

ALONGAMENTO E CONSCIÊNCIA CORPORAL

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de professor graduado em Licenciatura em Educação Física.

Campinas

1994



ANA LÚCIA COBBO SILVA

ALONGAMENTO E CONSCIÊNCIA CORPORAL

Monografia apresentada à
Faculdade de Educação de
Física da Universidade Es-
tadual de Campinas para
obtenção do título de pro-
fessor graduado em Licen-
ciatura em Educação Física.

Orientador:
prof. Adilson Nascimento

Campinas

1994

RESUMO

A dissertação ALONGAMENTO E CONSCIÊNCIA CORPORAL é uma proposta pedagógica fundamentada na tomada de consciência corporal durante o trabalho de alongamento. Este trabalho advém da necessidade de união dessas atividades, visto que, após análise teórica e experimental pode-se perceber a ocorrência de aumento dos benefícios no desenvolvimento das mesmas. Pretende-se demonstrar com esse estudo, que a integração dessas atividades implica em mudanças de valores em relação ao corpo, e em relação a atitude do profissional na área de Educação Física.

SUMÁRIO

Introdução.....	2
Capítulo I - CONSCIÊNCIA CORPORAL.....	5
1.1 - O movimento e minha vivência.....	6
1.2 - O movimento revelador.....	7
1.3 - O encontro da busca pelo movimento.....	10
1.4 - O movimento sem esforço.....	12
1.5 - O movimento consciente sem dicotomia.....	13
Capítulo II - ALONGAMENTO.....	17
2.1 - O primeiro contato.....	18
2.2 - Como ocorre: aspectos fisiológicos.....	19
2.3 - Alongamento: por que praticá-lo?.....	20
2.4 - Benefícios do alongamento.....	25
2.5 - Métodos de alongamento.....	25
Capítulo III - A PESQUISA.....	29
3.1 - Constituição da situação de pesquisa.....	30
3.2 - Procedimento de aplicação da proposta pedagógica.....	30
Capítulo IV - ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS NA PESQUISA.....	36
Conclusão.....	42
Referências bibliográficas.....	43

INTRODUÇÃO

Inicialmente, estudar o alongamento e a consciência corporal parecia simples, já que minha experiência com essas atividades datam desde 1983 como aluna, e a cerca de dois anos como professora em academias e na Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Era como analisar outra tendência na ginástica. Mas, aos poucos fui percebendo que se tratava de algo que implicaria em mudanças de valores em relação ao corpo, e também em relação à minha atitude como profissional na área de Educação Física.

Foi como professora de alongamento que descobri o interesse por pesquisar esse tema. O fato de ter observado mudanças significativas nos alunos, tanto no aspecto físico como emocional, de acordo com o próprio relato dos mesmos, levaram-me a questionar o motivo pelo qual as pessoas buscavam o trabalho de alongamento, e se essa busca era realmente concretizada ao final das aulas. Pretendia com isso, esclarecer também os motivos de desinteresse das pessoas por determinadas atividades, pois concordo com BERGÉ (1986,p.11) quando diz que:

" Executar movimentos sem motivação é muito mais cansativo do que fazer exercícios com interesse. É esse interesse que é preciso despertar. O exercício torna-se então, a expressão da procura de um acordo total, de uma nova maneira de viver o corpo sem separá-lo da mente."

A proposta pedagógica que apresento é fundamentada na to-

mada de consciência do corpo, e a procura de aplicá-la ao trabalho de alongamento.

Os alunos que nos procuram buscam superar, por uma atividade corporal, toda espécie de dificuldade. Acredito que o papel de todo educador seja, conscientizar-se de que a aspiração do aluno não é algo superficial, e portanto, deve ser levada em consideração nas aulas que ministra.

A dissertação ALONGAMENTO E CONSCIÊNCIA CORPORAL trata portanto, da elaboração, desenvolvimento e aplicação, sob a forma de pesquisa qualitativa experimental, de um trabalho que se desdobra no sentido de estimular as pessoas a fazerem uma atividade que proporcione a consciência sobre seu próprio corpo.

A pesquisa desenvolveu-se através da análise e reflexão sobre os dados obtidos nas entrevistas com 16 alunos, antes e depois de frequentarem as aulas de alongamento, que ministrei durante o primeiro semestre de 1994, duas vezes por semana, na FEF - UNICAMP. A questão inicial foi: " Por que motivos você buscou o trabalho de alongamento? "; e a questão final foi: " Você acha que o trabalho desenvolvido supriu suas expectativas iniciais? Como, descreva. "

A partir da análise das respostas dos alunos à essas questões, foram levantadas categorias que, embasadas no quadro teórico apresentado nos capítulos I e II, possibilitaram o aprofundamento do conhecimento nesta área. Buscamos com isso, descobrir se a atividade era mais procurada por motivos físicos ou psicológicos, ou ambos, já que pretendemos demonstrar com esse trabalho que a atividade de alongamento aliada à de consciência corporal pode proporcionar benefícios em ambos os aspectos.

Entretanto, para tratarmos do problema em questão, devemos primeiro analisar e discutir a definição dos termos Consciên-

cia Corporal e Alongamento sob a visão de autores diversos, determinando suas teorias e linhas de trabalho.

No capítulo I - CONSCIÊNCIA CORPORAL- procuro identificar algumas visões de diversos autores, bem como suas linhas de trabalho e definições a respeito do assunto.

No capítulo II - ALONGAMENTO - além de abordar os autores sobre seus métodos de trabalho e definições, descrevo os aspectos fisiológicos da atividade e seus benefícios.

No capítulo III - CONSTITUIÇÃO DA SITUAÇÃO DE PESQUISA E PROCEDIMENTO DE APLICAÇÃO DA PROPOSTA PEDAGÓGICA - descrevo o que motivou-me a estudar o assunto, e como este se desenvolveu na aplicação do trabalho experimental.

No capítulo IV - ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS NA PESQUISA - procuro relacionar o discurso dos sujeitos antes e depois da prática experimental, tentando responder aos meus questionamentos iniciais.

E finalmente concluindo, apresentaremos as considerações finais do trabalho.

CAPÍTULO I

CONSCIÊNCIA CORPORAL

1.1) O Movimento e minha vivência

Ao pensar no significado do movimento para mim, comecei a recordar-me de minha infância. Lembro-me de ser muito "moleca", de gostar de brincar na rua, de subir em árvores e muros, e de correr muito rápido. Nas brincadeiras de pega-pega eu era sempre a última a ser apanhada. Tinha muita facilidade também nas brincadeiras de pular amarelinha, caracol, elástico, corda, patinação, entre outras.

E quando aprendi a andar de bicicleta, no princípio tinha muita insegurança, e precisei de rodinhas auxiliares e da ajuda dos adultos, até que finalmente, que alegria, eu estava andando sozinha de bicicleta.

Não me lembro exatamente em que série comecei a ter aulas de Educação Física na escola, acho que na 4ª série primária. Minhas habilidades para correr, pular, dançar e até representar em teatrinhos, foram afolando-se ainda mais.

Foi somente quando entrei no 2º grau que tive a oportunidade de desenvolver algo especial, à parte das aulas de Educação Física: a Ginástica Rítmica Desportiva (GRD), atividade até então desconhecida por mim. Tratou-se de uma experiência muito gratificante e determinante na minha opção pela Educação Física como profissão, apesar de certas resistências familiares.

Creio que foi nessa época que comecei a gostar de alongamento, pois tal atividade era muito importante para o desempenho daquela modalidade esportiva. É certo que essa afinidade deu-se também em virtude da minha natural flexibilidade, o que facilitou muito desenvolver-me nesse aspecto, descreverei isso no próximo

capítulo.

Ao ingressar na faculdade de Educação Física, descobri que ofereciam várias opções extra-classe, dentre elas, o grupo de dança do professor Adilson, o qual ingressei após participar de uma aula aberta. Nesse trabalho tive contato então, com a Consciência Corporal como "atividade consciente" agora, digo isso porque, até esse momento, nunca havia percebido que meus movimentos eram vividos conscientemente, e não, simples reproduções mecânicas daquilo que me ensinavam.

Procurei então, conhecer mais sobre esse assunto, saber o que pensavam diversos autores, comparando suas teorias e opiniões para poder então, formular minha própria opinião a esse respeito.

1.2) O Movimento Revelador

Segundo BERTHERAT (1983), a imobilidade é um grande obstáculo à percepção do corpo, e esse mesmo corpo carrega partes que não se mexem há anos. A autora descreve que:

" É só através da atividade que nossas percepções sensorias podem desenvolver-se. Mas não qualquer atividade. (...) O movimento só serve como revelação de nós mesmos, quando tomamos consciência do modo pelo qual ele se realiza ou não. " (pp.86-87)

Mas afinal o que é exatamente esta tomada de consciência? Seria o prazer de movimentar-se sem restrições? Concordo com a autora quando diz que ninguém consegue nos ensinar o que já não sabemos, pelo menos inconscientemente, e que não há movimento nem método que ensine a consciência corporal, pois ela deve ser procurada e conquistada pelo indivíduo. E isso pode ser, num primeiro

instante, um trabalho longo e penoso. E que a luta e a experiência muitas vezes dolorosas, ou os conflitos desagradáveis consigo mesmo, é que garantem a satisfação do objetivo alcançado.

BERTHERAT (1985, pp.8-11), trata ainda de três conceitos revolucionários (sic!) de Françoise Mézières:

- 1º conceito: " A única causa de toda deformação corporal é o encurtamento (inevitável) da musculatura posterior". A autora esclarece que isso significa que os músculos posteriores do corpo, desde a planta dos pés até a base do crânio, são demasiadamente curtos, rígidos e fortes, em razão de serem mais numerosos, estarem inseridos sobre mais ossos que os músculos anteriores do corpo, por serem 97% deles longos e poliarticulares, e por constituírem uma cadeia contínua da base do crânio à ponta dos pés, enquanto que os músculos do queixo ao tórax formam uma linha interrompida. E que, como é pela ação muscular que nós nos expressamos, quer tenhamos consciência disso ou não, ao bloquearmos ou enrijecermos um músculo posterior qualquer, todo o conjunto se bloqueará ou enrijecerá. E que a deformação e o desequilíbrio do corpo ocorrem em razão dos músculos anteriores serem antagonistas aos posteriores e assumirem um papel secundário no corpo.

- 2º conceito: " A estrutura determina o comportamento, ou seja, a forma do seu corpo determina o modo como você funciona ". Segundo MÉZIÈRES apud BERTHERAT (1985, p.123), excetuando as fraturas e algumas deformações congênitas, os músculos são os responsáveis pelas deformações dos ossos e articulações. Por serem maleáveis quanto às suas formas, BERTHERAT conclui que podemos portanto desfazer as tensões, corrigir as anomalias (sic!) e restabelecer o equilíbrio. Dessa conclusão surgiu então o 3º conceito.

- 3º conceito: " Somos todos potencialmente belos e bem feitos ",

que significa dizer segundo a autora, que ao nos depararmos com doenças, anomalias (sic!) ou desequilíbrios no nosso corpo, temos que ter em mente que isso não ocorreu de uma hora para outra, pois nós é que vamos aos poucos nos deixando ficar doentes. Daí a necessidade de tomarmos consciência do nosso corpo enquanto ele está relativamente sadio (sic!).

BERTHERAT (1985,p.64) descreve ainda o método ginástico de Mézières adaptado por ela, a ANTIGINÁSTICA, cujo objetivo é o de tornar conscientes as dores musculares profundas. Essa atividade respeita os eixos do corpo, rejeita as assimetrias, leva em consideração as torções, as rotações articulares, bem como a respiração e sua incidência na forma e no funcionamento do organismo. Fundamenta-se no conhecimento das realidades incontestáveis (sic!) da anatomia humana. As reações provocadas são as do sistema simpático e parassimpático, que comandam e protegem a vida orgânica e nervosa e que, quando perturbados por mudanças reais, procuram rejeitá-las antes de assimilá-las.

Esse termo ANTIGINÁSTICA, marcou o início de uma época em que começaram a surgir as primeiras publicações que tratavam de uma nova maneira de se praticar exercícios. Significava ousadamente "ser contra a ginástica", ou seja, negar o exercício físico que é a base de todo esporte e de tudo o que era reconhecido e respeitado sobre a ginástica no meio da Educação Física.

Nessa época surgiram ainda outros autores que como BERTHERAT (1986) defendiam a importância de um trabalho consciente e abrangente sobre o corpo e mente (sic!) dos indivíduos. Segundo DYCHTWARD (1984), consciência corporal é algo diferente de estar consciente. Pois eu posso estar consciente de fatos externos a mim, sem estar consciente de mim. O autor diz que:

"Estar consciente de si pressupõe a presença

simultânea, integrada, de todas as partes que compõem a estrutura, e, ainda, a clara hierarquia que rege a estrutura em cada momento. Tem por finalidade a reformulação do esquema corporal através da imagem corporal." (p.10)

O autor quis dizer com isso, que é preciso encontrar a harmonia entre o que se percebe de si e o que se é. Pois somente a partir disso, o indivíduo será capaz de reconstruir a imagem de si mesmo. Reconhecendo conscientemente as distinções em seu corpomente (sic!) o indivíduo ver-se-á assumindo uma posição de maior percepção de si, e de maior responsabilidade por si próprio.

1.3) O encontro da busca pelo movimento

Continuando minha busca por esclarecimentos sobre a Consciência Corporal, tive contato com a obra de uma autora que, em muitos aspectos, pude identificar-me enquanto professora. Estou me referindo à BERGÉ (1986, p.7-8), quando diz que foi a partir do que ouviu de suas alunas, que ansiavam dar sentido novo às suas vidas, no trabalho cotidiano, a partir de suas fadigas nervosas, da imobilidade corporal, e da soma de todos os pequenos males que, embora não sendo doenças, eram bastante penosos. Como ela, eu também direcionei o meu trabalho no sentido de suprir as aspirações dos meus alunos.

BERGÉ descreve que após ter experimentado exercícios de relaxamento, de receptividade, de silêncio, e de ter praticado uma recuperação corporal eficaz, foi capaz de transmitir isso em suas aulas.

Segundo BERGÉ (1986, pp.11-13), o desinteresse de muitas pessoas por atividades corporais advém do pensamento de que só dizem respeito aos músculos. E que tanto os "intelectuais" (ou as pessoas voltadas para a arte, para a vida espiritual), os "esportistas" e os educadores, estariam se deixando condicionar pelos mesmos erros, que descreve como:

- 1º) Separar as atividades corporais das intelectuais e não lhes conceder o mesmo valor, considerando-as assim incompatíveis, quando na verdade deveriam ser consideradas complementares, onde o corpo move-se com inteligência e sensibilidade, e o espírito encarna-se com argúcia na expressão do corpo.
- 2º) Não compreender que, se somos fisicamente subdesenvolvidos a causa é nosso desconhecimento do todo formado por corpo e mente, originando de hábitos prejudiciais à nossa harmonia.
- 3º) Acreditar no caráter irreversível de nossa falta de jeito. A mudança poderá vir não apenas do interior, mas a partir de nós mesmos e através de nossos hábitos cotidianos (postura, respiração). " (pp.11-13)

E ainda nos alerta para as consequências desse "má uso de si":

- "A) Mau relacionamento consigo mesmo, sobre o aspecto do próprio corpo e com a vida interior;
- B) Mau relacionamento com a realidade física, ou seja, dificuldade de situar-se, de posicionar-se posturalmente;
- C) Mau relacionamento com os outros." (pp.11-13)

A autora diz ser necessário se restabelecer uma harmonia básica para então poder praticar, por exemplo, a dança, a expressão corporal ou o esporte. É preciso conhecer o corpo, conhecer suas intenções e sensações diante do movimento. E diz ainda que, quando os alunos nos procuram para fazer ginástica, esporte ou qualquer outra atividade, o que eles necessitam é, principalmente, distender-se, aprender a voltar novamente para si mesmos. Pois assim, eles reencontrarão uma respiração normal e o controle de sua musculatura em repouso, antes de colocá-la em ação.

A ação de educar é descrita por BERGÉ como "conduzir para fora de", que significa para nós educadores, conduzir os alunos para fora da ignorância que têm de si mesmos, para fora da inércia (sic!), para fora da anarquia gestual (sic!), enfim, para uma capacidade de expressão autônoma, criadora e satisfatória.

1.4) O Movimento sem esforço

Cabe aqui salientar a idéia de BERGÉ (1986, pp.27-39) de que é preciso dar "atenção sem tensão" ao corpo, desmitificando o conceito pré-concebido de que, para fazer bem qualquer coisa é preciso fazer um esforço. Por isso deve-se dar importância ao relaxamento antes, durante e depois do trabalho, como forma de dis-

tencionarmos o corpo das pressões vividas no cotidiano.

E nessa fase de "entrega" do relaxamento, a respiração é uma função orgânica extremamente importante, e por isso merece atenção especial. Ela obedece ao mesmo tempo, aos centros neurovegetativos inconscientes e incontrolados, e à vontade de respirar. A boa respiração não "se ensina", segundo a autora, ela se reestabelece espontaneamente quando o corpo estiver bem relaxado.

Uma respiração harmoniosa, da qual temos o controle, trará calma, bem-estar físico, e poderá tornar-se meio de educação, indo muito além das manifestações corporais.

Por fim, BERGÉ (1986, pp.49-50) nos diz que é indispensável fazer com que os alunos compreendam o que fazem, e por que o fazem. E que para pensarmos na manutenção cotidiana do corpo, com suas dores e desvios, é preciso primeiro aprender a conhecê-lo.

1.5) O Movimento consciente, sem dicotomia

Encontrei ainda, mais duas autoras que falam sobre o assunto. Primeiro BRUHNS (1986, p.61) que ao relatar sua opinião sobre o trabalho corporal mecânico sob o pretexto do "corretivo", onde o corpo é manipulado por técnicas de controle sutis e dissimuladas, deixa claro a importância de associarmos os aspectos emocionais e de conscientização ao trabalharmos com o corpo.

Depois, temos BARBARA (1986, p.66) que discute que o corpo é algo inseparável da mente e vice-versa. E que ambos têm funções altamente diferentes e evoluídas ao nível da consciência, e que portanto, não existe nada em nosso organismo que não esteja relacionado com o seu funcionamento na sua totalidade. Essa discussão levou a autora a refletir a ação docente e dizer que:

" O professor de Educação Física não se lembra

que tratando uma criança pelos esquemas atuais de ensino, através da filosofia vigente nos cursos de Educação Física, ensina os esquemas corporais e mentais rígidos, submissos, repetitivos.(...) Não seria mais importante as pessoas buscarem as próprias possibilidades, capacidades e limitações, vivendo conforme aquilo que são? Fazer com prezer aquilo que possam fazer, vivenciar a sua própria experiência? " (pp.73-74)

Esta preocupação revelada por BARBARA é também a de muitos outros estudiosos da área de Educação Física. Dentre eles, SOUZA (1992), que na sua dissertação de mestrado apresenta como tema "Novas propostas de abordagem do corpo", que incluem:

"(...) todas as linhas ou técnicas que proponham atividades corporais, diferentes das utilizadas na ginástica tradicional, tendo como ponto comum, a visão integral do ser humano, percebendo e movimentando seu corpo, sem desvinculá-lo de outras dimensões que o compõem. Estas propostas valorizam a percepção e buscam a consciência corporal, a fim de que o indivíduo possa expressar-se livremente." (pp.30-31)

A autora estudou e vivenciou várias propostas, dentre as quais: método Feldenkrais, eutonia, bioenergética, método Louise Ehrenfried

rolfing, yoga, tai chi chuan, do-in e shiatsu. A partir disso levantou pontos comuns que auxiliaram na compreensão da sua proposta.

O princípio básico de todas as propostas analisadas foi o AUTO-CONHECIMENTO através da percepção do próprio corpo, envolvendo sua constituição, seu funcionamento, suas possibilidades de movimento e seus limites, possibilitando ao indivíduo ter condições de buscar a sua totalidade na convivência com o mundo.

Outros pontos comuns entre as propostas foram destacados pela autora como:

- A INTERDEPENDÊNCIA DAS PARTES: significa dizer que tudo no corpo se liga, havendo uma interdependência dos movimentos. Os desequilíbrios afetam não somente uma parte, mas o todo.

- TORNAR O MOVIMENTO CONSCIENTE: significa que o aperfeiçoamento de um movimento só ocorre quando ele é conhecido, percebido, tornando-se consciente enquanto estiver sendo trabalhado.

- DESPERTAR A SENSACÃO DO MOVIMENTO: significa sentir o movimento que está sendo executado, o grau de tensão ou de relaxamento, aqui a autora acrescenta que essa também é uma preocupação da sua proposta, pois quando o corpo experimenta uma sensação agradável de movimento ocorre um registro dessa sensação, do qual o corpo se ressentirá quando privado, modificando a atitude do indivíduo.

- RESPEITO À INDIVIDUALIDADE: aspecto também ressaltado em sua proposta, onde discute que não podemos comparar resultados entre as pessoas, pois cada indivíduo é único e deve trabalhar seu corpo no ritmo próprio e dentro de suas possibilidades.

Segundo SOUZA (1992, pp.56-57) Consciência Corporal é:

"(...) o reconhecimento do corpo, daquilo que nele se passa, não de uma forma ingênua, mas intencional e crítica." Isso implica dizer que o indivíduo deve reconhecer a realidade anatômica e psicológica do seu movimento, e estar disposto ou não a mudá-lo, reconhecendo seus próprios limites. Esse seria o caminho para o auto-

-conhecimento onde, ao reconhecer o corpo como um todo e também as suas partes (músculos, ossos, articulações), compreende-se melhor os movimentos e a organização desse complexo sistema.

Movimentar-se conscientemente para esta autora, evita o desgaste desnecessário de energia, desperta a percepção das sensações de temperatura, volume, peso e comprimento, e favorece a convivência e aceitação dos limites e potencialidades individuais.

Um outro ponto importante levantado pela autora e do qual também concordo, é que: "(...) o movimento consciente e o movimento inconsciente têm sua maior importância em determinadas situações, devendo, portanto, conviver em harmonia." (p.58) Isso quer dizer que, não podemos estar conscientes de tudo ao mesmo tempo, pois representaria um desgaste e fragmentação de energia, que na verdade deveria estar concentrada num determinado movimento que está sendo aprendido.

CAPÍTULO II

ALONGAMENTO

2.1) O Primeiro contato

Como já havia citado no capítulo anterior, meu primeiro contato com a atividade de Alongamento deu-se em 1983 quando fui atleta de Ginástica Rítmica Desportista.

Meu objetivo em fazer alongamento naquela época era melhorar a performance no esporte. Não havia preocupação quanto ao aspecto mecânico dos movimentos, ou seja, não havia consciência dos movimentos, e o que eles poderiam estar despertando no meu íntimo.

Após quatro anos de treinos, competições, atingi a idade máxima da categoria juvenil, e como não havia categoria adulta tive que abandonar o esporte, contrário à minha vontade. Fui então a procura de uma atividade física qualquer, pois meu organismo já estava "viciado" em movimentar-se. Frequentei então várias academias, e nelas fazia de tudo um pouco, desde aeróbica, localizada, musculação, até o alongamento, que ainda era desenvolvido pelo método dinâmico (movimentos balísticos), o que demonstra que minha conscientização dos benefícios e malefícios em relação ao movimento ainda estava "adoecida", pois esse método de alongamento já era condenado a alguns anos.

Entretanto, acredito que erro maior e prova de desatualização ocorria por parte dos professores que aplicavam tal técnica, pois os alunos, na maioria das vezes são leigos, tal como eu era, e seguem à risca tudo o que lhes é passado pelos professores.

Vivenciando as questões pedagógicas na graduação de Educação Física, pude atentar-me à essas questões para o lado mais humano, onde o homem é visto como um ser total, que pensa e questiona o seu movimento, não representando mais um simples "robô" que

tudo repete mecanicamente.

Durante minha participação por dois anos no grupo de dança Dialeto, dirigido pelo professor Adilson Nascimento na FEF da UNICAMP, tive contato com um trabalho que envolvia vários aspectos, tais como, expressão corporal, técnicas de dança clássica e contemporânea, trabalhos de percepção corporal (massagem e alongamentos). E foi a partir dessa vivência que comecei a questionar se as minhas experiências anteriores teriam sido benéficas ou não, e em que sentido eu poderia ajudar, enquanto professora, os meus alunos a encontrarem tais benefícios na atividade de Alongamento.

Passei então a estudar o tema e vi que o alongamento sozinho não abrangeria toda a minha proposta e expectativa. Foi então que resolvi associá-lo ao trabalho de Consciência Corporal, tentando com isso demonstrar que juntos, Alongamento e Consciência Corporal, os benefícios poderiam ser ainda maiores para os alunos.

Esse capítulo trata portanto, da descrição do alongamento, como ocorre, para que serve, e os métodos existentes sob a visão de vários autores. Procurarei fazer uma reflexão sobre seus pensamentos e métodos pedagógicos, para depois apresentar a minha proposta de trabalho.

2.2) Como ocorre: aspectos fisiológicos

Para a elaboração de qualquer programa de alongamento muscular precisamos primeiro, considerar os mecanismos de ação envolvidos nos receptores básicos dos músculos esqueléticos, que são: os Órgãos Tendinosos de Golgi, localizados no início dos tendões e dispostos em série em relação à musculatura extrafusal, e os Fusos Musculares, localizados nas fibras intrafusais paralelamente às extrafusais.

Em workshop sobre alongamento e flexibilidade MARCHESANI

(1993, p. 21) descreve os seguintes mecanismos de ação:

1) MECANISMO DE PROPRIOCEPÇÃO: significa a auto-defesa do organismo. As contrações e inibições reflexas, iniciadas pelos proprioceptores e pelos neurônios gama, são responsáveis pelo feedback (retroalimentação), o qual exerce um controle crítico sobre a atividade dos neurônios motores maiores, com efeito, essa é a base para a regulação dos mecanismos de postura e outros delicados controles reflexos.

2) MECANISMO DE RELAXAMENTO: quando um músculo contraído é estirado com força, o nervo sensorial do órgão tendinoso de Golgi é estimulado. Então, impulsos são enviados à medula, onde se processa uma sinapse com um interneurônio inibitório que inibe o neurônio motor alfa, e o músculo se relaxa. Conclui-se então, que os órgãos tendinosos de Golgi detectam a tensão global exercida pelo tendão e dessa maneira, informam ao sistema nervoso central sobre a força efetiva da contração muscular, provocando o relaxamento do músculo.

3) MECANISMO DE ESTIRAMENTO: quando um músculo é distendido (estirado) ocorre a liberação de impulsos pelos fusos musculares. Os axônios provenientes desses neurônios motores conduzem impulsos até as placas motoras terminais existentes nessas mesmas fibras musculares, e essa ativação produz um aumento de tensão, ou tônus, nas fibras musculares contraindo-as. Conclui-se então, que os fusos musculares, filamentos nervosos que envolvem de maneira circular as fibras musculares, detectam o estiramento muscular, transmitindo a informação ao sistema nervoso central, que tem como resposta a contração da musculatura estirada.

2.3) Alongamento: por que praticá-lo?

Várias são as definições sobre alongamento e também os

seus benefícios e aplicações. É uma atividade que está sendo incluída atualmente em quase todos os trabalhos corporais, sejam eles fisioterápicos ou educativos, com intuito de amenizar e ou impedir os quadros de retrações musculares.

ANDERSON (1983,p.7) define alongamento como o elo importante entre a vida sedentária e a vida ativa. Pois para tirarmos os músculos da inatividade diária de um sedentário, precisamos primeiro prepará-los para os movimentos.

Entretanto, é necessário a utilização de técnicas ou métodos corretos para sua execução, pois do contrário poderá causar mais danos que benefícios. Devem portanto, ser feitos sob medida, ou seja, segundo a estrutura muscular, grau de flexibilidade e os diversos níveis de tensão de cada pessoa. Segundo o autor:

" O ponto chave são os exercícios contínuos e relaxados, que reduzirão a tensão muscular, e não um esforço de insistências numa flexibilidade máxima que freqüentemente conduz a superestiramentos e a lesões." (p.7)

Fazer alongamento portanto, não deve provocar tensões e sim desbloquear as já existentes. Deve ser algo calmo, relaxante e não competitivo. Trata-se de uma atividade ajustável à pessoa, ou seja, cada um vai até o seu limite.

ANDERSON não fala em fatores limitantes, para o autor todos podem fazer alongamento, independente da idade e do grau de amplitude da articulação (flexibilidade). Podem ainda, ser feitos a qualquer momento ou hora do dia, ao acordar, no trabalho, em casa após os serviços domésticos, assistindo televisão, e sempre antes e depois de atividades físicas. Devem ser constituídos

de movimentos que relaxem a mente e equilibrem o corpo (sic!), propiciando a compensação de posturas inadequadas, conseqüentes de trabalhos unilaterais que executamos diariamente.

VIANA, FREITAS & VIANA (1986,p.54) em artigo sobre flexibilidade, descrevem a existência de vários fatores relacionados com o maior ou menor grau de flexibilidade de um indivíduo. Dentre os quais encontramos:

- a estrutura da articulação, a direção do movimento, e o princípio da fixação (MOSSTON,1972);

- a força muscular, a capacidade neurológica geneticamente determinada, a proporção corporal, a capacidade cardiovascular, e a habilidade (JONES,1975);

- o aquecimento, a temperatura ambiente, o relaxamento muscular, e a capacidade de tolerância à dor (PINTO,1977);

- os ossos, os músculos, os ligamentos e outras estruturas associadas às cápsulas articulares como tendões, tecido conjuntivo e pele (MATHEWS & FOX, 1976);

- o Sistema Nervoso Central que atua na coordenação dos músculos antagônicos e no tônus muscular, os aspectos bioquímicos, a integridade de recomposição do componente químico Adenosina Trifosfato (ATP), e as características musculares individuais (HURTON, apud TUBINO, 1979).

Ainda nesse mesmo artigo encontramos que, segundo LANGLADE, apud SILVA (1981), dificilmente se adquire graus de destreza satisfatórios sem que se possua uma mobilidade articular, e elasticidade muscular que tornem capazes a realização de amplos e fáceis movimentos. Por isso, a deficiência de flexibilidade pode acarretar uma série de dificuldades para aqueles que praticam qualquer tipo de esporte, prejudicando inclusive, o desenvolvimento corporal.

Os anos se passaram e as idéias sobre alongamento foram

sendo mais estudadas e difundidas em todas as áreas de atuação do profissional de Educação Física.

MARCHESANI (1993), conceituado professor de academias em São Paulo; apresenta definições de Alongamento e Flexibilidade, em apostila distribuída em congresso, não constando de referências bibliográficas. Para o autor Alongamento seria:

" A forma de trabalho que utiliza toda a amplitude do movimento articular, visando a manutenção da elasticidade muscular." (pp.21-22)

E define ainda Flexibilidade como sendo:

" Forma de trabalho que visa aumentar a amplitude do movimento articular, ampliando a elasticidade muscular." (pp.21-22)

O autor nos lembra que cada pessoa possui características individuais resultantes de aspectos conferidos pela carga genética, acrescido de tudo o que foi modificado e ou adquirido após cada geração. Esse fator determina que cada pessoa tem um grau de flexibilidade específico em cada movimento.

Diferente de ANDERSON (1983), encontramos em MARCHESANI (1993,p.21) a descrição dos componentes da flexibilidade e de fatores limitantes. Os componentes da flexibilidade seriam:

1) MOBILIDADE ARTICULAR: o grau de movimentação permitido pela articulação;

2) ELASTICIDADE MUSCULAR: a capacidade de contração e relaxamento da musculatura;

3) VOLUME MUSCULAR: tamanho do tônus muscular (sic!);

4) MALEABILIDADE DA PELE: a capacidade de extensibilidade;

de da pele.

Encontrei ainda em DANTAS (1991,p.34) a descrição desses componentes da flexibilidade de uma articulação de maneira um pouco diferente:

- "1) MOBILIDADE: No tocante ao grau de liberdade de movimento da articulação.
 - 2) ELASTICIDADE: Referindo-se ao estiramento elástico de componebtes musculares.
 - 3) PLASTICIDADE: Grau de deformação temporária que estruturas musculares e articulares deverão sofrer para possibilitar o movimento. Existe um grau residual de deformação que se mantém após cessada a força aplicada conhecida como histeresis.
 - 4) MALEABILIDADE: Modificações das tensões parciais da pele fruto das acomodações necessárias no segmento.
- É claro que estes componebtes também serão fatores restritivos da flexibilidade."

No tocante ao ítem VOLUME MUSCULAR, DANTAS (1991,p.34) esclarece que representa resistência à flexibilidade pelo impedimento físico à continuação do movimento do músculo agonista.

Continuando com MARCHESANI (1993,p.21), pude constatar a existência de fatores limitantes à flexibilidade que seriam: idade, sexo, horário, raça, temperatura ambiente e hereditariedade. O autor não esclarece o que seria cada um deles, somente cita-os. Por isso, procurei esclarecê-los em entrevista com o Dr. C. A. Silva (1994), médico clínico geral e docente da PUC-Campinas. Explicou-me que quanto maior a idade do sujeito menor é a mobilidade de articular, devido a perda de proteínas e de água nas cápsulas

articulares e ligamentos, conseqüentemente menor é a flexibilidade. E que, as mulheres são mais flexíveis que os homens, pois fisiologicamente, possuem mais fibras elásticas nos tendões, e os homens possuem mais fibras colágenas que dão maior rigidez aos tendões.

2.4) Benefícios do Alongamento

Segundo ANDERSON (1983,p.9) a flexibilidade facilita o deslocamento com rapidez, permite movimentos mais amplos, promove a redução das tensões musculares, melhora consideravelmente a coordenação motora, previne a ocorrência de lesões (distensões musculares) e de desvios posturais (lordoses, escolioses, cifoses), proporciona o desenvolvimento da consciência corporal, libera os movimentos bloqueados por tensões emocionais, ativa a circulação, e promove o bem-estar físico e psíquico.

MARCHESANI (1993,p.22) ainda acrescenta como benefícios da atividade, a diminuição da fadiga e auxílio na remoção do ácido láctico, e o desenvolvimento do controle respiratório.

BERTHERAT (1986,p.133) alerta que é preciso alongar os músculos pois eles comandam as articulações, e quando estão encurtados refletem nas atrofias articulares. Diz ainda ser importante unir as faces corpo e mente (sic!) durante os movimentos, através do olhar atento e refletido sobre a forma e as sensações que percorrem todo o organismo.

2.5) Métodos de Alongamento

Segundo ANDERSON (1983,p.11), os alongamentos corretamente executados não causam dor. A dor é uma indicação de que ultrapassamos o limite suportável da musculatura, e que portanto, po-

derá estar ocorrendo lesões devido ao dilaceramento microscópico de fibras musculares, havendo assim, uma perda gradual da elasticidade conseqüente das cicatrizes que se formam nessas fibras dilaceradas. Nesse caso os músculos tornam-se enrijecidos e doloridos. A regularidade e o relaxamento são portanto, os dois fatores mais importantes para o alongamento.

Partindo dessas considerações, ANDERSON (1983, p.10) descreve que o correto é alongarmos relaxando, num movimento estável, concentrando a atenção no músculo que está sendo alongado e na respiração, que deve ser lenta, rítmica e controlada. O autor diz que não deve-se reter a respiração durante o exercício, pois se isso ocorrer significa que a tensão está superior ao grau suportável, provocando o bloqueio da respiração ao invés do relaxamento.

Esse método descrito por ANDERSON é conhecido como Método Passivo (estático), e também é indicado por MARCHESANI (1993, p.22) que o define como aquele que utiliza posturas estáticas e ação de forças externas, não havendo contração do músculo antagonista. Ocorre a estimulação dos órgãos tendinosos de Golgi, provocando a inibição da contração muscular, ou seja, promovendo o relaxamento.

O Método Dinâmico (ativo) é considerado ultrapassado e inadequado atualmente, segundo vários especialistas inclusive MARCHESANI (1993, p.22) e ANDERSON (1983, p.11), pois ao utilizar-se da contração do músculo antagonista e de exercícios dinâmicos (balísticos), onde se aproveita a inércia do segmento corporal, ocorre a ativação dos fusos musculares e conseqüentemente, o reflexo miotático de estiramento.

Em artigo recente CORRE (1994, pp.75-77) apresenta o Método Sintético de alongamento. Introduce o assunto dizendo que o alongamento é de ação fácil, não exige movimentos físicos específicos, e é conveniente para adolescentes, pois melhora sua cons-

ciência corporal e o desenvolvimento psicológico, principalmente quando em idade escolar. O autor acredita que a sedução do alongamento deve-se à facilidade do aprendizado, através da demonstração, correção dos exercícios e rigoroso controle do resultado.

O Método Sintético caracteriza-se por ser de uso global, ou seja, qualquer indivíduo pode praticá-lo, constituindo-se do estiramento lento de uma zona do corpo acompanhado de trabalho muscular, principalmente da musculatura postural. A partir de uma postura de base modula-se gradualmente o alongamento numa mesma direção, lentamente, ficando por algum tempo (mais ou menos um minuto). O retorno é lento e progressivo, e cada exercício comporta uma série de repetições.

Este método também dá muita importância à respiração, dizendo que não deve ser bloqueada, e que deve ditar o ritmo do alongamento de acordo com a expiração.

Os exercícios são desenvolvidos em quatro planos: anterior, posterior, lateral e de rotação. Cada sequência de alongamento se compõe de um exercício de cada plano, e o progresso-mais rápido e durável depende da frequência das sequências.

A utilização dos membros superiores conduzem e modulam o alongamento. O ensino se dá a nível da motivação do aluno, através da atividade proposta e pela ação pedagógica do professor, sendo ela gestual, oral e pela correção dos exercícios.

São enumerados vários benefícios desse método, dentre os quais:

- aumento da elasticidade;
- melhora da musculatura postural (corrigindo atitudes posturais viciosas);
- melhora da mobilidade ativa dos músculos e articulações.
- melhora da coordenação motora;

- controle da impulsividade, pela condução do movimento e pela respiração serem lentos;

- ajuda no equilíbrio psíquico, através da alternância das fases de estiramento-contração com a fase de relaxamento entre os exercícios.

O processo pedagógico desse método sintético constitui -se basicamente da condução do alongamento, levando em consideração as seguintes etapas:

- 1) Postura de base (em pé, sentado, pernas estendidas, pernas afastadas,...);
- 2) Estímulo ao movimento desejado (oral, gestual, etc.);
- 3) Direção do movimento conduzido;
- 4) Posição máxima por um minuto;
- 5) Retorno lento à postura de base.

A demonstração da postura correta, bem como da direção e ritmo do movimento favorece a compreensão da atividade pelos alunos:

Não existem contra-indicações, segundo o autor, quanto à idade, sexo e estado físico para o alongamento sintético. Entretanto, alerta que caso haja a ocorrência de dor óssea, articular ou muscular, deve-se modificar a postura de base e ou limitar a amplitude do movimento, ou ainda, executar um movimento contrário à movimentação do exercício que provocou a dor.

Minha descrição mais aprofundada quanto ao método de alongamento sintético deve-se ao fato, de minhas aulas assemelharem-se em muitos aspectos à esse método. Entretanto, o método de alongamento que acredito e que procuro descrever com essa dissertação, envolve aspectos do trabalho de Consciência Corporal e do Alongamento juntos.

No capítulo seguinte descreverei o processo de constituição da pesquisa, demonstrando como as aulas ajudaram meus alunos a atingirem seus objetivos iniciais, após a experiência prática.

CAPÍTULO III

3.1) CONSTITUIÇÃO DA SITUAÇÃO DE PESQUISA

A idéia de pesquisar esse assunto surgiu após observar certas mudanças no comportamento dos meus alunos, o que levou-me a questionar sobre os motivos que os levaram a procurar a atividade. Então, ofereci novamente o trabalho de alongamento na FEE-UNICAMP à comunidade, propondo-lhes que fossem sujeitos da minha pesquisa.

Na primeira aula, após conseguir dezesseis voluntários, expliquei-lhes a importância do comprometimento com o trabalho, em relação à frequência, e que colheria dados individuais a partir de uma entrevista inicial e de um depoimento por escrito ao término das aulas.

Aplicada a entrevista inicial, iniciei as aulas, duas vezes por semana, sendo que, paralelamente fazia a leitura e documentação de bibliografias sobre Alongamento e Consciência Corporal.

A partir disso, pude elaborar descritivamente o que ocorria em minhas aulas, ou seja, quais métodos e linhas teóricas que utilizava, podendo finalmente alcançar as respostas ao meu questionamento inicial.

3.2) Procedimento de aplicação da proposta pedagógica

Assim como pensam os autores estudados anteriormente, minha preocupação no trabalho é propiciar a tomada de consciência corporal pelo alongamento. Portanto, detalhes como a respiração e relaxamento são muito importantes e devem fazer parte das aulas, conforme capítulo II.

Divido a aula em duas partes. A primeira, com duração aproximada de trinta minutos, é desenvolvida quase inteiramente na posição em pé, seguindo o sentido céfalo-caudal, ou seja, começar os movimentos pela cabeça, depois o tronco e membros superiores, quadris e membros inferiores.

Os métodos que utilizo são: o PASSIVO (estático) e o SINTÉTICO (cf. cap. II). No entanto, devo esclarecer que não utilizo o método sintético na sua totalidade. Pois, alguns exercícios ilustrados no artigo sobre esse método são considerados contra-indicados pela Associação Brasileira de Fitness (ABF), segundo MARCHESANI (1993,p.14). Dentre os quais:

- Hiperflexões e hiperextensões das articulações;
- Movimentos que ultrapassem o limite máximo de flexibilidade dos indivíduos;
- Flexões do tronco à frente e na lateral sem apoio;
- Rotações de tronco.

Outros movimentos são considerados contra-indicados pelo autor, segundo a A.B.F., e não fazem parte do método sintético. São eles:

- Extensão do pescoço;
- Circundução total da cabeça;
- Rotação interna e externa dos joelhos;
- Movimentos balísticos (insistências);
- Circundução dos joelhos.

Considero relevante esclarecer que tais movimentos contra-indicados podem ocasionar danos físicos, principalmente em indivíduos que estão em fase de crescimento ou ainda acima dos trinta e cinco anos. Pois, segundo entrevista com o Dr. C.A. Silva, médico clínico geral e docente da PUCC, ficou esclarecido que até o término da adolescência, em média dezoito anos para mu

lheres e vinte e um anos para homens, os indivíduos possuem placas de crescimento ósseo nas extremidades dos mesmos. Portanto, tensões indevidas (pressão, rotação, hiperflexão e hiperextensão) podem causar o retardamento ou anomalias (sic!) no crescimento ósseo. Já os indivíduos com média de idade acima dos 35 anos apresentam diminuição da elasticidade devido ao gradual enrijecimento dos músculos e tendões, e ainda, diminuição do amortecimento nas cartilagens articulares devido a perda de água; vícios posturais decorrentes do uso inadequado do corpo durante anos; e em alguns casos, antecedência de lesão músculo esquelético articular.

Considerando as citações anteriores, minha proposta de trabalho assemelha-se, então, ao método sintético somente nos seguintes aspectos:

- Quanto às etapas de desenvolvimento dos exercícios, ou seja, postura de base, orientação gestual, verbal e visual do movimento desejado, direção do movimento conduzido, permanência por determinado tempo na posição máxima individual, e o retorno lento à postura de base;

- Quanto à importância dada a respiração, como forma de ditar o ritmo do exercício e promover o equilíbrio físico-psíquico (relaxamento);

- Quanto à melhora do tônus da musculatura postural, através da correção de atitudes posturais viciosas;

- Quanto ao aumento gradativo da elasticidade.

A primeira parte da aula visa portanto, promover a soltura da musculatura e das articulações, bem como o gradativo aquecimento corporal, através de exercícios respiratórios, do alongamento da musculatura dorsal e lombar, de movimentos rítmicos, e de alongamentos estáticos, tudo de acordo com a recomendação da

Associação Brasileira de Fitness, segundo MARCHESANI (1993, p.14).

O autor descreve a seguinte sequência para os movimentos:

- cabeça e pescoço (grupo suboccipital);
- ombros, parte superior das costas, braços e peito (trapézio, bíceps, tríceps e peitorais);
- região lombar;
- parte posterior e anterior da coxa (bíceps femural e quadríceps);
- parte interna da coxa (adutores);
- perna (gastrocnêmios e tibiais).

Durante a aula procuro sempre demonstrar os movimentos, explicando-lhes a importância de conhecer e sentir cada movimento, qual deve ser a postura correta que propiciará um melhor aproveitamento dos exercícios, os cuidados para não se ultrapassar os limites individuais de flexibilidade, e a fundamental importância do controle respiratório.

A segunda parte da aula, também com aproximadamente trinta minutos, destina-se ao desenvolvimento gradual da flexibilidade, respeitando os limites individuais e visando aumentar a amplitude do movimento articular e da elasticidade muscular.

Além disso, procura-se desenvolver o auto-conhecimento através da auto-massagem e ou massagem em duplas e pequenos grupos (técnica shiatsu), com ou sem a utilização de materiais alternativos, tais como, bola de tênis, bola de borracha, bastões, barra fixa à parede, e a própria parede.

Nesse momento da aula chamo a atenção dos alunos para que percebam quais estruturas dão apoio e sustentação ao corpo (ossos, articulações e músculos, principalmente os posturais).

Outro aspecto importante a ser observado em minha proposta pedagógica, diz respeito à música, que ao ser utilizada como apoio didático serve como "pano de fundo" com a intenção de que

seja um estímulo subliminar.

Ao final de cada aula procuro reestabelecer a atitude inicial do trabalho, criando condições para que os alunos busquem a descontração e liberação de tensões, através de movimentos de soltura acompanhados de respiração profunda e suave.

CAPÍTULO IV

ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS NA PESQUISA

A dificuldade dos indivíduos em se relacionar com o próprio corpo, torna-se mais acentuada quando os questionamos a esse respeito.

Após a realização da entrevista inicial com os 16 sujeitos da pesquisa, pude perceber esse fenômeno claramente. Pois todos, sem exceção, demonstraram extrema dificuldade em falar.

Os depoimentos iniciais foram portanto, muito sucintos, não ocorreram reflexões mais aprofundadas quanto à primeira pergunta: " Por que motivos você buscou o trabalho de alongamento?" Portanto, decidi interpretar o pouco que consegui do discurso dos 16 sujeitos que concordaram em fazer parte da pesquisa, e a partir disso elenquei categorias motivacionais levantadas pelos alunos em seus depoimentos. São elas:

- Promover o relaxamento;
- Despertar a sensação de bem-estar físico e emocional;
- Atividade lenta e fácil de acompanhar (ao contrário da aeróbica segundo os alunos);
- Melhora da postura e alívio de dores nas costas;
- Compensar o sedentarismo do trabalho ou estudo;
- Melhora da mobilidade; corpo mais maleável e flexível;
- Prevenção à lesões e preparação para outras atividades (ex: vôlei, ballet);

Apenas um sujeito relacionou o alongamento com o desenvolvimento da consciência corporal, o que considero uma divergência muito importante porque mostra a não compreensão dos sujeitos a respeito da Consciência Corporal.

Analisando essas categorias iniciais e considerando que se tratavam das aspirações dos sujeitos quanto ao trabalho que

iríamos desenvolver nas aulas, tive maior convicção ainda de que, para atingir tais expectativas quanto ao relaxamento, equilíbrio físico e psíquico, melhora da postura, da mobilidade e da flexibilidade, o melhor caminho seria mesmo unir as atividades de Consciência Corporal e Alongamento. Desta forma, além de ajudá-los a alcançar seus objetivos iniciais, descritos nas categorias acima, poderia ainda despertar-lhes a percepção através da tomada de consciência corporal, já que pareceu-me ser algo ainda incompreendido nos sujeitos.

Decorrido o trabalho experimental, pretendia ao final realizar um outro questionamento com os mesmos 16 sujeitos, buscando assim descobrir, se as aulas ministradas tinham favorecido o cumprimento das suas expectativas iniciais, citadas anteriormente. A questão final seria portanto: " Você acha que o trabalho desenvolvido supriu suas expectativas iniciais? Descreva como." Para conseguir respostas mais aprofundadas que as do início da pesquisa, decidi que deveriam responder essa última questão por escrito.

Entretanto, após ter ocorrido uma paralização de atividades de professores e funcionários durante movimento grevista, fazendo com que interrompesse também o andamento das minhas aulas durante quarenta dias, obtive o retorno de apenas quatro dos dezesseis sujeitos da pesquisa, prejudicando assim a explanação e análise dessa questão final.

Foram conseguidos portanto, apenas quatro depoimentos finais e sobre eles faremos a análise a seguir do discurso dos sujeitos.

SUJEITO 1

" Pontos positivos da aula de alongamento:
- aumento da elasticidade (amplitude dos movimentos);

- maior disposição após as aulas;
- relaxamento mental;
- desenvolvimento da consciência corporal (postura correta, massagem, etc.);
- desaparecimento de dores nas costas;
- maior controle emocional;
- melhor uso da respiração. "

SUJEITO 2

" Sem dúvida, o que mais me gratificou na prática do alongamento foi perceber a cada aula, os avanços que alcançava (modestos, obviamente), quer fossem no rendimento dos exercícios ou no desenvolvimento da consciência corporal.

Eles trouxeram-me, por inúmeras vezes, a sensação agradável do desafio vencido, da ilimitação do ser, fatores estes que nos empurram para frente e nos tornam mais fortes na luta contra os verdadeiros desafios da vida."

SUJEITO 3

" A aula de alongamento foi fundamental na ausência de dores nas costas que sentia, para maior elasticidade do meu corpo, e também, como relaxamento, como forma de extravasar as tensões diárias. É uma forma de tomar consciência da postura,

das partes do corpo, ou seja, dedicar aquelas duas aulas a si mesmo, coisa que na grande maioria a gente não tem tempo."

SUJEITO 4

" Vim à FEF procurar uma atividade física para ocupar o meu tempo de almoço com exercícios para o corpo. Passo a maior parte do dia sentada, sou assistente social do SAE, e sinto falta, fico apática e triste quando não mexo com o corpo. Faço meia aeróbica-local numa academia. Nunca tinha feito antes uma aula só de alongamento, mesmo que soubesse dos benefícios. Achei a princípio que seria chato, monótono e com resultados quase imperceptíveis a longo prazo. Minha surpresa foi no término da primeira aula, ao retornar para o trabalho. Senti-me leve, disposta, bem humorada, de bem com a vida, e com a sensação de estar de bem com o próprio corpo. Não tive mais dúvidas, fiquei fregueza. Pena que acabou hoje."

Através da análise das categorias elencadas inicialmente e agora, dos depoimentos finais dos indivíduos, pude notar mudanças que variam tanto sobre a postura da estrutura física corporal, como de fatores psicológicos.

Quando os sujeitos descrevem melhorias quanto a postura corporal, e as relaciona com o alívio das dores provocadas pela inadequação da postura da coluna vertebral, podemos perceber as consequências que o trabalho com alongamento e consciência corporal gerou nesse sentido. A sensação, percepção e tomada de consciência dos sujeitos sobre estes elementos, permitiu-lhes dar nova intenção à sua dinâmica postural nas posições sentada e em pé, parada ou em deslocamento.

A ênfase aplicada ao trabalho respiratório, torna mais presente a percepção do tronco inferior (barriga), e também se reflete sobre a percepção do centro de gravidade corporal, despertando a sensação de equilíbrio físico e psíquico.

O processo de conscientização corporal, através da sensibilização pelo toque, massagem e alongamento permite, o reconhecimento ósteo-muscular e a auto-percepção das sensações evocadas a cada toque nos diferentes segmentos corporais.

Pude constatar que o trabalho de alongamento está associado ao potencial de mobilização dos segmentos. Ao reconhecer os grupos musculares que estão atuando em cada exercício, e descobrir as possibilidades de mudanças na flexibilidade e mobilidade articulares, esses segmentos corporais tornaram-se sensíveis aos sujeitos, e conseqüentemente, aquelas estruturas que antes eram enrijecidas, desbloquearam-se e relaxaram, proporcionando aos indivíduos a sensação de maior mobilidade do corpo e relaxamento.

Notei ainda, que ao se proporcionar um espaço em que o sujeito possa mobilizar o seu potencial, sentindo-se seguro para fazê-lo, poderá explorar amplamente, dentro de suas possibilidades, aquilo que estava latente em si mesmo.

Esta sensação de domínio de movimentos é expressada pelos sujeitos, não só pelo prazer com que executam e se dispõem

a si mesmos, mas também pela coordenação e inter-relação dos movimentos que executam com seus corpos, junto à percepção de seus ritmos próprios ou em adaptação a um novo ritmo externo a eles.

Enfim, acredito que o trabalho propiciou o desencadeamento do processo de tomada de consciência nos indivíduos. Contudo, este só continuará a se desenvolver por iniciativa e desejo próprios dos sujeitos, tal como acontece em qualquer processo de aprendizagem que exija dedicação voluntária.

Todos os depoimentos vieram a confirmar minha expectativa inicial, de que a união das atividades de Alongamento e de Consciência Corporal podem proporcionar muito mais benefícios para os seus praticantes. As expectativas iniciais dos alunos foram alcançadas e até ultrapassadas após o trabalho experimental, de acordo com os relatos na entrevista final.

CONCLUSÃO

Baseando-me nos resultados obtidos e na análise do discurso dos sujeitos, pude concluir que, um dos aspectos mais importantes na ação de educar, é estar atento às necessidades que nossos alunos trazem dentro de si, e que buscam supri-las na prática de atividades diversas. Elaborar nossas aulas de maneira a propiciar essa busca, significa antes de mais nada, um desafio ao educador, que deverá passar a agir de acordo com o que os alunos esperam encontrar em suas aulas, associado ao que ele acredita e escolhe como conteúdo.

O aspecto motivação das aulas também está relacionado com esses fatores, visto que, o desinteresse dos alunos pelas aulas é decorrente da globalização de vários conteúdos, sem no entanto desenvolver especificamente nenhum deles. O aluno sentir-se-á motivado quando compreender aquilo que faz e o porque dessa prática.

A tomada de consciência corporal deve ocorrer portanto, não somente na atividade de Alongamento, mas em todas as outras atividades relacionadas à motricidade humana.

Saber perceber e refletir sobre os nossos movimentos e sobre os movimentos dos alunos, transforma a ação de educar em algo gratificante e de crescimento para ambas as partes.

Enfim, espero com esse trabalho ter aprendido um pouco mais sobre o assunto, e sobre minha ação docente. Acredito que o assunto não esgota-se aqui, mas continuará a medida que todos entenderem que a melhor maneira de aprendermos sempre mais é, sem dúvida, compartilhando o que sabemos com as outras pessoas que, com certeza também terão algo para nos transmitir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMOEDO, C.H. **Flexibilidade: amplitude máxima.** BOA FORMA, São Paulo, Ano 5, n.10, p.46-50, 1990.
- ANDERSON, B. **Alongue-se.** 9.ed. São Paulo, Summus, 1983, 182 p.
- BARBARA, J.I. **A imagem e a consciência do corpo,** In: BRUHNS, H.T. **Conversando sobre o corpo.** 2.ed. Campinas, Papirus, 1986, 107 p.
- BREGE, I. **Viver o seu corpo.** 3.ed. São Paulo, Martins Fontes, 1986, 162 p.
- BERTHERAT, T., BERNSTEIN, C. **O corpo tem suas razões.** 7.ed. São Paulo, Martins Fontes, 1983, 222 p.
- _____. **O correio do corpo.** 5.ed. São Paulo, Martins Fontes, 1985, 174 p.
- BRETHERRAT, T. **As estações do corpo.** 2.ed. São Paulo, Martins Fontes, 1986, 189 p.
- BRUHNS, H.T. **Conversando sobre o corpo.** 2.ed. Campinas, Papirus, 1986, 107 p.
- CORRE, H. **Streching et E.P.S.** REVUE E.P.S., Paris, janvier-février, n° 245, p.75-77, 1994.
- _____. **Streching et EPS. :2ª partie.** REVUE E.P.S., Paris, mai-juin, n° 247, p.27-29, 1994.
- CRAVINHOS, C.G., SOUZA, E.C. **Subsídios para elaboração de programas de alongamento muscular.** Monografia de graduação em Fisioterapia - Faculdade de Fisioterapia, Universidade Federal de São Carlos, 1989, 25 p.
- DANTAS, S.H.M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento.** 2.ed. Rio de Janeiro, Shape, 1991, 230 p.
- DYCHTWARD, K. **Corpomente.** 3.ed. São Paulo, Summus, 1984, 278 p.
- GULLO, C. **Consciência Corporal.** BOA FORMA, São Paulo, Ano 7, n.2, p.22-26, 1992.

MARCHESANI, M. **Streching Class**, In: International Fitness Convention. São Paulo, 1993, 23 p.

_____. **Alongamento e Flexibilidade**, In: Fitness Workshop. Campinas, 1993, 22 p.

MATHEWS, D.K. **Programa Básico de Preparo Físico**. São Paulo, Angelotti, s/d.

NASCIMENTO, A.J. **Vivências Corporais: Proposta de trabalho de auto-conscientização**. Dissertação de mestrado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1992, 169 p..

SEVERINO, A.J. **Metodologia do trabalho científico**, 14.ed. São Paulo, Cortez, 1985, 236 p.

SOUZA, Elizabeth P.M. **A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência**. Dissertação de mestrado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1992, 88 p..

VIANA, A.R., FREITAS, M.C. de, VIANA, E.A. **Flexibilidade dos quadris durante o ciclo menstrual**. SPRINT, Rio de Janeiro. Ano V, nº 2, mar/abr, p.54-61, 1986.