

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

JULIANA MIGUITA

**REFLEXÕES SOBRE O CORPO EM
TREINAMENTO E A IMAGEM
CORPORAL**

Campinas
2008

JULIANA MIGUITA

**REFLEXÕES SOBRE O CORPO
EM TREINAMENTO E A IMAGEM
CORPORAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção do
título de Licenciado em Educação Física

Orientador: Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares

Campinas
2008

JULIANA MIGUITA

**REFLEXÕES SOBRE O CORPO EM TREINAMENTO
E A IMAGEM CORPORAL**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Juliana Miguita aprovado pela Comissão julgadora em: __/__/____.

Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares
Orientador

Renata Lobo Catusso

Campinas
2008

Dedicatória

Aos meus pais, pela compreensão, pelo esforço, pelo apoio, pela confiança e pelo amor, com muito amor.

Aos meus amigos, “simplesmente” pela amizade.

Ao Gustavo, pelo companheirismo e pelos novos sonhos.

Agradecimentos

Acredito que nesses quatro anos de graduação, acabei me afastando de pessoas muito especiais, mas também conheci muitas outras. A grande verdade é que todas são insubstituíveis. As lembranças e as saudades de uns e a presença de outros foram muito marcantes e me acompanharam durante todo esse percurso. É impossível conseguir expressar em algumas palavras a real importância que cada um assumiu no meu processo de desenvolvimento. Uns, são mais óbvios pelo contato e pela participação, outros, nem imaginam a admiração e a influência que exercem em mim. Todas essas relações me construíram e tornaram possível a concretização desse trabalho.

Começando pelos grandes responsáveis por tudo, gostaria de agradecer aos meus pais, Nenê e Ivone, que sempre me apoiaram e confiaram nas minhas escolhas e me proporcionaram uma vida repleta de felicidade. Aos meus irmãos, Willian e Bia, por terem paciência para me aguentar e por me ajudarem em tudo que eu precisei. Aos meus primos, Nana, Andy, Lu, André, Xandy, Aninha, Eric, Pri, Bruno, Cris, Taty, Renata e Renan. Aos meus tios, Ney, Lidia, Dinho, Odila, Soninha, Juca, Totó, Sú, Soraia, Baiano, Sandrinha, Sueki, Zé, Edu, Ivete, Ivani e Ivanda. E as minhas avós, Maria e Alice. São minha essência e meu porto seguro.

A outra parte de mim são os amigos. Agradeço aos da minha infância, Cocó, Testão, Pituca, André e Anderson; aos do colégio, Rafa, Takashi, Bá, Mari, Camila, Cintia, Bolívia, Giselli Bolhão e Danilo, que me fizeram experimentar as coisas simples da vida da maneira mais divertida possível, que choraram, riram, amaram, viajaram e cresceram junto comigo; aos da faculdade, turma 05 da FEF, em especial PH, Dercy, Juba, Lilian, Fernandão, Renatinha, Dalto, Cowboy, Buneco, Mudo, Silvia Helena e Diego; ao Janir e ao Rô, que eu muito admiro; e aos da UNICAMP, Área 51, Seus Bostáááá e TNT.

Agradeço também à minha família universitária de HAVANA, que sempre me ajudaram muito, que me ensinaram a melhor forma de se morar em república, que conseguiram tornar agradável a convivência diária de onze pessoas malucas, que sempre estiveram ao meu lado nas horas boas e ruins e que me permitiram viver os momentos mais sensacionais, loucos, engraçados e felizes da minha vida. Valeu por tudo, vocês foram perfeitos, cada um à sua maneira: Alejandro, Bruno, Ciba, Claudia, Deise, Fred, Gustavo, Ju, Jesus, Lydia, Manuel, Mari, Pedro, Rafa Kashima, Raphael, Tati e Tiago, a gente mais estranha que eu já conheci. Amo muito vocês! Muito obrigada por tudo!

Por fim, quero agradecer a professora Consolação pela orientação e a todos os docentes e funcionários da FEF – UNICAMP.

MIGUITA, Juliana. **Reflexões sobre o corpo em treinamento e a imagem corporal**. 2008. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

RESUMO

O corpo e o movimento, temas centrais dos estudos que envolvem a Educação Física, passam, ao longo da vida, por diversos processos de treinamento, que têm como objetivo melhorar o aproveitamento das potencialidades e ampliar as possibilidades de ação do homem, na medida em que podem contribuir para o seu desenvolvimento integral, em suas múltiplas dimensões (cognitivas, motoras, sociais, afetivas, espirituais, etc). O treinamento deve, então, auxiliar cada um na busca de sua realização pessoal e cabe somente ao indivíduo definir quais objetivos ele deseja atingir a partir dessas determinadas práticas.

Quando falamos de crianças, isso não é diferente. Apesar de projetarmos nelas as imagens ideais que construímos a partir da nossa cultura, desde o nascimento, elas são fontes genuínas de desejo e carregam consigo energias pulsionais que ao se confrontarem com os obstáculos do mundo externo vão se adequando às exigências sociais.

Ao impormos às crianças as nossas próprias vontades e interesses, elas têm diminuída a possibilidade de descobrirem em si mesmas aquilo que realmente lhes agrada e passam a determinar suas ações apenas pelo valor social e não pela satisfação do seu próprio desejo. Nesses casos, serão as recompensas ou punições que definirão as escolhas desses sujeitos e o comportamento se afastará do seu corpo real, que passará de fonte genuína de desejo a organismo passivo, adaptado a um sistema de regras. A construção da identidade fica comprometida e, conseqüentemente, o desenvolvimento da imagem corporal.

São as experiências corporais, mediadas pelos adultos através da linguagem, que permitem a cada um o reconhecimento das suas sensações e emoções, limites e capacidades, prazeres e desprazeres e o entendimento de si como ser único e diferenciado, consciente de sua própria identidade. Se restringirmos as possibilidades das crianças viverem essas experiências, escolhendo em seu lugar aquilo que elas devem fazer, o treinamento adquire o caráter de adestramento, ficando a criança alienada à vontade do adulto.

O treinamento, como ato educativo, deve ser um meio para desenvolver o ser humano, naquilo que é de seu interesse. O resultado será reflexo desse desenvolvimento e nunca deve ser considerado o fim maior, ou seja, nem o sujeito, nem o professor / treinador, devem supervalorizar o resultado em detrimento do corpo, pois assim, estariam colocando-o na posição de objeto e não como uma unidade que se expressa pelos movimentos, sentimentos e pensamentos que se constroem ao longo da vida do sujeito na relação com o meio externo.

Palavras-Chave: Imagem corporal; Movimento humano; Treinamento; Atividade física; Exercício.

MIGUITA, Juliana. **Reflections on the body in training and the body image**. 2008. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

ABSTRACT

Body and moving, major Physical Education related subjects, are influenced by several training processes meant to improve potentialities exploitation and to extend men's actions' possibilities, as far as they can contribute to his full development in its various dimensions (cognitive, socials, affectives, spirituals, etc). Training should, therefore, auxiliary each one in his own personal realization's pursuit, chasing whichever objectives he believes to be appropriated, with the aid of these practices.

This is not different when discussing about children. Even though we project on them the ideal images which we build from our culture, since their borning, they are true sources of desire and carry within pulsional energies that, when confronted to external world's obstacles, fit in to social demandings.

When imposing to children our own wills and interests, they have their possibilities to find in themselves what really pleases them diminished and tend to determinate every action only by its social value instead of by desire's satisfactions. In these cases, it will be rewards and punishments which shall define these children's choices, and their behavior will be set apart from their real body, which will be transformed from a true source of desire to a passive organism subjected to a rules system. Identity construction - and therefore, corporal image's development - shall be compromised.

Corporal experiences, mediated by adults through language, permit to each one to recognize his sensations, emotions, limits, capacities, pleasures and displeasures, and to understand himself as a unic being, aware of his identity. Restricting children's possibilities to live these experiences, choosing for them what they must do, concedes training a dressage's function, and children's became subdued to adults will.

Training as an educative act should be a mean to the human being's development, concerning his interests. The result shall be a mirror match of this development, and should never be taken as the ultimate objective, in other words, neither the subject or the professor/trainer should overvalue the results in spite of the body, for if so, they would treating it as an object and not as a unit expressed by movements, feelings and thoughts which are built in the course of a lifetime, according to the external ambient.

Keywords: Body image; Human Movement; Training; Physical activity; Exercise.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 TREINAMENTO	12
2.1 Aspectos históricos.....	12
2.2 Objetivos do treinamento.....	15
2.2.1 Esporte de alto rendimento	17
2.2.2 Esporte educação	18
3 CORPO E IMAGEM CORPORAL.....	20
3.1 Imagem corporal	21
4 O CORPO EM TREINAMENTO E A IMAGEM CORPORAL	27
4.1 O movimento e a imagem corporal	28
4.2 A instituição escolar e a educação física	29
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS.....	33

1 Introdução

Durante a época do vestibular, muitas dúvidas acerca do meu futuro profissional passavam pela minha cabeça. Prestei o processo seletivo para três cursos de graduação diferentes e, mais pela obrigação de escolher do que pela certeza, acabei optando pela Faculdade de Educação Física. A idéia que eu tinha a respeito da carreira me fez pensar que o período de incertezas já havia passado e que, a partir daquele momento, absorver conhecimento era tudo que eu precisava para ser uma boa profissional. No decorrer do curso, fui percebendo o quão enganada estava. Durante esses anos, a Educação Física se tornou para mim uma vasta área de conhecimento, que inclui as ciências humanas, exatas e biológicas em uma complexa relação com o movimento humano. Quanto mais eu aprendia, mais eu questionava a estrutura e os métodos que sustentam todo o processo educacional, que sob o discurso da disciplina e do bom comportamento, muitas vezes renega o indivíduo e suas particularidades.

Minha visão sobre o objeto central dos nossos estudos, o corpo, também se transformou. A concepção e a relação que eu tinha com ele, ou seja, comigo mesma, foi se alterando pelas vivências e pelos estudos. Aos poucos, fui me (re) conhecendo e percebendo que as origens dos conflitos e das insatisfações que tinha comigo mesma era fruto de uma identidade fragmentada, que assumia uma “postura adequada”, conforme a situação e o ambiente exigiam.

A crise foi inevitável. Comecei a questionar os meus conceitos, a repensar todas as minhas escolhas e a refletir sobre meus comportamentos. Não sabia se eu era “eu mesma” ou se era o “produto” de uma sociedade padronizadora, tentando me enquadrar dentro de uma “pseudo normalidade”. Meu corpo, então, era adequado aos padrões culturais. Como diria Hugo Assman (1995, p. 72),

[...] mais do que ser a sua verdadeira e real substância, nossos corpos são corpos que *nos disseram que temos*, corpos inculcados e ensinados, feitos de linguagens, símbolos e imagens. As culturas, as ideologias e as organizações sempre inventam um corpo humano adequado e conforme.

Essa tomada de consciência provocou uma mudança de olhar. Um olhar que não acredita mais naquilo que vê, que desconfia das intenções e que não enxerga mais as verdades que antes pareciam óbvias.

Foi com esse olhar que iniciei o meu estágio na Educação Infantil e, durante esse tempo, pude observar como aquelas crianças, desde tão pequenas, já estavam habituadas à rotina escolar, com suas regras, horários e modo de funcionamento. Apesar de desfrutarem de certa liberdade em alguns momentos, só podiam fazer o que desejavam nos horários e espaços determinados pela professora. A classe superlotada não permitia que fosse dada atenção especial a cada um dos alunos, sendo que a obediência era imprescindível para que a professora pudesse manter o controle da turma. Fiquei me perguntando se o processo de escolarização, dependendo da maneira como ele se desenvolve, é responsável pelo condicionamento dos desejos e dos comportamentos dos alunos, refletindo imagens do corpo previamente estabelecidas.

A educação atual parece preparar indivíduos para o mundo produtivo, ou seja, o mundo do trabalho, valorizando somente seu desenvolvimento cognitivo, conservando ainda a velha dicotomia cartesiana entre corpo e mente que, somada à extrema valorização do intelecto, resulta na depreciação do viver corporalmente. Nesse processo, os desejos, as fantasias, a criatividade, a imaginação, enfim, o universo infantil perde espaço para o mundo competitivo e eficaz, transformando crianças em homens úteis ao sistema.

As necessidades da ordem social com frequência operam de forma a ofuscar as necessidades individuais, cuja raiz é a energia pulsional. Somos pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo ideal de nossa cultura. Somos pressionados para essa representação por castigos (desprezo, críticas, etc.) e gratificações (dinheiro, poder, admiração, etc.). Os ganhos secundários podem ser tão poderosos que renunciamos a nosso contato interno e perdemos a conexão com nosso corpo real [...] De surpreendentemente “ser original” aceitamos a merecida recompensa de “sermos adaptados” (TAVARES, 2003, p.17-18).

O domínio dos impulsos pela razão, a fim de domesticar o corpo, acaba por reprimir alguns aspectos da nossa corporeidade, deixando marcas de crenças, valores e costumes de determinada cultura. Somos constantemente submetidos a controles sociais que exigem ações mecânicas e eficazes, cujos resultados determinarão recompensas ou punições. Desde muito cedo, somos induzidos a realizar tarefas pelo valor social e não pela própria satisfação. Negamos nossa impulsividade, nos desconectando das nossas sensações e do nosso corpo, sendo que as

atitudes passam a ser direcionadas pela ordem social. Dessa forma, a construção da nossa identidade corporal fica comprometida, pois o sujeito, não tomando consciência dos seus desejos e necessidades reais, acaba sendo manipulado somente pelos estímulos externos (TAVARES, 2003).

Dentro desse contexto, pensando na Educação Física como parte do processo de desenvolvimento integral do homem em suas múltiplas dimensões, tendo o corpo e o movimento como temas centrais de nossos estudos, busco nessa monografia refletir sobre os fatores que podem contribuir para a transformação desse cenário. Para isso, me proponho a analisar aspectos do treinamento que podem levar ao afastamento do próprio corpo, dificultando o reconhecimento da subjetividade frente a uma sociedade padronizadora que concebe os sujeitos a partir de tipos ideais.

O treinamento é uma ferramenta essencial para a Educação Física, na medida em que permite um melhor aproveitamento das capacidades individuais. É através do movimento que o ser humano se relaciona com o mundo, podendo expressar sua individualidade e viver novas experiências, novas sensações. Porém, a visão mecanicista do movimento, que busca enquadrar o gesto em um padrão técnico eficiente, nega a singularidade da existência de cada indivíduo, homogeneizando os corpos em detrimento das necessidades individuais. É principalmente no contexto educacional que o treinamento deve se afastar dessa condição alienante, que mais se aproxima do caminho do adestramento, do que da educação.

Nos próximos capítulos, procuro discutir como a educação física escolar pode contribuir para a formação humana, não apenas nos seus aspectos físicos e cognitivos, mas também no social e afetivo, contribuindo, assim, para a manutenção da saúde integral do homem e possibilitando aos alunos a consciência de que,

Agimos ora direcionados pelas nossas sensações, ora direcionados por estímulos externos. Isso é necessário e natural durante o processo de desenvolvimento. Nossa identidade não precisa ser dicotomizada por isso se possuímos flexibilidade suficiente para ter consciência das exigências do mundo externo e nos mantermos conectados com nossas necessidades e sensações. Quanto mais familiarizados estamos com nossas sensações corporais, mais estaremos aptos em nos preservarmos como identidade no processo de adaptação ao meio externo, podendo assim contribuir e desfrutar de uma construção social humanizada (TAVARES, 2003, pp. 85-86).

Primeiramente, são explicitados os objetivos do treinamento, desde a antiguidade, e quais os parâmetros que nortearam sua sistematização até os dias atuais. No capítulo três, abordarei a concepção de corpo e imagem corporal, tentando compreender a importância das nossas experiências para o desenvolvimento da identidade corporal e como, através das nossas percepções, sentimentos e emoções, agimos no mundo como seres autênticos. No último capítulo, apresento algumas reflexões sobre o treinamento no processo educativo, diferenciando seus objetivos e conseqüências de um processo de adestramento que restringe possibilidades de desempenho e de reconhecimento de limites e capacidades.

2 Treinamento

Podemos definir, em linhas gerais, o treinamento como um conjunto de ações organizadas sistematicamente para o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes que visam à melhoria do desempenho na execução de determinada tarefa ou serviço. Os objetivos a serem alcançados orientam esse conjunto de ações, que deve ser planejado e organizado de acordo com os conteúdos e os métodos utilizados, além de considerar os sujeitos que serão submetidos a tal processo, sempre tendo como referência o conhecimento científico e a experiência prática (STAMMER & SPATRICK, 1978; WEINECK, 2003).

2.1 Aspectos Históricos

Desde os primórdios, para garantir a própria sobrevivência em meio a um ambiente hostil, algumas práticas eram passadas de geração em geração, a fim de reduzir os riscos do cotidiano. Apurar os sentidos e ter um bom preparo físico era muito importante para atacar e defender-se do inimigo. O treinamento se dava de forma inconsciente, permitindo a permanência da espécie dentro de um contexto desfavorável (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000).

A origem do treinamento esportivo como entendemos hoje, organizado de forma sistemática e específica, para a melhoria do desempenho atlético, remonta à Grécia Antiga. Naquele período, havia um grande interesse em cuidar do “adestramento”, alimentação, regime de vida e performance dos esportistas (HEGEDUS, 1969). Para aquela civilização, a saúde e a beleza eram dois aspectos importantíssimos, como podemos notar em alguns fragmentos do diálogo *Górgias*, escrito por Platão (2004, p.31):

Sócrates: ...Creio que já ouviste os comensais entoar nos banquetes aquela cantilena em que fazem a enumeração dos bens e dizer que o melhor bem é a saúde; o segundo, ser belo; e o terceiro, conforme se exprime o poeta da cantilena, enriquecer sem fraude.

Sendo assim, a atividade física tinha como finalidade desenvolver um corpo belo e robusto, além de formar os jovens na sua maneira de pensar, contribuindo para a construção do seu caráter. A educação do corpo devia iniciar-se desde a primeira infância. Por isso, a formação dos professores de Educação Física não deveria ser simplesmente de técnicos, mas destinadas a pessoas capazes de “desenvolver nos discípulos a resistência à dor, o domínio da concupiscência, a sensatez, a generosidade e o sentido de honra, isto é, o desenvolvimento das qualidades morais de importância chave para o estilo de vida” (HEGEDUS, 1969, p.21).

Mesmo possuindo pouco conhecimento a respeito da biologia humana, os gregos desenvolveram um sistema de treinamento muito parecido com o que utilizamos atualmente. Cuidavam da alimentação, estabeleceram ciclos de treinamento, denominados “tetras”, usavam sobrecarga para melhorar o rendimento, aquecimento inicial e volta à calma após a sessão, além de um repertório variado de atividades que incluíam marcha, corridas, lutas, saltos, entre outros (TUBINO,1985).

Apesar de a performance ter valor estético e plástico, o rendimento e o triunfo também eram objetivos a serem alcançados, porém a metodologia de trabalho era pautada em concepções artísticas e não técnicas como podemos observar hoje (HEGEDUS, 1969).

Os romanos, agregando conhecimentos da cultura helênica, utilizaram os métodos de treinamento para transformar seus homens em guerreiros imbatíveis. Além disso, criaram Jogos inspirados nas Olimpíadas gregas e profissionalizaram o esporte, distorcendo seus objetivos e valores, passando a prevalecer o suborno e a violação do regulamento no decorrer de suas competições. Esse período foi denominado por Almeida, Almeida e Gomes (2000) como do Empirismo e durou desde a Antiguidade até o Renascimento.

Ainda de acordo com a classificação estabelecida pelos autores acima citados, após a fase empírica, inicia-se, com o movimento Renascentista, o período da Improvisação. Caracterizada pela transição do período feudal para o capitalismo, na qual podemos observar transformações culturais, econômicas, sociais, políticas e religiosas, é durante essa etapa que a cultura clássica é resgatada pelos humanistas e, com ela, o racionalismo e o espírito crítico. Com

isso, houve uma valorização da observação científica que impulsionou o experimentalismo, resultando em um grande avanço no campo das Ciências.

Inspirados nos estudos de biologia da Antiguidade Clássica, desenvolvidos por Hipócrates e Galeno, os humanistas reconheceram a importância do movimento como meio de satisfação das necessidades do ser vivo, principalmente depois que as máquinas começaram a ocupar os espaços no cotidiano dos homens. É a partir daí, que a preocupação com a sistematização dos métodos para possibilitar a expansão das capacidades de movimento começa a ser notada (HEGEDUS, 1969).

Desde então, o treinamento desportivo foi se desenvolvendo com base nas experiências práticas, no conhecimento científico e na evolução tecnológica, sempre vinculado ao contexto social, político e econômico de cada país. Por isso, na classificação de Almeida, Almeida e Gomes (2000), estabeleceu-se uma correlação entre a evolução do treinamento desportivo e os contextos políticos e ideológicos que marcaram os Jogos Olímpicos, desde sua recuperação na Era Moderna.

Sendo assim, posteriormente ao período da Improvisação, com o advento da I Olimpíadas em Atenas, 1896, passaram a ficar cada vez mais evidentes e específicas, as metas a serem alcançadas por cada modalidade esportiva. Verifica-se a necessidade de um planejamento dos controles das cargas de trabalho, de acordo com os objetivos almejados. Inicia-se o período da Sistematização.

Com a influência das inovações norte-americanas, que obtiveram melhores resultados a partir da introdução dos conceitos do treinamento fracionado, começam a surgir variações desse método, que intercalavam diferentes intensidades durante a sessão de treinamento, com pausas para a recuperação orgânica entre as repetições de cada corrida, dando origem a diversos sistemas de treinamento.

Percebe-se, então, diferentes resultados obtidos de acordo com os vários métodos de treinamentos aplicados. Tendo como fundamento as observações empíricas, surgem os primeiros experimentos científicos relacionados à preparação física dos atletas. Por volta da XI Olimpíadas de Berlim, em 1936, começa o período chamado Pré-científico, no qual se consolida o princípio da especificidade do treinamento, inicia-se uma organização a curto, médio e longo prazo das temporadas de treinamento e passa a ser notada a preocupação com a individualidade biológica dos atletas.

Esse período vai até as Olimpíadas de Londres, 1948, onde se observa o início da intensificação dos estudos e a multiplicação de laboratórios de investigação científica, dando início à era Científica. Tornou-se possível a constatação dos efeitos fisiológicos do treinamento, que passaram a ser rigorosamente controlados em relação às pausas, à frequência cardíaca, à intensidade, às repetições e à periodização, ocasionando um aumento significativo do desempenho desportivo.

Durante a Guerra Fria, o esporte ganha uma imensa visibilidade no cenário mundial como veículo de propaganda ideológica dos blocos socialista e capitalista. A acirrada disputa pela supremacia política e econômica é transferida para o contexto esportivo, transformando a vitória em sinônimo de superioridade. Por esse motivo, em 1972, nas Olimpíadas de Munique, observamos o início do período Tecnológico, caracterizado por investimentos milionários em pesquisas que buscam meios para a superação do rendimento dos atletas. Os avanços vão desde a fabricação de materiais e roupas esportivas especializadas, até a análise biomecânica computadorizada para a correção dos gestos técnicos.

Atualmente, vivemos o período do Mercantilismo Desportivo. Desde as Olimpíadas de Barcelona, 1992, os interesses do mercado vêm ocupando cada vez mais espaço na organização dos eventos esportivos.

O esporte tornou-se um grande negócio e um grande espetáculo. A fim de construir e divulgar uma imagem positiva de sua marca ou de seus produtos para uma grande quantidade de consumidores, as empresas passaram a promover o esporte, transformando-o em um espetáculo para as massas. A busca pela superação dos limites, pela quebra de recordes e pela vitória a qualquer preço são características dessa fase, marcada pelo sacrifício do corpo na busca de resultados cada vez mais impressionantes.

2.2 Objetivos do Treinamento

Weineck (2003), afirma que os objetivos do treinamento podem ser o desenvolvimento de capacidades, habilidades, características e atitudes, classificando-os em três categorias:

-Objetivos psicomotores – compreendem as capacidades físicas, como força, velocidade, resistência e flexibilidade, juntamente com as capacidades coordenativas e aptidões (técnica), fatores condicionais do desempenho e centrais no processo de aprendizagem motora.

-Objetivos cognitivos – abordam o conhecimento tático e técnico, assim como aqueles que otimizam e aumentam a eficácia do processo de treinamento;

-Objetivos afetivos – são representados pela força de vontade, autoconfiança, autocontrole, que são elementos que se relacionam com os fatores de desempenho físico.

Para que tais objetivos sejam alcançados, se faz necessário o estabelecimento de uma metodologia de treinamento baseada nos conceitos que envolvem o processo, como os princípios do treinamento, as características dos métodos e meios existentes e principalmente, o fenômeno da adaptação biológica.

A elaboração do processo de treinamento gira em torno da adaptação biológica e suas variáveis. Esse fenômeno consiste na reorganização orgânica e funcional do organismo frente a um estímulo. Dependendo da maneira pela qual o estímulo é aplicado (frequência, intensidade, volume, densidade e duração), dos fatores endógenos (idade, sexo) e dos fatores exógenos (condições climáticas, recursos materiais), além do acúmulo de aprendizagem que a pessoa apresenta anteriormente, ocorrerá a modificação na performance do organismo (WEINECK, 2003).

Os conhecimentos decorrentes do avanço da ciência e da tecnologia possibilitam cada vez mais a otimização do processo de treinamento, tornando-o mais específico com relação a seus fins e mais eficaz na busca dos limites dos níveis de desempenho.

Segundo Weineck (2003), um bom desempenho esportivo só será alcançado se, durante a infância e a juventude, forem estruturadas as bases que possibilitem a exploração máxima das suas potencialidades. Por isso, um processo de treinamento em longo prazo se faz necessário, tendo como objetivo “a obtenção gradual dos requisitos do treinamento, ou seja, a melhoria contínua da capacidade de desempenho esportiva” (WEINECK, 2003, p. 58).

O treinamento prolongado é constituído por três fases distintas. A primeira, chamada formação básica geral, compreende o desenvolvimento das capacidades coordenativas, através de atividades variadas (jogos e brincadeiras). Devem proporcionar uma formação poliesportiva inespecífica, com o aumento quantitativo e qualitativo da mobilidade corporal.

Já nesta etapa do treinamento, deve-se atentar ao “princípio do estímulo gradual progressivo” e às suas exigências: o aumento da complexidade dos movimentos, de sua velocidade e de sua precisão, requer não somente o desenvolvimento da capacidade coordenativa, mas também elevada capacidade de aprendizado motor pela “lapidação dos movimentos” (WEINECK, 2003, p. 58).

A próxima etapa é o treinamento de jovens, que tem como objetivo o reconhecimento de aptidões específicas para desenvolver o potencial relativo a uma modalidade esportiva. Essa fase se caracteriza pela formação e aprimoramento de uma ampla base motora, através de programas de treinamento que vão se especializando e se intensificando progressivamente.

Após um período de transição, do treinamento de jovens para o treinamento de alto desempenho, denominado treinamento de conexão, o atleta passa para uma etapa altamente especializada, que tem como objetivos o aperfeiçoamento, estabilização e variabilidade da técnica esportiva, máximo aumento possível da intensidade, do volume e da especificação do treino e o aprimoramento e a manutenção da capacidade do desempenho esportivo.

Podemos perceber que todo esse processo, que se inicia no período infantil, tem como objetivo final a formação de grandes atletas. Aqueles que conseguem se adaptar ao processo de treinamento e possuem habilidades e capacidades físicas e motoras para se enquadrar em alguma modalidade esportiva, são estimulados exaustivamente para que os resultados sejam alcançados.

2.2.1 Esporte de Alto Rendimento

Fica cada vez mais evidente, principalmente no esporte de alto rendimento, que os efeitos do treinamento nem sempre são positivos. Motivados pelo prestígio social, que é atribuído ao sucesso esportivo, ou por qualquer outro tipo de recompensa, o atleta sacrifica o corpo durante as duras rotinas de treinamento, em busca do melhor desempenho e da superação, na crença de que a vitória é fruto do esforço individual e que depende somente da vontade própria.

Porém, apesar do esporte de alto rendimento ter mais visibilidade midiática e servir de modelo para outros tipos de práticas esportivas, o esporte moderno é analisado sob diversos paradigmas, assumindo um caráter diferente conforme o enfoque dado a tal fenômeno. Nas palavras de Bento (1991, p. 14),

A imagem que o desporto se nos revela no presente dificulta o seu entendimento porque circunscreve uma variedade enorme de facetas, contornos e sentidos. É o desporto no plural, que nos surge como domínio tecnológico, como atividade profissional, como comércio e negócio, como artigo de consumo, como indústria do entretenimento, como empreendimento da saúde, como campo e fator de socialização, educação e formação.

Como podemos perceber, sua imagem é indefinida e plural, fruto das transformações sócio-culturais “que representa, promove e disponibiliza formas muito distintas de lidar com o corpo” (BENTO, 1991, p.17). A diferença essencial na prática das atividades esportivas está no sentido que as pessoas aplicam ao executar determinado exercício. Não existe um modo certo ou errado de praticar o desporto, pois ele adquire significados individuais e perseguem objetivos diferentes.

2.2.2 Esporte Educação

Para Balbino (2005), o treinamento esportivo, seja na fase de iniciação ou no alto rendimento, deve focar o desenvolvimento do ser humano. Por isso, procedimentos pedagógicos devem orientar o processo de treinamento, que carrega na sua essência o caráter educativo, “pois constantemente objetiva desenvolver em seus participantes diversas competências relativas às exigências da modalidade envolvida” (BALBINO, 2005, p. 95).

Ainda nas palavras do mesmo autor,

A dimensão educativa do treinamento está presente pelas necessidades de se adaptar aos estímulos provocados pelo complexo jogo, competição, treinamento, relacionamento com companheiros de equipe, adversários, técnicos, mídia, dirigentes, familiares. Educar através do treinamento significa formular bem objetivos, ter opções para vencer desafios,

flexibilidade ao analisar e tratar com os problemas do contexto (BALBINO, 2005, p.92-93).

É através do treinamento que o homem usa o conhecimento científico e empírico para melhor ajustar seu organismo “natural” às exigências sociais. O corpo humano não se desenvolve apenas biologicamente, mas também socialmente e psicologicamente. Por meio dos estímulos aplicados sistematicamente ocorrem as adaptações necessárias para a melhoria do desempenho (BENTO, 1991).

Independente dos objetivos que um treinamento almeja alcançar, só será bem sucedido se o esforço individual e o desejo pessoal estiverem em simbiose com o processo.

Isto quer dizer que o homem não se limita a respostas simples de adaptação; transforma-se activamente, podendo decidir-se por determinadas formas e graus de expressão da adaptação e traduzindo esta um modo de domínio pessoal da natureza. Dito de outra maneira, a adaptação orgânica tem uma face objectiva e uma subjectiva, assentando estas nas decisões e acções individuais, na identificação pessoal com o objectivo da adaptação (BENTO, 1991, p. 41).

Qualquer método de treinamento deve considerar as necessidades, os motivos e os objetivos do praticante que, por meio da ação consciente, torna-se sujeito ativo do seu desenvolvimento corporal.

3 Corpo e imagem corporal

Desde o século XVII o paradigma cartesiano orientou todo o desenvolvimento do conhecimento científico, assim como nossas ações e pensamentos sobre o corpo. A concepção dual entre a *res cogitans* e a *res extensa* confere à razão (*res cogitans*) o sentido da existência humana e da individualidade de cada ser. O corpo (*res extensa*), comum a todos os homens, considerado um mero instrumento mecânico da mente, tornou-se passível de dominação. Submetido às ideologias vigentes em cada época, ele foi preparado, moldado e utilizado em favor dos projetos que tal sociedade idealizava (OLIVIER, 1995).

A partir de então, o corpo passou a ser alvo de cuidados higienistas para a obtenção do corpo saudável; foi domesticado e docilizado pelo poder das instituições disciplinares; apropriado pelo capitalismo industrial, tornou-se o corpo útil e produtivo; como compensação às horas de trabalho, surgem os momentos de lazer, no qual o corpo desfruta de uma certa “liberdade” (concedida) na busca do bem-estar; e agora, o corpo consumista, é submetido aos padrões ditados pelo mercado, sendo valorizado pelo seu poder de compra, transformando-se em corpo “moldável pelas atividades físicas, pela cirurgia plástica e pela tecnologia da estética” (OLIVIER, 1995, p. 42), e ainda,

Acaba por equiparar-se aos objetos do mundo exterior, sobre o qual o sujeito exerce um domínio inequívoco. Crendo-se corpo singular, o indivíduo segue, na verdade, padrões impostos pela política da beleza e da moda – ela aspira a ter um corpo e só raramente percebe-se sendo um. O corpo consumidor reverte-se em corpo consumível e é sobre a contradição entre o **ter** e o **ser** que a segunda metade do século XX pousará seu olhar (OLIVIER, 1995, p. 43, grifo da autora).

Esse é o paradoxo atual da sociedade das aparências: apesar de ser excessivamente valorizado e de gozar da liberdade historicamente conquistada, o corpo sofre com a ditadura mercadológica que, aliada aos meios de comunicação de massa, determinam modelos ideais de beleza e de vida, estabelecendo posições sociais de acordo com o consumo. A mercadoria, independentemente do ser humano, passa a ditar as relações entre as pessoas,

deixando à margem do processo aqueles que possuem um menor poder aquisitivo (SILVA, 2001).

Para alcançar o *status* social, pré-requisito para a inclusão, o corpo alienado é sacrificado para que seja possível a satisfação das necessidades criadas pelos meios de produção. Assim,

O homem que considera ter um corpo, considera que pode dispor dele como bem lhe aprouver, aliená-lo de si mesmo, vendê-lo como força de trabalho, privá-lo de prazeres para que sua alma imortal possa se salvar. Tal controle narcíseo dos ritmos corporais conduz ao stress e a desintegração: horas excessivas de trabalho, compensadas com aulas de relaxamento em academias de ginástica, enquadramento do corpo no padrão estético vigente; sedentarismo, atividade física de fim de semana, dietas; cirurgias plásticas. O indivíduo que tem um corpo não é consciente dele, como também não pode ser consciente de um objeto – a relação que se estabelece é de posse e não de conhecimento íntimo. “Ter” um corpo é pretender que ele se cale e se submeta ao domínio daquele que o possui. Porém, é o homem que se nos encontra “domínios” do corpo, sua condição é corporal e ele só se comunica com os outros porque tem um corpo que se expressa. Em outras palavras, existe uma entidade complexa, mas indivisível – o homem – que apenas pode se expressar através de seu corpo e que só pode fazê-lo de forma contextualizada, como um ser no mundo. É o corpo que atrai o olhar do outro e é atraído para ele; o pensamento, a emoção, a dor, o prazer – tudo encontra no corpo sua origem e sua manifestação (OLIVIER, 1995, p.47).

O corpo estereotipado exige também um comportamento adequado. Somos induzidos desde muito cedo a padrões de ação socialmente aceitos e, a partir deles, assumimos uma imagem, suprimindo nosso ser interior.

A concepção utilitarista do corpo não permite nossa conscientização de que ele adquire características diferentes ao longo da vida, de acordo com o tipo de experiências pelas quais passamos. Essas experiências, conectadas através da memória, ou seja, de um sistema nervoso permanente, deixam marcas que constroem aquilo que somos hoje, seres únicos e em constante transformação, dotados de uma identidade corporal. A forma como essa identidade se apresenta para nós, é o que chamamos de imagem corporal.

3.1 Imagem corporal

A imagem corporal é a representação mental do corpo existencial, na qual todos os elementos que constituem a unidade do ser humano são responsáveis pela sua construção. Ela

não depende apenas de um organismo biológico em desenvolvimento, mas é fruto do acúmulo das nossas experiências corporais em seus múltiplos aspectos: fisiológico, afetivo e social. Desde o nosso nascimento, ou até mesmo anteriormente a ele, nossas percepções vão modificando nosso conhecimento do mundo e do nosso próprio corpo, alterando-os reciprocamente. (SCHILDER, 1935).

Portanto, enquanto estivermos vivos, nossa imagem vai se transformando de acordo com as nossas vivências e com as sensações que elas nos proporcionam, numa relação dialética entre a nossa subjetividade como seres singulares (o individual) e a imagem padrão historicamente construída pela cultura (sociocultural). Por isso, um mesmo estímulo provocará diferentes respostas nos diferentes indivíduos, pois esse processo dependerá da interação simbólica que envolve o sujeito, ele mesmo e o mundo.

Os estudos de Paul Schilder (1935) contribuíram muito para a concepção dinâmica e singular da imagem corporal. Ele a define como “a figuração de nossos corpos formada em nossa mente, ou seja, o modelo pelo qual o corpo se apresenta para nós” (SCHILDER, 1935, p. 11). Porém, ao desenvolver os conceitos que envolvem essa definição aparentemente simples, o autor destaca a complexidade da interação dos aspectos emocionais, fisiológicos e sociais no desenvolvimento das representações mentais do corpo. Estas se dão a partir das percepções que temos do ambiente e dos objetos externos e internos e não se resumem apenas aos componentes visuais que fazem parte da formação dessas imagens, mas incluem também nossas sensações experienciadas anteriormente, nossas aspirações para o futuro e nossas ações no presente.

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 corpo. Envolve uma experiência do corpo enquanto uma unidade. Envolve nossa experiência de nós mesmos a cada instante, sendo um tanto plástica e mutável, estando inevitavelmente ligada às nossas experiências anteriores, assim como aos nossos desejos para o futuro. As inter-relações desses fatores fazem-nos imprimir significados diferentes a cada momento que vivenciamos (TURTELLI; TAVARES, 2007, p. 100).

Seu interesse sobre o tema foi despertado pelas observações de casos clínicos, onde ele pôde observar uma estreita relação entre os processos psíquicos e o funcionamento do organismo, que, segundo o autor, não podem ser delimitados como somente psicológicos ou somente fisiológicos, respectivamente. Talvez, por esse motivo, ele não se preocupe em

distinguir os termos imagem corporal e esquema corporal, embora considere o primeiro mais apropriado, devido à sua abrangência.

As pesquisas de Olivier (1995) analisaram as visões de diversos autores que distinguem esses termos e constataram que, de maneira geral, o conceito de esquema corporal está mais relacionado às estruturas neurológicas que permitem ao indivíduo reconhecer a anatomia de seu corpo e coordenar as ações referentes à sua motricidade e a imagem corporal se refere aos aspectos psicológicos do ser vivente, integrando aspectos conscientes e inconscientes que carregam os valores e símbolos incorporados até o momento presente.

Na imagem do corpo está implícito não somente o corpóreo, ou seja, meu corpo enquanto objeto de reflexão, com fronteiras bem definidas pela epiderme, mas principalmente a corporeidade o corpo sujeito que age no mundo e que, nesta inter-relação estende-se para ele, perde suas fronteiras anatomicamente definidas e torna-se marcado pelos símbolos de suas vivências, torna-se presença. [...] **Imagem do corpo** é, portanto, o conceito – e a vivência – que se constrói “sobre” o **esquema corporal**, e que traz consigo o mundo humano 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 (OLIVIER, 1995, p. 18, grifo da autora).

A psicanalista francesa, Françoise Dolto (1992), em seu livro “A imagem inconsciente do corpo”, dedica o primeiro capítulo à diferenciação entre esses dois elementos, que são conceituados de uma maneira particular por esta autora. Para ela, o esquema corporal é aquele que permite a classificação do homem enquanto representante da espécie, ou seja, o organismo biológico, de fato, em contato com o mundo físico, que se estrutura pela aprendizagem e pela experiência, sendo evolutivo no tempo e no espaço. Ele é, em princípio, o mesmo para todos, sendo em parte inconsciente, mas também pré-consciente e consciente. Em contrapartida, a imagem do corpo é peculiar a cada um, pois está ligada à história emocional do sujeito. Ela é “a síntese viva de nossas experiências emocionais [...], pode ser considerada como a encarnação simbólica inconsciente do sujeito desejante” (DOLTO, 1992, p. 14-15).

O esquema corporal seria a fonte das pulsões e a imagem do corpo, a representação dessas pulsões. Os dois estabelecem uma relação através das sensações que se dão no corpo e das percepções que estas sensações despertam a partir da palavra do outro. É pela linguagem que se estrutura o simbolismo do sujeito, permitindo a organização da imagem do corpo, “lugar inconsciente de onde se elabora qualquer expressão do sujeito; o lugar de emissão e recepção das emoções inter-humanas languageiras” (DOLTO, 1992, p. 37). São essas duas

estruturas que permitem que se estabeleçam as relações entre os sujeitos, na medida em que a imagem corporal carrega todo o vivido relacional até o presente momento, que se expressa através do seu esquema corporal.

O ser humano, como fonte autônoma de desejo, ao nascer, inicia trocas linguageiras afetivas no seu círculo de relações mais próximas, a família. São os gestos e as palavras dos adultos, associados às experiências sensoriais da criança, que deixarão impressões somato-psíquicas que constituirão as primeiras imagens referenciais, representando as experiências relacionais referentes às suas vivências corporais. Portanto, a imagem inconsciente do corpo “se estrutura a partir da comunicação entre os sujeitos e o vestígio, no dia a dia, memorizado, do gozar frustrado, reprimido ou proibido” (DOLTO, 1992, p. 15).

A imagem do corpo é aquilo onde se inscrevem as experiências relacionais da necessidade do desejo, valorizantes e ou desvalorizantes, ou seja, narcisantes e ou desnarcisantes. Estas sensações valorizantes ou desvalorizantes manifestam-se como uma simbolização das variações da percepção do esquema corporal e, mais particularmente, daquelas que induzem os encontros inter-humanos, dentre os quais o contato e os dizeres da mãe são predominantes (DOLTO, 1992, p.27).

Segundo Dolto (1992), a imagem do corpo se constitui pela articulação dinâmica de uma imagem de base, uma imagem funcional e uma imagem erógena. Essas três imagens são interligadas por uma imagem dinâmica.

A imagem de base é aquela que possibilita à criança o sentimento de uma coesão narcísica, uma “mesmice de ser”, ou uma continuidade espaço-temporal que permanece e vai se preenchendo desde o nascimento. É a partir dela que se constrói a noção de existência, referente ao narcisismo primordial, uma intuição vivenciada do estar-no-mundo e do desejo de viver para um indivíduo que não possui qualquer meio de expressão. Isso seria um simbolismo herdado pelo desejo de seus genitores. Essa imagem possui representações próprias a cada estágio por qual passa a criança (respiratória-olfativa-auditiva, ora e anal).

A imagem funcional é elaborada a partir de um desejo relacionado à zona erógena onde se faz sentir a falta específica. É graças a ela que as pulsões de vida podem se manifestar para alcançar o prazer e objetivar-se na relação com o mundo e com o outro, manifestando-se através de seu esquema corporal.

A imagem erógena é “associada à determinada imagem funcional do corpo, lugar onde se focaliza o prazer e o desprazer erótico na relação com o outro” (DOLTO, 1992,

p.44). Ela possui um caráter simbólico, sendo representada por círculos, buracos, formas ovais, traços, entre outros, que possuem intenções repulsoras ou receptoras imaginárias, com fins agradáveis ou desagradáveis.

A imagem dinâmica não possui representação que lhe seja própria. Ela é tensão de intenção do sujeito em estado desejante, ou seja, “corresponde a uma intensidade da expectativa de atingir o objeto” (DOLTO, 1992, p. 45), expressando em cada um de nós o direito de estar em “desejância”.

A imagem do corpo se reformula através do tempo, de acordo com o estágio de desenvolvimento pelo qual passa a criança. Ela se estrutura por meio das emoções, articuladas com o desejo erótico, que modificam as representações da imagem de base, funcional e das zonas erógenas. São as castrações simbolígenas que permitem essas sucessivas reformulações, na medida em que conferem novos significados às ações infantis.

A palavra castração, em psicanálise, dá conta de um processo que se realiza em um ser humano, quando outro ser humano lhe significa que a realização de seu desejo, sob a forma que gostaria de lhe conceder, é proibida pela Lei. Este significado passa pela linguagem, seja ela gestual, mímica ou verbal (DOLTO, 1992, p. 62).

Essa experiência pode ser superada se, por meio da palavra e do exemplo, o adulto no qual a criança deposita sua confiança, consegue atribuir um valor simbólico humanizante ao demonstrar-lhe que ele reconhece e valoriza seu desejo e também está submetido a essa proibição. Quando o efeito simbolígeno de uma castração é alcançado, abre-se caminho para outras maneiras de expressão das pulsões que se reorganizam de forma que a busca pela satisfação esteja de acordo com as leis do grupo. Portanto, as castrações oferecem novas condições à criança, sendo “promovedora do sujeito para seu agir na comunidade dos seres humanos” (DOLTO, 1992, p.63).

Os agentes educadores devem ter a consciência da complexidade que envolve a existência de cada ser e perceber que o corpo estudado isoladamente, de forma mecânica e fragmentada, não é o mesmo corpo que se movimenta, que se comunica, que sente, que age, enfim, que vive. O corpo vivo, e somente ele, é capaz de simbolizar cada experiência e, por meio delas, expressar sua corporeidade. Esta nada mais é que a manifestação do próprio ser, que não se restringe aos limites do corpo físico, mas se expande até o encontro com o outro e com os objetos, criando relações. Podemos dizer, então, que a corporeidade é a “unidade expressiva da

existência” (OLIVIER, 1995, p.46), que se constrói a partir de uma relação dialética com o movimento que, por sua vez, traz consigo as pulsões, os desejos e as intenções desse sujeito, permitindo o conhecimento do corpo e o reconhecimento de si mesmo (TURTELLI, 2003).

Dessa forma, não podemos submeter o comportamento dos nossos alunos apenas às demandas sociais e, muito menos, exigir reações e comportamentos idealizados em manuais de desenvolvimento humano. Domar o corpo como objeto não é educação e, sim, um adestramento, que contribui para a formação de seres disciplinados e submissos às demandas sociais, ignorando os reais desejos que vem de suas pulsões e dando maior possibilidade de desenvolvimento de uma estrutura narcísica.

4 O corpo em treinamento e a imagem corporal

O treinamento desportivo, na sociedade atual, tornou-se uma ferramenta importantíssima para o alcance de diversos interesses tanto pessoais, quanto sociais. É por meio dele que podemos explorar as capacidades e aperfeiçoar as habilidades, potencializando e ampliando nossas possibilidades de ação. Os benefícios que podem ser proporcionados pela prática planejada de atividades físicas são inúmeros e dependem dos objetivos do próprio praticante. Cada indivíduo possui motivações particulares para se envolver em tal processo, que se estruturam a partir dos impulsos internos e das influências externas ao ser vivente.

Acontece que, em uma sociedade marcada pela racionalidade científica cartesiana, a fé cega depositada no cientificismo, conduz milhares de pessoas ao sacrifício de métodos de treinamento desprazerosos e extenuantes, em busca de condicionamento físico e do corpo perfeito. Nesses casos, os impulsos internos são ignorados, não só pelo praticante, como por aquele que orienta a prática das atividades.

Foi justamente a ciência que conferiu ao treinamento físico a posição virtuosa que ele ocupa na atualidade, sempre associado a uma espécie de compensação dos efeitos maléficos da vida moderna. Vinculado a valores positivos, sua prática é incentivada por diversos fins, que incluem, entre outros, a saúde, o bem-estar, a socialização, a educação, a formação e o alto rendimento.

Entretanto, há uma certa ingenuidade nessa crença inquestionável depositada na atividade física. Sem dúvida nenhuma, o treinamento pode trazer muitos benefícios ao corpo humano. Porém, para que seja efetivamente benéfico, ele deve estar integrado ao contexto da vida de quem o pratica, não deve ser imposto por determinações externas, que enxergam no treinamento uma relação causal de estímulo e resposta, válida para todo e qualquer caso (BENTO,1991).

O sujeito que treina constrói vários significados a partir da prática e com a prática que são particulares e não universais. Por isso, o treinamento não proporciona as mesmas sensações nos diferentes corpos, e isso deve ser considerado. Não é apenas o organismo biológico que realiza o movimento, existe a corporeidade que internaliza a ação e se comunica com ela de forma singular. É essa singularidade que precisa ser exaltada ao se

propor qualquer programa de treinamento, pois o movimento prazeroso lhe confere um sentido humanizante e permite que o sujeito se identifique com suas ações.

4.1. O movimento e a imagem corporal

Como podemos perceber, o movimento é elemento essencial para o desenvolvimento da identidade do indivíduo e, conseqüentemente, da imagem corporal.

De acordo com as pesquisas de Turtelli (2003), existe um consenso entre os diferentes pesquisadores de que há uma relação intrínseca entre a imagem corporal e a noção de sermos um “eu” e que 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” (TURTELLI, 2003, p. 217). Por isso, ter consciência do movimento e de seus significados é muito importante para que se forme a consciência de si, pois a maneira com a pessoa experiencia e percebe seu corpo está relacionada à maneira como a pessoa percebe a si mesma (PRUZINSKY & CASH, 1990 apud TURTELLI, 2003, p. 219).

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 (TURTELLI, 2003, p. 219-220).

Quando exercemos atividades somente pelo seu valor social, o corpo instrumento fica privado de prazer e divertimento em troca de prestígio. O movimento se afasta do corpo real para construir o corpo aparente e, nesse processo nos distanciamos de nós mesmos, sem ao menos tomarmos consciência disso.

Por isso, sempre que nos direcionamos ao corpo de outrem, precisamos ter em mente sua individualidade e compreender que a existência daquele corpo é única. Não podemos esperar reações iguais em diferentes corpos em relação ao mesmo movimento. Sua imagem corporal será modificada de acordo com suas experiências passadas, seu estado emocional e a forma como o estímulo é aplicado.

4.2 A instituição escolar e a educação física

A relação subjetiva que o indivíduo cria com o seu próprio movimento, com a sua própria ação, muitas vezes é ignorada pelas instituições escolares. Desde cedo, nas escolas de educação infantil, mesmo não possuindo a estrutura rígida e formal dos outros ciclos educacionais, nota-se o início do processo de docilização, no qual a afetividade, os sentimentos e as emoções não são levados em consideração e a corporeidade perde espaço para a fabricação de corpos úteis e submissos, que sob o discurso de preparar os pequenos cidadãos, passaram “a determinar os treinamentos úteis para a disciplinarização e para o desempenho de tarefas” (SANTIN, 1993, p. 64).

Quando o educador não reconhece a criança como sujeito desejante e passa a ditar regras sem significá-las através da palavra, ou ainda, determina regras em seu proveito contra a criança, não dando o exemplo no qual ela deveria se espelhar, o processo deixa de ser um ato educativo e passa à condição de adestramento. “É a linguagem que permite aquilo que não é mais um ‘adestramento’: palavra que deveria ser banida quando se trata de um ser humano, cuja aprendizagem, desde as primeiras horas de sua ‘criação’, já é educação” (DOLTO, 1992, p. 58).

Segundo Dolto (1999), a criança atribui valor simbólico a tudo aquilo que lhe é imposto. Por isso, se exigirmos dela um comportamento incompatível com o seu desenvolvimento, ou seja, quando o seu sistema nervoso ainda não é capaz de coordenar seus pensamentos e comandar sua motricidade, a criança não poderá significar sua ação e obter hábitos de vida civilizados mediante ao adestramento. Essas atitudes não permitem que os pequenos adquiram consciência das suas sensações e emoções para, posteriormente, subordiná-las às regras sociais. As crianças, nesses casos, são obrigadas a adquirir um comportamento disciplinado, processo que vai ao encontro do que a autora entende por educação.

“Cala a boca”, “não mexa”, “fique quieto”, injunções contínuas de que certas crianças são saturadas ao longo dos dias e que são, além disso, proibições do desejo

que se expressa; proibições à busca do prazer, essas injunções constroem, já antes dos dois anos, a base das personalidades neuróticas. Por dependência em relação a um adulto, cego e surdo à vida que procura expressar-se e comunicar-se, a criança se deixa abafar, recalca em si, e em silêncio, desejo, prazer e tristeza. Fica 'boazinha', ou seja, passiva e não comunicante (DOLTO, 1999, p. 109).

Para Dolto (1999), educar é tornar autônomo e as crianças necessitam de liberdade para isso. Elas precisam ser respeitadas e apoiadas para ter confiança de investir em suas iniciativas, mesmo que estas sejam frustradas. É a experiência do erro que traz novas possibilidades e que permite o reajuste das suas ações. As regras indispensáveis são aquelas necessárias à sua segurança e, se desrespeitadas, trarão pelo sofrimento a lição de que aquela restrição era realmente necessária para o seu bem. Aos poucos, ela vai reconhecendo cada sensação, de prazer e desprazer, que se relacionam com as suas experiências e identificando suas preferências, seus gostos e seus interesses. A escola teria o papel, “não só de instruir, mas também informar cada qual sobre o que ele precisa para sua inserção na sociedade e para a mediação dos seus desejos” (DOLTO, 1999, p.209).

A escola deve oferecer possibilidades para que o aluno possa vivenciar as mais variadas experiências, aprofundando seu conhecimento sobre o mundo e sobre si mesmo e orientá-lo no seu desenvolver dentro daquilo que lhe interessa. O saber deve ser sustentado pelo interesse e pelo gosto. A criança deve ter um papel ativo no processo educativo. Ela adotará um comportamento disciplinado, autonomamente, quando estiver determinada a atingir um objetivo traçado por ela mesma e não por um outro que se acha no direito de querer por ela. É o desejo que projeta o ser humano para o caminho do desenvolvimento. As obrigações impostas são um desrespeito à condição de ser humano no seu direito de desejar. Quando as crianças são forçadas a serem disciplinadas em classes “elas se tornam triste e ficam abatidas por serem obrigadas a uma passividade contínua” (DOLTO, 1998b, p. 110). Talvez seja esse o motivo pelo qual é um sacrifício para muitos alunos freqüentar as salas de aula ou praticar as atividades das aulas de Educação Física.

O corpo, no espaço escolar, é freqüentemente submetido a um controle severo dos seus movimentos. Durante grande parte da nossa infância e adolescência, somos obrigados a ficar imóveis em nossas carteiras, silenciosos e obedientes. Mesmo nas aulas de Educação Física, onde temos permissão para nos mexer, o movimento nem sempre é livre, espontâneo ou contextualizado. Ele é determinado pela eficiência técnica e pelo comando do professor, muitas vezes se aproximando de um processo de adestramento. Quando a aquisição de habilidades se encontra descolada dos desejos da criança, ela simplesmente executa a atividade pela recompensa ou pela punição que poderá receber. Esse tipo de atitude dificulta o

reconhecimento das próprias sensações e emoções, pois o prazer ou desprazer ligados ao movimento será estabelecido pelas gratificações sociais.

Essa situação estimula a reprodução, por parte dos alunos, de uma imagem ideal construída pelo professor ou por seus pais, que valorizam um bom desempenho escolar. Eles passam a negar o seu corpo real para obter um bom julgamento em relação ao seu comportamento e todas as suas ações são voltadas para a sustentação dessa imagem que irá satisfazer as expectativas daqueles que estão a sua volta. Assim, sua personalidade vai se adaptando aos valores e exigências externas e, inconscientemente, vai se distanciando dos seus desejos genuínos (TAVARES, 2003).

O aluno que não consegue transcender a superficialidade dos fenômenos, não consegue obter a consciência crítica para superar essa situação condicionante e transformar suas relações existenciais. Fica, então, alienado à vontade do adulto e cada vez mais suas ações, seus movimentos, são treinados para que simplesmente se adapte ao contexto sócio-cultural. Nas palavras de Medina (1990, p. 23-24), “a consciência do homem pode ser entendida como o estado pelo qual o corpo percebe a própria existência e tudo mais o que existe [...] pode representar a nossa liberdade ou a nossa prisão”.

O professor deve ter em mente que a relação entre o dever de render (exigências), o poder render (potencial) e o querer render (forças internas, desejo) acontece de maneira particular em cada um de seus alunos. Para que haja desenvolvimento, esses três fatores devem estar coerentemente relacionados e isso determinará a resposta que cada um vai apresentar frente ao estímulo aplicado. O corpo jamais deve ser escravizado em busca de resultados, pelo contrário, a prática sistematizada de atividades físicas deve desenvolvê-lo para alcançar um objetivo maior, que seria a libertação dessa condição alienante para “promover conscientemente o homem a níveis mais altos de vida, contribuindo assim com sua parcela para a realização da sociedade e das pessoas em busca de sua própria felicidade” (MEDINA, 1990, p.63).

5 Considerações finais

A prática sistematizada de atividades físicas só proporcionará o desenvolvimento do indivíduo se, este, de maneira autônoma e consciente, se propõe a determinada prática em busca de um objetivo que lhe diz respeito. Dessa forma o sujeito irá aperfeiçoar o seu desempenho e ampliar suas possibilidades de ação dentro daquilo que é de seu gosto e interesse.

Para que isto ocorra, é necessário que cada um consiga identificar, na sua relação com o mundo externo, as diferentes sensações provocadas pelas mais variadas experiências vividas. Aos poucos, o homem vai se constituindo como identidade e reconhecendo em si mesmo as intenções que estão por trás de sua ação e, por meio de atitudes conscientes, ele consegue preservar sua identidade frente à tantas influências padronizadoras e, ainda assim, se adaptar às exigências externas, disciplinando-se autonomamente para se manter em busca de um objetivo maior.

Quando as atividades não podem ser significadas como algo importante para aquele que as realiza, um processo forçado de disciplinarização se faz necessário, por meio de castigos e recompensas, para que se obtenham bons resultados. Nesse processo disciplinar, o ser humano é impedido de viver certas experiências e a dominação constante do corpo por outrem vai condicionando pensamentos, sentimentos e movimentos. A criança perde sua espontaneidade, criatividade, iniciativa e segurança e torna-se passiva às vontades dos seus educadores, quando não é respeitada e estimulada em suas iniciativas.

O treinamento que se aplica ao corpo deve, acima de tudo, humanizá-lo. A consciência do significado de suas ações é essencial para que ele possa perceber sua relação com o mundo, desenvolver sua imagem corporal e posicionar-se com autonomia frente aos desafios que surgirão ao longo da vida. Isso proporcionará o exercício pleno de sua liberdade na busca pela realização de atividades prazerosas e alegres, dentro dos limites do seu próprio corpo e daqueles colocados pela sociedade.

Referências

- ALMEIDA, H. F. R. de; ALMEIDA, D. C. M. de; GOMES, A. C. Uma ótica evolutiva do treinamento desportivo através da história. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 40-52, 2000. Disponível em: <www.antonioCGomes.com.br/artigos/Revista%20TD_01-2000.doc>. Acesso em: 15 set. 2008.
- ASSMAN, H. **Paradigmas educacionais e corporeidade**. Piracicaba: UNIMEP. 1994.
- BALBINO, H. F. **Pedagogia do treinamento: método, procedimentos pedagógicos e as múltiplas competências do técnico nos jogos desportivos coletivos**. 2005. 287f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.
- BENTO, J. O. **Desporto, saúde, vida: em defesa do desporto**. Lisboa: Livros Horizonte, 1991.
- CAVALLET, V. J. Educação formal e treinamento: confundir para doutrinar e dominar. **Revista Diálogo Educacional da Pucpr**, Curitiba, v. 1, n. 2, p.27-33, 2000. Disponível em: <www2.pucpr.br/reol/index.php/DIALOGO?dd1=709&dd99=view>. Acesso em: 28 out. 2008.
- DOLTO, F. **A imagem inconsciente do corpo**. São Paulo: Perspectiva, 1992.
- _____ **Os caminhos da educação**. São Paulo: Martins Fontes, 1998a.
- _____ **Quando surge a criança – Tomo III**. Campinas, SP: Papyrus, 1998b.
- _____ **As etapas decisivas da infância**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis: Vozes, 1987.
- HEGEDUS, J. **Treinamento Desportivo**. Coleção Educação Física Escolar v. I, São Paulo: Esporte e Educação Ltda, 1969.
- MEDINA, J. P. S. **A educação física cuida do corpo e... “mente”**: bases para a renovação e transformação da educação física. Campinas: Papyrus, 1990.
- OLIVIER, G.G.F. **Um olhar sobre o Esquema Corporal, Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade**. 1995. 100f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1995.
- PLATÃO. **Górgias**. Trad. Manuel de Oliveira Pulquerio. Lisboa: Edições 70, 2004.

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 apud TURTELLI, L. S. **Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica**. 2003. 305f. Dissertação (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

SANTIN, S. Perspectivas na visão da corporeidade. In: MOREIRA, W. W. et al. (Org.). **Educação Física & Esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas, SP: Papirus, 1993. p.51-79.

SILVA, A. M. **Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade**. Campinas, SP: Autores Associados: Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

STAMMERS, R; PATRICK, J. **Psicologia do Treinamento**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

TAVARES, M.C.G.C.F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. Barueri, SP: Manole, 2003.

_____(Org.) **O dinamismo da imagem corporal**. São Paulo: Phorte, 2007.

TUBINO, M.J.G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1985.

TURTELLI, L. S. **Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica**. 2003. 305f. Dissertação (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

TURTELLI, L.S; TAVARES, M.C.G.C.F. Afinal, o que é imagem corporal? In: TAVARES, M.C.G.C.F. (Org.) **O dinamismo da imagem corporal**. São Paulo: Phorte, 2007.

WEINECK, J. **Treinanmto ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

