemente conseguida com o encolhimento bipolar e fluxo de tensão preso. O encolhimento também contribui para a imagem corporal firme e mais definida, típica desta fase. Fechar-se em si mesmo provê um sentimento de autocontenção que dá suporte à separação" (p.116; tradução nossa).

Os autores acrescentam que o número de mudanças no fluxo de forma de uma criança é muito alto. Os movimentos de fluxo de forma declinam na medida em que a criança desenvolve uma imagem corporal mais definida. Eles continuam a declinar no decorrer da vida.

Os autores consideram que na vida adulta a imagem corporal de uma pessoa reflete em alguma extensão o ambiente de como a pessoa foi segurada no colo na sua primeira infância. Uma criança que amplia sua forma crescendo com inspiração em direção à pessoa que toma conta dela, mas não encontra crescimento e apoio proporcionais, sente-se desconectada e perde confiança no ambiente. Pessoas que não foram seguradas no colo de uma forma mutuamente incentivadora tendem a segurar os nenês de formas similares como eles mesmos foram segurados, criando imagens corporais encolhidas e sentimentos de dúvida de si mesmos e desconfiança. Crianças seguradas com qualidade de fluxo de forma de encolhimento começam a segurar a si mesmos com qualidades de encolhimento e aprendem a achar um sentido de self no encolhimento e na desconexão (Amighi et al., 1999, p.123).

FLUXO DE FORMA UNIPOLAR

Quando as mudanças na forma do corpo são assimétricas, Kestenberg chama de fluxo de forma unipolar. Esta qualidade de movimento é usada principalmente na reação a estímulos específicos provindos do meio ambiente.

DESIGN DE FLUXO DE FORMA

Kestenberga caracteriza os designs do fluxo de forma em termos de movimentos centrífugos ou centrípetos e em termos de espaço perto, intermediário, ao alcance e espaço geral.

Segundo a autora os caminhos dos movimentos centrífugos e centrípetos formam designs que são repetidos em intervalos regulares ou irregulares de tempo. Estas unidades de design variam de pessoa para pessoa, de atividade para atividade e dependem da maturação. As influências culturais atuam no design do fluxo de forma mais do que atuam em qualquer outro padrão. Contudo, podem ser notadas no nascimento algumas preferências congênitas por determinados designs de fluxo de forma.

O design de fluxo de forma provê um modo da pessoa se orientar no espaço, pegando o próprio corpo como um ponto focal de partida e retorno. "Para longe de mim" e "para mim" são conceitos nascidos da percepção dos movimentos centrífugos e centrípetos.

MODELAGENS NO ESPAÇO EM DIREÇÕES E EM PLANOS

Segundo Kestenberga a passagem do fluxo de forma para as modelagens em direções e planos significa a passagem da regulação das relações consigo mesmo e com os objetos, para o controle do aprendizado, das defesas e relações com objetos constantes.

Enquanto os padrões de tensão, de precursores de esforço e de esforço são modos e qualidades que têm pouca relação com os objetos, os padrões de fluxo de forma e de modelagem do espaço são facilmente acessíveis a mudanças que resultam de imitação, identificação e ajustamento a pessoas. Eles dão estrutura aos padrões de tensão e esforço.

O fluxo de forma serve para a entrada, saída e reação aos estímulos. Eles podem ser usados efetivamente para a transferência de impulsos de sustentação da vida e impulsos agressivos de dentro do corpo para fora e de fora para dentro.

Kestenberg aponta a relação dos movimentos de fluxo de forma e modelagens em direções e planos, com a construção da imagem corporal. Ela considera que os sentimentos de ser grande ou pequeno, de estar confortável ou desconfortável, as sensações agradáveis e desagradáveis em várias partes do corpo, que cresce em direção a alguns estímulos e encolhe-se em direção a outros, e a capacidade de colocar o corpo em perspectiva na relação com o espaço que o circunda, são passos na criação da imagem corporal. Ela acrescenta que isto não pode ser conseguido sem a ereção simultânea da imagem de um objeto do qual a pessoa se diferencia. Na interação com os outros, que são removidos do espaço, a pessoa começa a estender seus vetores e caminhos dimensionais em direções espaciais. Alcançar o objeto no espaço facilita a formação das representações do objeto. Através dos movimentos que modelam multidimensionalmente o espaço, o ego ganha acesso à expressão e comunicação de relações complexas com objetos constantes.

A autora considera que o fluxo de forma tem um papel decisivo no desenvolvimento do núcleo corporal das imagens de si mesmo e dos outros. A modelagem no espaço se torna uma parte integral da complexa inter-relação entre os objetos, não apenas aqueles percebidos "fora", mas também suas imagens internalizadas. Mover-se em direções e em planos é aprendido em interação com as pessoas, mas é largamente usado em sua ausência. A autora observa na transição do fluxo de forma para o mover-se em planos e direções, a expressão motora da transição da procura do objeto de desejo pelo id para a formação de relações pelo ego.

Segundo Kestenber, a modelagem do espaço em direções é usada para estabelecer ou descontinuar pontes com os objetos. Quando o movimento prossegue em direções, o espaço é dividido em linhas que formam pontes até os objetos ou abandonam o contato. O movimento pode ser nas seguintes direções:

- Transversalmente e lateralmente (horizontalmente);
- Para baixo e para cima (verticalmente);
- Para frente e para trás (sagitalmente).

As modelagens em planos são determinadas por pelo menos duas dimensões. Cada plano é usado de uma maneira diferente para melhor servir algumas funções do ego que têm um papel nas relações:

- Horizontal: uma pessoa pode fechar pequenas áreas ou expandir para uma grande área do espaço. Este plano é usado para explorar os objetos. A pessoa traz para perto para examinar atentamente e expande para ter uma visão mais geral.
- Vertical: uma pessoa pode ascender ou descender, unindo as direções vertical e lateral, para confrontar os objetos;
- Sagital: a pessoa retrocede ou avança (unindo as direções frente/trás e alto/baixo) em antecipação às atitudes das outras pessoas.

Segundo Amighi et al. (1999), os movimentos direcionais são usados não apenas para localizar pessoas no espaço, mas também para aprender novas capacidades e na defesa contra pessoas e objetos.

5.1.4 – FASES DO DESENVOLVIMENTO

FASES PRÉ-GENITAIS, GENITAL-INTERNA E GENITAL EXTERNA

Kestenberg descreve estas fases em termos das qualidades de movimento características das crianças em cada fase. A autora fala, para cada uma das fases, do uso do espaço, dos padrões de movimento usados e suas qualidades e de como a criança vai adquirindo novos controles de suas habilidades motoras. Associa estas habilidades motoras a modos de pensar, apresentar, representar e sentir. A autora fala como as qualidades de movimento estão ligadas à imagem corporal e também como o momento que a criança está vivenciando está expresso em seu modo de se mover e no modo como lida com os objetos e se relaciona com as outras pessoas.

A autora distingue em cada uma destas fases ritmos servindo às necessidades libidinais e sádicas. Os ritmos predominantemente libidinais precedem os ritmos predominantemente sádicos em cada uma das fases do desenvolvimento.

No desenvolvimento normal existe uma correspondência ótima das pulsões específicas da fase com o objeto específico da fase.

Segundo a autora, as idades aproximadas das fases pré-genitais e genitais e os ritmos de movimento a elas relacionados são:

Fase oral

- início do 1º ano de vida – predominância dos ritmos orais: sugar.
- final do 1º ano de vida – ritmos orais-sádicos: morder.

Fase anal

- final do 1º ano e início do 2º ano – ritmos anais: torcer.

- final do 2º ano – ritmos anais-sádicos: pressionar.

Fase uretral

- final do 2º ano – ritmos uretrais: correr.
- início do 3º ano – ritmos uretrais-sádicos: corre-pára-corre.

Fase genital-interna

- entre 2,5 anos e 3,5 anos – ritmos genitais-internos: ondular.
- entre 3,5 anos e 4 anos – ritmos genitais-internos-sádicos: balançar.

Fase fálica (genital externa)

- entre 4 anos e 5 anos – ritmos fálicos: pular.
- entre 5 anos e 6 anos – ritmos fálicos-sádicos: lançar-se.

Kestenberg fala que em cada uma das fases existe uma atitude corporal característica. Ela considera a atitude do corpo como o núcleo somático da imagem corporal.

Os ritmos típicos e seqüências de padrões de movimento são o aspecto dinâmico da fase de desenvolvimento, já a atitude corporal representa a base mais constante sobre a qual a imagem "morpho-estática" do corpo é construída. Segundo Kestenberg, a auto-representação é baseada no esquema de ambos os corpos, o móvel e o imóvel-posicionado.

A autora considera que as atitudes do corpo referem-se a que forma o corpo está tomando, como ele está alinhado no espaço, como as partes do corpo estão posicionadas uma em relação à outra e às posições favoritas do corpo todo. Também denotam todos os padrões e frases de movimento para os quais existe uma prontidão do corpo no repouso. Em adição também indicam as qualidades de movimento as quais, por seu uso freqüente, deixaram sua marca no corpo.

A seguir colocamos as principais características relacionadas às qualidades de movimento e imagem corporal de cada uma das fases do desenvolvimento segundo os estudos de Kestenberg.

FASE NEONATAL

Nesta fase o nenê recém nascido deve realizar a integração de vários padrões e a unificação deles em grupos funcionais e adaptativos. A mãe ajuda o nenê a usar seu equipamento inato em consonância com o seu, e assim provê modelos a ele para que ele possa coordenar o fluxo de tensão e o fluxo de forma.

Quando há consonância entre mãe e filho, se o filho cresce em direção à mãe, ela cresce em direção a ele, se ele se recolhe um pouco, ela se recolhe um pouco.

Através de uma harmonização mútua, a dupla mãe e filho cria a unidade dupla da relação simbiótica que caracteriza o princípio da fase oral. Mãe e filho relacionam-se e ajustam-se através de sentimentos de similaridade ou diferença, mas eles ainda não estão aptos a se comunicar.

A forma do corpo do recém-nascido reflete o seu confinamento recente na cavidade uterina. Quanto aos movimentos, existe uma separação da parte superior e da parte inferior do seu corpo, os movimentos destas partes ainda não são coordenados.

Com o contato com a mãe ele consegue unificar o corpo. Os movimento dos dedos das mãos e dos pés ficam coordenados com o movimento da boca sugando. A atitude corporal do nenê reflete o nível de suas conquistas na tarefa do desenvolvimento de integrar as partes do corpo, as posições e os movimentos em padrões que serão responsivos às oportunidades providas pelo ambiente para a nutrição e crescimento.

Progressivamente o nenê atinge o controle para ficar sugando continuamente. Assim ele desenvolve uma regulação entre fluxo preso e livre que pode ser usada para a contenção ou liberação da descarga dos impulsos através dos canais motores. Disto evoluem os sentimentos de cautela e segurança, especialmente aqueles que são experienciados na perda de equilíbrio e recuperação através de um colo seguro.

Da progressão na regulação do fluxo da forma, a descarga dos impulsos é distribuída para dentro ou para fora do corpo e para partes diferentes do corpo. Desta regulação evoluem sentimentos de desconforto ou conforto e de repulsão ou de atração.

Com a ajuda integrativa da mãe, o nenê vai aprendendo a integrar os fluxos de tensão com os fluxos de forma. Assim o sentimento de segurança se funde com o sentimento de conforto e de atração, enquanto o sentimento de cautela se funde com o desconforto e repulsa.

FASE ORAL

O estabelecimento de um sistema de comunicação é a tarefa de desenvolvimento da fase oral. Ganhando controle do ritmo oral de fluxo de tensão e mudanças correspondentes no fluxo da forma, a criança se torna parcialmente independente da sua mãe e pode **edificar a primeira versão da sua imagem corporal**.

Adquirindo controle sobre a manutenção de alguns níveis de tensão e sobre ajustes de níveis de tensão, e os combinando com atributos afins do fluxo da forma, a criança se torna capaz de se comunicar através de gestos ou expressões faciais.

Através destes novos controles sobre o afeto e as habilidades, a criança progride da subfase oral simbiótica para a oral sádica, na qual o impulso para a diferenciação se combina com a diferenciação entre o self e os objetos.

Os ritmos orais de sugar promovem a união com o objeto, os ritmos orais-sádicos de morder servem para a separação. Quando predominam os ritmos de sugar no início da fase oral, a sintonia entre o nenê e a mãe atinge o seu pico. Quando a criança começa a morder sua mãe, ela geralmente se separa da unidade dual. Quando ela começa a alimentação distanciada o nenê aceita a separação, pois ele já adquiriu alguma confiança em distanciar-se do corpo de sua mãe.

Quando o nenê está em seu berço e sua mãe reaparece ele a reconhece pela uniformidade de seus ritmos individuais de fluxo de tensão e de forma. Ele gradualmente começa a reconhecer a si mesmo pela uniformidade de seus padrões de movimento, que são similares àqueles de sua mãe, mas não idênticos.

No início a **imagem corporal incerta do nenê** inclui a unidade dupla dele mais a mãe quando está amamentando. Esta imagem cresce quando a criança está unida com a mãe e encolhe quando ela está sozinha e não precisa mais da mãe. A imagem corporal que flutua ritmicamente no início da fase oral é variável como a relação de dependência com o objeto de satisfação.

Da inter-relação entre crescer e encolher, alcançar e recolher, espalhar e reunir, se desenvolve entre a mãe e a criança um sistema de preensão e soltura. Ao invés de crescer em direção à mãe a criança alcança a mãe, ou ao invés de encolher-se para atingir a união entre a boca e a mão, a criança põe as coisas "lá de fora" para "aqui dentro". O ego corporal oral da criança é funcionalmente preênsil. Desta organização emerge a exploração, compreensão e comunicação.

A criança começa explorando suas próprias mãos, explorando-as e brincando com elas, ela faz com que elas se tornem "suas mãos". As mãos trazem as qualidades exploratórias da boca. Existe um movimento coordenado de mãos e boca, como se a boca estivesse comandando os movimentos das mãos. Os olhos também participam mais ativamente dos movimentos assim como a língua. Começa a haver também discriminação das sensações das pontas dos dedos.

As atividades de investigação da língua, boca, mãos e olhos são usadas como suplementos do pensamento antes da ideação ficar independente do movimento.

Através do movimento, da exploração do plano horizontal, a criança vai adquirindo os conceitos de "aqui" e "lá" e "aqui não" e "lá não".

Reconhecendo o espaço de fora como um meio que o separa dos objetos, a criança define sua localização no espaço "perto" e a localização dos objetos no espaço de "alcance".

Uma vez que as coisas chegam perto dela, elas facilmente se tornam parte dela. Vigando sua mãe no ponto exato do espaço no qual ela sumiu de vista, ela não começa apenas a desenvolver o conceito de permanência das coisas no espaço, mas também o sentimento de constância espacial do objeto de desejo e do self que busca o objeto. A constância do objeto no espaço conota que a catexia do objeto é controlada pelas imagens internalizadas do ego de localização e distância. Localizar a mãe internamente reflete a capacidade da criança de estender-se sobre a distância e fazer do espaço externo um meio de comunicação com sua mãe.

Na fase oral a criança tem controle do plano horizontal. Ela dá formas ao seu corpo encolhendo-se e expandindo-se. Esta é a base corporal em cima da qual ela constrói as habilidades de se mover lateralmente e transversalmente.

No final da fase oral o ritmo de mordida se torna mais freqüente. É ele que torna a preensão possível. A diferenciação progressiva de posições básicas do corpo e dos movimentos dos membros se torna o núcleo central da **imagem corporal** preênsil do nenê. A mobilidade da cabeça e dos membros e a mobilização progressiva do peito através das torções e das viradas, facilitam a abordagem do espaço da criança e sua exploração.

Atenção e exploração se combinam para promover o desenvolvimento das **representações de si mesmo** e dos objetos, e da constância de si mesmo e dos objetos no espaço, através do reconhecimento da igualdade no perto e no longe.

FASE ANAL

Na transição para a fase anal a criança começa a se erguer para a posição ereta. Seu interesse muda da parte de cima do corpo, preênsil, para a parte de baixo, estabilizante. Ele descobre suas pernas e tronco e as transforma de ferramentas preênsais para ferramentas de suporte. Quando ele engatinha até suas mãos se tornam estabilizadoras ao invés de "pegadoras".

Quando a criança estende toda a sua altura na vertical, ela começa a ganhar controle de várias intensidades de tensão. Ela passa a explorar os objetos pelo que eles são ao invés de apenas saber sua localização.

"A tarefa de desenvolvimento da fase anal é a de conseguir uma base para apresentar a si mesmo e aos objetos e para representá-los em um conteúdo ideacional significativo" (Kestenberg, 1975, p.203; tradução nossa).

O início da fase anal se contrapõe ao final da fase oral-sádica, quando a criança estava irrequieta e mordiscando. Características dos ritmos anais são pequenos ajustes da intensidade e preferência por tensões baixas e suaves.

Quando se inicia a fase anal-sádica os ritmos são de segurar e expelir, a criança segura objetos e depois os joga. Ela aprende a coordenar alta tensão com encolhimento do corpo e baixa tensão com alongamento do corpo. Ganhando controle de grupos semelhantes de padrões de movimento no corpo e no rosto, a criança é capaz de exibir emoções. Ela não apenas pode mostrar como ela está grande ou como ela está pequena, mas também o quanto ela pode ficar contente ou brava.

A predominância dos ritmos de segurar e expelir caracteriza todo o comportamento da criança. Ela precisa de muito tempo por si mesma para ganhar controle sobre os ritmos anais e conseguir o sentimento de si mesma como uma unidade independente.

A criança nesta fase fica na posição ereta mantendo seu corpo em um bloco só. Alinhada no plano vertical ela se torna parte do mundo adulto.

Uma criança de menos de dois anos de idade freqüentemente experiencia sua própria queda como se alguém a tivesse jogado no chão. Isto se reflete em suas ações de ficar jogando objetos no chão. Quanto mais ela ganha controle da verticalidade, das transferências de peso, e do equilíbrio entre tronco e membros, menos ela precisa jogar objetos no chão.

Tornando-se um bípede, a criança estende seu comprimento, solidifica o meio de seu corpo e usa seus braços e pernas como a base para uma estrutura bem definida. Através da manutenção das posições sentada, de cócoras e de pé, ela adquire um núcleo para uma **imagem corporal** diferenciada e ainda rígida.

Quando a criança tem que deitar na sua cama ela pode **perder o sentimento de seu corpo todo como sendo uma unidade** de resistência contra a gravidade. Usando um objeto

que tem qualidades da parte de cima e da parte de baixo do corpo, um objeto que ele possa chupar, experimentar, cheirar, lambear, esfregar, torcer, a criança pode reerguer um ego corporal funcionalmente estabilizado e unificado. Desta organização emerge a intencionalidade, avaliação e confrontação na qual a apresentação e simbolização são baseadas.

Ganhando o controle de vários graus de tensão muscular e de dimensões e direções no plano vertical, a criança experimenta transferir o seu próprio peso assim como o peso dos objetos.

Através de movimentos como empurrar, levantar, jogar, ela começa a avaliar os pesos. Experimentando tocar suavemente e com pressão ela avalia as texturas. Alongando e diminuindo ela avalia os tamanhos. Assim os objetos começam a ter qualidades duradouras.

Saber o que são as partes de seu corpo e o que são os objetos, dá à criança um sentimento de intencionalidade. Ela sabe o que ela quer e ela confronta sua mãe com uma evidência clara da sua intenção.

Ela começa a apresentar padrões que simbolizam representando (e.g. o grunhido de que está fazendo cocô antes de estar fazendo cocô para a mãe saber). Sua capacidade de apresentar no mundo externo é alcançada pela capacidade de representar internamente, não apenas sons e palavras, mas pensamentos.

Uma vez que a criança pode criar símbolos permanentes ela **constrói uma imagem de sua mãe como um objeto sólido indestrutível e assume as mesmas qualidades para si mesma.**

Quando a criança se torna capaz de internalizar as qualidades de peso e volume dos objetos, seu ego começa a regular a catexia dos objetos de acordo com seus valores duradouros. Ela compara pesos e tamanhos e começa a colocar julgamentos a estes aspectos

da realidade. As novas atitudes do ego criam uma base para o desenvolvimento de um grupo de valores – o super ego.

FASE URETRAL

A imagem corporal tensa e morfo-estática da criança da fase anal começa a ser substituída por uma nova **imagem corporal tensa e morfo-móbil**. As fronteiras do corpo ficam incertas quando a criança estável se torna uma criança móbil e mobilizadora. O fluxo de tensão é de tipo fluido e de escoamento.

A tarefa da fase uretral é o desenvolvimento da capacidade de executar operações. No terceiro ano de vida a criança passa a ter objetivos quando inicia a jogar algum jogo. Ela começa a ficar consciente do tempo, a ganhar iniciativas e tomar decisões, assim como a antecipar as reações das pessoas ao seu comportamento.

Os ritmos uretrais são caracterizados por uma elevação e declínio graduais da tensão e por uma transição suave entre o fluxo livre e o fluxo preso. No início a criança tenta controlar estes ritmos através da ação anal-sádica de segurar. Logo ela percebe que a urina não pode ser tratada como se fosse fezes.

A criança gosta de correr a frente de sua mãe e pode machucar-se porque ela gosta de correr-andar e é incapaz de parar o fluxo livre de seus impulsos locomotores. Ela se entrega a uma mobilidade interior e se perde nela. Antes da fase uretral-sádica ficar dominante, ela não será capaz de prender o fluxo de seu movimento e controlá-lo.

Os ritmos uretrais-sádicos são caracterizados por passagens bruscas do fluxo livre para o preso. Enquanto a criança pratica a começar e parar abruptamente, ela aprende a inchar gradualmente o abdômen quando ela inicia aumentos da tensão e a esvaziar-se quando ela de

repente pára com um tranco. Enquanto ela ganha controle da dimensão "para frente" e "para trás", ela não apenas gosta de correr à frente da sua mãe, mas também correr para longe dela.

A criança de dois anos perde a forma vertical distinta e firme da criança na fase anal. Ela está borbulhando com fluidos, idéias e palavras que ameaçam estourar ou transcender as fronteiras de seu corpo.

Ela precisa da mãe para contê-la, para secar suas lágrimas e calças e para ajudá-la **a restabelecer as fronteiras do corpo segurando-a e acariciando-a.**

Sua **imagem corporal** pode crescer além dos limites quando a criança se projeta dentro do espaço, alcançando o espaço fora e correndo dentro dele.

Logo a criança começa a apreciar que sua mobilidade dá forma ao seu corpo de novas maneiras. Sua **imagem corporal muda** de uma unidade estática para uma unidade móbil e elástica.

Quando sua **imagem corporal** se torna móbil depois de ter estado estável, ela experiencia sua mãe também como um móbil.

Um sistema de operação de "mobilização-contenção" incorpora os sistemas anteriores de "preensão-soltura" e "estabilização-soltura".

A criança faz tudo se mover ou parar. Ela puxa, deixa coisas para trás, anima objetos imóveis e os faz correr e parar de acordo com sua vontade. A qualidade móbil de seu ego corporal inicia uma nova organização do ego. A regulação do tempo se torna uma função do ego, e a antecipação de seqüências começa a trazer uma ordem de processo secundário para as ações, palavras e pensamentos.

Quando a criança começa a tomar decisões sozinha, quando ela é capaz de ir mais devagar ou apressar-se, ela começa a ficar consciente do tempo.

Ela desenvolve um novo tipo de constância dos objetos, a constância no tempo.

A criança pode se comunicar, apresentar sua intenção, e operar (contar uma história curta ou jogar um jogo curto). Todas estas realizações são dependentes na sua habilidade de manter **a constância dos objetos no espaço, peso e tempo**.

FASE GENITAL INTERNA

Em cada uma das fases pré-genitais a criança pratica alguns padrões motores incessantemente, algumas vezes excluindo todos os outros. Na fase genital interna a criança deixa de ser uma "especialista". A tarefa diante dela é a de combinar o que aprendeu e praticar em entidades e frases comportamentais complexas.

Nesta fase a criança lida com excitação das suas partes sexuais. Ela começa a fantasiar com nenês na sua barriga e que seus brinquedos são nenês. Usa objetos transacionais que arrasta ou carrega junto de si e acabam se tornando parte de seu corpo.

A criança tem o foco voltado para a parte de dentro do corpo.

Sua cintura se torna mais aparente, a criança fica com uma aparência mais multidimensional. Através de balançar, rolar, oscilar e de transferências de peso quase imperceptíveis desenvolve-se uma integração entre todas as partes do corpo que provê o núcleo para **uma imagem corporal** integrada.

A influência da mãe ajuda a desenvolver a atitude corporal da criança, que reflete a sutil integração entre o dentro e o fora do corpo na **imagem corporal** da criança de 3 para 4 anos.

O ritmo genital interno é sutil, é caracterizado por aumento e diminuição de intensidade de tensão livre e presa muito graduais.

As tensões são sutis, mas são sentidas e têm um efeito inquietante na psique. A criança nesta fase fica confusa com a falta de clareza de suas sensações cinestésicas e no princípio aponta sua origem para o estômago, o reto ou a bexiga.

Este tráfico entre o dentro e o fora facilita a exteriorização das percepções cinestésicas e dos impulsos cinestésicos de dentro do corpo para a sua periferia e para objetos.

As combinações de padrões de movimento mais freqüentes são aquelas que se assemelham aos movimentos maternos. Por causa desta identificação crescente com a mãe, a verbalização inicia a substituir os gestos.

Usar o movimento para modelar o espaço ajuda a criança a construir modelos para o interior não visível do corpo.

No fim da fase genital interna, a criança tenta conter sua excitação genital interna através de tencionar e murchar suas partes sexuais. Enquanto antes os objetos-nenês eram segurados perto do peito agora são freqüentemente segurados perto das coxas ou entre as pernas e tratados rudemente.

Ataques deliberados aos objetos são ocasionados por sentimentos de que dentro está intolerável e deve ser eliminado. Tais sentimentos ocasionam medo de perder o conteúdo pélvico abdominal ficando incontinente e vazio. Os medos aumentam e evocam defesas regressivas. A criança tem medo de um ataque que venha de dentro.

Quanto melhor a integração da criança com a realidade e a sua aquisição da noção de constância dos objetos, mais acesso a criança tem à sublimação. A integração da criança com a realidade é expressa através do uso dos esforços nos movimentos e a aquisição da noção de constância dos objetos é expressa através das modelagens do espaço.

FASE FÁLICA

A tarefa da primeira parte desta fase é de unificar os impulsos aumentados, os interesses profusos e relações intensificadas que fazem o amor e o ódio da criança abarcarem tudo. No final da fase a discriminação entre vontades opostas, identificações e atitudes do ego se torna um prelúdio para a diferenciação das estruturas psíquicas, especialmente o superego do ego.

No início a criança tende a usar seu corpo todo como uma unidade, com a cabeça e os membros agindo como extensões do tronco. O centro de gravidade é estável e **as fronteiras do corpo são claramente delineadas através de aumentos de tensão** centrais e periféricos.

Crianças dos dois sexos gostam de pular para cima e para baixo como um passatempo.

A unidade entre cabeça, tronco e membros e suas qualidades intrusivas são o núcleo da imagem do "corpo-falo" no qual as fantasias fálicas são construídas.

Tanto os meninos quanto as meninas tendem a se sentirem superiores e assumir ares condescendentes como se eles fossem indivíduos grandes e os outros pequenos.

No final desta fase, quando fantasias de penetração com intenção agressiva começam a predominar, os pulos sem objetivo são substituídos por saltos em extensão e aterrissagens seguras. A criança varia entre querer penetrar e ser penetrada, machucar os outros e ser machucada, amar e ser amada, identificação com o agressor e formação da reação. Seus movimentos refletem o processo contínuo de diferenciação. Seu efeito na atitude corporal é uma diferenciação acentuada entre cabeça, membros e tronco, cada um funcionalmente diferente e servindo a objetivos específicos.

No começo da fase a criança está orientada para a ação. No fim da fase ela se tornou capaz de planejar suas ações de acordo com os interesses de seu ego e em consideração com os outros.

O ritmo "pulador" do início da fase fálica é caracterizado por aumentos e solturas de tensão abruptos. No fim desta fase, quando predomina o aspecto sádico, a criança faz reversões abruptas entre os fluxos livre e preso e entre uma intensidade de tensão exagerada e a queda considerável na soltura desta tensão.

Existe nesta fase uma inter-relação entre os sentimentos narcisistas a respeito de si mesmo e na relação com os objetos. Esta inter-relação é expressa no movimento através da harmonia entre mudanças do fluxo da forma e modelagens no espaço.

Existe um conflito entre as necessidades das pulsões e o auto-engrandecimento narcísico e concomitantemente um conflito entre os interesses do ego e as relações com as pessoas. Estes conflitos são expressos na desarmonia entre os ritmos dos fluxos de tensão e forma e uma falta de combinação entre esforço e modelagens respectivamente.

Quando a criança, no fim da fase fálica, aprende a discriminar claramente entre os opostos, ela se torna um "expert" em se preparar para as ações através do uso seqüencial de padrões contrastantes, por exemplo, flexionar os joelhos e encolher-se antes de estender-se em um grande salto para frente.

FASES DE LATÊNCIA E ADOLESCÊNCIA

FASE DE LATÊNCIA

Quando a latência se aproxima, surgem muitos padrões que parecem reforçar a repressão através do movimento. A criança começa a ser mais reticente e requer mais privacidade para si mesma. Um influxo de formas imaturas de envolvimento total do corpo nos movimentos posturais revela a influência crescente do superego incipiente no controle do ego da motilidade.

Na latência a criança atinge um equilíbrio estável através da consolidação da função-ego e função-superego.

No início da latência a criança freqüentemente produz atitudes como as de um nenê, principalmente quando em companhia de outras crianças.

A atitude corporal da latência é caracterizada por um tronco rígido, que aparenta se mover em um "bloco" só. O tronco raramente se torce na cintura e é isolado da mobilidade dos pulsos, articulações dos dedos e tornozelos pela inibição do movimento nas articulações proximais. Apesar da relativa isolação entre cabeça e membros, a cooperação entre eles se torna operativa não apenas nas posturas, mas também quando a criança planeja se mover em gestos úteis e bem coordenados.

A criança da latência dá a impressão de estabilidade e segurança. Sua tarefa de desenvolvimento está relacionada à aquisição de um sentido social e sua incorporação parcial pelo superego como uma consciência social.

Quando a criança volta de seus episódios regressivos, existe uma distribuição uniforme de todos os ritmos em suas formas puras e em variedades misturadas. Os gestos reforçam a

fala e provêm uma melodia por eles mesmos de acordo com as qualidades dos elementos de esforço e forma.

A independência crescente da criança das suas pulsões, das necessidades auto centradas para a aprovação imediata e dos afetos inter-relacionados, libera a criança para que ela possa se dedicar à consolidação da sua função-ego através de: combinação de padrões motores; união harmoniosa de padrões motores; e elaboração de gestos e posturas.

Combinação de padrões

A eficiência das ações da criança depende de sua habilidade de selecionar combinações de dois ou três elementos de um padrão de movimento, em adaptação a uma dada tarefa.

A criança nesta fase é um ávido aprendiz. Uma pessoa pode ensiná-la a manter várias variantes na cabeça de uma vez. Ela usa dois ou três precursores de esforço no aprendizado de novas capacidades.

União harmoniosa de padrões

Elementos específicos de esforço são estruturados melhor através da relação com modelagens afins de planos no espaço. Desta forma, esforço direto se relaciona com fechar, esforço indireto com expandir no espaço, força com descender, leveza com ascender, aceleração com recuar, desaceleração com avançar.

Combinar um esforço com uma forma que não casa bem com este esforço, produz choque, refletindo conflitos intra-sistêmicos no ego.

A harmonia entre esforço e forma é instrumental em coordenar padrões adaptativos com aqueles servindo ao relacionamento com os objetos. Esta coordenação favorece a harmonia entre os fluxos de tensão e forma, a qual reflete a síntese entre as necessidades das

pulsões e os afetos relacionados a elas com sentimentos de conforto ou desconforto e de atração ou repulsão.

Muitos dos padrões usados pela criança são modelados sob influência de várias pessoas com as quais ela se identificou no passado e continua a se identificar no presente. Casar bem os elementos de esforço e forma reflete a síntese entre identificações com ações (através do esforço) e identificações com atitudes para com objetos (através das formas).

As combinações mais harmoniosas acontecem quando as preferências pessoais da criança coincidem com aquelas das pessoas com as quais a criança se identifica.

Gestos e posturas

Em um gesto, apenas algumas partes do corpo são colocadas a serviço de um dado padrão.

No movimento postural todas as partes do corpo ficam envolvidas em uma ação que serve para a implementação de um padrão.

Os gestos dependem da isolação funcional de partes do corpo, enquanto as posturas são baseadas em sua unificação ou integração. As capacidades da criança na fase de latência são controladas tanto pelas funções do ego de isolamento quanto de síntese.

Os padrões de esforço e modelagens do espaço em gestos parecem ser primariamente regulados pelo ego, enquanto estes padrões em posturas refletem a influência do superego no controle do ego da motilidade.

Na fase da latência existe um isolamento entre as posturas e os gestos. Este isolamento desaparece na adolescência. A **reorganização da imagem corporal** na adolescência requer um tipo fluido de comunicação entre todas as estruturas que participam em sua reconstrução. Em contraste, as crianças na latência persistem em manter sua velha **imagem corporal**, mesmo quando as mudanças anatômicas já pedem por sua reestruturação. O isolamento entre

as posturas e os gestos sugere que existe na latência uma tendência a agir contra a unificação das estruturas (id, ego e superego sintonizados) através de uma renovação do isolamento entre elas. Provavelmente isto é usado para sustentar e consolidar a diferenciação das estruturas que foi adquirida nos anos antes da latência.

Até a adolescência a criança não é capaz de estabelecer uma continuidade entre gestos e posturas que provê as bases para a reorganização da **imagem corporal** em seqüências de choque e reconciliação entre o id-ego e o superego. Até então a **imagem corporal** da criança permanece estável. Tentativas de reorganizá-la são regularmente contra-balanceadas com inibição e isolamento. A criança da latência é intolerante com o conflito. A consolidação de suas estruturas depende do grau e freqüência com os quais a criança consegue atingir o equilíbrio entre funções opostas, estabelecer a harmonia intra-sistêmica (dentro do id, ego e superego) e precaver-se contra conflitos intersistêmicos (entre id, ego e superego).

FASE DA ADOLESCÊNCIA

A fase da adolescência é dividida por Kestenberg em quatro subfases:

- Pré-puberdade;
- Crescimento da puberdade;
- Diferenciação da puberdade;
- Consolidação pré-adulta.

A tarefa de desenvolvimento da adolescência é a cristalização de um espírito de comunidade a partir da elaboração dos relacionamentos rítmicos anteriores.

Pré-puberdade

Na pré-puberdade a cintura da criança torna-se flexível e móbil. O tronco não se move mais como um bloco só. Há um crescimento não uniforme entre as partes do corpo. Assim acontece um desequilíbrio entre elas.

As combinações harmoniosas de padrões, que havia na fase da latência, são substituídas por combinações que se chocam. Para promover a estabilidade existe uma inibição do fluxo quando é perdido o controle dos movimentos dos membros.

A renovação dos ritmos não treinados e a variação entre descarrilamento dos movimentos e rigidez exigem uma nova integração entre membros e centro do corpo que servirá como base para uma nova **imagem corporal**, abarcando as diferenças sexuais.

Na adolescência há uma disputa de vários ritmos para a dominância. Um dos primeiros sinais do desarranjo das funções do ego na pré-puberdade é a perda de controle esporádica dos ritmos de fluxos de tensão e de forma. O adolescente se vê agindo de uma maneira que entra em choque não apenas com o que os adultos e seus colegas esperam dele, mas também com o que ele mesmo espera dele.

A perda momentânea da recém formada diferenciação das estruturas psíquicas produz uma fluidez no funcionamento psíquico que permite ao jovem um aumento de possibilidades como o de lidar com uma dispersão nos pensamentos que vai em paralelo com a dispersão da motilidade. Ele é resgatado desta desordem por uma habilidade crescente de pensar operacionalmente.

O novo estilo cognitivo tem como contraparte motora uma nova capacidade de ligação entre posturas e gestos, em contraste com o que acontecia na latência.

Quando um mesmo padrão de movimento é usado em um gesto e na postura que segue ocorre a fusão entre gesto e postura (gesture-posture-merging, no original), se os padrões estão em oposição ocorre o choque entre gesto e postura (gesture-posture-clashing, no original).

Na pré-buberdade são encontrados:

- conflitos entre o id e o ego: evidenciados pelo choque entre os ritmos de fluxo de tensão com esforço e de fluxo de forma com modelagens.
- conflitos entre o ego e o superego: refletidos no choque entre gesto e postura no esforço e na modelagem.
- conflitos intra-sistêmicos entre as atitudes e relações do ego, refletidos na falta de combinação entre os padrões de esforço e modelagens.
- conflitos entre os componentes punitivos do superego e o ego-ideal, refletidos na falta de combinação entre os esforços e as modelagens nas posturas.

Através de repetidos choques e restituições da harmonia o jovem reorganiza e re-estrutura seus agentes psíquicos.

O jovem consegue coordenar tensão, esforço, forma do corpo e modelagens no esporte, mas depois de acabada a atividade ele tende a voltar à má combinação destes fatores e as formas infantis de ritmicidade podem voltar.

Ao mesmo tempo em que o crescimento hormonal, físico e mental se torna mais regular, o jovem adolescente ganha controle na distribuição de breves e prolongados períodos de realizações e descanso. No entanto, existe uma tarefa adicional antes que sua nova **imagem corporal** possa emergir com clareza. Não apenas suas pulsões e padrões de relação com o ambiente necessitam de reintegração, mas também seu modo de se relacionar com as pessoas.

Diferentemente da fase de latência, na adolescência o relacionamento social adquire uma ritmicidade.

Crescimento da puberdade

As atitudes corporais são baseadas em uma ênfase exagerada narcisista das diferenças sexuais.

Periodicamente a depressão que acompanha esta fase se eleva e assim até o mais estável dos aparatos motores, a atitude corporal (que é a base para a imagem corporal), é sujeita à ritmicidade típica do período.

Nesta fase existe um crescimento do ritmo pulsátil para os meninos e cíclico para as meninas.

Os jovens sentem necessidade de encontrar outros ritmos similares aos seus. As amizades e casais são iniciados pela experiência da sincronização e harmonização dos ritmos durante a qual as fronteiras se fundem e a **imagem corporal** se expande.

O jovem pode abandonar uma causa estimada por outra ou um objeto de amor por outro sem uma transição visível, freqüentemente vindo a odiar a mesma pessoa que ele adorou ou se apaixonar por alguém que ele odiou.

Em longos períodos de tempo vemos alternâncias entre ruptura e reunião em seqüências de comportamentos.

Quando o jovem se recupera da desarmonia em seus padrões de movimento ele pratica unificar e combinar os fluxos de tensão e de forma, e o esforço e a modelagem em ações posturais harmoniosas.

Uma reunificação do id, ego, superego e ego-ideal neste momento restaura a onipotência infantil e o auto-engrandecimento, os quais irão se diferenciar na próxima fase para autotolerância e autoconfiança.

A formação de um autoconceito (identidade) dinâmico e indiviso pede pela re-sintetização das identificações do passado e do presente, as quais incluem não só objetos familiares, mas também colegas e outros adultos. No movimento este desenvolvimento, que se iniciou na latência, pode ser reconhecido na evolução de esforços complexos e padrões de modelagens a partir da combinação de vários esforços simples e formas elementares.

Diferenciação da puberdade

A atitude corporal se torna individualizada e parecida com a dos adultos. As fronteiras do corpo estão bem delimitadas, com diferentes partes do corpo variando na clareza de sua delimitação, refletindo uma **imagem corporal** diferenciada e específica de cada sexo.

Nesta fase há um retorno do frasear em seqüências harmônicas de gesto-postura-gesto.

Um sinal distintivo da individualidade no adolescente deriva da repetição preferencial de certos padrões em um tipo de ritmicidade bem definida e dividida em três partes que dá uma organização geral às seqüências de padrões de movimento:

- preparação para uma atividade;
- execução da atividade;
- resolução da atividade.

Cada indivíduo tem seu modo específico de realizar estas três etapas quando vai executar uma ação.

No exame da ritmicidade do comportamento de um dia dos adolescentes dos dois sexos nesta fase, são observáveis ciclos regularmente recorrentes de preparação, execução e resolução ou transição para novas tarefas. Estes ciclos fazem o comportamento individual do adolescente nesta fase regular e previsível.

O estilo pessoal mais claramente definido permite à família e aos amigos reagirem com respostas diferentes. O adolescente está ficando sensível às mudanças e começando a reagir para pessoas diferentes de diferentes maneiras.

As estruturas psíquicas estão ficando diferenciadas, sem a isolação rígida que era característica da latência.

A transferência do envolvimento com a família para novos laços só é possível quando a maturação física, neuro-hormonal e dos padrões motores suporta a diferenciação progressiva que permite o adolescente achar seu lugar na comunidade.

Transição para a fase de consolidação pré-adulta

Antes da fase pré-adulta, o adolescente passa por uma fase de regressão, com desorganização na atitude corporal e na ritmicidade do movimento.

Na atitude corporal do adolescente nesta fase são observados perda da vitalidade, diminuição do delineamento claro da forma e fronteiras do corpo e perda da diferenciação das funções da cabeça, tronco e membros.

Um retorno à repetição caracteriza os fluxos de tensão e forma. Estes se tornam predominantes sobre os esforços e modelagens. Esta regressão motora indica que as pulsões estão mais fortes e as funções do ego e do superego estão mais tênues.

Consolidação pré-adulta

Nesta fase se torna solidamente estabelecida uma atitude corporal adulta. Ela contém traços de atitudes corporais anteriores, porções que foram preservadas sem mudança.

Configurações entre as partes do corpo, alinhamentos preferidos, determinam estilos de sentar, ficar de pé e se deitar.

As fronteiras do corpo são restauradas e feitas mais sólidas do que antes, quando os padrões habituais de fluxos de tensão e forma se tornam permanentemente gravados na atitude corporal. **A prontidão para se mover em certos esforços e posicionar o corpo em vetores definidos do espaço é tão constante que pode ser considerada um núcleo somático estável da auto-representação e identidade do adulto.**

A ritmicidade do movimento pára de dominar o comportamento e é evocada, modificada e consolidada primariamente a serviço da adaptação à realidade externa e do relacionamento interpessoal.

Existe uma grande estabilidade na organização das pulsões e menos variedade nos sentimentos a respeito de si mesmo. Isto se reflete em um declínio geral da repetição da ritmicidade e em uma maior diferenciação dos padrões rítmicos.

O retorno de uma supremacia do ego em cima do id é reforçado por uma grande complexidade e solidez de relacionamento com a realidade, de mecanismos de defesa e de relacionamento com os objetos. Em termos do movimento, existe um retorno da subordinação dos ritmos às intenções dos esforços e modelagens. As frases em gestos e posturas individualizadas e freqüentemente repetidas refletem os conflitos típicos e soluções típicas de um determinado indivíduo.

Uma nova organização dividida em três partes pode ser detectada nas seqüências dos movimentos dos adultos. Pode ser observada a repetição periódica de:

- Investigar-explorar-comunicar (e.g. combinações de esforços espaciais, usados para a atenção, e modelagens no plano horizontal, que dão estrutura à atenção);
- Determinar-explicar-apresentar (e.g. combinações de esforços, lidando com peso, e modelagens no plano vertical, que dão estrutura para a intencionalidade);
- Decidir-antecipar o progresso e colocar em movimento uma operação (e.g. combinações de esforço, que lidam com tempo, e modelagens no plano sagital, que dão significado para o progresso no tempo).

O estilo individual é revelado por preferências por um ou outro dos três modos de funcionar. No entanto, a inabilidade de usar um destes ou de seguir sua ordem lógica, indica um resultado patológico do desenvolvimento da adolescência.

5.1.5 – AFINIDADES E CHOQUES ENTRE PADRÕES DE MOVIMENTOS E ALGUNS DE SEUS SIGNIFICADOS

Na maioria dos casos a sintonia entre o fluxo de tensão de mãe e filho chega ao pico no início da fase oral e começa a declinar com o início da diferenciação.

O ego da mãe seleciona elementos de esforço que são derivados e têm afinidade com os atributos de fluxo de tensão que a criança usa a cada momento.

A sintonia entre mãe e filho precisa ser adequadamente orientada para funções específicas para ser adaptativa. A mãe não deve apenas se sintonizar com o filho, mas também ensiná-lo a sintonizar com ela. Os choques entre mãe e filho não são

necessariamente ruins, quando uma sintonia entre os dois é extrema e persistente ela atrasa a diferenciação.

Por outro lado, choques constantes e intensos, com pouca ou nenhuma sintonia, podem diminuir a capacidade da criança de acomodação e conduzir a uma inibição e restrição das funções.

Através dos choques com a mãe, desde que não sejam muito intensos ou incessantes, a criança aprende a diferenciar-se dela e aprende a lidar com a frustração.

Algumas crianças sintonizam melhor com os pais e avós do que com as mães. Nestes casos quando a mãe vai para o trabalho a criança pode começar a florescer com uma pessoa mais compatível que tome conta dela. No entanto, estas crianças tendem a ser mais apegadas à mãe e ter mais medo de perdê-la.

A afinidade entre os padrões de movimento usados por duas pessoas é a base da empatia:

"A sintonia entre as pessoas é baseada na similaridade ou afinidade de seus padrões. Uma criança se sente como um ['at one' no original] com sua mãe quando ambos usam atributos de fluxo de tensão e de fluxo de forma idênticos. A empatia é baseada no uso de padrões que têm afinidade, não necessariamente idênticos" (Kestenberg & Sossin, 1979, p.72; tradução nossa).

Afinidades dentro dos sistemas de movimento e entre eles

Os sistemas de movimento são o fluxo de tensão e esforço e fluxo de forma e modelagem. O primeiro lida com as necessidades internas e externas e o outro expressa as relações da pessoa consigo mesma e com os outros.

"Uma afinidade geral no sistema de fluxo de tensão e esforço existe quando ou os atributos de 'lutar' ou os atributos de 'ceder' se combinam em uma ação. Assim padrões afins dão suporte a objetivos ou agressivos ou de sustentação da vida. No sistema de fluxo de forma e modelagem todos os padrões de forma fechada apóiam o objetivo de reduzir a exposição enquanto os padrões de forma aberta se combinam para aumentar a exposição" (Kestenberg & Sossin, 1979, p.73; tradução nossa).

Afinidades dentro de um sistema são chamadas verticais. Afinidades específicas verticais combinam padrões que são geneticamente relacionados. A seleção de padrões homogêneos, com afinidades verticais específicas, é uma função do ego.

Afinidades entre os dois sistemas são chamadas horizontais. São baseadas na compatibilidade entre lutar com formas fechadas e ceder com formas abertas.

Os choques e harmonias são aspectos intrínsecos do processo de variação do movimento. O ego não apenas age como mediador entre componentes adversários, como cria conflitos.

a) – Afinidades e choques no sistema de fluxo de tensão e esforços.

Atributos do fluxo de tensão de "lutar" expressam respostas à frustração, os precursores de esforço de "lutar" servem para precaver-se contra impulsos por meios agressivos e esforços de "lutar" são usados para resistir às forças da natureza no processo de adaptação.

Os atributos de fluxo de tensão de "ceder" são expressões de facilidade, alívio e gratificação, os precursores de esforço servem para precaver-se contra impulsos por meios pacíficos e amorosos e os esforços são usados na acomodação às forças da natureza.

No recém nascido são observados afinidades e choques entre tipos de fluxo de tensão de lutar e ceder. Com a maturação dos novos elementos e transformações dos antigos, existe um aumento na complexidade de suas interações.

b) – Afinidades e choques no sistema de fluxo de forma e modelagens em planos e direções.

Quando uma pessoa molda o espaço em direções e planos, ou move seus membros para dentro e para fora, ela ou restringe ou abre o acesso ao espaço ao seu redor. As polaridades da forma fechada e da forma aberta pertencem aos aspectos do fluxo de forma e modelagens.

Existe afinidade quando fluxo de forma e modelagens em direções e planos seguem todos padrões abertos ou padrões fechados.

Afinidades e choques verticais

Cada um dos subsistemas pode ser usado para a expressão de conflito através das combinações entre ceder e lutar ou de formas abertas e fechadas.

Choques entre os atributos de lutar e ceder no subsistema de fluxo de tensão e entre os atributos de formas abertas e formas fechadas no subsistema do fluxo de forma refletem conflitos entre os sentimentos. O ego só pode assumir um controle limitado sobre os sentimentos que estão ligados de perto às necessidades corporais, estes conflitos entre sentimentos são originados no id.

Conflitos entre os elementos de lutar e ceder nos subsistemas de precursores de esforço ou nos esforços, e entre os elementos de formas abertas e fechadas nos subsistemas de modelagem em direções e modelagem em planos refletem conflitos no ego. Estes conflitos operam entre defesas incompatíveis, como identificação com o agressor e escape, ou barrar o acesso para o agressor e aumentar os limites de contato para ele ao mesmo tempo. Eles também ocorrem como a incompatibilidade entre duas funções adaptativas do ego, como em direcionar a atenção e ir mais devagar, ou nas funções do ego de orientação para si mesmo e orientação para o objeto, como abraçar alguém e olhar para outro alguém.

Os conflitos intersistêmicos, isto é, entre o ego e o id e o superego podem ser inferidos através da observação de choques entre os subsistemas: fluxo de tensão e precursores de esforço ou esforço e entre os subsistemas fluxo de forma e modelagem em direções ou modelagem em planos.

Afinidade e choques horizontais

Existem mudanças no fluxo de tensão que não são acompanhadas por mudanças no fluxo de forma e vice-versa. Quando isso acontece, há um desequilíbrio entre os padrões de tensão e forma. No primeiro caso falta estrutura e no segundo impacto dinâmico. Além dessa possibilidade de desequilíbrio existem situações onde ocorrem choques entre fluxos de tensão e forma, exemplificadas nas formas abertas com tensões presas ou formas fechadas com tensões livres.

O fluxo de tensão reflete as necessidades corporais e o fluxo de forma é mais dependente das influências externas, a repetição rítmica de suas combinações expressa a congruência ou incongruência, o equilíbrio ou desequilíbrio, entre as respostas aos estímulos internos e as respostas aos estímulos externos. O quanto mais afins estas combinações, o menos propenso a conflitos é o indivíduo.

A combinação harmoniosa entre esforço e modelagens é uma aquisição tardia. Ela se desenvolve gradualmente e não se torna consolidada antes da fase de latência.

As crianças na fase de latência acham difícil conciliar seus desejos e interesses com o que é esperado delas. Isto é expresso no movimento através da falta de combinação entre os elementos de esforço e de modelagem.

Gestos e posturas

A fusão ou choque entre os padrões de movimento nos gestos e posturas são indicadores de harmonia ou conflito entre o ego e o superego. A combinação ou não combinação dos padrões de movimento dentro dos gestos e posturas são indicadores de harmonia ou conflito dentro do ego e do superego respectivamente.

Do meio da latência em diante, quando o superego se tornou mais claramente diferenciado, a criança se torna cada vez mais capaz de executar padrões posturais integrados, mas ela ainda tende a isolar posturas e gestos.

Na transição entre latência e adolescência, o isolamento entre os padrões de gestos e posturas diminui. Enquanto a criança da latência tem tendência a separar o ego do superego, a separação entre estas duas estruturas fica mais fraca no início da adolescência.

A adolescência exagera todos os conflitos. A confusão resultante pede por uma reorganização e é a seqüência de choques e fusões de seqüências de gestos-posturas-gestos que criam ordem do caos, no movimento.

Além dos choques e fusões entre os padrões de movimento nos gestos e posturas, também podem ocorrer equilíbrios e desequilíbrios. Os desequilíbrios ocorrem quando ou um padrão de modelagem não é acompanhado por um padrão de esforço relacionado ou um padrão de esforço não é acompanhado por um padrão de modelagem.

"Se os padrões de modelagem não estão equilibrados por padrões de esforço relacionados, nós nos referimos a isto como 'forma sem conteúdo', ou como expressivo de relações com os objetos sem o suporte de qualidades dinâmicas, reveladas no esforço. Se os elementos de esforço não estão equilibrados por elementos de modelagem relacionados [...], a estrutura para uma ação dinâmica está faltando; nós assumimos que um tipo particular de adaptação à realidade desenvolveu-se sem uma relação a um objeto e é independente de objetos. Enquanto a não combinação expressa um tipo especial de conflito ou no ego ou no

superego, o desequilíbrio implica um retardamento ou incompletude da estrutura" (Kestenberg & Sossin, 1979, p.105; tradução nossa).

5.1.6 – PREFERÊNCIAS INICIAIS POR CERTOS RITMOS DE MOVIMENTO E SUAS INFLUÊNCIAS NOS PADRÕES DE MOVIMENTO DA VIDA ADULTA

As preferências por certos ritmos de movimento podem ser detectadas desde cedo e também podem ser reconhecidas na vida adulta, onde aparecem freqüentemente em ritmos misturados. Ritmos encorajados pela mãe ou aumentados por forças biológicas específicas da fase (não só fase do desenvolvimento, como também fases decorrentes de fatos da vida adulta como, por exemplo, gravidez ou doença) aparecem freqüentemente em ritmos puros. Algumas vezes os bebês mostram preferências claras por certos ritmos, sejam eles puros ou misturados, enquanto outras vezes podem ser detectadas certas constelações rítmicas que podem ser definidas em termos de proporções entre os ritmos, seqüências e mutabilidade.

A linha de desenvolvimento dos atributos do fluxo de tensão para os precursores de esforços e esforços sugere que afetos específicos, experienciados na infância, têm um papel na escolha posterior de modos de adaptação à realidade externa. Já o campo do fluxo de forma e modelagens no espaço em direções e em planos, fala sobre a linha de desenvolvimento das primeiras formas para as formas posteriores de relacionamento através do movimento. Assim, "temperamentos ou modos persistentes de regulação do afeto, podem influenciar escolhas futuras de defesas e mecanismos de lidar com o ambiente e sentimentos a respeito de si mesmo podem promover seletivamente certas formas de aproximação e relacionamento com os objetos" (Kestenberg & Sossin, 1979, p.109; tradução nossa).

Quando as preferências iniciais são tão fortes que impedem o influxo dos ritmos específicos de cada fase, o desenvolvimento da criança é desfigurado por fixações precoces.

As influências dos ritmos maternos também modificam a proporção entre os ritmos da criança. Através da sintonia com a mãe, o bebê começa a se mover cada vez mais em ritmos que a mãe gosta. Como todos os ritmos existem no repertório do nenê desde o começo, ele é capaz de reproduzir aqueles aos quais ele é exposto freqüentemente. Existe algo contagioso sobre a repetição rítmica, especialmente quando há um contato íntimo entre dois corpos. Os ritmos maternos têm um maior impacto no bebê quando eles operam em zonas específicas em conjunção com atividades específicas (e.g. na amamentação). Isto leva a uma diferenciação de ritmos específica de cada fase.

Por outro lado, a mãe também pode acabar tendo influências que atrasem ou tragam precocemente ritmos inapropriados para a fase da criança.

Observa-se que os ritmos orais geralmente continuam sendo os mais freqüentes no decorrer da vida, inclusive na vida adulta. Estes ritmos além de servirem para a alimentação estão presentes na fala e influenciam outras partes do corpo. Os ritmos orais tendem à repetição e são usados em ações repetitivas, especialmente nas regiões periféricas do corpo, como rosto e dedos dos pés e das mãos.

Desta forma, deve-se levar em conta o quanto o ritmo oral geralmente excede os outros, antes de se postular que existe uma fixação de determinada pessoa na fase oral.

5.2 – OUTRAS CONSIDERAÇÕES A RESPEITO DA IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO NAS RELAÇÕES ENTRE MOVIMENTO E IMAGEM CORPORAL

Não restam dúvidas de que os processos do desenvolvimento de cada pessoa estão expressos no modo como a pessoa se move e experiencia seu corpo na vida adulta. Schilder (1999) evidencia este tema:

"A mudança das atitudes libidinais está, por sua vez, intimamente ligada às experiências de vida do indivíduo, e só pode ser entendida desta maneira. As atitudes em relação às situações vitais, a história de vida em seus aspectos subjetivos, levarão a uma ênfase diferente no modelo postural do corpo [...] isto mudará o próprio corpo. O modelo postural do corpo não é um simples complemento psíquico da estrutura sólida do corpo, mas é também uma entidade fisiológica com consequências fisiológicas" (p.332).

Temos então que as experiências de vida do indivíduo irão manifestar-se em seu corpo, na sua postura, nas diferentes tensões das diversas partes do corpo, no seu modo de se mover e, Schilder acrescenta ainda, irão influenciar no funcionamento dos órgãos e sistemas do corpo.

A necessidade de abordar os aspectos do desenvolvimento ao estudar-se o movimento é ressaltada por vários pesquisadores, principalmente por aqueles que enfocam o movimento sob uma perspectiva terapêutica, buscando integrar na experiência corporal os lados fisiológicos e psicológicos.

Observamos que os pontos levantados pelos diferentes autores têm coerência entre si e com os estudos de Kestenberg. O pressuposto básico nestes estudos é de que as primeiras experiências com o corpo influenciam o modo como a pessoa irá se relacionar com o seu corpo na vida adulta.

Amighi et al. (1999) colocam de forma clara:

"Porque tanto as experiências físicas quanto as emocionais deixam marcas a longo-prazo no modo como as pessoas se seguram e se movem, o estudo do movimento abre uma porta para o estudo de padrões do desenvolvimento inicial, estratégias de relação com o meio e configurações da personalidade" (p.02; tradução nossa).

O movimento é a forma de relação do ser humano com o meio. É a forma através da qual ele irá buscar alimento, irá garantir a sua sobrevivência. Penna (1989) fala sobre esta função adaptativa do movimento e resalta a importância de ser abordado de forma integrada

o "duplo aspecto do indivíduo perante o meio e perante si mesmo, sem separar as variáveis fisiológicas e psicológicas no estudo da adaptação a um determinado ambiente físico e cultural" (p.04).

McDermott (2000) em seu estudo sobre mulheres praticantes de aeróbica e mulheres praticantes de canoing observou como as primeiras experiências corporais destas mulheres foram importantes para o modo como foi sendo formada a percepção delas de seus próprios corpos. A percepção corporal delas era baseada principalmente em julgamentos quanto à própria aparência. A autora acredita que a atividade física pode ampliar a percepção corporal, mas dificilmente irá conseguir mudar completamente esta percepção. Ela defende que as atividades físicas iniciais são fundamentais para o modo como as mulheres irão formar suas "identidades corporais", ressalta que nos estudos da fisicalidade devem ser considerados os fatos históricos da vida da pessoa.

Krueger (1990) enfatiza que a linguagem dos movimentos remete a experiências que antecedem a linguagem verbal. Os movimentos carregam consigo histórias iniciais da pessoa e podem revelar afetos básicos, indicar motivações e dinâmicas pessoais.

Pruzinsky (1990) também ressalta que as primeiras experiências corporais permanecem no modo como as pessoas lidam com seu próprio corpo e com o meio. Ele fala que os mecanismos de defesa usados inicialmente continuam a serem usados mesmo depois de as necessidades daqueles mecanismos terem passado. Segundo o autor estes mecanismos são internalizados e se tornam inconscientes.

Os mecanismos de defesa têm relação no movimento com o que Kestenberg chama de precursores de esforço e modelagens em direções. Os precursores de esforço caracterizam a criação de tensões usadas na proteção do organismo contra estímulos internos e externos. As modelagens em direções dão forma ao corpo protegendo-o contra estímulos externos. Esta

noção tem relação com o que é dito por outros autores, sobre as tensões musculares que bloqueiam a expressão de necessidades internas, tensões estas que acabam por "moldar" o corpo (atitude corporal de Kestenberg) caracterizando modos próprios de posicionar-se e movimentar-se.

Penna (1990) considera que "a origem psicológica do movimento são as pulsões, as tendências e os desejos expressos nas tensões corporais e revelados na linguagem dos gestos e dos sons humanos" (p.171). Baseando-se em Sapir¹⁶⁹, a autora fala que os desejos se manifestam corporalmente na procura pelo objeto de satisfação, mas a tensão corporal pode bloquear a expressão do desejo.

Refletindo sobre os caminhos que levam do planejamento do movimento à sua execução, a autora faz referência aos estudos de Gardner & O'Connel¹⁷⁰. Segundo a autora, estes pesquisadores consideram que há uma participação do aprendizado e da memória no movimento que dá diferentes modulações à contração muscular:

"há diferentes níveis de controle do movimento, desde cortical, subcorticais e medulares e, possivelmente, um nível mais específico nas fibras musculares intrafusais. Eles argüem que os fusos e os órgãos tendinosos determinam a velocidade e a extensão da contração muscular e que a sua ação começa antes da contração muscular propriamente dita. Quando a ordem voluntária é dada, os impulsos descendo pelas vias medulares são adicionados a este *backgrounds* e a frequência do impulso aumenta dando como resultado uma forte contração. Esta função preparatória dos órgãos proprioceptivos mencionados se realiza independentemente da vontade do sujeito, parece ser dependente de aprendizagem e organizada por um traço de memória (...)" (Penna, 1990, p.170).

Em um outro estudo Penna (1989) aborda a teoria da *couraça muscular do caráter* de Reich¹⁷¹. A autora considera que a socialização faz com que as crianças tenham sua

¹⁶⁹ SAPIR, M. Relaxation et médecine générale. in: ABOULKER, P. et el. **La relaxation: aspects théoriques et pratiques**. Paris: L'Expansion Scientifique Française, 1964, p.181.

¹⁷⁰ GARDNER, E.B.; O'CONNEL, A.L. **Understanding the scientific basis of human movement**. Baltimore: Williams & Wilkins, 1972.

¹⁷¹ REICH, W. **Analysis del Carácter**. Buenos Aires: Paidós, 1957.

movimentação "natural" impedida, o que faz com que o sujeito ao longo de sua vida vá adquirindo tensões excessivas em determinados segmentos de seu corpo, consequência dos "atos não realizados".

Stinson (1995), em suas reflexões a respeito das relações entre as experiências corporais e o saber, considera que existe incrustada na musculatura, geralmente de maneira não racional, uma tendência do ser humano em direção ao controle e um medo de "deixar ir".

Ginsburg (1999) relata alguns casos de sua prática como instrutor do método Feldenkrais. Em um dos casos relatados, o autor ressalta que continuamos a andar, na vida adulta, de acordo com o padrão de movimento que aprendemos quando crianças. Ele conta que ao ter que re-ensinar uma paciente a andar (devido ao seu padrão de andar estar lhe causando sérias dores nas costas) ele foi buscar na observação de crianças aprendendo a andar a estratégia para que a paciente pudesse refazer o seu padrão de movimento. O autor percebeu a importância da paciente refazer o seu modo de andar de maneira que ela o construísse a partir de uma referência interna, coerente com sua experiência corporal.

Penna (1989) também cita um caso clínico, no qual uma mulher mantinha em seu corpo, na idade adulta, um estado de resistência característico do stress que vinha desde a infância, devido ao ambiente familiar daquela época.

Mahoney (1990) ressalta a importância de considerarmos, nos estudos a respeito da imagem corporal, os aspectos relacionados ao desenvolvimento, às relações interpessoais e ao "sistema do self" ("self-system" no original). Segundo este autor: "[u]m entendimento adequado dos distúrbios da imagem corporal e de seus tratamentos requer uma apreciação fundamental dos aspectos desenvolvimentistas da formação e transformação da identidade ('self')" (p.321; tradução nossa).

5.3 – MOVIMENTO, IMAGEM CORPORAL E IDENTIDADE

Existe um consenso entre alguns autores de que a representação que fazemos de nós mesmos (imagem corporal) é fundamental para o desenvolvimento da nossa noção de sermos um "eu". O movimento é elemento fundamental para que possamos adquirir essa noção de nós mesmos como entidades separadas dos objetos do meio e constantes no tempo.

Damásio (1996) compartilha desta visão e faz um estudo sobre quais seriam as bases neurais para a construção do "eu". Colocamos a seguir suas principais idéias a este respeito.

Para Damásio "as representações primordiais do corpo em ação desempenham um papel importante na consciência. Proporcionam o núcleo da representação neural do eu e, desse modo, uma referência natural para o que acontece no organismo, dentro ou fora de seus limites" (p.266). Segundo o autor, existem pelo menos dois conjuntos de representações importantes para a base neural do eu. Um constitui as representações de acontecimentos da biografia do indivíduo, que permitem uma noção de identidade, o outro consiste nas representações primordiais do corpo de um indivíduo no que ele tem sido "ultimamente" isto é, antes e após ocorrerem mudanças específicas relativas à percepção de um objeto. Esse segundo conjunto envolve os sentimentos de fundo do corpo e os sentimentos emocionais. Essas representações do corpo servem de referência para que tenhamos a noção de que existe um "eu" que se modifica e depois retorna à condição inicial. Damásio salienta que embora nos pareça que este "eu" exista de maneira contínua, na verdade ele está sendo constantemente refeito, em relação às informações que chegam a cada instante de dentro e de fora do corpo.

A partir do momento em que detectamos um objeto, o cérebro reage a essa imagem. Ocorre um conjunto de mudanças no organismo. Essas mudanças "alteram

momentaneamente a imagem corporal, perturbando assim a representação atual do conceito do eu" (p.272). Damásio supõe a existência de um conjunto de estruturas neurais que "recebe sinais tanto da representação do objeto como das representações do eu, à medida que o organismo é perturbado pela representação do objeto" (p.273). Considera ainda que todos esses acontecimentos: a representação do objeto, o organismo em reação a este objeto representado e o estado do eu em modificação, são retidos simultaneamente na memória de trabalho, de forma que são produzidos três grupos de imagens: as do objeto, as das respostas do organismo ao objeto e as "do organismo no ato de perceber e responder a um objeto" (p.273). Damásio credita a este terceiro tipo de imagens a nossa noção de subjetividade.

Outros autores falam das relações da experiência corporal com a identidade. Ressaltam a importância do movimento e da imagem corporal para a construção do sentido de self.

Campbell (1998) ressalta a importância da imagem corporal para o fato de nos sentirmos uma pessoa, fazermos julgamentos, nos diferenciarmos dos objetos e das outras pessoas.

Assad (2000) fala que para que haja transformação da pessoa no processo de análise, para que a pessoa mude a sua maneira de ver o mundo, é necessário que haja transformação na imagem corporal: "... uma transformação no campo da visão do mundo implica em uma outra transformação na própria imagem corporal" (p.96). Assim, o modo como a pessoa vê o mundo está intrinsecamente ligado ao modo como a pessoa vê a si mesma.

Pruzinsky (1990) aponta a importância do toque e do movimento para o processo de individuação da criança. Considera a experiência tátil e as informações cinestésicas e proprioceptivas como mediadoras para a formação do sentido de self e para o estabelecimento das fronteiras entre o self e o mundo.

O autor considera que a pessoa ter consciência das próprias experiências corporais e seus significados é uma forma da pessoa ter consciência de si mesma. Ele acrescenta que esta consciência é uma habilidade a ser aprendida e praticada.

Pruzinsky & Cash (1990), de maneira semelhante, apontam que o modo como uma pessoa experiencia e percebe seu corpo se relaciona significativamente com como ela percebe a si mesma. Os autores acreditam que o sentido de self está baseado na experiência de que a pessoa é corporificada ("embodied" no original) e diferenciada do mundo externo e dos outros.

Penna (1989) também ressalta a importância da consciência do movimento para que a pessoa tenha consciência de si. "A consciência de ser um indivíduo está [...] fundada na representação mental do próprio corpo" (p.03).

Kinsbourne (1998) considera que a habilidade para atentar para as próprias representações das partes do próprio corpo pode ser um precursor essencial para a aquisição do conceito de self. Fala que o corpo traz uma sensação de "familiaridade", de algo constante que existe independentemente do que a pessoa estiver pensando, fazendo, sentindo, e mesmo que ela não esteja com a atenção voltada para o corpo. Segundo o autor, este "pano de fundo" sempre presente pode ser a base para a construção da continuidade da experiencição de self. O autor acrescenta que assim que a criança se torna apta a focalizar a atenção nas partes de seu corpo e no comportamento interno, causal e coerente destas partes, a criança está equipada para desenvolver um sentido de self.

A partir destas inter-relações entre a imagem corporal, o movimento e o "sentido de eu", podemos perceber como cada movimento de um indivíduo está ligado à sua individualidade, tanto no sentido de expressar um significado único do que corresponde para aquela pessoa estar se movendo naquele instante, quanto no sentido da pessoa estar, naquele instante

daquele movimento, adquirindo novas experiências que irão se integrar à representação que ela faz de si mesma.

5.4 – MOVIMENTO, IMAGEM CORPORAL E INDIVIDUALIDADES

Nos estudos de Kestenberg fica claro como o movimento e a imagem corporal são individualizados e dependentes de aspectos da história de vida da pessoa (relações iniciais com a mãe, relações com outras pessoas e com o meio), assim como de suas preferências pessoais por certas qualidades de movimento. Também fica evidente como os ritmos de movimento influenciam no modo de pensar da pessoa e se relacionam de perto com seus sentimentos e sua personalidade. Vemos também nos estudos de outros pesquisadores referências a estas relações intrínsecas entre movimento, imagem corporal e individualidade. Estas relações tornam evidente a necessidade de uma adequação da atividade física às necessidades particulares da pessoa ou grupo, também evidenciam como movimento e imagem corporal são experiências subjetivas e mostram a necessidade dos aspectos do corpo e da psique serem considerados como uma unidade.

Adequação da atividade física às necessidades particulares da pessoa ou grupo

Algumas pesquisas enfocam diretamente esta questão. Daley & Buchanan (1999), por exemplo, defendem a aeróbica como uma atividade física mais adequada do que a educação física escolar para as adolescentes do sexo feminino. As autoras consideram que nesta idade as meninas têm necessidade de ressaltar sua feminilidade e não sentem motivação em se envolverem em atividades que possam ser vistas como mais masculinas, como a educação

física, que segundo as autoras é muito competitiva e enfatiza a performance física. As autoras vêem na aeróbica uma atividade que enfoca a feminilidade e por isso vem de encontro às necessidades das adolescentes.

Garrett (1993) também fala sobre as adolescentes. Ela considera que na fase da adolescência as meninas têm uma auto-estima baixa e insatisfação com suas imagens corporais. Ela acredita que um programa de dança-educação é adequado para este grupo, pois enfoca a dança como um meio de desenvolver a personalidade e ter experiências positivas com o próprio corpo.

Fairweather & Sidaway (1993) em sua pesquisa sobre a efetividade da ideokinetic para o tratamento de pessoas com problemas de dores lombares, consideraram as diferenças individuais nas habilidades das pessoas de formar imagens e de fazer a ligação entre as imagens e suas experiências cinestésicas. Para evitar que pessoas com menos habilidade não se beneficiassem do programa, eles suplementaram a ideokinetic imagery com exercícios de consciência cinestésica.

Caf, Kroflic & Tancig (1997) pesquisaram os efeitos de um programa de dança e movimento criativos em crianças hipoativas. A pesquisadora responsável pelas aulas foi descobrindo na condução das aulas as necessidades do grupo. Ela observou que as crianças hipoativas tinham necessidade de aulas mais lentas e precisavam de tempo para incorporar as atividades. Observou também a necessidade do afeto da professora e do ambiente das aulas transmitir segurança e tranquilidade às crianças.

Carraro, Cognolato & Bernardis (1998) abordam o tratamento de pacientes com distúrbios alimentares através da atividade física adaptada. Eles falam da necessidade de algumas propostas serem individualizadas na intensidade e quantidade de trabalho de acordo com a situação de cada pessoa. Também apontam diferentes necessidades para pacientes de

anorexia e de bulimia. Os de anorexia precisam ter suas condições físicas restabelecidas e segundo os autores precisam ter sua hiperatividade controlada, enquanto os de bulimia requerem atividades que aumentem sua motivação e melhorem sua auto-estima e muitas vezes precisam ser forçados ao movimento.

Scharfetter (1999) defende a terapia corporal como parte do tratamento de doentes de esquizofrenia que apresentam desordem no ego corporal. O autor enfatiza que sejam considerados seriamente a sintomatologia de cada paciente, o grau de disfunção e os recursos que lhe restaram, para a partir destes dados estabelecer os tratamentos. O autor acredita que os próprios pacientes apontam, através de seus sintomas, as direções a serem seguidas nos tratamentos. O médico pode "ler" no paciente qual é o caminho que o paciente sente que deve seguir para se curar. Segundo o autor os sintomas indicam:

- quais funções o paciente perdeu;
- o que deve ser reconstruído;
- quais estratégias de auto-ajuda precisam ser achadas em um paciente e com qual efeito;
- a qual tipo de tratamento um paciente está acessível.

McDermott (2000) fala da diferença nas experiências corporais de mulheres adultas que participam de uma atividade física voltada para homens (canoing) e de uma atividade física voltada para mulheres (aeróbica). A autora acredita que o canoing foi mais relevante para as participantes além do contexto da atividade física do que a aeróbica. As experiências obtidas no canoing repercutiram em outros momentos da vida das participantes. A autora credita isso ao fato do canoing não estar embutido da "ideologia dominante da feminilidade".

Xu (1994) fala sobre sintomas fisiológicos e psicológicos que surgem durante a prática de Qigong e desaparecem com o término dos exercícios. O autor fala que quando pessoas propensas a apresentarem desvios psicológicos e/ou que acreditam em "superstição" e

"bruxaria" praticam Qigong, elas podem desenvolver uma síndrome chamada pelos chineses de "Qigong deviation syndrome" na qual sentem sintomas associados ao Qigong mesmo depois de terminados os exercícios. Assim, o Qigong não seria indicado para estas pessoas.

Movimento e imagem corporal como experiências individuais

Garrett (1993), fazendo referência a Laban¹⁷² e North¹⁷³, traz uma visão do movimento humano como "um meio primordial para a comunicação de idéias e sentimentos e portanto fortemente indicativo da personalidade" (Garrett, 1993; sem números de páginas; tradução nossa).

Carraro, Cognolato & Bernardis (1998) vêem as atividades físicas adaptadas como meios dos pacientes de anorexia e bulimia expressarem suas sensações. Estas atividades estão voltadas para as experiências corporais dos pacientes e não para a performance física.

Stinson (1995) fala de sua experiência pessoal de relação com o corpo. Ela fala da sua necessidade de que mesmo os conhecimentos teóricos sejam apreendidos em um nível corporal. Segundo ela, o self que vive as experiências corporais é necessário para poder representar estas experiências tanto em forma de dança, quanto em forma de palavras escritas.

Penna (1989) aponta que os movimentos expressam os sentimentos, desejos e necessidades das pessoas. As condições psicoafetivas da pessoa influenciam como ela irá se mover.

¹⁷² LABAN, R. **The mastery of movement**. London: MacDonald & Evans, 1971.

¹⁷³ NORTH, M. **Personality assessment through movement**. London: MacDonald & Evans, 1972.

Em estudo posterior, Penna (1990), apoiando-se nas teorias de Schilder¹⁷⁴, escreve: "cada movimento humano, cada mínima transferência de peso, qualquer gesto simples pode ser 'lido' como linguagem do corpo e, portanto, revelar aspectos da vida interior do sujeito" (Penna, 1990, p.167). Mais adiante em seu estudo a autora coloca:

"... toda a personalidade está envolvida no ato simples de andar, assim como no de comer, correr, falar, etc. É claro que certos atos motores são tão automatizados que o próprio indivíduo dificilmente se reconhecerá neles. Mas, basta filmar uma pessoa andando entre as outras, sentando, descansando, jogando ou nadando, que traços típicos de seus padrões motores estarão mais evidentes" (p.172).

A autora ressalta que percebemos nosso corpo de um modo totalmente individualizado, ela considera que a imagem corporal de uma pessoa adulta é organizada de "partes em relevo – seja porque [a pessoa] está satisfeita com elas, ou porque se preocupa com elas – e de zonas corporais obscuras, negligenciadas, esquecidas" (p.172).

Pruzinsky & Cash (1990) ressaltam o caráter subjetivo da experiência da imagem corporal. Falam sobre vários componentes individuais que participam da sua formação: papéis das partes do corpo, idade, etnicidade, declarações feitas por outros a respeito de uma pessoa, crenças pessoais sobre o corpo, satisfação ou insatisfação com aspectos da experiência corporal, sentimentos de conforto ou desconforto, entre outros.

Pruzinsky (1990) aponta que nas terapias somatopsíquicas é considerado que existe uma relação entre cinestesia, propriocepção e memória. Nesta visão, algumas memórias podem ser liberadas a partir da vivência de determinados padrões musculares. Na imagem corporal existe uma memória de certas formas de manter o self da pessoa. Segundo o autor,

¹⁷⁴ SCHILDER, P. F. **The image and appearance of the human body: studies in the constructive energies of the psyche**. New York: John Wiley, 1950.

nestas modalidades de terapia um estilo individual de movimento é assumido como sendo um componente da personalidade.

Mudanças no movimento, mudanças na psique e vice-versa

Se consideramos o movimento como uma experiência que expressa a individualidade, consideramos também que está ligado às experiências afetivas da pessoa.

Segundo Schilder (1999): "a diminuição da rigidez da imagem corporal [através do movimento] trará consigo uma determinada atitude psíquica. Assim, o movimento influencia a imagem corporal e nos leva de uma mudança da imagem corporal a uma mudança da atitude psíquica" (p.229). Inversamente, temos que mudanças na atitude psíquica também acarretarão em mudanças no movimento e na imagem corporal.

Garrett (1993) observou em sua pesquisa com adolescentes do sexo feminino, que com um programa de dança-educação as adolescentes tiveram uma experiência positiva de crescimento que as levou a uma capacidade de movimento mais ampla. A autora especula que existe uma relação entre auto-estima e os padrões de movimento preferidos. A autora acredita que, inversamente, um aumento na capacidade física, se percebido e assimilado pelo indivíduo, também resultaria em um novo conceito do self (Heaps¹⁷⁵, Folkins & Sime¹⁷⁶).

Hodes (1995) também acredita que um novo padrão de movimento muda a personalidade assim como a personalidade está expressa no padrão de movimento. O autor reflete sobre a possibilidade de treinamentos corporais, como por exemplo os do exército, poderem mudar a personalidade.

¹⁷⁵ HEAPS, R. Relating physical and psychological fitness: A psychological point of view. **Journal of sports Medicine**. v.18, p.399-407, 1978.

¹⁷⁶ FOLKINS, C.; SIME, W. Physical fitness and mental health. **American Psychologist**. v.36, n.4, p.373-379, 1981.

Carraro, Cognolato & Bernardis (1998) falam sobre o medo dos pacientes de anorexia de, ao mudarem seus corpos, perderem o controle sobre si mesmos e não se reconhecerem mais.

McDermott (2000) fala sobre o conceito de "empowerment". Segundo a autora, este conceito relaciona-se ao universo feminino, às mulheres questionarem criticamente as contradições e discrepâncias que encontram em suas vidas relativas aos papéis de gênero e à experiência física do self e tornarem-se agentes de seus atos. O "empowerment" possibilita mudanças na identidade pessoal e é um processo que ocorre através de redefinição do corpo.

A autora fala sobre a experiência do canoing para as mulheres. Fala que esta experiência possibilitou às mulheres se sentirem corporificadas ("embodied" no original) de maneiras diferentes do que elas não se sentem no dia-a-dia e se sentirem fisicamente desafiadas de modos que nunca haviam se sentido em suas vidas. O significado destas percepções transcendeu a experiência da atividade em si, a superação destes desafios físicos trouxe também uma autoconfiança de poder vencer outros desafios na vida.

Ginsburg (1999), instrutor de método de Feldenkrais, fala sobre uma de suas pacientes. O autor revela que a paciente, ao re-estruturar seu modo de andar, passou por uma alteração na sua experiência de si mesma, a ponto de relatar que estava perturbada por não se sentir mais como se fosse a mesma pessoa. Ela sofreu uma mudança no seu sentimento com relação à sua própria identidade.

Penna (1989) fala que o que a pessoa sente e pensa que pode fazer com seu corpo influencia nos seus movimentos e, inversamente, o que a pessoa experiencia com seu corpo também muda o seu conceito e a sua imagem a respeito de si mesma. A autora ressalta que os movimentos não indicam apenas destrezas físicas e sim uma atitude de toda a personalidade.

Duran (1997) refere-se a Sándor¹⁷⁷ para dizer que as vivências corporais utilizadas na psicoterapia auxiliam que o paciente "se estruture, pela nova coordenação de seus valores existenciais, pela introspecção, vivência e ação" (p.24). Acrescenta que a utilização das técnicas corporais deve ser acompanhada por uma "elaboração verbal" e que as técnicas corporais auxiliam para que as transformações ocorram em um tempo mais curto.

Pruzinsky (1990) aponta que as terapias somatopsíquicas consideram que mudanças efetivas no funcionamento da pessoa precisam dar conta tanto do nível físico quanto do nível psicológico da existência humana. Assim como as pessoas têm padrões habituais de respostas cognitivas e emocionais, têm padrões habituais de experientiação corporal e tensões musculares. Um dos primeiros passos nas terapias somatopsíquicas é a pessoa ter consciência das suas experiências corporais e desvendar seus significados.

Segundo o autor, a combinação de autoconsciência do movimento, mudanças na experientiação e funcionamento do corpo e exploração da relação entre movimento e relações interpessoais, deve facilitar a mudança da imagem corporal.

5.5 – MOVIMENTO, IMAGEM CORPORAL E EMOÇÕES

As emoções mudam a imagem corporal e a qualidade do movimento. Não existe mudança emocional que não afete, mesmo que minimamente, a imagem corporal e a qualidade do movimento. Falar de emoções e movimento é estar falando também de imagem corporal.

Assim, ao abordarmos a relação entre imagem corporal e qualidades de movimentos devemos considerar o lado afetivo. Como a pessoa se representa para si mesma está

¹⁷⁷ SÁNDOR, P. et al. **Técnicas de relaxamento**. 4ª ed. São Paulo: Vetor, 1982.

intrinsecamente ligado a como ela se sente com relação a si mesma e aos outros a longo prazo e no momento específico. O seu movimento reflete e expressa essas relações.

Para Schilder (1999) a tensão e o relaxamento são "os componentes básicos" de qualquer seqüência dinâmica. Ele relaciona a tensão muscular a uma "sensação de dispor de energia" enquanto a diminuição da tensão se liga à "perda de energia e sensação de peso nas diferentes partes do corpo" (p.230). Assim, segundo Schilder, quando fazemos movimentos de desafio, temos uma tensão alta e direcionada, enquanto que quando assumimos atitudes de tristeza, temos o relaxamento dos músculos, os membros se tornam pesados e o corpo apresenta um movimento de retração.

O autor aborda de maneira explícita a relação entre imagem corporal, emoção e movimento:

"Quando odiamos, o corpo se contrai, torna-se mais firme e seus limites com o mundo ficam mais fortemente demarcados. Isto se liga ao fato de as ações serem iniciadas nos músculos voluntários, mas estas também podem conter elementos simpáticos e parassimpáticos. Quando sentimos amizade e amor, expandimos o corpo. Abrimos os braços, como se quiséssemos envolver com eles toda a humanidade. Expandimo-nos, e os limites da imagem corporal perdem sua nitidez" (p.232).

Damásio (1996) também aborda o assunto, mas não enfoca na imagem corporal:

"[O] modo cognitivo que acompanha uma sensação de júbilo permite a criação rápida de múltiplas imagens, de tal forma que o processo associativo é mais rico [...]. Esse modo cognitivo é acompanhado de uma desinibição da eficiência motora, assim como de um aumento do apetite e dos comportamentos exploratórios. [...] o modo cognitivo que acompanha a tristeza caracteriza-se por uma lentidão na evocação das imagens, associação pobre em resposta a um número menor de indícios, [...] concentração excessiva nas mesmas imagens [...]. Esse estado cognitivo é acompanhado de inibição motora e, em geral, de uma redução nos apetites e nos comportamentos exploratórios" (p.195).

Os dois autores enfatizam que as emoções envolvem os sistema vegetativo do corpo. As alterações corporais relacionadas às emoções envolvem mudanças no equilíbrio corporal que estão além de nosso comando voluntário direto.

Damásio (1996), ressalta que "o controle motor de uma sequência de movimentos relacionados com a emoção não se situa no mesmo local que o controle de um ato voluntário" (p.170). Nos movimentos expressivos existem padrões de movimento desencadeados pelo sistema nervoso autônomo que são difíceis de serem reproduzidos voluntariamente. Assim, sentirmos uma emoção de fato produz movimentos expressivos diferentes de representarmos uma emoção. Existe uma diferença na qualidade expressiva dos movimentos desencadeados por uma emoção "verdadeira" e dos movimentos que estão apenas "representando" a emoção.

O autor refere-se a Darwin¹⁷⁸ como o primeiro estudioso a abordar esta diferença entre "as expressões faciais das emoções autênticas e das emoções simuladas" (Damásio, 1996, p.172). Segundo o autor, Darwin utilizou em seus estudos observações que haviam sido feitas já em 1862 por Duchenne¹⁷⁹, sobre as musculaturas que participam do sorriso e como se dá o controle destas musculaturas:

"Duchenne tinha estabelecido que o sorriso de alegria verdadeira requeria a contração involuntária e conjugada de dois músculos, o grande zigomato e o orbicularis oculi [...] Tinha também descoberto que esse último músculo só podia se mover de forma involuntária; era impossível ativá-lo propositadamente" (Damásio, 1996, p.172).

Assim, quando damos o que Damásio chama de "sorriso de cortesia", controlamos o músculo zigomato, responsável pelo movimento da boca, enquanto que o orbicularis oculi, responsável pelo "sorriso dos olhos", não conseguimos controlar diretamente.

¹⁷⁸ DARWIN, C. **The expression of the emotions in man and animals**. New York: Philosophical Library, 1872. (Este estudo também é referido por Schilder (1999, p.68) quando trata dos "Movimentos expressivos e reflexivos").

¹⁷⁹ DUCHENNE, G.-B. (1862). **The mechanism of human facial expression, or an electro-physiological analysis of the expression of emotions**. (Trad. Cuthberton, R. A.). Cambridge University Press, 1990.

Contudo, na prática este assunto é mais complexo do que as afirmações acima deixam transparecer. O próprio Damásio, relata experiências nas quais observou-se que "indivíduos normais", ao adotarem voluntariamente determinadas expressões faciais correspondentes a determinadas emoções, experienciavam aquele sentimento correspondente à expressão adotada (refere-se aos estudos de Ekman¹⁸⁰). Assim, ao fazermos uma expressão facial de raiva, por exemplo, podemos começar a de fato sentir a "emoção raiva" em nós. Isto sugere que "um fragmento do padrão corporal característico de um estado emocional é suficiente para produzir um sentimento do mesmo sinal, ou que o fragmento desencadeia subsequente o resto do estado do corpo e conduz ao sentimento" (Damásio, 1996, p.179).

Ao introduzir o assunto das emoções o autor ressalta que "em muitas circunstâncias de nossa vida como seres sociais, sabemos que as emoções só são desencadeadas após um processo mental de avaliação que é voluntário e não automático" (p.159). Dessa forma, existe um processo reflexivo e avaliador que pondera, de acordo com a situação, o quanto podemos deixar que determinada emoção se expresse, esse processo "introduz a possibilidade de variação na proporção e intensidade dos padrões emocionais preestabelecidos" (p.159).

Por outro lado, o autor coloca também que de acordo com nosso desenvolvimento vamos estabelecendo "ligações sistemáticas" entre "categorias de objetos e situações" e as emoções experienciadas nas relações com esses diferentes objetos e situações (p.163). Dessa forma, um ser humano adulto pode experimentar emoções não apenas a partir de fatos que estão acontecendo no presente (imagens perceptivas) como também a partir da recordação de fatos ocorridos ou da imaginação de fatos para seu futuro (imagens evocadas). Isto também se aplica quando um indivíduo pensa em outras pessoas, fatos ou objetos, com

¹⁸⁰ EKMAN, P. Facial expressions of emotion: new findings, new questions. **Psychological Science**. v.3, p.34-38, 1992; EKMAN, P.; DAVIDSON, R. J. Voluntary smiling changes regional brain activity. **Psychological Science**. v.4, p.342-345, 1993; EKMAN, P.; LEVENSON, R. W.; FRIESEN, W. V. Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. **Science**. v.221, p.1208-1210, 1983.

os quais possui uma ligação afetiva, além de quando "fantasia" fatos que para ele tenham algum significado emocional.

Temos então que uma emoção pode ser desencadeada por situações que estamos vivendo, por movimentos que fazemos e por imagens que trazemos à nossa mente. Em qualquer um dos casos existem diferentes graus de intensidade das emoções e diferentes relações que fazemos com o fato de estarmos sentindo aquela emoção naquele momento.

Damásio exemplifica duas técnicas diferentes de trabalho de atores para a representação de emoções. Uma delas consiste na criação de um conjunto de movimentos que sugerem a emoção. Esta criação é feita a partir do "conhecimento pormenorizado de como as emoções (as suas expressões) são vistas por um observador externo e da recordação do que normalmente se sente quando têm lugar essas alterações exteriores" (p.171). A outra "baseia-se na criação real das emoções por parte dos atores, dando origem a uma situação real em vez de sua simulação" (p.172). O autor acrescenta que "[i]sso pode ser mais convincente e cativante, mas requer talento e maturidade especiais para refrear os processos automatizados desencadeados pela emoção verdadeira" (p.172).

Percebemos que na primeira técnica há uma direção prioritariamente de fora para dentro, isto é, parte dos aspectos de como determinada emoção se manifesta exteriormente e busca fazer uma reprodução convincente. Na outra, o sentido é de dentro para fora, procura-se gerar aquela emoção dentro do intérprete para que ela acabe por se expressar externamente.

O nosso movimento expressivo possui diferentes gradações quanto à intensidade da emoção e o nosso controle consciente de deixar que a emoção "tome corpo" ou não, bem como diferentes qualidades de acordo com as diferentes características das diferentes emoções. Observamos que as emoções desencadeiam padrões de reações corporais dos

quais fazem parte diversos movimentos intrinsecamente relacionados, que ocorrem na musculatura esquelética, nas vísceras, nas glândulas e no sistema nervoso central.

Estes movimentos não podem ser todos reproduzidos como "soma de partes", o que acontece é que podemos desencadear este padrão de diferentes maneiras. Tanto Damásio (1996), quanto Schilder (1999), quanto outros pesquisadores citados por eles (James¹⁸¹, Duchenne¹⁸², Ekman¹⁸³, Flach¹⁸⁴, entre outros), ressaltam que as emoções envolvem padrões específicos de reações do corpo que "constituem um todo", que não pode ser entendido como a simples soma de suas partes. "Quando ocorre um movimento expressivo como a súplica, o desafio ou a tristeza, não se percebem os elementos isolados da tensão muscular, e sim seqüências específicas que constituem um todo" (Schilder, 1999, p.230). E mais adiante o autor escreve:

"Está claro que toda emoção se expressa no modelo postural do corpo e que toda atitude expressiva se relaciona com alterações características do modelo postural. Flach enfatiza, adequadamente, que estamos lidando com figuras totais, com todos, com formas, com seqüências características. Mas tais seqüências características são seqüências de alterações da imagem corporal, são alterações características do peso e da leveza das diversas partes do corpo" (p.231).

¹⁸¹ JAMES, W. (1890). **The principles of psychology**. vol.2. New York: Dover, 1950.

¹⁸² DUCHENNE, G.-B. (1862). **The mechanism of human facial expression, or an electro-physiological analysis of the expression of emotions**. (Trad. Cuthberton, R. A.). Cambridge University Press, 1990.

¹⁸³ EKMAN, P. Facial expressions of emotion: new findings, new questions. **Psychological Science**. v.3, p.34-38, 1992; EKMAN, P.; DAVIDSON, R. J. Voluntary smiling changes regional brain activity. **Psychological Science**. v.4, p.342-345, 1993; EKMAN, P.; LEVENSON, R. W.; FRIESEN, W. V. Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. **Science**. v.221, p.1208-1210, 1983.

¹⁸⁴ FLACH, A. Zur psychologie der ausdrucksbewegung. **Internat. Tagung für angewandte Psychopath.**. Berlim, p.202-209, 1931.

6 – MOVIMENTO, IMAGEM CORPORAL E RELAÇÕES COM O MEIO EXTERNO

O movimento e a imagem corporal devem ser estudados levando-se em consideração o contexto no qual a pessoa se encontra. A influência do meio nas atitudes motoras e na imagem corporal é destacada por vários autores, tanto em um aspecto mais imediato – dependendo do contexto, movimento e imagem corporal mudam – quanto em uma visão mais ampla – as relações com o meio fazem parte do modo como fomos construindo nossos padrões motores e nossas imagens corporais.

Schilder (1999) ressalta a integração da imagem corporal com o meio e o movimento falando do caráter dinâmico da imagem corporal:

"Do ponto de vista fisiológico, a imagem corporal não é um fenômeno estático, e sim adquirido, construído e estruturado num contato contínuo com o mundo. Não é uma estrutura, mas uma estruturação, na qual ocorrem mudanças contínuas, todas relacionadas à mobilidade e a ações no mundo externo" (p.192).

Amighi et al. (1999) enfatizam a importância dos estudos do movimento considerarem as influências do meio. Os autores apontam que embora exista uma suposição básica de que cada indivíduo usa um repertório de movimentos central, baseado na sua personalidade individual e sua história de experiências e impressões prévias, o modo como uma pessoa se move é significativamente influenciado pelo contexto no qual ela se encontra. Um indivíduo irá interagir diferentemente com objetos ou com pessoas, irá responder diferentemente em áreas públicas ou particulares e irá usar diferentes padrões de movimento com homens ou mulheres nas interações sociais.

Estes autores sugerem que nas pesquisas que enfocam o movimento e suas relações com o lado psicológico, os sujeitos devem ser observados em atividades variadas e preferencialmente em mais de um ambiente.

Penna (1989 e 1990) também ressalta a influência do meio na experiência corporal. A autora defende que o organismo e o ambiente devem ser tratados como uma unidade (1989, p.06; 1990, p.168). Coloca que as condições psicoafetivas da pessoa e as informações sensoriais influenciam a mobilidade, e esta por sua vez também influencia aquilo que é percebido e sentido.

McDermott (2000) fala que as atividades feitas ao ar livre propiciam experiências corporais diferentes das atividades feitas em ambientes fechados. Segundo a autora, nas atividades em contato com a natureza ocorrem interações cinestésicas, olfatórias e visuais entre o corpo e o ambiente que não ocorrem na maioria dos esportes. Acrescenta ainda que em uma atividade solitária com a natureza a pessoa tende a estar mais propícia à auto-reflexão e à percepção de si mesma.

Pruzinsky & Cash (1990) dão exemplos da fluidez da experiência corporal de acordo com estímulos do meio e com a situação emocional da pessoa. Os autores falam que ao assistir uma propaganda de televisão, por exemplo, uma pessoa pode dirigir sua atenção para seu peso, seus cabelos, sua atratividade, o que traz estes fatores para o primeiro plano em sua experiência. Apontam também que quando estamos com um humor positivo tendemos a nos avaliar mais positivamente e ainda que de acordo com o uso de roupas, perfumes e jóias podemos ter mais satisfação com nossa imagem corporal.

Freedman (1990) também considera que nossas imagens corporais variam constantemente. A autora aponta que as imagens corporais são influenciadas, dentre outros

fatores, pela realidade social e pelas expectativas e julgamentos que nós pensamos que os outros formam de nós.

Gallagher (1998) diz que é na relação com o meio que selecionamos os padrões motores que iremos usar. Ele exemplifica:

"Meu corpo é capaz, fisiologicamente, de muitos movimentos diferentes. Mas em qualquer contexto particular eu produzo um movimento específico. Quando, por exemplo, no contexto de um jogo eu pulo para pegar uma bola, esta ação não pode ser completamente explicada pela atividade fisiológica do meu corpo. A preocupação pragmática de jogar o jogo motivou a ação, enquanto o ambiente físico, o efeito de toda a minha prática (ou a falta dela), e até as regras do jogo [...] devem definir como eu pulo para fazer a pegada" (p.236; tradução nossa).

Segundo o autor, esta seleção da ação de acordo com fatores do meio é algo que ocorre largamente de maneira inconsciente, envolve várias informações que não chegam ao nosso conhecimento consciente, e não é uma seleção feita de maneira centralizada no sistema nervoso central.

Vemos assim, a importância de que sejam considerados, nos estudos da experiência corporal, os contextos que envolvem as experiências.

6.1 – ALGUMAS INFLUÊNCIAS CULTURAIS NO MOVIMENTO E NA IMAGEM CORPORAL

Outros autores falam da relação do movimento e imagem corporal com o meio enfocando aspectos culturais que influenciam na formação dos "corpos" em nossa sociedade. Os principais assuntos tratados neste enfoque podem ser agrupados em:

- relações com o corpo;
- educação física;
- cultura do feminino.

A seguir colocamos considerações sobre cada item.

Relações com o corpo

Kirk (1994) refere-se ao sociólogo Chris Schilling¹⁸⁵, para dizer que os gestos e atos físicos de um indivíduo delatam sua localização social e orientação para o mundo que são dependentes de sua classe social. A educação do corpo e as atividades que o indivíduo faz, relacionam-se a esta classe e contribuem para a diferenciação das classes. Kirk aponta que segundo Schilling o corpo se tornou um "projeto individual": é tido como maleável, podendo ser alterado em sua forma e aparência, é um projeto não terminado podendo ser modificado através das escolhas de estilo de vida que as pessoas fazem.

O autor também se refere a Foucault¹⁸⁶. Segundo este último, o controle do corpo que antes era feito de uma forma pesada e constante, agora passou a ser feito de forma mais difusa. Ao invés das formas de educação em massa, o corpo passou a ser um projeto individual.

Kirk fala de uma mudança na sociedade. O interesse no gerenciamento do corpo como um "projeto não terminado" ligado às escolhas de estilo de vida, difundiu, internalizou e individualizou o poder sobre o corpo. Desta forma, cada pessoa se torna responsável por controlar o próprio corpo.

O autor liga isto à difusão do corpo na mídia, das propagandas, dos esportes, da televisão e revistas. Ele fala que existe um foco na forma do corpo. Ele fala que a associação

¹⁸⁵ SHILLING, C. Educating the body: Physical capital and the production of social inequalities. **Sociology**. v.25, n.4, p.653-672, 1991.

¹⁸⁶ FOUCAULT, M. **Power/knowledge: Selected interviews and other writings**. Brighton: Harvester, 1980.

da representação dos corpos com o consumo dos produtos cria um desejo de ter um corpo dentro deste padrão e de se auto-impor regimes regulatórios de dieta e exercícios.

A vigilância do corpo foi sendo gradualmente internalizada. A pessoa se autodisciplina, automonitora, e "automelhora" de acordo com as normas sociais.

Field & Steinhardt (1992) também observam esta valorização atual da autodisciplina em relação ao corpo. Segundo as autoras, alguns profissionais da saúde adotaram uma mentalidade persuasiva, na qual os indivíduos são induzidos e manipulados para uma mudança de comportamento "voluntária". Outros profissionais da saúde ajudam a reforçar a crença de que um corpo em forma é um imperativo moral. No entanto as autoras acreditam que existe também um questionamento quanto a estas visões. Elas falam que muitos acadêmicos têm proposto que os programas tradicionais e modelos teóricos para a promoção da saúde precisam ser revistos.

Wright (2000) coloca que o corpo, na sociedade ocidental, tem sido objetificado, alienado do self e subjugado e mais recentemente trabalhado como um símbolo de valor pessoal. A autora acrescenta que no esporte e no exercício esta objetificação tem sido tradicionalmente promovida. Ela fala que nos discursos de nossa sociedade, saúde foi igualada a boa forma e esta última é tida como ter um corpo magro, bem tonificado, com a aparência produzida por um trabalho duro de exercício e dieta.

Segundo Wright, atualmente é possível reconhecermos que qualquer entendimento a respeito do corpo será sempre provisório e parcial, constituído dentro de circunstâncias históricas e culturais específicas e no contexto de relações de poder particulares. A autora fala que a visão de corpo como separado da mente foi privilegiada por razões históricas, sociais e políticas e nesta dualidade de corpo e mente, o corpo sempre foi visto como a parte inferior. A

autora acrescenta que esta divisão é tão inerente ao modo de pensar na nossa sociedade que não temos uma linguagem apropriada para falar do corpo diferentemente.

A autora acredita que olhando para outras culturas, outros discursos a respeito do corpo, podemos perceber mais claramente como a visão de corpo de nossa sociedade ocidental é apenas uma visão, mas não a única e não a "verdadeira".

Stinson (1995) também observa a falta de uma linguagem apropriada para podermos tratar corpo e mente como um só. Ressalta a visão negativa que existe em relação ao corpo, considera que muitas vezes o corpo é tido como algo anti-higiênico e mal cheiroso.

Hodes (1995) também aponta a visão negativa que existe em relação ao corpo. Fala sobre o papel secundário dado às atividades corporais (destaca esportes e dança) e relaciona este fato ao papel secundário dado ao corpo em relação à mente, nesta visão o corpo é visto como nosso lado animal, um lado menos elevado.

McDermott (2000) destaca a valorização da magreza e sua associação com boa forma física. Ela relata que as mulheres pesquisadas por ela envolveram-se em curso de ginástica aeróbica para entrarem em forma, o que quer dizer emagrecerem, ou para manterem a forma, o que quer dizer não ganharem peso. Segundo a autora, este fato está ligado à vontade delas de se enquadrarem em um modelo de beleza veiculado principalmente pela mídia.

Adame et al. (1991) falam da valorização da magreza no contexto da dança. Ressaltam que os estudos sobre dança e imagem corporal devem considerar se o curso de dança é iniciante ou profissionalizante, pois no contexto profissional, principalmente do ballet clássico, geralmente existe uma exigência rigorosa quanto ao peso do corpo que na maioria das vezes não existe nos cursos iniciantes.

Educação física

Stinson (1995) fala que nas aulas teóricas das escolas, muitos educadores parecem querer suprimir a fisicalidade, desde os primeiros anos de escola os professores já ensinam os alunos a ficarem sentados quietos e a adiarem suas tendências corporais, inclusive necessidades básicas como a de ir ao banheiro. A fisicalidade deve ser controlada para que se possa obter a melhor performance acadêmica. Neste contexto, segundo a autora, a aula de educação física é tida como útil para que os alunos "liberem o 'excesso de energia', assim eles estão mais aptos a usarem suas mentes no trabalho importante da escola" (p.45, tradução nossa).

Wright (2000) considera que na educação física se reflete o processo da visão de corpo da sociedade ocidental, assim observam-se corpos sendo tratados como objetos e como separados do self. A autora fala que esse processo é visível no discurso usado pelos professores de educação física, pelo posicionamento dos corpos como objetos e pela concepção do movimento como um resultado instrumental da prática repetida.

A autora também destaca o enfoque da educação física na anatomia, fisiologia, biomecânica e fisiologia do exercício, em detrimento aos estudos sociais e culturais sobre o movimento. Aponta que existe uma distância entre a prática corporal da educação física das escolas tradicionais e a prática do corpo fora da escola, ou seja, a da cultura popular.

Considera que o corpo na educação física é educado para ser produtivo, para ser um instrumento para obter resultados. A autora sugere que são possíveis outros jeitos de trabalhar com o corpo que reconhecem o prazer no movimento e do movimento e que também servem para criar um corpo mais conectado com o self.

A autora vê dois principais discursos na educação física escolar: o do estilo de vida saudável e o da performance. Fala que na performance é focado o aprendizado de destrezas físicas específicas. Os movimentos são demonstrados por "experts", depois são divididos em suas partes. As partes são ensinadas aos alunos que as repetem inúmeras vezes, depois o movimento é recomposto e as performances dos alunos são analisadas e corrigidas. Pressupõe-se que existe um único modo correto de se executar um movimento.

A autora ressalta ainda que existe uma estrutura básica comum para a maioria das aulas de educação física. Consiste de aquecimento aeróbico, alongamento, treinamento de destrezas motoras e oportunidade de demonstrar as habilidades adquiridas através de jogos, ginásticas ou danças. Segundo a autora é nesta última fase que existe uma noção mais holística do self, é nela que o prazer dos estudantes em jogar ou em trabalhar cooperativamente com seus amigos, sem a vigilância que geralmente caracteriza as outras partes da aula, pode emergir.

Kirk (1994) faz um estudo sobre como as práticas da educação física nas escolas contribuíram, e refletiram, a construção e constituição do corpo na modernidade, um corpo que pode ser disciplinado através da educação em massa, da medicina e outras intervenções, para ser economicamente produtivo e concordar politicamente.

Segundo o autor a educação física e o esporte nas escolas pegam para si a tarefa de dar forma ao corpo das crianças, tanto biológica quanto socialmente.

O autor traça um histórico das formas de educação do corpo desde o final do século 18. Enfoca a educação física na Austrália. Fala que inicialmente a educação física visava adestrar e exercitar o corpo, para torná-lo dócil, porém não subjugado, porque ele precisava ser produtivo. Havia uma padronização e regulação dos corpos norteadas por um sistema de treinamento pré-concebido.

Segundo o autor, o corpo que estava sendo formado nas três primeiras décadas do século 20, tinha dois pontos principais:

- As crianças eram tratadas como uma massa e não como indivíduos;
- Estas práticas de regulação e padronização dos corpos baseavam-se em uma participação submissa das crianças, na qual os professores faziam-nas cumprirem prescrições e medidas precisas e meticulosas, detalhadas em manuais e textos no caso dos exercícios e inspeções médicas, ou baseadas em códigos de conduta gentil no caso de jogos.

A performance correta era o objetivo final desta abordagem. A rapidez tinha que fazer parte, para deixar as crianças alerta mentalmente. A repetição tinha que ser feita para que a performance correta fosse obtida.

O autor interpreta esta forma de treinamento físico como uma codificação do poder sobre o corpo através de sua definição precisa da atividade física apropriada e não apropriada, sua definição de como e aonde o corpo pode se mover e dos resultados que uma atividade física deve produzir.

O autor relata que nos anos 40 houve uma mudança do tratamento dos corpos das crianças, ao invés do tratamento enquanto "massa", passou-se a ter uma maior preocupação com os corpos individuais e uma forma de movimento menos regimentada. Além disso, nas décadas de 30 e 40 conceitos como autoconfiança, prazer e brincadeira começaram a serem adicionados na lista de qualidades positivas que os jogos desenvolvem.

Apesar das mudanças ocorridas depois da II Guerra Mundial, o autor aponta que continuou havendo um determinado material a ser dado para as crianças, de acordo com a idade e o ano escolar. Os professores continuaram com a tarefa de assegurar a participação das crianças nas aulas e muitas vezes continuaram a serem percebidos como disciplinadores das crianças. O autor considera que passou a existir uma tensão entre o individualismo do

liberalismo progressista e a sublimação das necessidades individuais em favor das necessidades do grupo, necessária nos times de competição.

Segundo o autor, até os tempos atuais não houve muitas mudanças na educação física escolar, apesar de ter aumentado o número de atividades oferecidas. Considera que se faz necessária uma reformulação das propostas de atividades motoras nas escolas.

Cultura do feminino

Stromsted (2000) acredita que existe na nossa cultura ocidental um ideal de feminino que faz com que muitas mulheres, ao tentarem se enquadrar neste ideal, experienciem uma separação da sua experiência corporificada ("embodied" no original). Segundo a autora, este ideal leva as mulheres a internalizarem uma auto-imagem negativa acompanhada de uma imagem corporal pobre ou distorcida.

Daley & Buchanan (1990) falam que existe entre as adolescentes uma necessidade de enquadrar-se no que é socialmente considerado como feminino. As autoras acreditam que as adolescentes não querem envolver-se em aulas de educação física escolar por estas serem tidas como masculinas, isto é, enfocarem a performance física e a competição. As autoras colocam a aeróbica como uma atividade feminina, com a qual as adolescentes podem se identificar e sentir que não existe conflito entre a atividade física e a feminilidade delas.

As autoras apontam que existe uma condenação, por parte de algumas feministas, das mulheres praticarem atividades tidas culturalmente como femininas. As feministas acreditam que estas práticas reforçam o estereótipo do feminino. As autoras questionam esta posição, pois acreditam que a ginástica aeróbica é uma forma das mulheres terem contato com seus

corpos e se sentirem mais capazes fisicamente, o que subverte a visão cultural de que a mulher seria frágil ou inferior.

McDermott (2000) também aborda a questão envolvendo os valores atribuídos à ginástica aeróbica. A autora considera a aeróbica como uma atividade física voltada especificamente para mulheres. Segundo a autora, a aeróbica é dominada por mulheres e tem esquemas tradicionalmente femininos de performance corporal, estes esquemas envolvem o fato da atividade ser em ambiente fechado, ser no lugar ao invés de ser em locomoção, não ser competitiva e enfatizar a flexibilidade, a resistência e a coordenação (refere-se a Morse¹⁸⁷). A autora aponta que a aeróbica é "vendida" às mulheres como modo de melhorar a aparência física e a saúde.

McDermott se refere às críticas das feministas que vêem a aeróbica como modo de reproduzir a opressão sobre as mulheres. A autora observa que as feministas geralmente fazem pesquisas sobre os discursos sobre a aeróbica e não procuram olhar para a aeróbica na perspectiva de suas participantes. Segundo a autora, os relatos do grupo de mulheres por ela pesquisado indicaram que a aeróbica serviu como uma forma das mulheres poderem vivenciar seus corpos em movimento, o que fez com que elas se interessassem também em experimentar outras atividades físicas.

A autora diz que em geral o corpo feminino é visto pelas feministas como algo problemático, pela conotação dada a ele como algo fraco, pelos apelos de um enquadramento em um modelo de beleza ou pelos apelos sexuais onde o corpo feminino é tido como um objeto para o prazer dos homens. Assim, a experiência corporal da mulher costuma ser interpretada em uma estrutura opressiva e raramente se atenta para como o corpo vivido pela

¹⁸⁷ MORSE, M. Artemis ageing: Exercise and the female body on video. **Discourse**. v.10, p.20-53, 1987-1988.

mulher pode lhe dar potencial físico e "empowerment" (refere-se a se tornar agente de seus atos).

A autora acha que utilizar a experiência vivida do corpo como uma referência contra a qual se construir a fisicalidade serve de negociação entre o físico e o social. Enquanto é uma realidade que as mulheres têm corpos codificados culturalmente, por outro lado, elas podem viver estes corpos codificados culturalmente em modos que partem a codificação cultural de gêneros.

A autora observou que a maioria das mulheres tinha uma experiência do próprio corpo baseada na aparência corporal. A consciência corporal para estas mulheres equivalia a ter consciência quanto ao seu peso e aparência. Os relatos das mulheres indicaram que este modo de vivenciar o corpo foi sendo formado desde a adolescência e guiou o envolvimento delas, ou o não envolvimento, com as atividades físicas até a vida adulta. Com a experiência da aeróbica essas mulheres continuaram com a preocupação com sua aparência, no entanto, ampliaram suas percepções do próprio corpo, conhecendo sua capacidade física e ficando mais confiantes fisicamente.

A autora conta que um outro grupo de mulheres, envolvidas em atividades de canoing, tiveram a oportunidade de, nessas experiências, vivenciarem sua aparência de maneira diferente do que elas estavam habituadas no dia-a-dia. Neste contexto, elas puderam vivenciar estarem despenteadas e sujas sem que houvesse uma visão negativa quanto a isso, também puderam conhecer sua capacidade física, seus limites e possibilidades. As mulheres deste grupo relatam que tiveram suas relações com seus corpos transformadas depois desta atividade. A autora credits este fato ao canoing não estar imbuído dos estereótipos do feminino.

A autora acredita que se a aparência está na superfície da experiência das mulheres das atividades físicas, o modo mais efetivo de resistir à ideologia do feminino será através da própria aparência, através de interpretações alternativas e resistentes de como a aparência pode ser vivenciada.

Penna (1989) considera que existe uma "postura feminina" que é aprendida e não biológica. A autora argumenta que as condições sociais que vão sendo impostas às mulheres moldam seus corpos desde a infância. Segundo a autora, depois dos seis anos de idade, as meninas começam a sofrer restrições educacionais que vão fazendo delas crianças menos ativas que os meninos. Ensinam às meninas que elas não devem sair em busca das coisas que desejam e sim esperar que tragam até elas, não devem revidar as agressões e sim pedir proteção a seus pais. As meninas vão sendo caracterizadas como frágeis e incapazes e são levadas a uma atitude de passividade. A partir da puberdade, 12 anos em média, são alertadas para o fato de que podem ser mães e existe uma ênfase em "preservar-se".

Assim, a autora diz que a mulher realiza menos coisas físicas que os homens não apenas pelas características biológicas de seu corpo, mas pelas questões sociais. É isso que a impede de "subir na escada para trocar uma lâmpada, trocar o pneu do carro, mudar um móvel do lugar" (p.09). A imagem corporal da mulher, da qual fazem parte os processos educacionais da nossa sociedade, norteia os movimentos que ela se sente apta a realizar.

A autora acredita que o esporte e a arte têm um papel importante para ajudar a mulher a exercitar a capacidade de auto-expressão, na busca de uma adaptação que corresponda mais de perto às suas necessidades. A autora observa diferenças psicológicas, como desinibição e espontaneidade na expressão das próprias idéias e emoções, em mulheres que praticam sistematicamente alguma atividade corporal.

Jutel (1998) refere-se a Young¹⁸⁸ que descreve o "movimento feminino" como um padrão de movimento restrito e inibido. A mulher usa partes do corpo ao invés do corpo inteiro, não usa o espaço todo disponível para o movimento e protege o corpo como se ele fosse um objeto frágil.

Ainda segundo Young, o fato das mulheres restringirem seus movimentos, confinarem seus movimentos a um espaço limitado e se relacionarem com seus corpos como objetos a serem protegidos faz com que elas limitem seu engajamento no mundo e seu potencial em engajar-se no mundo.

Jutel (1998) analisa a "mitologia" em torno da menstruação. A autora afirma que esta "mitologia" fragmenta o corpo da mulher, traz a parte interna do corpo para a superfície e trata o corpo como um objeto frágil, o que leva à reprodução do "movimento feminino".

A autora fala que a ciência médica dividiu o corpo da mulher e trouxe em evidência seu aparelho reprodutor. A imagem da parte interna do corpo, geralmente vaga, veio para a visibilidade através dos aparelhos da medicina. Os médicos ganharam poder sobre a parte interna do corpo da mulher pois, através dos aparelhos, passaram a "saber mais" sobre o corpo da mulher do que ela mesma.

A autora considera que a idéia de conhecer o corpo biológico da mulher deu aos médicos um status de conhecer o lado psicológico da mulher, fazendo prevalecer um determinismo biológico, pautado principalmente nas variações hormonais, no jeito da mulher ser.

A autora vai buscar as raízes históricas da "mitologia" envolvendo a menstruação da mulher em nossa sociedade. Relata que na era Vitoriana as mulheres eram associadas às crianças, o que explicitava sua dependência social. Os médicos aconselhavam as mulheres a

¹⁸⁸ YOUNG, I. **Throwing like a girl**. Indianapolis: Indiana University Press, 1990.

conservarem suas energias, restringindo suas atividades físicas e intelectuais. Os médicos promoviam a teoria da invalidez da mulher durante o período menstrual.

Dos tempos atuais a autora fala sobre as propagandas de absorventes. Segundo a autora estas propagandas reforçam a visão de que a mulher necessita de proteção, é frágil e delicada. Isto é feito através de slogans do tipo "suave proteção". Existe também uma tendência a querer que a mulher se sinta "como se não estivesse menstruada". A autora destaca cinco pontos principais sobre a menstruação que são propagados pelas propagandas de absorventes:

- 1 – a menstruação é uma aflição que necessita tratamentos médicos;
- 2 – uma mulher menstruada não deveria participar de atividades físicas rigorosas;
- 3 – menstruação é um tabu e deveria ser ocultada de qualquer maneira;
- 4 – mulheres são frágeis e precisam de objetos delicados para protegê-las;
- 5 – a mulher precisa de um suporte externo para experienciar sua plenitude física.

Segundo a autora, o discurso do estar "cuidando de você" embora possa parecer ajudar as mulheres, é na verdade um reflexo de uma história de constrangimento e restrição. É o constrangimento e a desapropriação que produzem e reproduzem o "movimento feminino" e limitam a experiência corporificada ("embodied" no original) da mulher no mundo.

A autora fala que o atual discurso da mulher fazer musculação, ser independente e assim por diante, embora aparentemente diferente não muda a fundo o discurso do controle do corpo, do cultivo do corpo como um "não-self" e da fragmentação do corpo.

6.2 – RELAÇÕES ENTRE CORPOS

Um outro fator que deve ser considerado quando se pensa nas influências do meio no movimento e na imagem corporal, é a relação entre as pessoas. Schilder (1999) enfatiza a importância destas relações para a elaboração da imagem corporal:

"A atitude em relação às várias partes do corpo pode ser determinada pelo interesse que as pessoas que nos cercam dão a nosso corpo. Elaboramos nossa imagem corporal segundo as experiências que obtemos através das ações e atitudes dos outros. As ações dos outros podem provocar sensações, quando estes nos tocam ou manipulam. Mas também podem nos influenciar através de palavras e ações que atraem nossa atenção para determinadas partes do seu corpo e do nosso" (p.190).

Neste aspecto os pesquisadores destacam a importância das dinâmicas de grupo, o papel da própria experiência corporal na avaliação da experiência corporal do outro, o sentido cinestésico despertado pela relação entre as pessoas, a empatia, as relações entre professor e aluno, terapeuta e cliente e outras.

Dinâmicas de grupo

Caf, Kroflic & Tancig (1997) estudaram os efeitos da dança-educação para um grupo de crianças hipoativas. As pesquisadoras perceberam a importância do grupo formado, pequeno e que possibilitava um sentimento de segurança às crianças, para os resultados positivos obtidos com o trabalho.

Carraro, Cognolato e Bernardis (1998) falam da importância do ambiente nos trabalhos com pacientes de anorexia e bulimia. Falam que é encorajada uma atmosfera de "estarem todos juntos" e várias decisões são tomadas em conjunto. Observam que no trabalho em

grupo os pacientes podem cooperar e trocar experiências, além de poderem experimentar a comparação, que os pacientes descrevem como sendo uma das principais dificuldades em seu comportamento social.

McDermott (2000) fala das diferenças entre dois grupos de mulheres, um de mulheres que praticam aeróbica e outro de mulheres que praticam o canoing. No grupo de aeróbica, segundo a autora, as mulheres ficavam observando-se umas às outras, preocupadas em acompanhar o grupo, preocupadas em estarem acima do peso, incomodadas por estarem suadas. A experiencição do movimento ficava dividida entre sentir a experiência no próprio corpo e, ao mesmo tempo, dirigir a atenção para observar os outros. No grupo de canoing este tipo de relação aconteceu muito pouco. As participantes ficavam mais focadas em suas próprias experiências.

Ambra (1995) destacou, a partir de entrevistas com cinco terapeutas de dança/movimento terapia, alguns pontos levantados por elas a respeito dos trabalhos em grupo com mulheres sobreviventes de incesto.

As terapeutas ressaltaram a necessidade da estrutura do grupo ser clara e consistente, inclusive com relação a horários de início e fim das aulas e com relação à seqüência da aula. Apontaram uma necessidade de equilíbrio entre controle e liberdade. Através de uma estrutura de aula pré-combinada, as pacientes podem sentir mais segurança e confiança. A necessidade de ser estabelecida uma confiança entre as mulheres e destas com a terapeuta foi evidenciada. Também falaram sobre o ambiente físico das sessões ter que ser uma sala na qual ninguém de fora pode entrar.

A terapeutas observaram que as mulheres têm vergonha de se moverem umas em frente às outras, falta de confiança em se moverem com os olhos fechados e medo de se tocarem umas às outras. A autora fala das vantagens das dinâmicas de grupo, nas quais

várias sobreviventes de incesto participam juntas. Nestas dinâmicas elas podem encontrar outras pessoas em situações semelhantes às suas e assim não se sentirem "aberrações", podem ainda resolver dinâmicas de origem familiar que são evocadas através do contexto de grupo.

O papel da própria experiência corporal na avaliação da experiência corporal do outro

Hodes (1995) relata um caso de estudantes de uma escola do interior dos Estados Unidos assistindo a um espetáculo de dança. Os estudantes, vendo os bailarinos deitados em supinação disseram "eles estão desmaiados", "estão dormindo", enquanto os adultos, acostumados a terem um "olhar cognitivo", vêem "bailarinos deitados no chão".

Segundo o autor, ao assistir a um espetáculo de dança, a pessoa não está vendo só o que aquele corpo está literalmente fazendo, está sentindo o que o corpo do bailarino está evocando. Ele considera que a dança resiste a um entendimento puramente racional, por isso ela não pode representar ou descrever a vida, mas é muito poderosa em evocar a vida.

Reed & Farah (1995), realizaram experimentos para verificar se o esquema corporal usado para processar as informações relativas ao próprio corpo é também usado para processar informações relativas aos corpos dos outros. As autoras concluíram que sim. Um mesmo esquema corporal é usado para monitorar os movimentos da própria pessoa e para codificar e lembrar a posição de outros corpos. Observaram que quando uma pessoa está movendo uma parte do seu corpo, ela atenta mais a esta mesma parte do corpo de outras pessoas. A própria posição corporal e a posição corporal dos outros não são processados independentemente.

Cinestesia

Segundo Schilder (1999), se uma pessoa vê outra se movendo, tem estes movimentos evocados em seu próprio corpo. "A apresentação visual do movimento de outra pessoa evoca representação similar desse movimento em nosso corpo" (p.34).

Ao observarmos outras pessoas se movendo, remetemos às sensações do nosso próprio corpo ao processarmos estas informações. Este processo é o que alguns autores chamam de "sentido cinestésico".

Stinson (1995) fala que o sentido cinestésico tem grande importância no modo como percebemos a arte. Segundo a autora, a dança não é uma arte que observamos apenas, existe também um sentido cinestésico que nos permite irmos para dentro da dança, sentirmo-nos participantes e não apenas observadores. A autora fala sobre o uso do termo *cinestesia*:

"Fisioterapeutas geralmente usam o termo *cinestesia* para se referirem ao sentido que surge das terminações nervosas das articulações e músculos. Eles contrastam o sentido cinestésico com o proprioceptivo, que está relacionado ao equilíbrio. Especialistas em estudos somáticos geralmente usam o termo *propriocepção* para se referirem a todas as sensações internas. Bailarinos mais freqüentemente usam o termo *cinestesia* para se referirem à sensação interna do movimento e da tensão" (p.43; nota de rodapé; tradução nossa).

A autora fala que está usando o termo *cinestesia* neste último sentido. Ela considera que o sentido cinestésico, combinado com a visão, nos permite conectar com os outros, tanto em condições diretamente relacionadas ao movimento (atletas, bailarinos), como compartilhar emoções (tristeza, ansiedade), em um nível sensório-motor.

Amighi et al. (1999) falam em sintonização cinestésica. Para os autores este é o processo de traduzir as qualidades de movimento observadas em outra pessoa para o próprio corpo. Segundo eles, este processo é importante na pesquisa do movimento. Ele deve ser

usado quando um pesquisador atenta para os movimentos de uma pessoa para fazer a notação destes movimentos através do método Kestenberg.

Os autores observam que é mais fácil de sintonizar com a tensão muscular de uma outra pessoa através do uso do contato físico. No entanto, uma pessoa também pode "sentir" a tensão muscular de outra pessoa através da observação. Exemplificam dizendo que enquanto olhamos um patinador no gelo "voar" sobre o gelo, a liberdade do patinador pode ser sentida por nós cinesteticamente e assim compartilhada.

Os autores definem sintonia como a mistura ou adaptação dos ritmos àqueles de outra pessoa. Assim, a sintonia permite à mãe e ao nenê, por exemplo, a convivência em harmonia. Segundo os autores, sintonizar-se ou compartilhar os mesmos fluxos de tensão, ou fluxos de tensão afins, cria o fundamento para a empatia e a comunicação. Os autores utilizam o termo "sintonia" para os ritmos de fluxo de tensão e "ajuste" para o fluxo de forma.

Kestenberg & Sossin (1979) colocam que a sintonia no fluxo de tensão entre duas pessoas está relacionada à empatia e o ajuste no fluxo de forma relaciona-se à confiança mútua.

Relações entre professor e aluno, terapeuta e cliente e outras

A situação de aprendizagem coloca o aprendiz em posição delicada. Segundo Kestenberg & Sossin (1979), a pessoa nesta situação aciona seus mecanismos de defesa, que acarretam em tensões corporais específicas, no intuito de se protegerem de possíveis danos físicos, assim como de uma possível desaprovação do professor.

Wright (2000) chama a atenção para a relação de poder que se estabelece tanto em aulas de educação física escolar quanto em aulas de método Feldenkrais, evidenciada

principalmente pelos discursos dos professores e pelas disposições espaciais dos alunos e professores durante as aulas.

A autora observa que nas aulas de educação física os professores fazem a maioria das falas, que geralmente constituem em uma série de comandos sobre o que os alunos devem fazer e onde e como as ações devem ser feitas. Os alunos são dispostos todos voltados para o professor, de forma que ele possa observar a todos ao mesmo tempo. Estas características provêm um ambiente propício a criar relações de autoridade e controle. A autora conclui que nestas aulas é dado o direito ao professor de regular todos os comportamentos pertencentes aos corpos dos alunos.

Nas aulas de Feldenkrais a autora também observa que os professores são quem fazem a maioria das falas. Segundo a autora, as falas dos professores controlam o que os estudantes fazem e ainda, neste caso, o que eles pensam e o que devem sentir. A disposição dos alunos nas aulas coloca o professor em posição de controle e de vigiar os alunos, favorecida pelo fato dos alunos ficarem deitados no chão e o professor de pé. Por outro lado, a autora ressalta que não existe nesta aula uma delimitação de um padrão de performance de movimento a ser executado. E o fato de muitas atividades serem internas, permite aos alunos vivenciarem estas atividades de sua própria maneira.

Freedman (1990) chama a atenção para a responsabilidade dos médicos e terapeutas de terem consciência de suas crenças e valores sociais e culturais. Ela ressalta a necessidade destes profissionais olharem para seus próprios preconceitos sobre o peso, ou sobre o desempenho apropriado dos papéis relativos ao gênero e de serem cautelosos para não terem a expectativa de que os clientes devem se ajustar a normas sociais que são extremos estereotipados.

A autora aponta que a distância entre as imagens corporais e as imagens corporais ideais pode ser diminuída através de "desafiar ativamente padrões sociais idealizados, para que assim fiquem mais realísticos" (p.291, tradução nossa).

Duran (1997) lembra que "...a captação do que está sendo falado ou feito pelo paciente passa pelo crivo da percepção e da interpretação do terapeuta que seleciona e discrimina o que foi manifesto" (p.1). Assim, o terapeuta precisa além de observar o paciente, observar a si mesmo.

Scharfetter (1999) fala sobre os benefícios da terapia corporal para o tratamento de doentes de esquizofrenia. O autor aponta a relação interpessoal entre o paciente e o terapeuta como um passo importante na desordem intersubjetiva do esquizofrênico.

Scaer (2001), aborda a importância das relações entre o terapeuta e o paciente na cura de traumas. Os sintomas decorrentes do trauma devem ser tratados pelo terapeuta como legítimos e significativos, Scaer afirma que a relação com o terapeuta deve incluir "a validação dos sintomas físicos do paciente como significativos, mensuráveis e não 'da cabeça do paciente'" (p.202; tradução nossa) o autor acrescenta que esta relação "diminui o stress crescente de descrédito e desvalorização pela família, amigos, provedores de saúde, pessoal do seguro e procuradores" (p.202; tradução nossa). Scaer ressalta que muitas vezes o modo como o paciente é tratado nos sistemas de saúde piora ainda mais sua situação: "Eu eventualmente gasto mais tempo tratando o paciente dos efeitos de stress causados pelo seguro e pelos sistemas legais, do que pelo acidente original" (p.191; tradução nossa).

Penna (1989) fala que existe uma tendência atualmente a introduzir técnicas corporais nas psicoterapias. A autora aponta que isso altera a relação psicoterapêutica: "a relaxação, assim como outras técnicas de mobilização da sensibilidade e dos movimentos do paciente, subverteram a antiga relação terapêutica, introduzindo o contato proximal entre o terapeuta e

seu paciente" (p.01) e continua dizendo que este fato "provoca a reformulação do conceito de transferência e pede que o profissional esteja muito consciente do seu próprio corpo em relação com o outro" (p.01).

As terapeutas de dança/movimento terapia entrevistadas por Ambra (1995) também levantam este ponto do terapeuta ter que estar consciente de si mesmo. São terapeutas especializadas no tratamento de mulheres sobreviventes de incesto. Elas falam que a terapeuta tem que ter cuidado com o processo de contra-transferência, para não fazer uma imagem de si mesma como a "boa mãe", ou quem vai "consertar" as pacientes. Também falam que têm que ter cuidado para não invadirem as pacientes, com as intervenções e os feedbacks. Acrescentam a necessidade de estabelecerem com as pacientes uma relação de segurança e confiança.

Irma Dosamantes, outra dança/movimento terapeuta, esta entrevistada por Fairweather (1995), fala que considera suas próprias experiências e reações aos pacientes como o meio de saber em que etapa do processo os pacientes estão durante qualquer fase do tratamento. A terapeuta fala que este processo é chamado de contra-transferência. Ela relata que através das experiências corporais os pacientes entram em contato com assuntos do passado deles não-concluídos e que precisam ser trabalhados antes deles poderem se mover em direção a modos de viver mais flexíveis e criativos. Os movimentos dos pacientes despertam na terapeuta momentos da vida dela que de alguma forma se assemelham aos momentos pelos quais os pacientes estão passando. Através deste processo a terapeuta é capaz de entender melhor o que os pacientes estão vivenciando e buscar estratégias adequadas para ajudá-los.

Dosamantes ressalta que o uso deste processo das reações de contratransferência para localizar o paciente na terapia, é um ato sutil e altamente sofisticado que levou muitos anos de terapia dela própria e de treinamento para que ela pudesse fazê-lo. Ela defende que

todos os terapeutas deveriam ter a própria análise pessoal deles, aonde eles pudessem explorar a profundidade de suas vidas inconscientes.

Ginsburg (1999) ressalta a necessidade de sua autoconsciência para poder trabalhar como instrutor de método Feldenkrais. Ele fala que é necessário um treino pessoal para poder tocar o corpo do outro.

O autor descreve que durante o trabalho de toque ele mantém uma atenção ao seu próprio corpo, ao mover-se com toda a sua estrutura, assim o que é comunicado com suas mãos é produzido com a ação de todo o seu self. Ele deixa o pensamento verbal de lado e também procura deixar de lado qualquer expectativa em produzir resultados. Seu pensamento está corporificado ("embodied" no original), no sentido de que ele se move diretamente das suas sensações e sentimentos para a ação de comunicar através de seu movimento.

O autor aponta algumas características que ele considera importantes no seu trabalho de toque com os pacientes:

- perceber e respeitar quando o outro está começando a resistir, indicação de que chegou o seu limite;
- dar confiança de que o seu toque é seguro, de que ele irá respeitar o espaço e o ser do outro;
- capacidade de, através da qualidade de seus movimentos, mostrar sua intenção claramente, mas sem ser invasivo, guiar sem forçar;
- constante lembrança de que não há necessidade de ter sucesso, o sucesso vem depois do processo;
- através do trabalho em dupla com o toque do instrutor, a pessoa pode perceber novas possibilidades e criar novas informações;

- embora ele não possa estar dentro dos sentimentos do outro, ele pode responder a eles através da sensação dele dos movimentos do outro e das respostas do outro aos movimentos dele.

Stinson (1995) fala da importância do professor e do pesquisador conseguirem se colocar no lugar do outro. Segundo a autora, é importante experienciar o que o outro está fazendo para conseguir ter mais dados sobre os significados atribuídos pelo outro à sua experiência de determinada situação.

A autora diz que precisa usar o seu sentido cinestésico para ter dados sobre sua relação com os participantes de suas pesquisas. Ela observa que nas entrevistas é ela quem está no comando, ela geralmente é maior que seus entrevistados (adolescentes), é ela quem marca o horário, traz o gravador, faz as perguntas. Desta forma, ela acredita que inicialmente precisa estabelecer uma relação com os entrevistados que os encoraje a se sentirem de posse da situação, a estruturarem suas próprias experiências, a saberem que ela realmente quer ouvi-los. Ela relata que nas "boas entrevistas" ela sente que está usando todos os seus sentidos para ter uma conexão com o entrevistado.

A autora ressalta que nós todos temos capacidade de darmos atenção ao que estamos experienciando ao nível corporal (não apenas as pessoas treinadas corporalmente). A autora considera que isto "irá nos possibilitar a perceber mais claramente, entender mais profundamente, os outros corporificados ['embodied others', no original], que são sujeitos, quando não participantes, da pesquisa educacional" (p.53; tradução nossa).

7 – PRINCIPAIS FATORES QUE INFLUENCIAM NAS PESQUISAS ENVOLVENDO IMAGEM CORPORAL E QUALIDADES DE MOVIMENTO

Podemos perceber através das pesquisas estudadas alguns pontos levantados por vários autores sobre fatores que influenciam na relação imagem corporal e movimento e têm assim influência nos resultados que são obtidos nas pesquisas a este respeito.

Alguns destes fatores já foram mencionados, de forma esparsa, nos itens anteriores. Optamos por reuni-los aqui, de forma sistemática, para que se possa observar com mais clareza alguns pontos em comum que foram considerados relevantes por vários pesquisadores para os diferentes resultados obtidos nas pesquisas. Reunimos as principais considerações a este respeito em quatro grupos:

- Tempo de experiência em determinada atividade física.
- Metodologias das pesquisas.
- Metodologias de ensino das atividades.
- Estados emocionais, ambientes e outros fatores.

7.1 – TEMPO DE EXPERIÊNCIA EM DETERMINADA ATIVIDADE FÍSICA

A duração dos programas de atividades físicas nos estudos de suas relações com a imagem corporal é um fator crítico. Vários pesquisadores ressaltam a necessidade de um tempo prolongado para que haja alguma alteração na imagem corporal relacionada à atividade física.

As pesquisas por nós estudadas consideram atividades físicas que têm durações que variam de poucas semanas (e.g. Daley & Buchanan, 1999; Fairweather & Sidaway, 1993) a anos (e.g. Lewis & Scannell, 1995; Overby, 1990).

Asci, Kin & Kosar (1998); Garrett (1993) e Lewis & Scannell (1995) consideram que a controvérsia entre os resultados obtidos nas diversas pesquisas sobre imagem corporal e diferentes atividades físicas pode ser devido à curta duração dos programas de atividades físicas estudados.

Lewis & Scannell (1995), em pesquisa sobre a dança criativa, concluíram que apenas após cinco anos de prática podem ser notada uma influência da dança criativa na imagem corporal.

Duran (1997); Fairweather & Sidaway (1993); Caf, Kroflic & Tancig (1997); e Stallibrass (1997) também destacam a importância do tempo para que possam ocorrer mudanças na relação da pessoa com sua experiência corporal.

Profissionais de dança/movimento terapia entrevistadas por Ambra (1995), relatam a necessidade de meses a anos para o processo de cura.

Mahoney (1990) afirma que mudanças significativas no centro das dimensões psicológicas raramente são fáceis, simples ou rápidas. O autor considera que o tempo para mudanças duradouras na identidade e imagem corporal se estende em uma escala de anos.

7.2 – METODOLOGIAS DAS PESQUISAS

As diferenças nos resultados das pesquisas sobre a relação entre imagem corporal e movimento também pode ser atribuída à metodologia utilizada (Asci, Kin & Kosar, 1998; Overby, 1990).

Alguns autores destacam os diversos fatores necessários para que as pesquisas empíricas quantitativas tenham validade. Por exemplo: a amostra de sujeitos ser significativa, os sujeitos terem sido escolhidos aleatoriamente, a existência de um grupo controle, os questionários serem validados (Bartlewski, Van Raalte & Brewer, 1996; Asci, Kin & Kosar, 1998).

Outros, como Overby (199) e Garret (1993), apontam a necessidade da adequação da metodologia utilizada de acordo com a atividade a ser pesquisada. Overby (1990) fala dos diferentes enfoques dados pelos diferentes questionários de avaliação da imagem corporal. Segundo esta autora, o "Body Distortion Questionnaire" (Fisher¹⁸⁹) e o Body Cathexis Test (Secord & Jourard¹⁹⁰) não avaliam os bailarinos como "entidades em movimento". Para avaliação da imagem corporal de bailarinos, segundo a autora, é mais indicada a "Scale of Appraisal of Movement Satisfaction" (Nelson e Allen¹⁹¹) que considera a relação com o movimento em sua avaliação.

Garrett (1993) cita uma pesquisa de dança na qual os autores afirmam:

"... instrumentos que focalizam em mudanças na habilidade física apenas, irão falhar em acessar as dimensões sociais necessárias para uma dança bem sucedida ou para descobrir mudanças na habilidade de liderança ou nível de cooperação. [...] estudos que não estão estruturados para acomodar efeitos múltiplos, podem impedir os pesquisadores de perceberem que o programa é bem sucedido para alguns participantes e, que sucesso deve ser definido diferentemente em casos diferentes" (Crain, McLaughlin & Eisenhart¹⁹², p.236; citado por Garrett, 1993, sem números de páginas; tradução nossa).

¹⁸⁹ FISHER, S. **Body experience in fantasy and behavior**. New York: Appleton-Century Crofts, 1970.

¹⁹⁰ SECORD, P.; JOURARD, S. The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self. **Journal of Consulting Psychology**, v.17, p.343-347, 1953.

¹⁹¹ NELSON, B. & ALLEN, D. Scale for the appraisal of movement satisfaction. **Perceptual and Motor Skills**, v.31, p.795-800, 1970.

¹⁹² CRAIN, C.; MCLAUGHLIN, J.; EISENHART, M. The social and physical effects of a ten week dance program on educable mentally retarded adolescents. **Education and Training of the Mentally Retarded**. v.18, p.308-312, 1983; (colocamos os números de páginas da citação e do artigo de acordo com o original).

A autora destaca o valor de abordagens múltiplas de medidas de pesquisa em estudos que enfocam a dança e suas relações com fatores psicológicos. Em sua pesquisa a autora utilizou medidas quantitativas e qualitativas. Segundo a autora, as medidas quantitativas forneceram dados significativos para que fossem observados os benefícios da dança. As análises estatísticas focalizaram em mudanças nas performances dos grupos e diferenças entre os grupos, enquanto as avaliações individuais evidenciaram as mudanças nas performances individuais e deram perspectivas mais amplas e mais particularizadas do programa de dança. As análises das observações qualitativas ofereceram uma base para que pudessem ser feitas interpretações mais extensas.

Lewis & Scannell (1995) notam que devido à impossibilidade de medir objetivamente aptidão física, saúde e aparência física, torna-se difícil saber se mudanças na satisfação da pessoa com estes fatores devem-se a mudanças "reais" nestes fatores ou a mudanças na relação subjetiva da pessoa com estes fatores.

Stinson (1995) fala da dificuldade de validar experiências individuais. Ela aponta que enquanto a tecnologia pode medir graus de contração muscular, não pode medir como uma pessoa experiencia a si mesma, nem como ela experiencia o mundo.

Penna (1990) fala da importância de que as experiências subjetivas sejam consideradas nos estudos do movimento. Nas palavras da autora:

"Considero que a análise mecânica do movimento é uma necessidade; mas que deve ser complementada pela compreensão do movimento experienciado, pela ciência do corpo tal como ele é vivido e percebido pelo próprio sujeito. No atual estágio de conhecimento, a compreensão do corpo-objeto levanta dúvidas que somente podem ser estudadas no contexto do corpo-sujeito em ação. Quando consideramos a percepção e a ação como uma unidade, admitindo-se que o organismo e o seu meio constituem uma organização dinâmica singular, tal como as múltiplas partes de um átomo, as contribuições podem ser mais fecundas, renovadoras e criadoras" (pp. 172-173).

Duran (1997) defende que quando estudamos "o outro" a subjetividade do pesquisador deve ser considerada como "parte integrante e fundamental do processo de conhecimento acerca do outro e não [...] ser encarada como obstáculo a ser neutralizado" (p.1). A autora ressalta que:

"Quando o 'objeto de estudo' é outro sujeito, aquele que pretende estudá-lo, encontra-se, inegavelmente, no âmbito da intersubjetividade e portanto, queira ou não, estará situado numa relação dialética em que as modalidades conscientes e inconscientes, entre outras, estarão interagindo de forma contínua e se transformando mutuamente" (p.1).

7.3 – METODOLOGIAS DE ENSINO DAS ATIVIDADES

A metodologia de ensino da atividade física é um fator que influencia na relação que a pessoa terá com a atividade e com seu corpo. No entanto, encontramos muitas pesquisas que não descrevem como foram as metodologias das atividades.

Bacalá (1999) ressalta que "os dados relativos à ausência de melhoria na imagem corporal em decorrência de atividades de dança, relatados por certos autores, não favorecem uma conclusão definitiva, porque não há descrição, em seus trabalhos, da metodologia de dança utilizada" (p.58).

Algumas pesquisas trazem dados sobre as metodologias. Destacamos, a partir destas pesquisas, três fatores principais a este respeito:

- Apresentação de modelos ou valorização das individualidades e da criatividade.
- Experimentar ou apenas executar.
- Trabalho de conscientização aliado ao trabalho prático.

Apresentação de modelos ou valorização das individualidades e da criatividade

Bacalá (1999) focaliza o seu estudo em uma metodologia para dança-educação. Ela defende que as atividades criativas na dança são importantes para que haja influência desta na imagem corporal. A autora acredita que muitas pesquisas não apontaram mudanças significativas na imagem corporal por não incluírem nas aulas criações de coreografias pelos alunos, apenas a reprodução de movimentos pré-estabelecidos. No entanto, afirma que alguns dos estudos apontaram mudanças positivas mesmo sem haver trabalhos criativos dos alunos, o que indicaria que a técnica por si só pode também trazer benefícios psicológicos para os alunos.

Caf, Kroflic & Tancig (1997) estudaram um programa de dança e movimentos criativos para o tratamento de crianças hipoativas. As autoras também enfatizam a importância das atividades criativas. Segundo as autoras, o apoio à criatividade das crianças foi um dos fatores mais importantes para diminuir a hipoatividade delas.

Adame et al. (1991) levantam diferenças entre cursos de ballet iniciantes e cursos de ballet profissionalizantes. Segundo os autores, as bailarinas de cursos de ballet profissionalizantes devem manter requerimentos rígidos de peso e de forma do corpo. Os autores apontam que neste contexto há uma alta incidência de casos de anorexia e bulimia. Já no caso de cursos iniciantes, não há um requerimento tão rigoroso quanto ao peso e à forma do corpo. Os autores ressaltam que deve ser considerado nas pesquisas sobre as relações entre imagem corporal e dança se o curso é profissional ou é para iniciantes.

Mahoney (1990); Fairweather & Sidaway (1993); e Daley & Buchanan (1999) falam da necessidade dos exercícios serem adequados para os grupos aos quais se destinam.

Mahoney (1990) fala do contexto da psicoterapia. Segundo este autor, embora exista um consenso quanto aos benefícios da atividade física no contexto da psicoterapia, ainda não se sabe que tipo de movimento deve ser prescrito para qual cliente e quem deve supervisionar.

Fairweather & Sidaway (1993) pesquisaram a efetividade de um programa de ideokinetic para o tratamento de dores nas costas. Os autores falam que como as pessoas variam no grau de orientação visual e cinestésica, a efetividade da ideokinetic pode ser limitada para algumas pessoas, aquelas que têm pouca habilidade de visualização. Segundo os autores, estas pessoas devem se beneficiar mais de métodos que usam atividades cinestésicas. Para que também estas pessoas pudessem se beneficiar da ideokinetic, os autores suplementaram os exercícios de ideokinetic com exercícios de consciência cinestésica.

Daley & Buchanan falam de atividades físicas adequadas para adolescentes do sexo feminino. As autoras defendem que a aeróbica é adequada para adolescentes do sexo feminino por não entrar em conflito com a "cultura da feminilidade" delas.

Segundo estas autoras, as experiências positivas com as atividades físicas não são resultado de atividades atléticas, mas sim do tipo de atividade física. As autoras apontam que a aeróbica constrói em cima do que o indivíduo pode fazer, ao invés de enfatizar dificuldades com destrezas físicas ou competição e isso leva a uma maior satisfação de seus participantes.

Garrett (1993), Lewis & Scannell (1995) e Field & Steinhardt (1992) também falam de maneira positiva das metodologias que enfatizam as capacidades de cada um, ao invés de enfatizarem um modelo a ser atingido.

Garrett (1993) fala de um programa de dança-educação desenvolvido em uma atmosfera na qual a ênfase não estava no certo ou errado, mas na exploração das capacidades dos estudantes.

Lewis & Scannell (1995) destacam que o caráter de não julgamento da dança criativa é um fator que seguramente influencia na avaliação do corpo. A dança criativa tem uma abordagem flexível e não tem um nível de performance física pré-determinado a ser atingido.

Os autores também enfatizam a importância do aspecto criativo do processo de dança. Eles citam a pesquisa de Adame et al.¹⁹³ que não notou diferenças significativas no modo como sujeitos não-bailarinos e bailarinos de jazz, ballet e dança moderna avaliaram sua aparência corporal. Segundo os autores, Adame et al.¹⁹⁴ sugerem que os bailarinos destas técnicas ficaram cada vez mais críticos com o próprio corpo com o passar do tempo por serem exigidos a ter performances cada vez mais habilidosas.

Experienciar ou apenas executar

Field & Steinhardt (1992) consideram positivo uma atividade física que tenha o enfoque no processo, um trabalho que leve os indivíduos a terem uma consciência interna de si mesmos ao invés de um controle externo.

Elas contrapõem focalizar no processo com focalizar no produto. No foco no processo, segundo as autoras, a perspectiva é autoconfiante, são valorizados a consciência interna, e o prazer em fazer exercício. No foco no produto a perspectiva é autocontroladora, são valorizadas a disciplina e a auto-restrição.

¹⁹³ ADAME, D.D.; RADELL, S.A.; JOHNSON, T.C.; COLE, S.P. Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. **Perceptual and Motor Skills**, v.72, p.91-95, 1991.

¹⁹⁴ ADAME, D.D.; RADELL, S.A.; JOHNSON, T.C.; COLE, S.P. Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. **Perceptual and Motor Skills**, v.72, p.91-95, 1991.

Segundo as autoras, fazer muitas atividades físicas a custo de um baixo auto-reforço, pode ser contra-produtivo para melhorar o bem estar de um indivíduo.

Ambra (1995), falando do contexto da dança/movimento terapia, distingue entre executar ("perform" no original) e experienciar. Segundo as terapeutas entrevistadas por ela, as clientes nas aulas devem procurar experienciar seus movimentos e não apenas executá-los.

McDermott (2000), de maneira semelhante, aponta que as pessoas podem se sentir como "executantes" ou como "participantes" nas atividades físicas. A autora afirma que segundo Fahey¹⁹⁵, as mulheres fisicamente ativas tendem a se sentir mais como "executantes" do que como "participantes". Ser "executante", segundo McDermott, envolve uma atenção externa, uma preocupação em estar sendo observado por outras pessoas e em estar atendendo às expectativas. A experiência corporal está dividida entre fazer e preocupar-se com o fora. Já quando a pessoa é participante, sua atenção está voltada para sua experiência corporal no momento da atividade. O olhar dos outros se torna secundário. Segundo a autora existe neste segundo caso um sentimento mais profundo de estar corporificado ("embodied", no original).

Em sua pesquisa McDermott encontrou que mulheres praticantes de aeróbica tendem a se sentir como "executantes", enquanto mulheres praticantes de canoing sentem-se como "participantes".

¹⁹⁵ FAHEY, B. **Women and sport: an existential analysis**. Ohio State University, 1973. (Unpublished doctoral dissertation).

Trabalho de conscientização aliado ao trabalho prático

Duran (1997), Hodes (1995) e Pruzinsky (1990) salientam a necessidade de um trabalho de conscientização que acompanhe o trabalho prático.

Duran (1997) desenvolveu um trabalho de terapia corporal através do método de Pethő Sándor. Ela diz que Sándor defende a utilização de técnicas corporais junto com uma adequada elaboração verbal, para que a pessoa possa ter consciência da prática que está fazendo.

Segundo Hodes (1995), para a dança não ser apenas uma experiência transitória, ela tem que acontecer em um clima de aceitação e tem que ser feito um trabalho posterior para que a experiência sensorial seja transformada em aprendizado cognitivo.

Pruzinsky (1990) aponta que as psicoterapias que integram os aspectos físicos e psicológicos estão preocupadas no desenvolvimento conjunto das experiências somáticas e das experiências cognitivas, emocionais e interpessoais. Cita Kepner¹⁹⁶: "Frequentemente eles [as pessoas que passam por terapias corporais] estão inábeis a manter as mudanças em suas organizações de postura e musculares, porque eles não examinaram o lugar destes aspectos físicos em suas vidas emocionais" (p.35; citado por Pruzinsky, 1990, p.309; tradução nossa). Assim, um desenvolvimento integrado destes aspectos seria mais profícuo para que houvesse uma mudança duradoura tanto na experiência corporal quanto nos aspectos psicológicos.

¹⁹⁶ KEPNER, J.I. Body process: A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy. New York: Gestalt Institute of Cleveland Press, 1987.

7.4 – ESTADOS EMOCIONAIS, AMBIENTES E OUTROS FATORES

Os fatores que abordamos até o momento dizem respeito principalmente a um aspecto mais estável da imagem corporal. No entanto, existem também aspectos mais dinâmicos, nossa imagem corporal se transforma a cada momento em que nos movemos, se transforma de acordo com nossos estados emocionais, de acordo com os diferentes contextos nos quais nos encontramos, de acordo com as roupas que usamos, entre outros fatores.

Alguns autores levantam que, por exemplo, a expectativa dos sujeitos com relação aos testes, a relação dos sujeitos com o pesquisador e as outras atividades da vida do sujeito, são fatores que influenciam nos resultados obtidos nas pesquisas.

Asci, Kin & Kosar (1998) afirmam que dois pontos fracos da pesquisa realizada por eles foi não terem considerado o efeito da expectativa dos sujeitos e o efeito placebo.

Overby (1990) menciona que a formação de imagens é muito suscetível às condições mentais da pessoa (por exemplo, atenção, expectativas, desejo ou não de completar o teste) no momento do questionário, que afetam a experiência subjetiva da pessoa e sua comunicação (refere-se a Horowitz¹⁹⁷).

Stinson (1995) observa que ao iniciar uma entrevista, se estabelece claramente uma situação na qual ela está com o poder, pois é ela quem faz as perguntas, ela está com o gravador e além disso ela geralmente é maior que os sujeitos que são adolescentes. Assim, a autora primeiramente procura estabelecer com o entrevistado uma relação na qual ele possa se sentir de posse da situação, se sinta encorajado a falar de suas experiências e sinta que a pesquisadora realmente quer ouvi-lo.

¹⁹⁷ HOROWITZ, M. **Image formation and cognition**. New York: Appleton-Century-Crofts, 1978.

Radell et al. (1993) consideraram que o aumento de satisfação dos sujeitos de sua pesquisa com suas aptidões físicas, após um semestre de aulas de dança, pode ser devido a eles terem o conhecimento de que a dança traz benefícios físicos. Enquanto que a piora na avaliação dos sujeitos de sua própria saúde pode ser devido ao teste final ter sido feito no fim do semestre de aulas. Neste período os alunos têm mais atividades e geralmente ficam mais cansados.

Segundo Garrett (1993) as mudanças na aptidão física alteram o bem estar emocional pelo modo como são percebidas pela pessoa e não por elas em si mesmas (refere-se a Heaps¹⁹⁸). As mudanças físicas também devem indiretamente afetar o autoconceito dependendo de como estes efeitos são percebidos pelos indivíduos (refere-se a Blackman et al.¹⁹⁹).

Caf, Kroflic & Tancig (1997) investigaram a efetividade de um programa de movimento e dança criativos para o tratamento de crianças hipoativas. As autoras obtiveram uma diminuição da hipoatividade das crianças após o programa. As autoras questionam se a melhora das crianças seria o resultado apenas da atenção especial que elas receberam com a pesquisa ou do programa de dança propriamente dito.

Adame et al. (1991) investigaram diferenças nas imagens corporais de um grupo de estudantes praticantes de dança e um grupo não praticante. Embora as diferenças não fossem estatisticamente significativas, os praticantes de dança tiveram uma pontuação mais alta que os não praticantes em todas as sub-escalas do teste de imagem corporal, com exceção da sub-escala de satisfação com a aparência física. Os autores dão como possível explicação para este resultado, o fato das aulas de dança serem em frente aos espelhos. Os bailarinos

¹⁹⁸ HEAPS, R. Relating physical and psychological fitness: A psychological point of view. **Journal of sports Medicine**. v.18, p.399-407, 1978.

¹⁹⁹ BLACKMAN, L.; HUNTER, G.; HILYER, J.; HARRISON, P. The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self concept. **Adolescence**. v.23, p.473-448, 1988.

teriam ficado mais conscientes de seus corpos e mais críticos com relação às suas imperfeições no alinhamento e na execução dos passos cada vez mais difíceis.

McDermott (2000) ressalta a importância de que sejam consideradas as histórias de vida das pessoas nos estudos sobre suas fisicalidades. A autora acredita que o modo como fomos formando nossa experiência de nosso próprio corpo é fundamental para o modo como nos relacionamos com o corpo na vida adulta. Segundo a autora, é limitante analisar a fisicalidade da mulher sem considerar as histórias de vida da mulher e as influências culturais de onde esta fisicalidade veio.

8 – NECESSIDADE DE UM ENFOQUE SISTÊMICO

Pudemos observar que o assunto da imagem corporal em relação ao movimento está em conexão com diversos fatores. Movimento, imagem corporal, meio externo, meio interno, percepção, afeto, memória, pensamento e outros fatores, todos se relacionam intimamente, modificações em um destes ocorrem junto com modificações em todos os outros.

Diversos autores ressaltam a multidimensionalidade e interconexões do assunto. As muitas variáveis que precisam ser consideradas evidenciam a necessidade de que o assunto seja considerado de forma sistêmica.

Por outro lado, também fica claro que pode haver inúmeras abordagens a respeito deste tema, dependendo da perspectiva de estudo adotada. Os resultados aparentemente contraditórios das pesquisas podem ser interpretados como facetas diferentes do mesmo fenômeno. No entanto, mesmo que delimitada a perspectiva de estudo, as várias interligações entre as diferentes facetas devem ser levadas em conta.

McDermott (2000) dá um exemplo de como dependendo da perspectiva do estudo obtêm-se resultados diferentes. A autora reflete sobre as relações das mulheres com a ginástica aeróbica, se esta serviria como forma das mulheres se sentirem mais capazes e conectadas consigo mesmas ou serviria para enfatizar os padrões culturais de aparência física e incentivar as mulheres a se adequarem a modelos pré-estabelecidos.

A autora relata que estudiosas feministas criticam a ginástica aeróbica por ser uma atividade voltada para mulheres. Elas acreditam que esta atividade ajuda a manter um padrão do que a mulher "deve ser" e enfatiza as diferenças de gêneros. Segundo a autora, estas feministas analisam a aeróbica através dos discursos a ela relacionados e sua inserção no meio social. McDermott, em sua pesquisa, olhou para a aeróbica enfocando as mulheres que a praticam: o que as mulheres sentem a respeito da atividade e qual é a experiência corporal destas mulheres na atividade.

Desta perspectiva, a autora observou que a atividade abriu para as mulheres uma oportunidade delas vivenciarem seus corpos no movimento, o que fez com que elas conhecessem melhor seus corpos, observassem relações entre a atividade e o bem estar psicológico e iniciassem também outras atividades físicas.

Os resultados não são excludentes. Os estudos citados por McDermott olharam de uma perspectiva mais ampla, em um nível social e generalizado. Já a autora individualizou seu estudo, abordando as experiências corporais de poucas mulheres.

Encontramos em outros autores referências à complexidade do estudo do movimento relacionado a fatores psicológicos.

Penna (1990) defende que o movimento deve ser estudado considerando-se a interação dinâmica do sujeito com o seu ambiente. A autora considera que nos estudos do movimento devemos admitir que "o organismo e o seu meio constituem uma organização dinâmica

singular, tal como as múltiplas partes de um átomo" (1990, p.173). Acredita que assim poderemos contribuir de maneira mais fecunda para a compreensão do corpo humano em movimento.

Pruzinsky & Cash (1990), com base nos escritos dos pesquisadores que participaram do livro organizado por eles: "Body images: development, deviance, and change", articularam sete temas sobre a imagem corporal. Os temas são os seguintes:

- imagens corporais se referem a percepções, pensamentos e sentimentos sobre o corpo e a experiência corporal;
- imagens corporais são multifacetadas;
- experiências da imagem corporal são entrelaçadas com sentimentos sobre o self;
- imagens corporais são determinadas socialmente;
- imagens corporais não são inteiramente fixas ou estáticas;
- imagens corporais influenciam o processamento das informações;
- imagens corporais influenciam o comportamento.

Ao observarmos os temas colocados pelos autores fica evidente a complexidade do assunto. No segundo tema, eles destacam que "as imagens corporais são multifacetadas".

Nesta parte do estudo, os autores citam diversas pesquisas sobre imagem corporal e falam da amplitude do uso do termo. Apontam vários fatores implicados na imagem corporal. Falam que existe na imagem corporal um lado perceptivo e um lado atitudinal e, cada um destes, inclui vários aspectos.

Os autores afirmam que experiências com relação ao corpo podem ocorrer em níveis conscientes, pré-conscientes e inconscientes da atenção. Citam que, por exemplo, uma pessoa pode conscientemente não gostar de uma parte de seu corpo. Ela pode estar vagamente consciente de que esta parte de seu corpo se parece com a mesma parte do corpo

de sua mãe ou pai. Com uma ajuda ela pode tomar consciência destes sentimentos "pré-conscientes" e verbalizá-los. Já as experiências inconscientes, embora influenciem a experiência corporal, não podem ser ditas, muitas vezes aparecem simbolizadas de outras maneiras.

Pruzinsky & Cash salientam que problemas com a imagem corporal podem ocorrer devido a inúmeros fatores, dentre eles: mau funcionamento fisiológico, disfunção cognitiva, perceptiva, comportamental, fatores afetivos e interações entre estes fatores. Além disso, deve-se considerar que as dificuldades com a imagem corporal ocorrem em um contexto sociocultural específico, tendo como referência padrões relacionados à cultura, ao gênero, idade, etnicidade entre outros.

Quanto às transformações na imagem corporal os autores colocam:

"De forma similar, mudanças na imagem corporal podem ocorrer ao longo de muitas dimensões. A facilitação de mudanças na experiência corporal pode focalizar na alteração do físico atual [...], mudança na experiência corporal [...], mudança na reação emocional ao corpo [...] ou mudança nos aspectos cognitivos e comportamentais da imagem corporal [...] ou a combinação destas abordagens" (p.340; tradução nossa).

Encontramos em algumas pesquisas uma preocupação dos pesquisadores em olhar de forma mais global para os sujeitos, especialmente em pesquisas que focalizam atividades corporais com fins terapêuticos.

Muitas vezes as atividades corporais fazem parte de tratamentos mais amplos, que podem incluir remédios, psicoterapias e/ou outros tratamentos. Carraro, Cognolato & Bernardis (1998) ressaltam a importância do tratamento corporal estar integrado com os outros tratamentos, dos diferentes profissionais trabalharem em conjunto através de reuniões e planejamentos para que o tratamento como um todo seja orgânico.

Estes autores também apontam que trabalhando um aspecto do paciente, outros aspectos são beneficiados. Embora eles enfoquem quatro objetivos principais nos seus trabalhos com pacientes de distúrbios alimentares (objetivo relacionado à identidade; objetivo somático; objetivo das relações sociais e objetivo educacional), observam que estes objetivos são interdependentes e são influenciados simultaneamente pelas atividades.

Segundo Pruzinsky (1990) as terapias somatopsíquicas consideram que "melhorando um sistema do funcionamento humano (e.g. o corpo), outros sistemas são melhorados (e.g. cognição e emoção)" (p.303).

Scharfetter (1999) fala sobre os sintomas corporais de pacientes esquizofrênicos. defende que deve ser levado em conta, no exame dos sintomas, o conceito do "esforço terapêutico", isto é, que há um esforço do paciente para curar-se e que este esforço está expresso em seus movimentos.

Desta forma, segundo o autor, os movimentos devem ser vistos levando-se em conta que têm significado e que estão ligados a um sistema mais amplo. Não podem ser analisados sozinhos e descontextualizados. Um movimento que aparentemente pode parecer sem sentido, pode estar indicando qual é o caminho da cura para o paciente.

Mahoney (1990) afirma que a imagem corporal está ligada a vários aspectos do "sistema do self" ("self-system" no original) e que as variáveis do sistema do self são considerações importantes no entendimento e tratamento de uma variedade de problemas clínicos, dentre eles, o tratamento dos distúrbios da imagem corporal.

Ginsburg (1999) aponta a dificuldade da linguagem para falarmos da experiência vivida. Segundo o autor nos estudos sobre "nós mesmos" geralmente não consideramos o quanto nossa atividade resulta da integração de níveis diferentes. Tendemos a estudar cada parte isoladamente e usar apenas nossa capacidade analítica cognitiva nestes estudos. O autor

acredita que acabamos limitados pela linearidade dos nossos sistemas de comunicação e especialmente da estrutura lógica do pensamento. "Integração, coordenação, interconexão são então difíceis de serem entendidos. É mais fácil olhar para as funções como modulares e não se preocupar em como as funções se tornam ações integradas" (p.82; tradução nossa).

O autor cita Feldenkrais²⁰⁰, para falar das interconexões do corpo e enfocar a mente e o corpo como aspectos de uma coisa só:

"Nós não temos sensação dos trabalhos internos do sistema nervoso central; nós podemos sentir a manifestação deles apenas enquanto os olhos, o aparato vocal, a mobilização facial e o resto do soma provocam nossa consciência ['awareness' no original]. Este é o estado de consciência ['consciousness' no original]! [...] o estado do córtex é diretamente e legivelmente visível na periferia através da atitude, postura e configuração muscular, os quais estão todos conectados. Qualquer mudança no sistema nervoso se traduz claramente através de uma mudança de atitude, postura e configuração muscular. Eles não são dois estados, mas dois aspectos de um mesmo estado" (Feldenkrais, 1964 citado por Ginsburg, 1999, p.82; tradução nossa).

O autor fala do funcionamento sistêmico e coordenado dos sistemas sensoriais. Ressalta que a imagem corporal relaciona-se intimamente com os vários sistemas sensoriais. Segundo o autor, qualquer distorção em uma parte de algum sistema sensorio produz desequilíbrio nos outros também e então o sistema nervoso começa rapidamente a reorganizar-se para restabelecer a mesma coerência da percepção, como também a qualidade da ação e do movimento. O autor considera que há uma grande plasticidade em nós mesmos de nos auto-organizarmos para provermos a nós mesmos uma estabilidade biológica.

Dentre suas conclusões o autor aponta que:

- são necessárias abordagens de sistemas dinâmicos para estudar a consciência;

²⁰⁰ FELDENKRAISM. Mind and body. **Systematics: The Journal for the Correlative Study of History, Philosophy, and the Sciences**. v.2, n.1, 1964. [Reimpresso em: KOGAN, G. (Ed.). **Your Body Works**. Berkeley, CA: Transformations, 1980].

- nos estudos do sistema nervoso e da consciência o movimento precisa ser considerado como a base para qualquer desenvolvimento cognitivo;
- o movimento é essencial para auto-organizar o sistema.

Amighi et al. (1999) consideram que preferências por ritmos de movimento particulares revelam preocupações com necessidades particulares. No entanto, ressaltam que em todos os adultos e crianças típicos, todos os ritmos de movimento estão presentes. Assim, as interpretações devem ser baseadas na frequência relativa do uso de padrões específicos de movimento e no exame das configurações totais encontradas, ao invés de focar nas qualidades de movimento individuais.

Segundo os autores, em indivíduos que demonstram fortes preferências por padrões rítmicos particulares, freqüentemente pode-se encontrar uma configuração em comum de comportamentos e preferências. Contudo, estas tendências podem ser contrabalançadas por outras qualidades. Uma pessoa pode algumas vezes apresentar um comportamento e outras vezes o comportamento oposto. Os autores salientam que fatores do meio ambiente, a história do desenvolvimento e as propensões individuais, todos têm sua influência.

Os autores acreditam que podem ser discutidas as influências em potencial de padrões de movimento particulares e determinados aspectos psicológicos, mas não podem ser inferidas relações simples entre um padrão de movimento e a complexa constelação da personalidade. Uma pessoa deve examinar toda a configuração das qualidades de movimento de uma pessoa para começar a entender a totalidade da constelação da personalidade da pessoa.

SÍNTESE REFLEXIVA A RESPEITO DAS RELAÇÕES ENTRE

IMAGEM CORPORAL E QUALIDADES DE MOVIMENTO

Notamos em Schilder (1999), uma preocupação constante em não seccionar o fenômeno da imagem corporal. Ele procura abordá-lo dando vazão a todos os seus aspectos, não reduzindo nem simplificando o conceito. A complexidade do assunto "imagem corporal" está na complexidade do ser humano, não no conceito. O termo imagem corporal procura trazer um olhar mais integrador para uma das realidades da relação do ser humano consigo mesmo e com o meio. Não temos dúvidas quanto à dificuldade de se tratar de um tema tão abrangente, mas acreditamos que as subdivisões e as simplificações do assunto, embora possam ajudar nos estudos, trazem uma abstração que se afasta da realidade subjetiva da experiência.

Como vimos, imagem corporal é um assunto relacionado intrinsecamente à personalidade, às histórias individuais, à cultura, aos modos de relação com o ambiente. Deste fato percebemos a impossibilidade de postularmos "leis" que possam ser tidas como realidade para todos os casos. Podemos dizer que a procura de "regras" que regem a imagem corporal foi, aliás, a preocupação inicial dos pesquisadores no assunto. Eles buscavam classificar os diferentes distúrbios existentes, relacionar cada um a locais específicos no cérebro e encontrar qual seria a região centralizadora para a imagem corporal no sistema nervoso central (e.g. Fisher, 1990; Penna, 1990).

Contudo, desde Schilder foi-se percebendo que o assunto é muito mais complexo do que supunham estes pesquisadores e que estudos na área não podem deixar de levar em conta as questões psicológicas e sociais, além das fisiológicas já desde o início abordadas.

Acreditamos que o fato de um assunto ser amplo e complexo não significa necessariamente que seja impossível de ser abordado em sua complexidade. Vemos que existe atualmente uma vertente de estudos que buscam superar as especializações extremas e ter uma perspectiva mais integradora para estudar os fenômenos, buscando apreendê-los enquanto unidades relacionais inseparáveis de seu contexto específico.

Mahoney (1990) fala de mudanças conceituais, que ocorreram nos estudos de psicologia, que dão suporte a esta visão. Estas mudanças transcendem a área de psicologia, podem ser notadas em outras áreas, e transparecem em vários estudos relacionados ao tema da imagem corporal. Algumas destas mudanças colocadas por Mahoney são:

- Declínio das "teorias justificativas" ("justificational theories" no original) como o positivismo e o empirismo lógico, e um aumento da confiança nas teorias "não-justificativas" baseadas no poder do criticismo e na avaliação simultânea de múltiplas perspectivas.
- Declínio na popularidade do racionalismo clássico (que argumentava que o pensamento é superior aos sentidos) como a meta-teoria mais apropriada para olhar para os fenômenos psicológicos.
- Discussões persistentes a respeito das relações entre o processo de conhecimento e o que é conhecido.
- Declínio do determinismo simples e linear. Dinâmicas interativas foram propostas no lugar, com uma apreciação correspondente de que os fenômenos psicológicos envolvem sistemas complexos de fenômenos interdependentes.
- A doutrina da primazia cerebral caiu. Esta doutrina via o desenvolvimento cerebral precedendo, potencializando e regulando o desenvolvimento do "corpo".
- Os modelos tradicionais do funcionamento cerebral sugeriam que existem estruturas de controle centrais que coordenam as atividades complexas do cérebro e do "corpo". As

pesquisas atuais sugerem que este controle não é centralizado, consideram que os "centros" se movem dinamicamente de acordo com os parâmetros momentâneos da atividade envolvida.

- Uma reavaliação das relações entre cognição, afeto e comportamento.
- Interesse crescente no papel potencial da desordem e do desequilíbrio no desenvolvimento dos sistemas vivos. Pesquisas recentes começaram a explorar o quanto a desorganização dos sistemas pode ser importante no surgimento de equilíbrios dinâmicos novos e mais viáveis.
- Modelos tradicionais de representação mental têm sido criticados. Os modelos mais atuais evocam uma corporificação da mente que integra as atividades cerebral e corporal de um modo que revê o dualismo mente-corpo reificado por Platão e Descartes.

A visão de imagem corporal construída por Schilder é coerente com estas tendências evidenciadas por Mahoney. As referências bibliográficas sobre imagem corporal e movimento que examinamos nesta pesquisa mostram que pouco se caminhou em termos conceituais além das questões levantadas por Schilder. Nos parece que os estudos têm sido mais no sentido de confirmar estas questões que o autor já antevia. As idéias de Schilder continuam atuais.

Com efeito, Schilder é visto por vários pesquisadores como um estudioso que teve pensamentos pioneiros não só a respeito do assunto da imagem corporal como também em outros assuntos relacionados principalmente à neurologia e à psiquiatria.

No livro "Paul Schilder, mind explorer", organizado por Shaskan & Roller (1985), diversos pesquisadores reforçam o valor das contribuições de Schilder para os estudos do ser humano. Logo no prefácio Shaskan coloca que os artigos do livro "emitem luz na magnitude e originalidade" do trabalho de Schilder e penetram a "complexidade de suas idéias desenvolvidas a partir de observações clínicas acuradas" (p.15; tradução nossa). O autor

acrescenta que o que "naquela época poderia parecer principalmente especulação, agora é aceito como evidência do funcionamento do cérebro ou da organização do sistema nervoso" (p.15; tradução nossa).

Parker coloca Schilder como alguém que estava "sempre à frente das idéias atuais" (p.24; tradução nossa). Shaskan afirma que ele foi o precursor da psicoterapia de grupo. Roller; Bender e Hubbard & Wright ressaltam que Schilder abriu as reflexões sobre as influências da força da gravidade no desenvolvimento da personalidade. Kestenberg aponta Schilder como "um neurologista e psiquiatra do desenvolvimento" que introduziu a educação motora como um meio de "ajudar a criança a desenvolver-se otimamente" (p.101; tradução nossa). Adler destaca que ele investigou e enriqueceu com suas centenas de artigos e com seus livros a maioria dos principais campos da neurologia e psiquiatria. "Conseqüentemente qualquer pesquisador destes temas irá achar em Schilder algo relacionado de perto com seu próprio interesse especial" (p.69; tradução nossa).

Aspectos da personalidade de Schilder também são reforçados, ele é colocado como uma pessoa curiosa, em constante busca e aberta aos seus pacientes e alunos. Segundo Kestenberg (1985) ele era o "mais inspirador dos professores" e também "um ser humano caloroso e despretensioso, sempre pronto a ajudar e encorajando seus alunos a pensar, estudar, pesquisar e a ter coragem de assumirem suas convicções ao invés de prostrarem-se diante de doutrinas aceitas que estão na moda" (p.98; tradução nossa).

Neste livro, Kestenberg (1985) explica seu método de pesquisa do movimento colocando em cada parte do seu texto trechos de trabalhos de Schilder, demonstrando nos estudos deste as "sementes" para o que ela veio a desenvolver. A autora destaca que através de seu método de estudo do movimento as idéias visionárias de Schilder vêm sendo levadas a cabo em termos práticos, na avaliação do desenvolvimento de crianças e adultos.

Vemos nestes textos sobre o trabalho de Schilder e nos próprios textos deste a sua perspectiva integradora de olhar para o ser humano. Ele olhava para o ser humano buscando considerá-lo nas suas relações consigo mesmo e com o mundo. Na conclusão do livro "A imagem do corpo" (1999), o autor coloca:

"Uma discussão da imagem corporal como entidade isolada é necessariamente incompleta. Um corpo é sempre a expressão de um ego e de uma personalidade, e está num mundo. Mesmo uma resposta preliminar ao problema do corpo não pode ser dada, a menos que tenhamos uma resposta preliminar sobre a personalidade e o mundo" (p.337).

Embora o autor não se refira explicitamente ao pensamento sistêmico neste livro, o seu modo de pensar evidencia a sua apreensão dos fenômenos como acontecimentos que só podem ser entendidos dentro do contexto do todo maior. Pensar "em termos de conexidade, de relações e de contexto" é segundo Capra (2001, p.46) critério de "importância-chave" do pensamento sistêmico. Neste modo de pensamento as propriedades de um ser vivo "são destruídas quando o sistema é dissecado, *física ou teoricamente*, em elementos isolados [...] [as] partes não são isoladas, e a natureza do todo é sempre diferente da mera soma de suas partes" (Capra, 2001, p.40-41; grifos nossos).

Capra (2001) traz as metáforas do prédio e da rede para ilustrar as mudanças no pensamento científico. Na metáfora do prédio o conhecimento é feito em "blocos" que vão construindo o "edifício do saber". Alguns conhecimentos seriam "os fundamentos" de todos os outros. Na rede "nossas descrições [...] formam uma rede interconectada de concepções e de modelos, na qual não há fundamentos" (p.48). Assim "os fenômenos descritos pela física não são mais fundamentais do que aqueles descritos, por exemplo, pela biologia ou pela psicologia. Eles pertencem a diferentes níveis sistêmicos, mas nenhum desses níveis é mais fundamental que os outros" (p.48).

Nesta perspectiva encontramos no mundo vivo sistemas aninhados dentro de outros sistemas. Cada vez que nos aproximamos de um nodo da rede, descobrimos que ele é em si uma rede "... a teia da vida consiste em redes dentro de redes. Em cada escala, sob estreito e minucioso exame, os nodos da rede se revelam como redes menores" (p.45).

Ao olharmos para a pesquisa em imagem corporal podemos constatar que os primeiros estudos na área adotavam uma visão que pode ser comparada à metáfora do prédio: os aspectos fisiológicos constituíam a base em cima da qual os outros aspectos poderiam ser construídos.

Já nos estudos de Schilder, verificamos uma visão "em rede" na qual os aspectos fisiológicos não existem separadamente dos aspectos psicológicos e sociais. Todos se influenciam mutuamente e estas separações não existem na experiência vivida. Assim, não podem ser estabelecidas relações "hierárquicas" nas quais um dos aspectos é base para os outros e cada aspecto não pode ser considerado isoladamente.

Ao considerarmos em nossos estudos um ou outro aspecto da imagem corporal temos que reconhecer as limitações da abrangência do nosso olhar e considerar que os recortes feitos nas pesquisas são dependentes do "observador humano" (pesquisador) e do "processo de conhecimento" (metodologia). "O que observamos não é a natureza em si, mas a natureza exposta ao nosso método de questionamento" (Heisenberg²⁰¹ citado por Capra, 2001, p.49).

De acordo com o "método de questionamento" apreenderemos de maneira diferente o fenômeno da imagem corporal. Verificamos que a maioria das pesquisas sobre as relações entre imagem corporal e movimento que utiliza metodologia apenas quantitativa em seu estudo não leva em conta as diversas conexões e interconexões da imagem corporal.

²⁰¹ HEISENBERG, W. **Physics and beyond**. Harper & Row: Nova York, 1971.

Estas pesquisas não levam em consideração o aspecto "vivo" da imagem corporal, seu dinamismo, sua fluidez, sua transformação de acordo com os estados emocionais da pessoa, as roupas que a pessoa está utilizando, o ambiente no qual ela se encontra e assim por diante (fato também apontado por Pruzinsky & Cash, 1990).

Uma avaliação da imagem corporal feita em um dia pode ser muito diferente se refeita no dia seguinte dependendo dos inúmeros fatores que influenciam na sua construção. Muitas pesquisas utilizam uma estrutura de apenas um teste no início de um programa de atividades físicas e um teste no final, não acompanham o processo dos sujeitos.

Devemos levar em consideração que existem fatores circunstanciais que influenciam muito nos resultados dos testes, por exemplo, se o questionário for aplicado antes ou após a aula, como foi a aula, como estava a pessoa naquele dia, como estava a vida da pessoa fora do contexto da aula e outros. Acreditamos que uma avaliação da imagem corporal precisa estender-se por um período mais longo e precisa haver um acompanhamento do grupo de pessoas pelo pesquisador para que sejam levadas em conta as individualidades e a característica de fluidez da imagem corporal.

Verificamos que algumas pesquisas buscam entender de que modo determinado tipo de movimento (ginástica aeróbica, dança moderna e outros) influencia na imagem corporal. Estas pesquisas tendem a fazer generalizações a partir de estudos em amostras de sujeitos. Os resultados têm sido contraditórios, enquanto uma pesquisa obtém que uma atividade tem um efeito positivo na imagem corporal, outra obtém que a mesma atividade não influencia na imagem corporal.

Estas pesquisas não consideram profundamente o quanto a imagem corporal é uma experiência individual, ligada à personalidade e à história de vida de cada pessoa. Cada pessoa terá uma relação diferente com uma determinada atividade física, dependendo do que

aquele tipo de movimento significa para ela. Além disso, cada grupo que se forma tem características diferentes que dependem, entre outros fatores, das relações estabelecidas pelo professor e do contexto no qual o grupo está sendo formado (relações entre pequenos e grandes sistemas). Desta forma, não podemos afirmar que um determinado tipo de movimento irá influenciar de um determinado modo na imagem corporal como se isso fosse válido para todos.

A variedade e desconexão dos resultados encontrados nas pesquisas evidenciam que uma metodologia apenas quantitativa é inapropriada para a avaliação de um fenômeno como a imagem corporal que além de ser inteiramente subjetivo compreende aspectos não-verbais que não podem ser desconsiderados.

Constatamos que poucos estudos exploram a relação da pessoa com sua imagem corporal *durante* o movimento. Notamos que os estudos que o fazem exigem do pesquisador uma vivência de seu próprio corpo para que este possa compreender o que é vivenciar o corpo no movimento. Parte destes estudos é em primeira pessoa, isto é, o pesquisador relata suas próprias experiências subjetivas no movimento. Acreditamos que a experiência da imagem corporal durante o movimento é um campo de estudos rico que merece ser mais explorado.

A imagem corporal vem sendo fortemente associada à aparência corporal tanto por sujeitos de pesquisas quanto por pesquisadores. Neste contexto, imagem corporal equivale a "satisfação com a aparência corporal". Assim, encontramos resultados de pesquisas que relatam que "a imagem corporal aumentou" ou "a imagem corporal diminuiu", sem com isso quererem dizer que a imagem corporal ficou maior em termos de tamanho, e sim que a "satisfação da pessoa com sua aparência corporal" aumentou.

Estas pesquisas não procuram acessar a *experiência integral* da pessoa de sua imagem corporal, procuram saber o *julgamento* que a pessoa faz de sua *aparência* corporal, o que representa apenas um aspecto da imagem corporal.

Vários pesquisadores destacam a importância que tem sido dada à aparência corporal em nossa sociedade (e.g. Assad, 2000; Duran, 1997; Kirk, 1994; McDermott, 2000). A aparência vem sendo associada em nossa sociedade a uma questão de caráter (Kirk, 1994) e as atividades físicas foram vinculadas fortemente com "manter o corpo em forma" no sentido de magro e bem tonificado. Desta maneira a relação de uma pessoa com sua imagem corporal e com o exercício físico muitas vezes é "fazer exercício para ter satisfação com a imagem corporal" no sentido de adequar-se a um *modelo culturalmente imposto*.

O corpo é tido como um "projeto individual". Vemos a autodisciplina em relação ao corpo reforçada, cada um deve "controlar" seu corpo. Kirk (1994) afirma que as atividades físicas passaram de externamente impostas a auto-impostas. As pessoas buscam as atividades físicas com o desejo de atingir um modelo de corpo e de saúde.

Algumas atividades físicas reforçam este enfoque no modelo a ser atingido. As individualidades não são valorizadas, existem resultados pré-estabelecidos a serem alcançados.

Encontramos pesquisadores que demonstram uma preocupação quanto aos enfoques das atividades físicas (e.g. Field & Steinhart, 1992; Kirk, 1994; Wright, 2000). A atividade física pode ser uma forma de dominação do outro através do corpo. Os corpos são educados para serem produtivos, para serem instrumentos para obter resultados, para enquadrarem-se em modelos do que podem ou não fazer.

"A prática de atividades físicas, realizada de forma mecânica, simplesmente reativa, sem criatividade e participação do aluno e sem seu conhecimento das transformações ocorridas em

seu corpo, está cooperando para a formação de um indivíduo apático, que deixa de interpretar o mundo por si próprio, para se abandonar à interpretação dos outros, um indivíduo que se adapta a este mundo, sem questionar seus absurdos e que não se sente engajado em uma ação transformadora" (Gonçalves, 1994, p.149).

Observamos uma distinção entre atividades físicas que enfocam no "experienciar" o movimento e no "executar" o movimento. No "experienciar" o movimento é realizado com um sentido *no ato* da realização, a pessoa está conectada com seu próprio corpo, com suas sensações *durante* o movimento, este tem intencionalidade e significado. No "executar" o movimento é realizado de acordo com um *modelo* a ser seguido, o enfoque da pessoa não está nas sensações de seu corpo, mas em um *resultado* que deve ser atingido, a pessoa não procura entrar em contato com o significado que o movimento tem para ela.

Para que uma atividade possa ser "experienciada" precisa haver uma flexibilização das propostas de forma que as individualidades possam existir. Neste enfoque há espaço para a criação dos alunos e para a adaptação dos movimentos de acordo com as necessidades e sentidos de cada um. As pessoas têm a oportunidade de descobrirem seus movimentos e de se expressarem em seus movimentos. Este modo de trabalhar com o corpo ajuda na construção de um corpo integrado.

O corpo que apenas "executa" os movimentos é um corpo que recebe ordens. Nesta perspectiva todos os corpos são iguais e buscam adequar-se a um mesmo modelo. Este enfoque da atividade física expressa uma visão dualista do ser humano, na qual existe "um corpo" que é "comandado" por "uma mente".

Várias pesquisas por nós estudadas referem-se a esta dualidade corpo e mente existente em nossa sociedade ocidental e a Descartes como um pensador que reforçou esta visão. Podemos perceber que esta noção que nos é intrínseca, devido ao nosso contexto "histórico-cultural-social", faz parte do modo como vemos, sentimos, representamos, nosso

corpo para nós mesmos (imagem corporal) e do modo como agimos em relação ao nosso corpo (cuidados médicos, dietas, atividades físicas).

Vemos também um discurso crescente com relação à necessidade de superação desta visão dualista, assim como com relação às consequências desta abordagem que temos do corpo para nosso desenvolvimento de *seres humanos* em interação com os outros e com o meio.

Esta dualidade é apresentada no contexto da educação física escolar, da psicologia clínica, da "alienação" do corpo, que se torna um "corpo dócil" e também é referida com relação ao "corpo feminino": como se educam os corpos da menina, moça, mulher, para se adequarem a modelos do que "devem ser".

Podemos dizer que a dualidade corpo-mente insere-se predominantemente em um contexto social de formação da imagem corporal (mas devemos lembrar que a imagem corporal em última instância é sempre individual) e relaciona-se a determinadas atitudes com relação ao corpo (cirurgia plástica, "culto" ao corpo, dieta, distúrbios alimentares, relação médico/paciente, repressão aos movimentos do corpo e outros). Esta sensação dualista com relação ao próprio corpo irá transparecer nas qualidades de movimento. Existe uma diferença nas qualidades do movimento integrado, no qual sinto e percebo meu movimento como sendo "eu em movimento", e do movimento que poderíamos chamar de fragmentado, no qual meu movimento sou "eu mandando meu corpo se mover". Diferença difícil de ser descrita, mas nem por isso menos real.

Embora estejam sendo feitos esforços no sentido de superar a visão dualista do corpo, isto já está de tal forma internalizado em nós que muitas vezes transparece em nossa escrita uma visão dualizada, por mais que tenhamos o cuidado de não fazê-lo. Alguns autores (e.g. Ginsburg, 1999; Wright, 2000) fazem referência a não termos desenvolvido ainda uma

linguagem que possibilite expressarmos a experiência corporal de forma integrada. Continuamos a nos referir ao "nosso corpo", como se fôssemos "donos" dele.

Notamos que existem autores (e.g. Hodes, 1995; Penna, 1989) que tendem a considerar o corpo como igual para todos os seres humanos. Eles buscam nos fatos biológicos do corpo algo que faz com que todos os humanos sejam "corporalmente semelhantes" (Hodes, 1995, p.2). Buscam uma "universalidade do corpo".

Se pensarmos no corpo de maneira integrada, considerando-o como uma unidade da qual fazem parte nossas crenças a respeito de nós mesmos, nossas experiências de vida, nossa imagem corporal de maneira "assentada" no corpo, a visão de "todos os corpos iguais" torna-se uma abstração que reforça a não consideração das individualidades. Como vimos bem explicitado no trabalho de Schilder e em outros, os aspectos fisiológicos e psicológicos não existem independentemente, a vida emocional da pessoa muda seu corpo, inclusive seu funcionamento fisiológico. Além disso, os valores que colocamos em nosso corpo, influenciados em grande parte pelo nosso meio cultural, também "constroem" nosso corpo.

Assim, esta visão de "corpo universal" separa o corpo biológico do corpo que tem influências da personalidade, da cultura, da sociedade. Esta visão diz que embora tudo o que vivemos está, e forma, nosso corpo; embora cada um tenha valores únicos com relação ao seu corpo, uma noção do que é doença, do que é cura, das partes do corpo que podem ser mostradas, das partes que devem ser ocultadas, do que é beleza, "nossos corpos são todos iguais".

Só podemos afirmar isso se separarmos drasticamente, em uma operação forçada, um corpo visto apenas no seu lado "biológico", lado este que só existe desta forma em nossa cultura específica (isto é, não pode ser considerado "universal" a menos que atribuamos à nossa cultura um valor de "verdade", valor este que supera as verdades das outras culturas),

do corpo em sua integridade, que existe de uma forma única através de inúmeras vivências que o transformam a cada experiência, vivências estas que envolvem um emaranhado de aspectos afetivos, sociais, culturais que não são, e não têm como serem, separados da existência do corpo. A visão biológica do corpo existe e é muito importante em nossa sociedade, mas se olharmos em um contexto mais global, vemos que ela representa uma pequena parcela do que é, e do que pode ser, o corpo.

Olharmos para outras culturas, ou para outros grupos sócio-culturais dentro da nossa própria sociedade, é um meio de ampliarmos nossa visão sobre o corpo, permite reconhecermos que nosso olhar sobre o corpo é apenas *um olhar*, não o único nem o verdadeiro. Desta forma, colocando nossa visão sobre o corpo em contraste com a diferença, podemos ter maior consciência sobre qual é nossa própria visão e quais são seus significados.

Por outro lado, embora sejam evidentes as influências sociais e culturais na representação que fazemos de nós mesmos e no modo como nos movimentamos, é um equívoco pensarmos que dentro de uma mesma sociedade todos compartilham uma mesma imagem corporal. Nas palavras de Schilder (1985):

"Estes processos que têm lugar entre indivíduos parecem fazê-los assemelharem-se uns aos outros; eles até parecem, em alguma extensão, serem semelhantes. No entanto, imagens corporais sempre pertencem a indivíduos e personalidades. Uma vez que um indivíduo adaptou socialmente sua imagem corporal ela ainda continua sua imagem corporal. Não existe imagem corporal do grupo ou do 'Nós'. De fato, a este respeito, a psicologia social é a psicologia dos indivíduos na condição da vida em comunidade" (p.228; tradução nossa).

A imagem corporal é experiência individual. Se falarmos em termos de "nós", perderemos a diferença com a qual cada pessoa lida com o meio cultural. Para Schilder (1985) a psicologia social além de explorar os processos psicológicos da estrutura de grupo, explora quais são as experiências psicológicas de cada indivíduo como membro daquele grupo.

Segundo o autor, procuramos no mundo exterior aquilo que está em conformidade com nossas necessidades interiores.

Tendo um olhar fenomenológico para a psicologia, Schilder afirma que a existência de um "eu" pressupõe a existência de um "tu", assim, temos a *necessidade* da existência de "outros" para a existência da nossa própria subjetividade. A socialização é inerente à construção do "humano" em nós.

"Da perspectiva de Schilder, a questão não é mais como é possível para os seres humanos socializarem com outras pessoas, uma vez que a socialização começa com as primeiras contendas das crianças. Esta perspectiva é radical e o distingue de outros proponentes da psicologia interpessoal [...] cujo conceito de adaptação social é um resultado do pragmatismo e não tentam de forma alguma repensar os princípios do conhecimento, percepção, imaginação, memória e reflexão" (Roller, 1985, p.56; tradução nossa).

Nesta perspectiva, a relação com o "outro" nos é intrínseca, mas é criada em cada um de nós de acordo com nossas singularidades. Duran (1997) escreve que "[é] certo que a concepção que os indivíduos constroem sobre o corpo, incluindo os usos que fazem dele e os conceitos sobre saúde e doença entre outros, varia de acordo com o lugar social em que estes se encontram inseridos" no entanto, existem "diferentes interpretações e experiências subjetivas de cada indivíduo considerado como membro daquele grupo social" (Duran, 1997, p.7).

A visão de um "nós" na imagem corporal mais uma vez secciona o corpo, extraindo deste apenas seu aspecto social, em detrimento dos aspectos psicológicos e fisiológicos. Não devemos esquecer que "[i]magens corporais são sempre imagens de um *corpo particular*, um corpo que é diferente de todos os outros e que é vivido de modos idiossincráticos. E ainda, as imagens corporais estruturam ativamente nossos movimentos e gestos ..." (Weiss, 1999, p.66; tradução nossa).

Pensarmos na imagem corporal é uma forma de termos em conta as diferenças individuais na forma como cada pessoa se movimenta, assim como as diferentes relações de cada pessoa com cada qualidade de movimento. Estas relações fazem com que um mesmo movimento seja realizado por cada pessoa de uma maneira particularizada, o que em última instância nos impossibilita de afirmar que possam existir movimentos iguais.

Por outro lado, a imagem corporal influencia nos limites de movimento de uma pessoa. "[A]quilo que uma pessoa faz com seu corpo é, em parte, determinado pelo que ela sente e pensa que pode fazer" (Penna, 1990, p.04). Muitas vezes incorporamos limites externos a nós e não temos chance para experimentar e descobrir nossas reais potencialidades. Influenciam nestes limites fatores físicos, psicológicos e sociais de uma forma conjunta, a pessoa pode, por exemplo, não achar adequado se movimentar de uma determinada maneira, pode achar que não consegue realizar determinado movimento, pode ter medo da desaprovação do professor, pode ter medo de se machucar. O que o professor espera do aluno influencia no que o aluno irá esperar de si mesmo. As expectativas com relação ao outro devem ser vistas com atenção neste contexto, os julgamentos de "bom" e "ruim" sobre o movimento e sobre o corpo incidem sobre a pessoa como um todo.

Podemos retirar dos estudos de alguns autores algumas relações mais específicas que tendem a acontecer entre determinadas qualidades de movimento e a imagem corporal. Estas relações não podem ser tomadas como regras, como vimos, dependem de cada contexto e de cada pessoa, no entanto achamos válido destacar algumas.

De uma maneira geral observamos que alta tensão muscular tende a enrijecer a imagem corporal, tornando-a relativamente fixa e bem delimitada, enquanto baixa tensão dilui, tende a fazê-la desaparecer. Mobilidade fluida e rápida tende a desestruturar, diminuir a rigidez da forma da imagem corporal, seus limites ficam mais indefinidos. O tônus muscular é

importante para o reconhecimento da imagem corporal, os movimentos lentos também ajudam para que a pessoa possa desenvolver uma maior consciência de sua imagem corporal, já a imobilidade tende a "dissolver" a imagem corporal.

Ambra (1995) traz alguns dados sobre como alguns tipos de atividades em grupo ajudam a delinear alguns aspectos da imagem corporal. Por exemplo, com relação ao limite do corpo, a pessoa pode aprender a perceber a distância de conforto em relação ao outro, saber qual atividade agrada e qual não agrada, saber dizer "não" quando não se sente confortável com determinada atividade, saber estabelecer contato visual com o outro. Com relação à confiança, a pessoa pode perceber como se sente movendo-se de olhos fechados em frente aos outros, pode ter a experiência de compartilhar seu peso com o outro. E ainda conhecer e apropriar-se do próprio corpo através de exercícios de improvisação e criação nos quais cada um explora o próprio movimento e identifica as individualidades dos movimentos das outras pessoas.

Em casos patológicos pode ficar mais evidente como o modo como cada pessoa se move irá estar de acordo com sua imagem corporal. Schilder (1999) analisou vários casos de pessoas esquizofrênicas e histéricas em seus estudos. Scharfetter (1999) dá alguns exemplos de pessoas esquizofrênicas. Ele cita um paciente que abria e fechava os dedos em um estupor catatônico e quando questionado dizia que fazia isso para certificar-se de que realmente podia se mover de acordo com a sua intenção. Cita um outro paciente que estava hiper-ventilando em estado catatônico e explicava que fazia isso para saber que ainda estava vivo e um terceiro paciente, que havia juntado seus dedos com barbante e cola pois sentia que seu corpo estava se dissolvendo.

Estes exemplos expressam claramente como os movimentos que fazemos estão ligados a como nos sentimos com relação ao nosso corpo. Nos casos de distúrbios na imagem

corporal esta relação fica mais explícita, mas acreditamos que em todos nós esta relação existe.

Jutel (1998) olha para a mulher de uma perspectiva apenas sociológica e afirma que existe em nossa sociedade uma tendência do corpo da mulher ser visto como algo frágil que deve ser protegido. A esta imagem do corpo feminino a autora associa o "movimento feminino" que é caracterizado por ela como: restrito, inibido, fragmentado, contido, que não utiliza todo o espaço, que carrega objetos junto ao corpo.

Além da qualidade do movimento de uma pessoa refletir sua imagem corporal, existe uma diferença na qualidade de movimento de quando a pessoa se move dirigindo sua atenção para seu corpo ou dirigindo sua atenção para outros focos. Quando a pessoa se move tendo consciência do seu corpo, ela está continuamente formando sua imagem corporal. Isso está relacionado ao que falamos anteriormente sobre o "experienciar" e o "executar".

Segundo Ginsburg (1999) se uma pessoa atenta à sua imagem corporal modifica sua qualidade de movimento, pois tende a ocorrer um maior equilíbrio das tensões musculares do corpo todo. Assim o movimento pode ser mais eficiente, no sentido de não haver tensões desnecessárias. Quando o movimento está automatizado, estamos sem um contato consciente com nossa imagem corporal, podemos estar nos movendo de um modo que prejudica o corpo e não estarmos percebendo.

Quando atentamos ao nosso corpo em movimento, as sensações que temos não são sensações apenas físicas, existem emoções e significações envolvidas. De acordo com o sentido que atribuímos à nossa ação a qualidade do movimento será diferente. A imagem de um movimento faz parte de uma rede da qual fazem parte também outras imagens que relacionamos a este movimento. Estas imagens têm um papel preponderante no modo como nos movemos.

Damásio (1996) fala da nossa atenção a nós mesmos enquanto estamos em ação como básica para a construção do "eu". É a partir de nossas reações corporais que criamos o mundo que vemos e com o qual nos relacionamos e é a partir da atenção às nossas reações ao mundo que conhecemos a nós mesmos. Através de nossa "visão interna" vemos a nós mesmos e ao mundo sempre, um só existe na relação com o outro. Neste sentido, a falta de consciência do corpo faz com que estejamos em contato com apenas uma pequena parte do nosso ser e do mundo.

Nos movimentos cotidianos tendemos a não ter atenção aos nossos corpos. Caminhamos em uma rua pensando aonde queremos ir e não percebemos *como* estamos indo. A automatização do movimento é importante para realizarmos tarefas do cotidiano, mas o excesso de foco na tarefa nos deixa sem percepção de nossos corpos. Não existe um "canal" permanentemente aberto, desobstruído, de comunicação entre nossas sensações corporais e nossas consciências. Para que isso possa acontecer e nossas sensações corporais possam aparecer e nos dizerem sobre nós mesmos é preciso um aprendizado, são necessários treino e atenção ao corpo.

"Nós reaprendemos a sentir nosso corpo, reencontramos, sob o saber objetivo e distante do corpo, este outro saber que temos dele porque ele está sempre conosco e porque nós somos corpo. Da mesma maneira, será preciso despertar a experiência do mundo tal como ele nos aparece enquanto estamos no mundo por nosso corpo, enquanto percebemos o mundo com nosso corpo. Mas, retomando assim o contato com o corpo e com o mundo, é também a nós mesmos que iremos reencontrar, já que, se percebemos com nosso corpo, o corpo é um eu natural e como que o sujeito da percepção" (Merleau-Ponty, 1994, p.278).

A objetificação do corpo é parte de um processo no qual *penso* como está meu corpo e *decido* o que fazer com ele, mas não *sinto* o que ele me diz que precisa.

Existem preferências de qualidades de movimento de cada pessoa. Se em uma aula de dança, por exemplo, é proposta determinada seqüência de movimentos, algumas pessoas

podem se sentir confortáveis e capazes e outras pelo contrário, incapazes e incomodadas. Se colocarmos o foco no modelo de movimento, o segundo grupo de pessoas será inadaptado. Se colocarmos o foco nas pessoas, o movimento será inadaptado para aquelas pessoas.

Educar as pessoas para que elas façam uma mudança de foco e olhem para o seu movimento como mais importante do que o movimento modelo que é proposto, envolve uma mudança que abarca outros aspectos da vida da pessoa. Como vimos, o conhecimento a respeito do próprio corpo é origem do conhecimento a respeito da própria identidade e a respeito do mundo. Estabelecer contextos nos quais as pessoas possam descobrir o seu jeito de se mover e explorar seus corpos em movimento de forma integrada é um papel do educador.

"... me parece que a educação motora de uma criança é um passo preliminar em toda a educação e carrega consigo importantes implicações emocionais e libidinais. Nós devemos suspeitar que o mero conhecimento da parte dos pais não será suficiente para dar conta dos problemas de equilíbrio na criança de uma forma correta. Os pais precisarão, além de seus equipamentos motores e de suas vontades, ajudar a criança em sua expressão motora e segurança, um equilíbrio emocional interno" (Schilder²⁰² citado por Kestenberg, 1985, p.102; tradução nossa).

O saber do corpo é um saber que antecede os outros e deve ser assumido na educação ao lado dos demais saberes. Muitas vezes não damos a este saber importância igual aos outros ou não nos lembramos que este saber também precisa ser ensinado e desenvolvido. Morin (2001) no livro "Os sete saberes necessários à educação do futuro" aborda saberes essenciais à nossa condição humana atual. Em cada um dos sete saberes o autor enxerga outros saberes que também são por ele destacados. Embora o autor aponte pontos importantes e tenha uma visão integrada do ser humano na sua relação com seus

²⁰² Artigo de 1928 publicado em inglês em 1964. SCHIDLER, P. **Contributions to developmental neuropsychiatry**. New York: International Universities Press, 1964, p.183.

semelhantes e com o planeta, ele não ressalta a nossa condição humana de "sermos corpo" como um dos saberes essenciais a serem desenvolvidos na "educação do futuro".

O modo como agimos com relação ao nosso corpo está intimamente ligado ao modo como agimos com relação ao mundo e aos outros. O modo como os outros agem em relação a nós também faz parte deste sistema.

Verificamos nos estudos de Kestenberg como tendemos a externalizar nas nossas ações com os objetos sentimentos que estamos tendo a respeito de nós mesmos. A autora fala por exemplo da criança que está descobrindo suas relações com a força da gravidade, ao mesmo tempo em que ela cai várias vezes no chão, ela sente necessidade de ficar jogando os objetos no chão. Ela está descobrindo o peso e a textura dos objetos, estabelecendo valores para os objetos e iniciando a ter intencionalidade, exprimir suas vontades. Já na fase seguinte, a criança corre pelo espaço avançando e recuando. Ela anima os objetos fazendo-os correrem também. Ela aprende sobre o tempo, aprende a antecipar as reações das pessoas ao seu comportamento e a executar operações.

Estes ritmos de fluxos de movimentos continuam em maior ou menor grau na vida adulta. Os padrões de movimentos que desenvolvemos mais tarde estão relacionados a estes ritmos. Em determinadas circunstâncias da vida podemos voltar a estes ciclos iniciais do desenvolvimento. Quando temos um filho por exemplo, ou quando temos que re-aprender movimentos depois de adultos, podemos refazer os caminhos percorridos pelas crianças.

Vemos que Kestenberg sistematizou um conhecimento que já era tido de uma forma mais intuitiva por muitos pesquisadores. Kestenberg desenvolveu uma estrutura de análise do movimento que pode ser usada para olhar para o que vários estudos falam.

Através de suas descrições sobre como vamos aprendendo os movimentos, como vamos associando determinadas qualidades com outras, redescobrimos a complexidade do

nosso mover. Vemos como os movimentos mais simples, como estender a mão para alcançar um objeto, tiveram um longo trajeto de construção diretamente relacionado, em última instância, ao nosso impulso de sobrevivência.

Seu estudo renova nosso olhar sobre o movimento. Ela mostra como o movimento tem que ser aprendido, as mínimas coisas que agora passam despercebidas para nós. A descoberta das partes do corpo, a coordenação da tensão com a amplitude do movimento, o controle para conseguir colocar a mão na boca. A relação entre algo ruim com o recuar.

Das funções vitais (como sugar, urinar) vamos desenvolvendo outras funções interligadas. O corpo é referência para todo o conhecimento que adquirimos. As mudanças de fases do desenvolvimento acontecem por causa de um aumento nos conflitos internos. Estes conflitos chegam a um ápice e então se desenvolvem em uma outra situação que caracteriza uma nova fase.

Kestenberg vê nas inúmeras combinações entre os ritmos de fluxo de tensão e de forma e suas diferentes qualidades e variações a base para a observação de qualquer movimento. O fluxo de tensão está relacionado com a liberação dos impulsos, o fluxo de forma está relacionado com a interação com o meio. O movimento da respiração é um exemplo dado pela autora do nosso constante crescer e encolher no movimento. Tendemos a crescer em direção a estímulos prazerosos e encolher para nos afastarmos daqueles nocivos.

Morais (2001), também se refere a estas tendências humanas do expandir e do contrair. O autor cita Barbotin²⁰³, para quem existem duas atitudes humanas fundamentais que sintetizam todas as outras: a atitude fechada e a aberta. A primeira caracteriza-se pelo retraimento, pela introjeção, pelo corpo em posição semelhante à posição fetal, pela imobilidade, enquanto a segunda está associada à atitude de busca, o ser humano inserindo-

²⁰³ BARBOTIN, E. **Humanité de l'homme**. Paris: Aubier, 1970.

se no mundo e agindo nele, ela se caracteriza por uma postura distendida, os membros estão livres para agir, os órgãos do sentido abertos às percepções do mundo exterior. Segundo Morais, Barbotin escreve que estas atitudes básicas "transformam-se nos ritmos fundamentais de nossa vida: sístole-diástole, ação-reposo, centrifugação e centripetação de energias" (Morais, 2001, p.83). Talvez o mais adequado fosse dizermos inversamente, que estes "ritmos fundamentais de nossa vida" se transformam nestas atitudes humanas de busca e de retraimento.

Schilder (1999), associa nossos movimentos de expansão e de retraimento à nossa tendência a constantemente construir e destruir a imagem corporal.

"Uma é a tendência a cristalizar unidades, a assegurar pontos de descanso, imutabilidade e ausência de mudança. A outra é a tendência a obter um fluxo contínuo, uma mudança permanente. Tais diferenças se refletem nas idéias de eternidade e transitoriedade. [...] As mesmas entidades surgem na concepção do quantum na física em oposição ao fluxo contínuo de energia. Encaramos o passageiro e o estável como fases da construção criativa" (p.233).

Nossa atitude corporal reflete nosso modo de interação com o mundo. Kestenberg coloca que nos protegemos dos nossos próprios desejos que não podem ser satisfeitos e das ameaças externas através das tensões corporais (precursores de esforço). Estas tensões quando reproduzidas repetidamente tornam-se parte de nós, moldam nosso corpo. Vemos assim que para que uma pessoa mude o seu modo de se relacionar consigo mesma e com os outros precisa mudar também sua atitude corporal.

Se por um lado a imagem corporal influencia o modo como a pessoa se move e sua postura, o modo como se sente e sente o mundo, por outro lado os padrões de movimentos habituais da pessoa servem para manter a estabilidade de sua imagem corporal. Os movimentos expressam e "re-alimentam" a imagem corporal. Assim, para que haja transformação da pessoa, a mudança tem que envolver os padrões de movimento. Os padrões

de movimento são informações importantes para a pessoa ter de si mesma se ela deseja se conhecer e modificar aspectos do seu modo de ser.

Segundo Gonçalves (1994):

"A experiência corporal e do movimento inclui a percepção, anterior a qualquer formação de conceitos, das possibilidades e dos limites do corpo físico – 'conhecimento' esse fundado em experiências anteriores e nas características da situação presente – e, ao mesmo tempo, a percepção do mundo circundante, em sua relação com ele. A experiência corporal está no cerne da transformação do 'corpo próprio' no decorrer de nossa vida e na realização de cada movimento. Toda transformação traz em si uma modificação na forma de perceber a si próprio e aos objetos" (p.146).

Existe uma visão de que o trabalho corporal pode acessar diretamente as experiências afetivas das pessoas. Krueger (1990) acredita que as terapias corporais expressivas permitem uma experiência direta do self corporal e do afeto básico sem culpa, pois evitam as estruturas mais tardias do desenvolvimento, como o superego. Segundo o autor estas terapias podem prover uma integração não verbal, expressiva e experiencial da mente e do corpo.

No entanto, na grande parte das vezes em que nos movemos há uma participação efetiva do ego e do superego nos nossos movimentos. Segundo Kestenberg, já no fim da adolescência nossas pulsões, expressas nos ritmos de fluxos de tensão e de forma, deixam de ter uma expressão direta, tendendo a passar sempre pelo crivo do ego e superego. No fim da adolescência se consolida o modo como nos moveremos na vida adulta.

Assim, para que uma experiência corporal seja vivenciada em um nível mais profundo, precisa ser feito um trabalho para "driblar" o superego e atingir aquelas qualidades de movimento mais primitivas da pessoa. Não é qualquer movimento ou tipo de envolvimento com o movimento que permite a expressão das pulsões no corpo. Na maioria das vezes ficamos em um nível superficial do movimento. Para Kestenberg seria ficarmos nos movimentos

posturais e gestuais e não atingirmos os ritmos de fluxos de tensão e forma que têm localização mais interna no corpo e estão ligados às nossas necessidades vitais.

Como vimos, a atividade física pode ter efeito até contrário, de ajudar no "não contato" da pessoa com sua experiência corporal, ao fazê-la ficar repetindo automatismos e buscar adequar-se a um modelo culturalmente imposto.

Verificamos em alguns estudos referências a terem que ser construídos e valorizados "pontos de força" da pessoa. Isto significa respeitar os limites da pessoa e reforçar suas capacidades e não suas dificuldades. Ter as próprias capacidades colocadas em evidência fortifica a pessoa e faz com que ela possa avançar em direção a enxergar e aceitar seus aspectos difíceis de serem tocados.

Este é um princípio usado por exemplo na dança criativa (Caf, Kroflic & Tancig, 1997; Lewis & Scannell, 1995), na dança/movimento terapia (Ambra, 1995; Fairweather, 1994) e na antiginástica (Bertherat & Bernstein, 2001). Quando usado no contexto terapêutico, é um modo de relação com o corpo que não procura "cortar fora" a parte doente e sim entender o que está por trás disto, isto é, por que ficamos com esta parte doente, onde está o desequilíbrio.

A experiência de vencer um desafio fisicamente fica marcada no corpo da pessoa como uma capacidade de vencer desafios. Esta experiência física altera a imagem corporal da pessoa, ela se representa para si mesma como uma pessoa mais capaz. É das experiências na ação que adquirimos nossos conceitos a respeito da nossa imagem corporal. A vivência do corpo em um contexto terapêutico permite termos, neste "micro-sistema", experiências que ainda não conseguimos ter "no mundo lá fora" e que vividas neste contexto vão se fortificando e se integrando em nós até que possam ocorrer em outros contextos (e.g. Ambra, 1995; Carraro, Cognolato & Bernardis, 1998). A partir destas vivências podemos construir novas possibilidades de ação e novos significados.

Krueger (1990); Penna (1989); Pruzinsky, (1990) e Scaer (2001) são alguns dos pesquisadores que abordam o trabalho corporal no contexto da psicoterapia. Estes autores apontam a necessidade da experiência corporal ser trabalhada como um todo, isto é, os conteúdos afetivos não são apenas experienciados no corpo, é feito também um trabalho de conscientização de como foi e do que foi o trabalho corporal, seus significados e sua localização na vida afetiva da pessoa.

A partir destes estudos podemos destacar quatro principais aspectos que devem ser olhados com cuidado quando desejamos que ocorra um desenvolvimento psicológico integrado ao trabalho corporal:

- Ambiente: acolhedor, seguro, de cooperação, de confiança.
- Relações: entre as pessoas do grupo e entre as pessoas e o professor ou terapeuta.
- Tempo: para cada aprendizado, de cada pessoa.
- Conteúdo: relação das estratégias de movimento com as características e necessidades de cada pessoa.

O movimento de uma pessoa tem relações com sua história de vida, suas crenças a respeito de si mesma, suas ansiedades com relação às outras pessoas, suas expectativas, suas aspirações. "Movimento do corpo é tanto expressão como ação; é o corpo de uma pessoa com paixões e motivos" (Schilder, 1985, p.224; tradução nossa). Considerar o movimento abarcando estas dimensões nas propostas de trabalhos corporais não é tarefa fácil, exige um olhar aguçado do profissional que propõe a atividade, um olhar com o corpo inteiro.

Além de o profissional precisar ter atenção aos seus julgamentos e expectativas com relação aos movimentos das pessoas (e.g. Ambra, 1995; Duran, 1997; Freedman, 1990), isto

é, ter consciência das suas próprias crenças e valores, ele precisa conhecer o seu próprio corpo.

A imagem que fazemos do outro surge para nós da nossa interação com ele. O outro só existe para nós na medida em que o criamos em nós. A imagem que cada um fará de uma mesma pessoa será diferente.

"... as imagens que cada um de nós vê em sua mente não são cópias do objeto específico, mas imagens das *interações* entre cada um de nós e um objeto que mobilizou nosso organismo, construídas na forma de padrão neural, segundo a estrutura do organismo" (Damásio, 2000, p.406; grifo nosso).

A imagem do corpo do outro está relacionada à imagem do nosso próprio corpo e é criada a partir das nossas reações corporais. Reed & Farah (1995) destacam o fato de usarmos o nosso esquema corporal para monitorar tanto o nosso corpo quanto a posição, tamanho e movimento de outros corpos.

É através das sensações, emoções e impulsos para o movimento que percorrem nosso corpo que processamos o movimento do outro. Desta forma, precisamos conhecer nossas experiências corporais para podermos reconhecer o que o outro nos comunica.

No entanto, apesar do nosso olhar para as outras pessoas passar sempre pelo nosso corpo todo, a consciência e desenvolvimento deste olhar exige treino e intencionalidade. Para podermos entender o que o outro experiencia, olharmos para o movimento do outro de maneira mais integrada, precisamos trabalhar nosso próprio corpo.

Este processo de observação de corpo inteiro, no qual remetemos às sensações no nosso corpo ao observarmos o movimento do outro, é chamado por alguns autores de "sentido cinestésico".

Este sentido é usado quando buscamos sintonizar com o movimento de uma outra pessoa. Alguns estudos destacam a importância desta sintonização corporal para que possamos tentar conhecer, entender e estar em contato com o outro (e.g. Amighi et al., 1999; Kestenberg & Sossin, 1979; Stinson, 1995). Falamos da importância de estarmos atentos às nossas sensações corporais na relação e também de buscarmos experienciar os movimentos do outro em nosso próprio corpo. Isto não significa imitarmos o outro, mas traduzirmos as qualidades de movimento observadas no outro para o nosso próprio corpo, isto é, termos uma apreensão física do movimento do outro.

Em termos de imagem corporal, estamos falando de procurar deixar a imagem corporal do outro se expandir e penetrar em nosso corpo. É um processo que envolve empatia com a outra pessoa.

"No entanto, nós não vemos apenas, nós temos um desejo de ver. Qualquer separação dos processos perceptivos e processos afetivos é artificial" (Schilder, 1985, p.223; tradução nossa). Assim, precisamos estar atentos ao nosso olhar, pois tendemos a ver no outro apenas o que *desejamos* ver. Nosso olhar não é "puro" não é objetivo, é subjetivo.

Vimos nos estudos de Kestenberg como projetamos nos objetos do meio nossas necessidades internas. Constantemente nos expandimos para dentro do mundo e trazemos o mundo para dentro de nós. Schilder (1999) ressalta que se temos uma parte do nosso corpo com a qual nos preocupamos, tenderemos a reparar nesta mesma parte do corpo das outras pessoas. O profissional que trabalha com o corpo do outro deve saber que tendenciosamente irá olhar no outro o que ele julga importante para si mesmo.

Desta forma, pode acontecer de nos sentirmos "misturados" com o outro, não sabermos o que é o outro e o que somos nós. É apenas conhecendo a nós mesmos que temos como

fazer esta distinção entre nós e os outros, entre o que sentimos que o outro nos causa e o que sentimos que o outro expressa de si.

Precisamos ter dois olhares, um para o outro e um para nós na relação com o outro. São olhares sensíveis que percebem o impacto do outro no nosso corpo. É através deste autoconhecimento que temos como "abrir espaço" em nós para percebermos o outro. Este conhecimento não é somente cognitivo, é também afetivo e corporal.

O movimento é um fenômeno das relações, ele não existe enquanto objeto, está "nos entres". Ele existe no tempo da sua duração, não tem como ser capturado. As técnicas de ensino do movimento e os conhecimentos sobre o movimento que ganham a linguagem verbal e são cristalizados na forma de textos, precisam ser revitalizados em cada experiência prática. Os textos não têm como apreender as singularidades, sutilezas, subjetividade e complexidade da experiência motora, a linguagem verbal não é suficiente para comunicar as experiências do movimento.

Desta forma, esperamos que as palavras deste estudo ganhem vida nas experiências daqueles que venham a entrar em contato com ele e frutifiquem em novas experiências nas quais o ser humano vivencia o seu saber de forma integrada.

"Os fatos sempre vão além das formulações gerais, e as formulações gerais não esgotam a multiplicidade da experiência variada" (Schilder, 1999, p.336). O corpo precisa ser vivido.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHTERBERG, J. **A imaginação na cura**. São Paulo: Summus, 1996.
- ADAME, D. D.; RADELL, S. A.; JOHNSON, T. C.; COLE, S. P. Physical fitness, body image, and locus of control in college women dancers and nondancers. **Perceptual and motor skills (Missoula, Mont.)**. v.72, n.1, p.91-95, 1991.
- ADLER, A. The work of Paul Schilder. In: SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, p.69-81, 1985.
- AMBRA, L. N. Approaches used in dance/movement therapy with adult women incest survivors. **American journal of dance therapy**. v.17, n.1, p.15-24, 1995.
- AMIGHI, J. K.; LOMAN, S.; LEWIS, P.; SOSSIN, M. **The meaning of movement: developmental and clinical perspectives of the Kestenberg Movement Profile**. New York: Routledge, 1999.
- ASCI, F. H.; KIN, A.; KOSAR, S. N. Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. **International journal of sport psychology**. v.29, n.4, p.366-375, 1998.
- ASSAD, M. M. E. **O imaginário como campo revelador da castração**. São Paulo: Instituto de Psicologia da USP, 2000. (Tese, Doutorado em Psicologia Clínica).
- BACALÁ, M. L. **Alternativa metodológica para dança-educação**. São Paulo: Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 1999. (Tese, Doutorado em Psicologia).
- BARTLEWISKI, P. P.; VAN RAALTE, J. L.; BREWER, B. W. Effects of aerobic exercise on the social physique anxiety and body esteem of female college students. **Women in sport and physical activity journal (Fort Worth, Tex.)**. v.5, n.2, p.49-62, 1996.
- BENDER, L. Paul Schilder's work on the body image. In: SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, p.185-204, 1985.
- BERMÚDEZ, J.L.; MARCEL, A.; EILAN, N. (Eds.). **The body and the self**. Cambridge, MA: The MIT Press, 1998.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- CAF, B.; KROFLIC, B.; TANCIG, S. Activation of hypoactive children with creative movement and dance in primary school. **Arts in Psychotherapy**. v.24, n.4, p.355-365, 1997.

CAMPBELL, J. The body image and self-consciousness. In: BERMÚDEZ, J.L.; MARCEL, A.; EILAN, N. (Eds.). **The body and the self**. Cambridge, MA: The MIT Press, p.29-42, 1998.

CAPRA, F. **A Teia da Vida: Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Cultrix, 2001.

CARRARO, A.; COGNOLATO, S.; BERNARDIS, A. L. Evaluation of a programme of adapted physical activity for ED patients. **Eat weight disord.** v.3. n.3, p.110-4, 1998.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body images: development, deviance and change**. New York: The Guilford Press, 1990.

CERVO, A.L. & BERVIAN, P.A., **Metodologia científica**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1975.

DADKHAH, A. Body consciousness in Dohsa-hou, a Japanese psychorehabilitative program. **Perceptual and motor Skills**. v.86, n.2, p.411-7, 1998.

DALEY, A. J.; BUCHANAN, J. Aerobic dance and physical self-perceptions in female adolescents: some implications for physical education. **Research quarterly for exercise and sport**. v.70, n.2, p.196-200, 1999.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência: Do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000

DANCE-BODY-IMAGE (Conferência), 1996, Cologne. **Ballet international**. Ehard Friedrich Verlag: Seelze (Germany), n.11, p.9, 1996.

DURAN, S. M. G. T. **O atendimento psicoterapêutico em grupo aos usuários de uma unidade básica de saúde pelo método corporal de Pethö Sándor: uma interpretação na perspectiva da psicologia analítica de C. G. Jung**. São Paulo: Instituto de Psicologia da USP, 1997. (Dissertação, Mestrado em Psicologia Clínica).

EILAN, N.; MARCEL, A.; BERMÚDEZ, J.L. Self-consciousness and the body: an interdisciplinary introduction. In: BERMÚDEZ, J.L.; MARCEL, A.; EILAN, N. (Eds.). **The body and the self**. Cambridge, MA: The MIT Press, p.1-28, 1998.

FAIRWEATHER, M. M.; SIDAWAY, B. Ideokinetic imagery as a postural development technique. **Research quarterly for exercise and sport**. v.64, n.4, p.385-92, 1993.

FAIRWEATHER, P. An interview with Dosamantes, Irma. **American journal of dance therapy**. v.16, n.1, p.13-19, 1994.

FELDENKRAIS, M., **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977

FIELD, L. K.; STEINHARDT, M. A. The relationship of internally directed behaviour to self-reinforcement, self-esteem, and expectancy values for exercise. **Am. J. Health Promot.** v.7, n.1, p.21-7, 1992.

FISHER, S. The evolution of psychological concepts about the body. In: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body images: development, deviance and change**. New York: The Guilford Press, p.3-20, 1990.

FRANKLIN, E. N. **Dance imagery for technique and performance**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1996(a).

FRANKLIN, E. N. **Dynamic alignment through imagery**. Illinois: Human Kinetics, 1996(b).

FREEDMAN, R. Cognitive-behavioral perspectives on body-image change. In: CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body Images: development, deviance, and change**. New York: The Guilford Press, p.272-295, 1990.

FREIRE, R., **Soma – uma terapia anarquista – a alma é o corpo**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara, 1988.

GAIARSA, J.A., **Couraça muscular do caráter: Wilhem Reich**. São Paulo: Àgora, 1984.

GALLAGHER, S. Body schema and intentionality. In: BERMÚDEZ, J.L.; MARCEL, A.; EILAN, N. (Eds.). **The body and the self**. Cambridge, MA: The MIT Press, p.225-244, 1998.

GARRET, R. The influence of an educational dance program on female adolescent self esteem, body image and physical fitness. In: INTERNATIONAL ASSOCIATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT FOR GIRLS AND WOMEN CONGRESS, 12th, Melbourne, Australia, 1993.

GINSBURG, C. Body-image, movement and consciousness: examples from a somatic practice in the Feldenkrais Method. **Journal of consciousness studies**. v.6, n.2-3, p.79-91, 1999.

GOLDBERG, S. P. An exploration of an occupational therapy treatment program of movement skills and body image in anorectic patients. **Dissertation abstracts international: sectionB: The sciences and engineering**. v.58, n.9-B, p.4727, 1998.

GONÇALVES, M. A. S. **Sentir, pensar, agir – Corporeidade e educação**. Campinas: Papyrus, 1994.

HODES, S. Dance and essence: reflections on morality and education. **Arts education policy review**. v.97, n.2, p.2-13, 1995.

HUBBARD, D. G.; WRIGHT, C. G. The emotion of motion: functions of the vestibular apparatus. In: SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, p.161-182, 1985.

JUTEL, A. I can't! I've got my period: menstrual mythology and the production of feminine movement. **Avante (Gloucester, Ont.)**. v.4, n.2, p.72-91, 1998.

KELEMAN, S., **Anatomia emocional: a estrutura da experiência**. São Paulo: Summus, 1992.

KESTENBERG, J. S. **Children and parents: psychoanalytic studies in development**. New York: Jason Aronson, 1975.

KESTENBERG, J. S. The role of movement patterns in diagnosis and prevention. In: SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, p.97-160, 1985.

KESTENBERG, J. S.; SOSSIN, K. M. **The role of movement patterns in development 2**. New York: Dance Notation Bureau Press, 1979.

KINSBOURNE, M. Awareness of one's own body: an attentional theory of its nature, development, and brain basis. In: BERMÚDEZ, J.L.; MARCEL, A.; EILAN, N. (Eds.). **The body and the self**. Cambridge, MA: The MIT Press, p.205-224, 1998.

KIRK, D. Physical education and regimes of the body. **Australian and New Zealand journal of sociology**. v.30, n.2, p.165-177, 1994.

KRUEGER, D.W. Developmental and psychodynamic perspectives on body-image change. In: CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body Images: development, deviance, and change**. New York: The Guilford Press, p.255-271, 1990.

LABAN, R., **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

LAKATOS, E.M. & MARCONI, M.A., **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 1991.

LE BOULCH, J., **Rumo a uma ciência do movimento humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.

LE BOULCH, J., **O desenvolvimento psicomotor: do nascimento aos 6 anos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

LEWIS, R. N.; SCANNELL, E. D. Relationship of body image and creative dance movement. **Perceptual and motor skills**. v.81, n.1, p.155-60, 1995.

MACHADO, A. B. M. **Neuroanatomia funcional**. São Paulo: Editora Atheneu, 2000.

MAHONEY, M.J. Psychotherapy and the body in the mind. In: CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body Images: development, deviance, and change**. New York: The Guilford Press, p.316-333, 1990.

MARCONI, M.A. & LAKATOS, E.M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1986.

McDERMOTT, L. A qualitative assessment of the significance of body perception to women's physical activity experiences: revisiting discussions of physicalities. **Sociology of sport journal (Champaign, Ill.)**. v.17, n.4, p.331-363, 2000.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1994. (Coleção Tópicos).

MOONEY, D. J. M. Shame, body image and locus-of-control in male and female exotic dancers. **Dissertation abstracts international**. v.53, n.10-B, p.5451, 1993.

MORAIS, R. de. Consciência corporal e dimensionamento do futuro. In: MOREIRA, W. W. (Org.). **Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus, p.71-88, 2001.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2001.

NAKADA, M.; UCHIDA, H. Case study of a five-stage sensory reeducation program. **J. hand therapy**. v.10, n.3, p.232-9. 1997.

OLIVIER, G.G.F., **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Campinas: [s.n.], 1995.

O'SHAUGHNESSY, B. Proprioception and the body image. In: BERMÚDEZ, J.L.; MARCEL, A.; EILAN, N. (Eds.). **The body and the self**. Cambridge, MA: The MIT Press, p.175-204, 1998.

OVERBY, L. Y. A comparison of novice and experienced dancers' imagery ability. **Journal of mental imagery**. v.14, n.3-4, p.173-184, 1990.

PARKER, S. Reflections on Paul Schilder. In: SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, p.21-27, 1985.

PENNA, L. Além da fronteira desgastada: o significado do movimento. **Bol. psicol.** v.39, n.90/91, p.1-12, 1989.

PENNA, L. Imagem corporal: uma revisão seletiva da literatura. **Psicologia USP**. v.1, n.2, p.167-174, 1990.

PRUZINSKY, T. Somatopsychic approaches to psychotherapy and personal growth. In: CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body images: development, deviance, and change**. New York: The Guilford Press, p.296-315, 1990.

PRUZINSKY, T.; CASH, T.F. Integrative themes in body-image development, deviance, and change. In: CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). **Body images: development, deviance, and change**. New York: The Guilford Press, p.337-349, 1990.

RADELL, S. A.; ADAME, D. D.; JOHNSON, T. C.; COLE, S. P. Dance experiences associated with body-image and personality among college students: a comparison of dancers and nondancers. **Perceptual and motor skills (Missoula, Mont.)**. v.77, n.2, p.507-513, 1993.

RADELL, S.A.; ADAME, D. D.; COLE, S. P.; MELITO, A. R.; JOHNSON, T. C. The effect of dance experiences on body-image and personality among college-students: a pre-post design study. **Research quarterly for exercise and sport**. v.63, n.1, p.A20, 1992.

RASCH, P.J. & BURKE, R.K., **Cinesiologia e anatomia aplicada – a ciência do movimento humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1987.

REED, C. L.; FARAH, M. J. The psychological reality of the body schema: a test with normal participants. **J. exp. psychol. hum. percept. perform.** v.21, n.2, p.334-43, 1995.

REICH, W., **Análise do caráter**. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1972.

RODRIGUES, G., **Bailarino-pesquisador-intérprete: processo de formação**. Rio de Janeiro: Funarte, 1997.

ROLLER, W. Introductory note on phenomenological method: the intentionality of consciousness. In: SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, p.55-58, 1985.

SAMPAIO, M. I. C.; PEIXOTO, M. L. Periódicos brasileiros de psicologia indexados nas bases de dados LILACS e PsycINFO. **Boletim de psicologia**. v.L, n.112, p.65-73, 2000.

SCAER, R. C. **The body bears the burden: trauma, dissociation, and disease**. New York: The Haworth Medical Press, 2001.

SCHARFETTER, C. Schizophrenic ego disorders--argument for body-including therapy. **Schweizer archiv fuer neurologie und psychiatrie**. v.150, n.1, p.11-15, 1999.

SCHILDER, P. Body image and social psychology. In: SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, p.219-229, 1985.

SCHILDER, P., **A Imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SEVERINO, A.J., **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 1991.

SHASKAN, D. A. Group psychotherapy and genius: the world of Paul Schilder. In: SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, p.44-48, 1985.

SHASKAN, D. A.; ROLLER, W. L. (Eds.). **Paul Schilder, mind explorer**. New York: Human Sciences Press, 1985.

SHONTZ, F. C. Body image and its disorders. In: LIPOWSKI, Z. J.; LIPSITT, D. R.; WHYBROW, P. C. (Eds.). **Psychosomatic medicine: current trends and clinical applications**. New York: Oxford University Press, 1977.

STALLIBRASS, C. An evaluation of the Alexander Technique for the management of disability in Parkinson's disease: a preliminary study. **Clin. rehabil.** v.11, n.1, p.8-12, 1997.

STINSON, S. W. Body of Knowledge. **Educational theory**. v.45, n.1, p.43-54, 1995.

STROMSTED, T. P. Re-inhabiting the female body: Authentic Movement as a gateway to transformation. **Dissertation abstracts international: section B: the sciences and engineering**. v.60, n.12-B, p.6385, 2000.

TURTELLI, L. S.; TAVARES, M.C.G.C. & DUARTE, E. Caminhos da pesquisa em imagem corporal na sua relação com o movimento. **Revista brasileira de ciências do esporte**. v.24, n.1, 2002. (No prelo).

VIANNA, K., **A dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.

WEISS, G. **Body images: embodiment as intercorporeality**. New York: Routledge, 1999.

WRIGHT, J. Bodies, meanings and movement: a comparison of the language of a physical education lesson and a Feldenkrais movement class. **Sport, education and society (Abingdon, England)**. v.5, n.1, p.35-49, 2000.

XU, S. H. Psychophysiological reactions associated with gongxi therapy. **Chin. med. J. (Engl.)**. v.107, n.3, p.230-3, 1994.

YOUNG, G. R.; WAGNER, E. E. Behavioral specificity in the Rorschach human movement response: a comparison of strippers and models. **J. clin. psychol.** v.49, n.3, p.407-12, 1993.