



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LETICIA GACHET

**CORPO EM MOVIMENTO:
DEBATENDO A EXPERIÊNCIA E PROPOSTA DO “CLÃ DO MOVIMENTO”**

Campinas
2021

LETICIA GACHET

**CORPO EM MOVIMENTO:
DEBATENDO A EXPERIÊNCIA E PROPOSTA DO “CLÃ DO MOVIMENTO”**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Educação
Física da Universidade Estadual de
Campinas para obtenção do título de
bacharel em Educação Física.

Orientadora: Ma. Fernanda Raffi Menegaldo

Coorientador: Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto

Este exemplar corresponde à versão final da monografia defendida pela aluna Letícia Gachet e orientada pela profa. Ma. Fernanda Raffi Menegaldo e coorientada pelo prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto.

Assinatura da Orientadora

Campinas
2021

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação Física
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

G115c Gachet, Leticia, 1998-
Corpo em movimento : debatendo a experiência e proposta do "Clã do Movimento" / Leticia Gachet. – Campinas, SP : [s.n.], 2021.

Orientador: Fernanda Raffi Menegaldo.
Coorientador: Marco Antonio Coelho Bortoleto.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Treinamento. 2. Movimento. 3. Saúde. I. Menegaldo, Fernanda Raffi. II. Bortoleto, Marco Antonio Coelho. III. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. IV. Título.

Informações adicionais, complementares

Título em outro idioma: Body in movement: debating the experience and proposal of the "Clã do Movimento"

Palavras-chave em inglês:

Training
Movement
Health

Titulação: Bacharel

Banca examinadora:

Tamiris Lima Patrício

Data de entrega do trabalho definitivo: 08-07-2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus orientadores Ma. Fernanda Raffi Menegaldo e Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto por todos os ensinamentos e reflexões que enriqueceram muito este trabalho. Mas, principalmente, à Fernanda, por ter feito muito mais que isso. Agradeço imensamente pela paciência, atenção, seriedade e carinho durante todo esse processo.

Aos meus pais, Cláudia e José Amarildo, pelo amor incondicional, confiança e compreensão de sempre, mas principalmente durante a minha graduação. Vocês são meu porto seguro e meus maiores exemplos!

Ao meu irmão e melhor amigo Edgar, por tudo o que dividimos e compartilhamos. Por sempre estar presente, me ensinando a cada dia e puxando minha orelha quando necessário. Sou imensamente grata por dividir a vida com você!

Ao Lucas Akira, meu companheiro do Clã e da vida, por sua paciência, carinho diário, e presença durante todo o meu desenvolvimento pessoal, profissional e deste trabalho. Grata por ter cruzado com você nessa vida e poder aprender tanto.

À Deus, pelo privilégio de poder ter dividido boa parte da minha vida com a minha avó Onizia e poder ter aprendido o valor da simplicidade, dos sorrisos e de fazer e desejar o bem. Eterna gratidão e amor por você, Mococa.

A todos os professores e professoras do movimento que compartilharam seus saberes e me guiaram em novos caminhos em direção a um olhar diferente para o corpo e para o movimento. Obrigada por me tirarem da minha zona de conforto tantas vezes.

A todos os alunos e alunas do Clã que fazem esse grupo ser incrível, sempre com muito bom humor. Vocês me ensinam todos os dias e dão sentido, cada dia mais, a este trabalho. Sou apaixonada por tudo o que construímos juntos.

E, por fim, a todos os meus amigos e amigas que fizeram parte, mesmo que distantes, porém sempre presentes, de todo o caminho percorrido até o presente momento, tornando-o mais leve e divertido. Sou grata pelo carinho e por cada um de vocês!

GACHET, Leticia. Corpo em movimento: debatendo a experiência e proposta do “Clã do Movimento”. 101f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2021.

RESUMO

O corpo lidou com muitas mudanças no decorrer da história da humanidade. Uma delas, destacada neste trabalho, são as consequências advindas da Revolução Agrícola e Industrial que promoveram mudanças drásticas em como vemos e movimentamos o nosso corpo. Diante disso, o objetivo deste trabalho é discutir, a partir das minhas experiências com o Clã do Movimento, elementos que constituem uma proposta de treinamento, trazendo olhares críticos acerca do movimento humano, do pensamento de que existe apenas uma vertente no âmbito do treinamento a ser seguida e do conceito de saúde presente em muitos discursos. Num primeiro momento reflexivo, o texto se inicia com uma introdução onde apresento os motivos pessoais pelos quais comecei a me questionar sobre a minha relação com o meu corpo, e sobre qual relação, agora como profissional de Educação Física, gostaria de proporcionar entre os meus alunos(as) e seus próprios corpos. Os dois primeiros capítulos revisam elementos da evolução do ser humano e do movimento, trazendo ainda reflexões sobre as propostas de treinamentos e práticas corporais mais divulgadas pelas mídias e mais procuradas pela sociedade, que parecem considerar um pensamento dualista que enxerga o corpo como um objeto e possui um modelo de “corpo ideal” a ser alcançado. O terceiro capítulo apresenta uma sistematização da proposta do grupo Clã do Movimento que se trata de um coletivo de treinamento que considera as necessidades e demandas corporais bem como os aspectos subjetivos de cada pessoa por meio do pensamento monista, entendendo corpo e mente como unidade. Para além da sistematização de elementos que compõem a proposta, apresentamos também um exemplo de organização de uma semana de encontros, detalhando e exemplificando por meio de um conjunto de imagens a proposta de movimento desenvolvida neste grupo de prática. Por fim, evidenciamos o quanto a sociedade ocidental vem negligenciando o movimento, o corpo e a própria saúde, em busca de “corpos ideais” inatingíveis e o quanto é necessário olharmos para trás, para a nossa origem, para melhor compreensão de nós mesmos. Com este estudo, pretendemos mostrar que, com práticas que possuem uma visão ampliada de corpo e movimento e que contam com estímulos generalistas, podemos resgatar e/ou conhecer elementos relevantes para a qualidade de vida dos praticantes.

Palavras-Chaves: Treinamento; Movimento; Saúde.

GACHET, Leticia. Body in motion: debating the experience and proposal of the “Clã do Movimento”. 101f. Undergraduate thesis – Faculty of Physical Education. University of Campinas, Campinas, 2021.

ABSTRACT

The body has dealt with many changes throughout human history. Some of them, highlighted in this work, greatly altered the way we perceive and move our bodies and incurred from the Agricultural and Industrial Revolutions. Thus, based on the author's experiences with their Clã do Movimento, this essay aims to discuss the constitutive elements of the Clã's training methodology, with critical reflexions on human movement, the paradigm of a physical training standard to be followed, and the widely used concepts of health. On a first moment of reflection, the text opens with an introduction where I present the personal reasons why I began questioning my relationship with my own body and, now, as a Physical Education professional, what kind of relationship would I like to encourage my clients to have with their own bodies. The first two chapters explore elements of the evolution of human species and movement, while also exposing reflections on the proposals for training and bodily practices most disseminated by the media and most sought after by society, which seem to consist on a dualist belief that sees the body as an object and aims to achieve an “ideal body” model. The third chapter presents a systematization of the proposal of the Clã do Movimento group, a physical training collective that accounts for the bodily needs and demands, as well as the subjective aspects for each and every individual, guided by the monistic thinking, the understanding of body and mind as a unity. In addition to the systematization of elements that constitute the Clã's methodology, we also present an example of a week of meetings' organization, detailing and exemplifying through a set of images the movement proposal developed in this practice group. Finally, we highlight how western society has been neglecting movement, the body and health itself while searching for unattainable "ideal bodies" and how necessary it is to look back to our origins to improve our understanding of ourselves. With this study we intend to show that we can rescue relevant elements to the practitioners' quality of life with practices carrying an expanded perspective of the body and human movement and plentiful of generalist stimuli.

Keywords: Training; Movement; Health.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

FEF	Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas
EF	Educação Física
IHRSA	International Health, Racquet & Sportsclub Association
CSF	Closed System Flow
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO: UM OLHAR PARA DENTRO	9
1. UM OLHAR FILOGENÉTICO SOBRE O CORPO E SUA FUNCIONALIDADE	14
2. UM OLHAR PARA O MOVIMENTO: PROPOSIÇÕES TEÓRICAS	24
2.1. As escolas e propostas “desse movimento”: inspirações que se combinaram à formação inicial.....	25
2.2. (Re)discutindo alguns conceitos essenciais ao campo da Educação Física	31
3. NOSSO OLHAR PARA O MOVIMENTO: O CLÃ	41
3.1. (Re)organizando os elementos para uma proposta de movimento	42
3.2. Organização dos encontros	52
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	91
REFERÊNCIAS	95

INTRODUÇÃO: UM OLHAR PARA DENTRO

Como foi difícil escrever este trecho introdutório narrando minhas experiências particulares. Quando me imaginava escrevendo-o, pensava que ele seria composto inteiramente por revisões bibliográficas, somente organizando ideias de outros autores, seguindo uma estrutura pré-definida e amplamente conhecida no contexto acadêmico-científico – o que para mim já seria uma tarefa desafiadora. No entanto, descobri que por esse estudo abordar uma temática muito imbricada na minha trajetória, mais especificamente, na minha formação como profissional de Educação Física, e por vir se constituindo como uma verdadeira paixão profissional nos últimos anos, era possível – e talvez desejável – iniciar esse trabalho expondo minhas vivências, reflexões, sentimentos e sensações que me conduziram até aqui.

Ao longo dessas linhas, percebi como é complexo escrever sobre algo particular. Narrar minhas próprias experiências, para mim, foi um desafio muito maior do que eu havia dimensionado. Me pergunto se essa complexidade se deve ao fato de que sempre temos o conhecimento científico para nos guiar, e quando não o temos e necessitamos observar nossas percepções, ficamos sem norte, perdidos. Será que fomos moldados durante toda nossa vida e condicionados a sempre procurar por orientações, ordens e maneiras “corretas” de realizar nossas tarefas? O quanto isso domina nossas mentes, nossos corpos e nos aprisiona dentro de uma certa reprodutibilidade? Como seria viver de forma autônoma em busca de uma conexão com o nosso próprio ser? É difícil escrever sobre algo tão profundo, mas é exatamente isso que suscitou a construção desse trabalho.

Nunca imaginei que eu, a pessoa que buscava incessantemente o corpo ideal, perfeito, com curvas muito bem definidas, faria um trabalho como este. Nunca imaginei, em contrapartida, que daria tanto valor ao meu corpo, como um corpo e não mais como uma vitrine. Durante muitos anos, busquei por um modelo de “corpo ideal”, determinado socialmente, modelos que eu estava constantemente em contato por meio, prioritariamente, das redes sociais. Ainda no início da adolescência, seguia muitas páginas, perfis e pessoas que fomentavam esse “ideal” e a cada dia me sentia mais

insatisfeita com o meu próprio corpo, comparando-o com o de tantas outras mulheres. Nesse contexto, ainda aos 13 anos comecei a frequentar uma academia para conseguir atingir esse corpo desejado.

Anos mais tarde, quando me deparei com o momento de escolher uma área de atuação profissional, o curso de Educação Física (EF) era o único que me chamava atenção. Acreditava que ao me formar, poderia viabilizar essa busca pelo modelo de corpo que as pessoas tanto desejavam, ajudando-as da mesma forma como os professores das academias que frequentei haviam feito comigo e me fizeram alcançar os meus objetivos estéticos que, naquele momento, me deixaram muito satisfeita com o meu corpo. Então, tomei a decisão de prestar o vestibular para ingressar no curso de graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, também conhecida como FEF-Unicamp.

Meu primeiro ano de graduação coincidiu com um momento de “desencantamento” desse modelo de treino que havia tido contato até então. Ao longo dos anos, mesmo contente com os resultados, percebi que a academia, os incansáveis treinos aeróbicos e as dietas restritivas que se tornaram parte da minha vida cotidiana estavam ganhando uma proporção muito maior do que eu imaginava. Todos os meus treinos eram unicamente voltados para a versão mais superficial do que intitulamos como “estética”, desconsiderando qualquer outra dimensão do meu corpo e do meu ser. Não que visar esses objetivos, por si só, fosse um problema. A questão é que com o tempo percebi que os treinos de força, hipertrofia e aeróbicos, são apenas uma parte de toda a potencialidade de movimentos e capacidades que o corpo humano é capaz de realizar, e que muitas vezes não temos conhecimento da existência desse “todo”. Ao adentrar na universidade, me vi desanimada, pois parecia que a única possibilidade de se obter um avanço dentro desta metodologia era apenas aumentando as cargas externas, isto é, operando variáveis que não alteravam a monotonia e o caráter repetitivo daquele tipo de movimento. Com isso, fui perdendo o ânimo até parar de treinar.

Até o início do meu segundo ano da graduação, eu me encontrava desmotivada. Com uma nova rotina sem treinos e com todas as mudanças físicas e

psicológicas que vinham acontecendo nessa nova fase, percebi o quanto a falta dos treinos me afetava, interferindo na minha autoestima, nas minhas relações pessoais e, inclusive, na minha vida acadêmica. Assim, comecei a procurar formas de sair desse impasse, tentando descobrir alternativas para me movimentar sem ter que me forçar a fazer algo que já não me agradava mais.

No quarto semestre do curso, incentivada por um amigo, fui conhecer outra forma de cuidar do meu corpo através da abordagem do Treinamento Funcional¹. Nele me deparei com um universo que eu ainda não conhecia, e, naquele momento, foi exatamente o que eu precisava para ampliar meus conhecimentos e enxergar o meu corpo por um novo ângulo. Complementarmente, nesse mesmo centro de Treinamento Funcional buscava, juntamente com alguns amigos da área da EF, uma melhor relação e percepção dos nossos corpos por meio de jogos, brincadeiras e desafios que fazíamos ao final dos nossos treinos, motivados por um interesse e curiosidade pelos movimentos corporais. Perdíamos a noção do tempo inventando novas formas de nos movimentarmos, estudando, explorando e nos divertindo.

Não posso negar que a metodologia do Treinamento Funcional me fez questionar e desconstruir muitos pensamentos que até então norteavam o meu entendimento sobre o que era treinamento, mas com o tempo fui percebendo que, para evoluir em uma determinada tarefa, após tomar conhecimento de algumas variações de movimentos, a forma de progredir seria, novamente, apenas através do aumento de carga. Naquele momento, a mesma desmotivação e monotonia tomaram conta de mim novamente. Uma vez mais, reforço que o meu descontentamento não é uma demonização da “progressão de cargas” ou um questionamento acerca do quanto o treinamento de força é importante para os mais diferentes corpos. A questão é que, ao desencantar, despertei em mim um interesse em explorar outros rumos da relação com o meu corpo e do que significava “treinar o meu corpo”.

A partir daí comecei a notar que o que ainda me motivava para a prática não era exatamente o Treinamento Funcional, seus métodos e estilos de aula, mas sim

¹Método de treinamento o qual visa um discurso de funcionalidade através da realização de movimentos integrados e multiplanares que se justificam pela ampla possibilidade de aplicação dos efeitos deste tipo de treinamento para as atividades da vida diária (SILVA-GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

aquele espaço e tempo de criação destinados a brincadeiras, jogos e desafios realizados com meus colegas logo após o término das aulas. O prazer em me movimentar que vinha descobrindo estava justamente nesses momentos "extra treinos", onde as dinâmicas e movimentações espontâneas despertavam um entusiasmo que vinha da sensação do desconhecido, do improvisado e da possibilidade de exploração do meu corpo de maneira autônoma, desprendida de movimentos "certos e errados". Para além disso, esses mo(vi)mentos eram sempre acompanhados de muitas risadas e ludicidade.

Então, comecei a me questionar: por que, para ter um corpo saudável, eu preciso fazer movimentos repetitivos e monótonos mesmo sabendo que isso não me traz prazer? Será que um corpo saudável se nutre apenas de uma única fonte ou modelo de treinamento ou prática corporal? Que saúde é essa que ignora as minhas emoções e felicidade? Por que não posso praticar aquilo que me desafia, faz rir, faz voltar a ser criança, traz uma melhor relação e percepção comigo mesma para atingir esse tal corpo saudável?

Conforme fui avançando na minha graduação, essas inquietações se tornaram mais do que questionamentos de uma praticante, fazendo parte agora dos meus questionamentos como profissional da área. A lista de perguntas com respostas difíceis se multiplicou: Que tipo de prática quero oferecer para os meus(minhas) alunos(as) que também estão sendo constantemente influenciados pela mídia? Como posso propor a experiência de conhecimento do próprio corpo através de um autoestudo? O que eu posso fazer para mudar esse cenário e trazer uma autonomia para os meus(minhas) alunos(as)?

Diante de toda essa inquietação, fui buscar formas de trabalho que se assemelhavam a esse pensamento e, novamente, as redes sociais fizeram parte desse processo, mas agora de uma forma mais consciente, crítica e positiva. Nessa nova busca, encontrei profissionais que se denominam professores de movimento e seguem uma abordagem generalista. Cada um desses profissionais possui uma escola de movimento e dentro delas propagam a Cultura do Movimento. Com base nesses aportes, surgiu a ideia de criar um grupo de treinamento que levava em consideração todos esses aspectos, potencializando as habilidades e capacidades humanas numa perspectiva mais

abrangente. É nesse grupo onde venho experimentando e propondo uma forma alternativa de movimentar o corpo que seja mais do que reproduzir exercícios em busca do “aperfeiçoamento” da forma física. Tal proposta é melhor exemplificada mais adiante, a partir de um conjunto de imagens que ilustram alguns movimentos e atividades desenvolvidas neste grupo.

Assim, este estudo tem o objetivo de discutir os elementos constituintes de uma proposta de treinamento com base nas minhas experiências com o Clã do Movimento, convergindo para a desconstrução da ideia de que existe apenas uma vertente/modelo a ser seguida no âmbito do treinamento corporal.

1. UM OLHAR FILOGENÉTICO SOBRE O CORPO E SUA FUNCIONALIDADE

O corpo tornou-se obsoleto. As introjeções tecnológicas surgem a fim de 'turbinar' a máquina humana, ampliando-a, melhorando-a, melhor adaptando-a às necessidades ambientais. É como se a seleção 'natural' de Darwin ganhasse outros contornos e nós, à mercê das leis evolutivas, tivéssemos de nos adaptar. (SILVA; MORENO, 2005, p. 126).

Para adentrarmos em algumas das questões sobre corpo e, posteriormente, sobre o movimento, é preciso revisitar algumas questões relacionadas à nossa origem. Fazemos parte da espécie mais generalista de todas, com uma grande capacidade adaptativa em relação a uma ampla gama de ambientes, o que justamente nos possibilita prosperar em diversos locais e contextos (GLUCKMAN; HANSON, 2011). O surgimento do gênero Homo, em suas estimativas mais conservadoras, se dá há 2 milhões de anos. Dentro desse período, o estilo de vida caçador-coletor representa, no mínimo, 99,5% dessa história, enquanto a vida sedentária pós-revolução agrícola representa aproximadamente 0,5%. Considerando ainda os últimos 100 anos, a vida moderna representa apenas 0,005% de toda a história do gênero Homo (SANTURBANO, 2017). Com essa perspectiva, fica evidente o porquê de ser necessário olhar para como o ser humano se movimenta hoje e como ele, como espécie, utilizou intensamente seu corpo, dependendo dele, inclusive, em 99,5% da sua história. Logo, nosso corpo e os movimentos que dele emergem representam o elemento central da vida da nossa espécie.

Como dito, o marco mais significativo da mudança no estilo de vida do gênero Homo se deu há cerca de 10 mil anos, com a Revolução Agrícola. O desenvolvimento da agricultura trouxe mudanças drásticas para a organização social, através do surgimento de aldeias e vilarejos seguidos por cidades. Com isso, os povos tiveram que construir moradias permanentes e as habilidades começaram a ser separadas dentro da sociedade, aumentando o que hoje conhecemos como "especialização" em determinadas tarefas, setorizando as práticas sociais e as habilidades e técnicas humanas. Considerando a quantidade de movimento e o estilo de vida da nossa espécie, essa especialização de habilidades e, conseqüentemente, a

realização de apenas um tipo de movimento, foi diretamente na contramão dos costumes generalistas naturais presentes no passado, uma vez que esse novo modo especializado de vida se desdobra em movimentos repetitivos e pouco diversificados, desencadeando um maior custo para o indivíduo interagir e se adaptar ao ambiente (GLUCKMAN; HANSON, 2011).

A grande questão, também indicada pela literatura (GLUCKMAN; HANSON, 2011; SANTURBANO, 2017), é que quanto menos adaptados estamos com o nosso ambiente, maior o nosso custo para sobreviver. Esse custo é entendido como incompatibilidade e muitas vezes é expresso através de doenças, principalmente doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Séculos mais tarde, com o advento da Revolução Industrial e de seus imensos enraizamentos na vida ordinária, a questão da especialização chegou a níveis extremos, pois ao invés de promover uma grande variedade de atividades, as pessoas acabaram se limitando ainda mais às tarefas repetitivas, muitas delas agora de ordem intelectual ou, ainda, “não-movimentada”, já que os movimentos humanos foram, gradativamente, substituídos pela ação das máquinas e, portanto, pela tecnologia (LIEBERMAN, 2013). Vale evidenciar que à medida em que o homem avança com suas criações tecnológicas, essas criações apropriam-se cada vez mais da sociedade e do próprio corpo humano. Dessa maneira, tendo o corpo como uma manifestação desses avanços tecnológicos, não podemos pensar na tecnologia e nas construções dela advindas sem antes pensar em seu próprio autor e principal interlocutor: o homem. Assim, esses avanços se tornam um reflexo da capacidade humana de construir e desenvolver mecanismos para sua existência, uma representação direta da tecnologia do próprio ser humano (COSTA, 2009).

Não estamos com isso negando o fato de que as transformações desencadeadas pela Revolução Industrial trouxeram benefícios, como os avanços nos serviços de saúde, saneamento e educação, além, é claro, de outras várias melhorias em diferentes atividades da vida humana. No entanto, a proposta aqui é, brevemente, retomarmos as consequências que esse período histórico nos trouxe como seres corporais, corpos os quais tem sua “vida útil” condicionada, entre inúmeras variáveis, pela saúde nas suas mais diferentes dimensões – física, psicológica, emocional e social.

Nesse sentido, não podemos deixar de mencionar a velocidade de todo esse processo de transformação e sua recente aceleração (modernidade), inclusive quando comparada a transformações históricas anteriores à era moderna (LIEBERMAN, 2013). Essas mudanças, combinadas às questões antes discutidas, resultaram também na dificuldade de manutenção desse corpo saudável, desencadeando o aumento exponencial de algumas doenças na população, como diabetes tipo 2, osteoporose, doenças cardíacas, hipertensão arterial, além de câncer de colo e de mama, depressão e ansiedade (KATZMARZYK; JANSSEN, 2004; GALPER, *et al.*, 2006; MINGHELLI, *et al.*, 2013).

Com esse cenário, de forma precisa associada ao sedentarismo, começamos a nos preocupar mais com a nossa saúde, com a tão em voga “qualidade de vida”, bem-estar e condicionamento físico, movimento que resultou, portanto, na busca de alternativas para o alcance desses objetivos. Ao voltarmos nossa atenção para essa procura pelas práticas do corpo num cenário mais atual, um dos caminhos observados nas últimas décadas foi o desenvolvimento de programas e campanhas de educação em saúde que, na maioria das vezes, priorizam ações de incentivo às mudanças de hábitos cotidianos referentes à alimentação e atividade física (FERREIRA; NAJAR, 2005). Porém, muitas dessas campanhas trazem como tema central os benefícios de uma vida ativa contrastando com os riscos do sedentarismo para a saúde, deixando de lado os demais benefícios da adesão e manutenção de uma prática corporal. Conforme aborda Fraga (2005, p. 157):

Programas de incentivo à adoção de estilos de vida ativos não dependem da prática física em si para viabilizarem seus propósitos, mas sim da capacidade de mobilização, habilidade persuasiva e versatilidade midiática [...] para fazer circular as recomendações que vêm movimentando o mercado da vida ativa. Para programas deste tipo, mais do que simplesmente pôr o corpo em movimento, é fundamental pôr a mensagem para “correr”, disseminar seu palavreado, fazer penetrar a crença físico-sanitária no imaginário social contemporâneo.

Pensando por esse lado, mesmo a Organização Mundial de Saúde (OMS) considerando a saúde como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade” (OPAS, 2016), criaram-se

pensamentos binômios de doente/saudável e normal/anormal, sendo um estilo de vida ativo o oposto ao sedentarismo. Assim, atribuiu-se a atividade física um significado associado à uma espécie de remédio – contra o envelhecimento, doenças degenerativas e estresse –, caracterizando-a também como uma forma econômica de medicina social, desvalorizando parte da potencialidade dessas práticas (FONTE; LOUREIRO, 1997, citado por DE LIMA, 2009; FRAGA *et al.*, 2005; FERREIRA *et al.*, 2011; PALMA, 2009).

Essa visão reducionista e limitada dos benefícios da atividade física se deu por um conjunto de ações que vem extrapolando os muros das instituições de saúde, onde a medicina vem influenciando outros campos e áreas que até então não lhe pertenciam, criando alguns conflitos acerca do estatuto médico, social, epistêmico e ontológico, onde as práticas corporais e atividades físicas não ficaram de fora. Nessa linha, com o aumento da apropriação do modo de vida da sociedade pela medicina, que vem interferindo na construção de conceitos, regras, moral, costumes e comportamentos sociais, surge o termo medicalização (CAPONI, 2009; GAUDENZI; ORTEGA, 2012).

As mídias como jornais, internet, televisão e revistas foram e ainda são grandes potencializadores desta ideologia da medicina: “Dietas alimentares, cirurgias plásticas, programas de exercícios físicos. Essas e outras medidas possuem um amplo espaço em meios de comunicação, quando a mídia informa qual é o corpo certo” (RIBEIRO 2009, p. 72; SANT'ANNA, 2001), sendo esse um corpo magro, jovem, modelado e sem gorduras. Diariamente, através das mídias, o capitalismo nos impõe falsas ideias de novas necessidades, romantizando-as como naturais, de acordo com os interesses do mercado, manipulando, controlando e potencializando o consumo. Assim, o corpo também é visto e vendido como uma mercadoria que segue esses interesses (NOGUEIRA, 2001, citado por De Oliveira *et al.*, 2012). Conforme Andrade (2003, p. 121):

A mídia, a publicidade, a indústria (cosmetológica, da moda, do fitness) tornaram o corpo um artefato do mercado econômico/social/cultural. [...] Esse corpo do mercado de consumo é constantemente construído e reconstruído nessas discursividades, adquire uma materialidade que é, ao mesmo tempo, um produto do poder que gera divisões sociais.

Entre os efeitos negativos desse processo de medicalização do corpo e da vida da população, podemos considerar o uso excessivo de intervenções médicas, a perda da autonomia dos cidadãos e a transformação do corpo como força de trabalho, ou seja, algo que deve ser controlado e governado (FOUCAULT 2006a, 2002, 1995b citado por GAUDENZI; ORTEGA, 2012; FRAGA *et al.*, 2005). Atualmente, no entanto, não podemos ignorar o fato de que a educação do corpo se dá em um sentido muito mais amplo do que pensamos. O corpo é educado em todos os lugares e tempos que requerem a sua presença, ou seja, nas igrejas, nas escolas, nos hospitais, nas ruas, nas tevês, nas revistas e em muitas outras instituições e situações a qual estamos expostos diariamente (VAZ, 2003). Por esse motivo é importante pensarmos em como estamos educando o nosso corpo, como estamos nutrindo, cuidando e, principalmente, de que forma estamos estimulando-o, na nossa rotina e nas escolhas das nossas práticas.

Ainda que o movimento e a atividade física sejam pautas importantes em nossa sociedade atual, se colocando como tópico que é atravessado por diferentes profissionais (educador físico, mas também fisioterapeutas, médicos) e campos sociais (a Educação Física e Esporte, mas também o mercado, a medicina, a mídia), essa relação com o corpo e com o movimento nem sempre se deu dessa forma. O movimento é uma manifestação que acompanha o homem desde os seus primórdios. No período pré-histórico, por exemplo, o homem se movimentava não só para fins de sobrevivência, mas também nos ritos, cultos e preparação para a guerra. Em concordância com Ramirez (2009), citado por Do Desporto (2005):

Desde os tempos pré-históricos, não há referência às práticas de atividades físicas para fins de sobrevivência. Os grupos indígenas praticavam diversas formas de atividades, no início principalmente para fins educacionais, religiosos e recreativos, por exemplo, civilizações Maias e Astecas, tribos africanas, etc. Posteriormente, o objetivo principal para a atividade física foi sobretudo militar. Referências deste papel da atividade física podem ser encontradas a partir de muitas áreas geográficas: Índia, China, Mesopotâmia, Egito, Pérsia, Babilônia, Grécia e Roma. Nos tempos medievais, nem a EF nem a ginástica tiveram lugar na escola ou nas universidades e a atividade física só era vista como valiosa para os guerreiros. Durante o Renascimento, há referências à importância da educação física ou atividade física para fim social, de educação e saúde. A referência específica à Educação Física no currículo escolar começou com as diferentes escolas europeias de ginástica que surgiram no século XVIII.

Algumas delas tiveram ênfase em treinamento militar, outras em orientação de saúde/desporto.

Na era Clássica, especificamente nas cidades de Esparta e Atenas, o movimento também se fazia presente: na primeira objetivava, além da preparação militar, uma eficiência educacional, terapêutica e estética; na segunda, visava à formação de guerreiros através do adestramento militar, disciplina cívica e endurecimento do corpo. Na idade média, continuou a ter um caráter de preparação militar, principalmente, devido às cruzadas e defesas territoriais (RAMOS, 1982). A partir daí, principalmente na Idade Moderna, o exercício físico foi ressignificado a partir do surgimento de uma concepção de movimento mais atrelada a ideia de uma “educação do corpo”, nos termos de Soares (2000), com fortes influências de ordem pedagógicas, fisiológicas e das técnicas de execução (LANGLADE; LANGLADE, 1986).

As reflexões surgidas naquele momento influenciaram, por exemplo, a criação dos métodos ginásticos europeus, que tiveram estreita relação e influência neste movimento de educar e movimentar o corpo, influenciando diretamente a constituição da Educação Física como área não só pedagógica, mas também científica. Assim, muitas formas de exercitar o corpo foram surgindo, evoluindo e se transformando, dando origem a algumas práticas corporais que temos hoje e, mais do que isso, aos esportes modernos, por meio dos vários processos de esportivização dessas práticas (ELIAS e DUNNING, 1992; PARLEBAS, 2001). Frente a essas constatações históricas, nos interessa, portanto, o fato de que ao analisarmos pela ótica da atividade física, é possível identificarmos que muito dos pensamentos e métodos voltados para a preparação de guerreiros, de corpos “úteis”, mas “dóceis” (FOUCAULT, 2014), que enrijecem o corpo numa perspectiva tecnicista, parecem se manter presentes em vários espaços dos dias atuais.

Muitos desses exercícios podem ser observados nas academias de musculação, espaço popular entre as alternativas de prática de atividade física atualmente. Segundo pesquisas realizadas pela International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), em 2018, a adesão a academias ultrapassou 183 milhões de usuários em todo o mundo e vem seguindo um crescimento constante. Além disso,

o Brasil ocupa o segundo lugar em número de academias, com mais de 33 mil instalações, ficando atrás somente dos Estados Unidos. Os exercícios tradicionais, presentes nessas academias de musculação, objetivam ganhos musculares voltados para a estética através de movimentos precisos, segmentados, estereotipados, com técnicas exatas e uniformes para executá-los, pensando na ação isolada de músculos e/ou grupamentos musculares (SANTURBANO, 2017).

Essa visão de corpo é defendida por Descartes por meio do pensamento Dualista, onde o corpo é visto como um objeto, uma máquina que está subalterna à mente, sendo objetiva, quantitativa e fácil de mensurar (MENDES e NÓBREGA, 2004, SANTIN, 1987; WHITEHEAD, 2019). Esses fatores influenciaram diretamente a forma de “ver” e “usar” o próprio corpo, inclusive por grande parte da medicina contemporânea que se desenvolveu estudando um corpo morto e segmentado (SANTURBANO, 2017). Com isso, muitos exercícios foram elaborados com uma característica segmentar e carente de um contexto funcional. Essa forma de mover o corpo foi muito bem recebida na época, pois a Revolução Industrial mostrava seu poderio através das máquinas e esse pensamento acabou sendo transferido para o corpo, constituindo e endossando a ideia de “corpo-máquina” (SANTURBANO, 2017, p. 161).

Segundo Hardgrove (2019), uma melhor concepção de saúde deveria incluir o sentimento de felicidade, capacidade e resiliência. Esses aspectos, porém, parecem ser negligenciados pela medicina por não serem tão objetivos, quantitativos e palpáveis como o corpo-máquina. Essa forma de pensar, de acordo com Whitehead (2019, p. 23), é “inaceitável e insensato, por desconsiderar e banalizar uma dimensão chave de nós mesmos.” O dualismo é tão presente na cultura ocidental que a dimensão corporal é vivida através da ideia de corpo enquanto instrumento, quando na verdade, poderíamos usar todo o seu potencial através da corporeidade vivida, vivendo como seres incorporados que criam a si mesmos e às suas experiências por meio da sua interação com o mundo (WHITEHEAD, 2019; SURDI e KUNZ, 2010), compreendendo, a partir da filosofia Monista, que não se trata de uma questão de “unir as partes separadas”, pois elas já estão funcionando como um todo: corpo e mente, nesse sentido, são vistos como uma unidade.

Um exemplo dessa visão Monista seria o Modelo Biopsicossocial (DE MARCO, 2006), que ao contrário do Modelo Biomédico discutido até agora, defende a ideia de que problemas de saúde não podem ser isolados a uma parte específica do corpo e que, conseqüentemente, não podemos nos limitar ao tratamento de doenças específicas ignorando o bem-estar geral e suas dimensões física, psicológica e social. Em outras palavras, não podemos considerar apenas o corpo e não a mente, e nem a mente sem considerar o corpo. Assim, Hardgrove (2019) defende o bem-estar físico como uma “construção multidimensional”, que pode ser compreendida observando diferentes perspectivas apresentadas no Quadro 1 abaixo:

Quadro 1 – Perspectivas consideradas para uma visão multidimensional do bem-estar físico

Perspectivas	Descrição
Estrutura	Simboliza nossos ossos, músculos, tendões e ligamentos e considera todos esses elementos essenciais para a realização de tarefas, afinal, é preciso uma boa estrutura para se mover bem.
Recuperação	Refere-se a qualidade de sono, alimentação e lazer, afinal precisamos nos recuperar para ter uma boa adaptação ao estímulo.
Fitness	Significa estar preparado para um trabalho físico específico que demande força, mobilidade e resistência.
Percepção	Expressa a consciência do próprio corpo em relação ao ambiente.
Habilidade	Capacidade de resolver problemas de movimento com eficiência, como por exemplo andar, correr, agachar, entre outros.
Ambiente	Diz respeito aos estímulos externos/estruturas que nos incentivam ou não a nos movimentarmos.
Psicológico	Trata-se dos aspectos emocionais envolvidos, dos sentimentos e sensações (podendo ser boas ou ruins) que associamos às práticas.
Social	Seriam as dinâmicas em grupo que podem, ou não, motivar as pessoas a se exercitarem.

Fonte: Adaptado de Hardgrove (2019).

Deste modo, a interação de todas essas perspectivas seria um caminho, uma lente para pensar o corpo “saudável” mais convergente com a ideia do “todo”, acessando não só especificamente a melhora da saúde em termos de variáveis objetivas, mas principalmente interferindo de forma sutil nas diferentes práticas da vida cotidiana das pessoas, repercutindo numa real melhora da qualidade de vida. No entanto, ao pensarmos essa perspectiva proposta por Hardgrove, identificamos que algumas dessas dimensões são esquecidas, enquanto outras são superestimadas pela nossa sociedade. Há uma tendência de valorizar o que é visível, comparável e mensurável, por meio de fitas métricas, balanças e até pelos espelhos, condições que reforçam ainda mais uma visão externa e distante de nossos corpos (HANSEN; VAZ, 2004; NÓBREGA, 2010).

Em concordância com Malysse (2002), essa visão se refere a um corpo (h)alter-ego que está longe de ser algo pronto, isto é, o corpo como uma obra de arte que deve ser refinada e moldada diariamente, em busca de uma otimização da aparência física em que o ego é medido pelo peso dos halteres que se deve levantar. Essa visão parece enfatizar um distanciamento cada vez maior das características que fazem o indivíduo voltar o seu olhar para dentro e para suas próprias necessidades, fazendo com que os aspectos mais subjetivos e qualitativos, que se relacionam com a psicologia e percepção, sejam ignorados.

Por outro lado, mas corroborando com a discussão, as atividades físicas mais populares hoje para combater as DCNT são práticas que não visam expor o corpo a diferentes estímulos, se distanciando de uma prática generalista, e não levam em conta a relação indivíduo-ambiente e o cenário incompatível² em que se encontram. Essas abordagens negligenciam o Fitness Biológico, que diz respeito à capacidade de sucesso reprodutivo em certo ambiente - o que demanda estarmos saudáveis e compatíveis com o ambiente - e se pautam exclusivamente nos ideais do Fitness Cultural, que diz respeito à boa forma física e à uma estética culturalmente aceita (SANTURBANO, 2017).

²Como já discutido, o modo de vida caçador-coletor contava com uma ampla gama de atividades físicas intensas, afinal, pela maior parte do tempo fomos obrigados a nos movimentar para sobreviver. Em contrapartida, nosso estilo de vida atual e, conseqüentemente, o cenário em que nos encontramos, não exige que as pessoas se movimentem dessa forma. Assim, o cenário atual, totalmente antropogênico e composto por uma cultura de conforto, influencia negativamente nossos corpos, possibilitando quadros de incompatibilidades (SANTURBANO, 2017).

Parece-nos, então, que há uma

Distorção dos valores que permeiam a atividade física em direção à estética, sem uma preocupação com a verdadeira funcionalidade ou com um bom padrão de movimento [considerando as particularidades de cada pessoa], que estejam em compatibilidade sob o ponto de vista natural (SANTURBANO, 2017, p. 169).

Vivemos em um mundo muito diferente do que tínhamos até pouco tempo, e, de forma acelerada, cada década, cada ano vem mostrando que essa transformação é ainda mais intensa. Com isso novos conceitos, hábitos, dietas, comportamentos e tecnologias surgem, ou ressurgem, tornando o olhar sobre o corpo mais complexo. Negligenciar o transcurso que a nossa espécie vem passando pode, assim, representar riscos, ou até mesmo permitir a emergência de práticas que desrespeitem a natureza humana, criando incompatibilidades que afetam os indivíduos e a sociedade de modo geral (SANTURBANO, 2017).

Nesse sentido, destacamos que, na perspectiva evolucionária do ser humano, muitas práticas corporais e treinamento existentes hoje, ou melhor dizendo, as mais populares e divulgadas pelas mídias sociais, são baseadas nos ideais do Fitness Cultural e consideram, prioritariamente, a boa forma física como um demonstrativo de saúde. Apesar disso, como discutido, a saúde opera aspectos múltiplos que não só uma boa forma física ou ainda uma boa performance ou rendimento, sendo constituída de aspectos muito mais complexos, muitos deles imensuráveis e incomparáveis, que acabam sendo não-prioritários justamente por não se desdobrarem em resultados tão “palpáveis”.

Por conseguinte, trago no próximo capítulo alguns exemplos de propostas e escolas que me mostraram esses caminhos alternativos a serem trilhados em direção a um olhar diferente sobre o movimento e a saúde – o que me permitiu outra perspectiva no trato da funcionalidade do corpo juntamente com a sua relação de unidade com a mente, ofertando, portanto, estímulos que se relacionam com a psicologia e percepção dos indivíduos –, além de discutir alguns conceitos fundamentais para a sistematização de uma prática que carregue essas premissas.

2. UM OLHAR PARA O MOVIMENTO: PROPOSIÇÕES TEÓRICAS

Neste capítulo iremos apresentar um conjunto de referenciais que entendemos contribuir para pensar não só o corpo – com suas inúmeras nuances: o corpo individual, social, cotidiano, do trabalho, da mídia, da história – mas, também e, principalmente, formas possíveis de colocá-lo em movimento e, simultaneamente, explorá-lo, desafiá-lo, percebê-lo e senti-lo. Debateremos as escolas Vértebra e Moov visto que foram as escolas que mais me despertaram um olhar curioso e atento não só pelo potencial de domínio do corpo e de habilidades, mas principalmente pelo discurso e filosofia que fundamentam suas práticas.

Também discutiremos alguns conceitos que são comuns aos profissionais dentro do campo da Educação Física e, a meu ver, necessários para pensarmos uma proposta de prática do corpo que dê conta, ou ao menos pretenda, alcançar várias das perspectivas que compõe essa visão multidimensional do bem-estar físico (HARDGROVE, 2019). Tendo isso em vista, antes mesmo de adentrarmos nessas reflexões, entendo ser importante para a proposição e condução das discussões uma definição terminológica; talvez a primeira de algumas que terei que fazer. Nesse sentido, a primeira escolha que faço é pelo uso da palavra “movimento”, e entendo que essa escolha necessita uma justificativa. Em concordância com Kunz (2004, p. 107), acredito que:

Enquanto se trabalhar com um conceito de movimento, como movimento qualquer e não com a especificidade do movimento que é humano, a tendência é a instrumentalização das atividades do movimento para o funcionamento específico e preestabelecido com o intuito do rendimento. No entanto, analisando os interesses inerentes ao movimento humano, quando um livre, espontâneo e prazeroso expressar-se pelo movimento, ou quando o movimento adquire a forma de uma linguagem que se expressa por signos outros que não os da linguagem verbal, descobriu-se manifestações possíveis por essa linguagem do movimento, enquanto diálogo de ser humano e mundo, e que são negligenciados pela educação e especialmente pela Educação Física.

Dessa forma, ao escolher utilizar a palavra movimento, estamos adotando uma perspectiva presente nas entrelinhas de Kunz (2004) que supera uma ideia

reducionista do movimentar-se³ ou ainda do simples deslocamento do corpo pelo espaço que leva em conta apenas os aspectos físicos/biomecânicos/instrumentais do ser humano. Adoto a palavra movimento para nortear minhas reflexões e proposições neste trabalho assumindo um corpo que vai além do “corpo-máquina”, trazendo um olhar voltado para as dimensões da expressão, da comunicação, da consciência corporal e da ressignificação cultural. Para além disso, o termo movimento circula de forma significativa nas escolas, propostas e métodos que me inspiraram a pensar o Clã como grupo de prática, como grupo que pretende propor o trabalho do movimentar-se de forma “significada” e consciente. Assim, apresento a seguir escolas e professores(as) que participaram dessa minha trajetória em direção a “Cultura do Movimento”.

2.1. As escolas e propostas “desse movimento”: inspirações que se combinaram à formação inicial

A organização dos conhecimentos da Educação Física foi, por longo período (e talvez implicitamente ainda seja) amparada por algumas abordagens que priorizam os estudos das Ciências Naturais, bem como os discursos da “aptidão física”, da aprendizagem motora e da biodinâmica. Ainda assim, na tentativa de transcender os argumentos naturalizantes do movimento, as Ciências Humanas e Sociais em diálogo com o campo da EF, procuram conceber as práticas do corpo como objetos culturais, dando origem a alguns termos que carregam esse pressuposto (DE SOUZA MENDES, 2009).

Dentre a ampla variedade de termos que transitam no campo das práticas corporais e esportivas, para o presente estudo escolhemos discutir a Cultura de Movimento⁴, por tratar-se de um termo que vem sendo utilizado nas últimas duas

³Uma outra possibilidade seria considerar o termo ação, mais especificamente a ação motriz que vem da praxiologia motriz e que se caracteriza como uma série de comportamentos motores que consideram aspectos subjetivos do indivíduo como emoções e decisões em contextos de jogos e esportes (PARLEBAS, 2008). Outra possibilidade também seria pensar no termo gesto que, de acordo com Rector e Trinta (1990, apud GONZÁLEZ, FENSTERSEIFER, 2014) pode ser compreendido como uma ação corporal que traz consigo um significado por meio de uma expressão não verbal.

⁴Para maior entendimento e aprofundamento dos pensamentos que procuram refletir e conceber as práticas corporais como objetivos culturais, assim como a Cultura de Movimento, além dos autores utilizados neste trabalho, indicamos também as seguintes leituras: “Metodologia do Ensino de Educação Física” dos autores Carmen Lúcia Soares, Celi Taffarel, Elizabeth Varjal, Lino Castellani Filho, Micheli

décadas por profissionais da área que possuem uma abordagem generalista, buscando relações entre práticas e culturas distintas. Nessa perspectiva, a Cultura de Movimento é um conhecimento

Marcado pela linguagem sensível, que emerge do corpo e é revelada no movimento que é gesto, abarcando os aspectos bioculturais, sociais e históricos, não se resumindo às manifestações de jogos, danças, esportes, ginásticas ou lutas, mas abrangendo as diversas maneiras como o ser humano faz uso do ser corpo, ou seja, como cria e vivencia as técnicas corporais. Um conhecimento que permite a compreensão do mundo por meio do corpo em movimento no ambiente, cultura e história. A linguagem sensível é revelada pela movimentação do corpo no tempo e no espaço de cada indivíduo e da comunidade. Somos capazes de criar e recriar, e, ao mesmo tempo em que nos expressamos, conseguimos nos comunicar (DE SOUZA MENDES e NÓBREGA, 2009, p. 6).

Outro trabalho utilizado para o estudo de diferentes referências sobre Cultura de Movimento foi o da autora Katja Natalie Andersen (2001) que realizou uma revisão de autores que trazem diversas definições de tal termo. Um deles foi Moegling (1988) que apresenta a Cultura de Movimento como uma prática que carrega um conceito de saúde muito mais amplo do que apenas uma boa forma física, considerando-a não apenas como a ausência da doença, ou seja, como um estado *objetificável*, mas levando em conta outros aspectos que contribuem para o bem-estar de uma pessoa. Nessa lente, a alteração da forma física é vista como um efeito colateral positivo que acaba ocorrendo na busca de uma boa relação entre exercício e bem-estar.

Moegling (1988) defende ainda que a Cultura de Movimento visa uma experiência de movimento mais “colorida” possível, em outras palavras, que conte com uma grande variedade de estímulos para o corpo. Para ele, as diferentes práticas, como o futebol e o *hatha yoga*, devem se comunicar e se complementar, trazendo uma compreensão diferente da fisicalidade. Dessa forma, o objetivo da Cultura do Movimento não é praticar o maior número de esportes e atividades físicas, mas sim

Ortega Escobar e Valter Bracht (1992); “Educação Física e o Conceito de Cultura: polêmicas do nosso tempo” do autor Jocimar Daólio (2018) e “Cultura corporal e cultura esportiva” do autor Mauro Betti (1993).

possibilitar a junção de muitos métodos dentro de uma mesma prática, trazendo uma compreensão diferente do movimento humano.

Um outro estudo analisado por Andersen (2001) foi o de Palm e colaboradores (1988), que propõe a Cultura de Movimento como uma prática que visa espontaneidade, criatividade, autoconhecimento, que potencialmente nos liberta de padrões exclusivos e da compulsão de reproduzir dando espaço à autonomia, com intuito de estabelecer uma harmonia entre corpo, mente e alma. Em outras palavras, são formas de movimento em que a experiência interna e seu autodesenvolvimento estão em primeiro plano. Além disso, ainda consideram os esportes tradicionais integrados a Cultura de Movimento a partir da possibilidade de modificá-los e liberá-los de suas regras, de modo que se tornem um jogo expressivo. Dessa forma, as regras em uma Cultura de Movimento não são constitutivas, regulamentadas e dirigidas por instituições, mas são vistas como algo que pode ser alterado e adaptado pelos próprios jogadores.

Feita essa contextualização, apresentarei a seguir alguns profissionais que, a partir de suas sistematizações e propostas dentro da Cultura de Movimento, influenciaram a nossa abordagem – a abordagem do Clã. O contato inicial com essas escolas e propostas ocorreu de forma virtual por meio de vídeos nas redes sociais. Porém, com a chegada da pandemia causada pelo Covid-19⁵ - mais precisamente no contexto brasileiro, em março de 2020 - e todas as tendências virtuais/remotas instaladas em função deste momento, essas escolas começaram a oferecer aulas on-line, o que nos possibilitou aprimorar esse contato, principalmente, na condição de praticantes. Dessa forma, a partir de abril de 2020, começamos a explorar diferentes formas de movimentar o corpo, inspirados, prioritariamente, por meio de algumas dessas escolas⁶. Apresento a seguir cada uma das escolas que serão, também, discutidas mais adiante.

⁵Doença infecciosa causada pelo agente coronavírus (AGÊNCIA BRASIL, 2019).

⁶Essas escolas e propostas podem ser encontradas em:

<http://www.idoport.com/>

<https://www.vertebramov.com.br/>

<https://fightingmonkey.net/>

<https://moovescuelademovimiento.com/>



Figura 1. Escolas e propostas da Cultura de Movimento
Fonte: autoria própria.

Ido Portal é um profissional que se destaca entre os demais que também apresentam uma abordagem baseada na Cultura de Movimento. Viajou pelo mundo, aprendeu e ensinou diversos professores e sistematizou seu próprio método, que teve origem em Tel Aviv, Israel. Para Ido (2021), Cultura de Movimento é:

Em primeiro lugar, criar um diálogo e uma troca interdisciplinar de informações entre vários tipos de movimentadores. As informações que foram isoladas em práticas isoladas específicas podem ser extremamente úteis para outros tipos de movimentadores, mas no passado essas informações não eram compartilhadas. Em segundo lugar, a intenção é fornecer ferramentas e apoiar o desenvolvimento de movimentadores e especialistas - praticantes tanto de práticas de movimento isoladas quanto de amplo espectro (tradução minha).⁷

⁷“First and foremost to create a dialogue and a cross disciplinary exchange of information between various types of movers. Information that was isolated in specific isolated practices can be extremely useful for other types of movers, but in the past this information was not shared. Second, the intention is to provide tools and support the development of Movers and specialists - practitioners of both isolated movement practices as well as wider spectrum ones” (IDO, 2021).

O intitulado método de Movimento Ido Portal foi uma forte referência para aprimorar a proposta do Clã. Assim como relata Halper (2017, p. 7) acerca dos inúmeros vídeos que circulam nas redes sociais:

É difícil de colocar em palavras ou categorizar esta abordagem. As referências são reconhecíveis, no entanto, a combinação de diferentes abordagens para o movimento parece ser algo novo. Essas figuras fluem sem peso pela tela, uma série de movimentos artísticos, de outras culturas de movimento, como calistenia, capoeira, dança, lutas, etc.

O que Halper (2017) nos indica é que, ao olharmos os movimentos separadamente, conseguimos identificar – ao menos na maioria das vezes – de qual prática corporal se originou, porém, a prática em si consiste na junção desses elementos que, quando observada em sua totalidade, parecem ganhar uma outra forma.

Foi na escola de Movimento Vértebra, localizada no Rio de Janeiro, também inspirada pelo método de Movimento Ido Portal e fundada por Ju Dominguez e Vicente Sauer, que tive meu primeiro contato, agora como praticante e não só como observadora, com a Cultura de Movimento. Nossos encontros eram diários – de forma remota – e me fizeram expandir o olhar para toda a potencialidade de uma prática, para a relação de unidade entre corpo e mente, além de começar a compreender o potencial de uma prática do corpo voltado para a autonomia, e não para a dependência, por meio da transmissão de princípios e não apenas de técnicas.

Algumas dessas questões convergem com as proposições de Paulo Freire acerca da educação libertadora, aporte que também nos auxiliou a construir os valores do Clã. Essa educação libertadora refere-se à forma de ensino a qual visa o desenvolvimento de uma pessoa autônoma e crítica, na contramão, por assim dizer, de uma educação não libertadora, que em tese nos prende a padrões, limitações e condicionamentos (FREIRE, 1987). Em uma outra obra, o mesmo autor ainda afirma que “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção” (FREIRE, 1996, p.12). Considerando isso, e entendendo que o profissional de Educação Física é, acima de tudo, assim como Paulo Freire, um educador; nosso papel parece ser educar as pessoas para o movimento: nós, Educadores Físicos apresentamos “ferramentas corporais” e mostramos caminhos que justamente criam

possibilidades para que os(as) nossos(as) alunos(as) produzam/construam hábitos e práticas que os permitam criar uma autonomia no que tange a autorregulação do bem-estar e da saúde – daquela saúde “ampliada” discutida no capítulo anterior.

Para além da abordagem de Ido Portal e as experiências viabilizadas pela Escola Vértebra, outra metodologia - também baseada na Cultura de Movimento - que nos inspirou para o desenvolvimento da proposta foi o Fighting Monkey Practice (2021) fundado por Linda Kapetanea e Jozef Frucek. As áreas fundamentais da prática Fighting Monkey (FM) dizem respeito a:

O desenvolvimento do Corpo Elástico com Cérebro Plástico através de jogos pouco ortodoxos que visam provocar a criatividade e o engenho; o desenvolvimento da Coordenação e do Ritmo em todo o corpo e o seu papel crucial tanto na pequena (nível celular) como na grande escala (relações, hábitos e objetivos) da vida humana; o processo de envelhecimento e as formas como podemos preservar a saúde das nossas articulações e de todo o sistema músculo-esquelético para que possamos melhorar e manter a nossa mobilidade ao longo do tempo; o desenvolvimento da comunicação dentro de nós mesmos, bem como com nosso ambiente social e físico, com o objetivo de refinar nossas estratégias de aprendizagem e criar histórias que irão inspirar e alimentar nosso vigor para a vida (FIGHTING MONKEY, 2021).⁸

Porém, o contato com a metodologia do FM também se deu apenas por meio de vídeos e conteúdos presentes nas redes sociais. O primeiro contato físico com a prática, também de forma remota, foi através da Escola de Movimento Moov, fundada por Miguel Viero, em Barcelona, inspirada na prática Fighting Monkey. Segundo Miguel, a escola Moov:

Incentiva a educação corporal e cognitiva por meio de uma prática de movimento abrangente que promove o desenvolvimento de um corpo coordenado, adaptável, forte e flexível. Ao aumentar a consciência, promove a criatividade e fomenta a comunicação, o autoconhecimento e a autoexpressão. A prática do Moov fortalece a conexão mente-corpo por meio de tarefas, jogos e situações de movimento que estimulam a plasticidade do cérebro e promovem o desenvolvimento de um corpo plástico e um cérebro elástico⁹.

⁸Para maiores informações, indicamos o acesso ao site: <https://fightingmonkey.net/about#whatisfm>.

⁹Para maiores informações, indicamos o acesso ao site: <https://moovescuelademovimiento.com/#>

A prática com a escola Moov me possibilitou o contato com uma organização distinta das capacidades físicas do corpo em movimento; uma linha de raciocínio em que a capacidade força não era o topo da hierarquia em relação às demais capacidades e habilidades. Como fazer um movimento de arranque sem ritmo e coordenação? Será que o treinamento físico de um atleta deve somente conter exercícios pliométricos, de força e potência? Não seria possível propor práticas que trabalhassem em direção a um corpo mais acessível para executar qualquer demanda de movimento de qualquer esporte? Dessa forma, as dinâmicas das aulas trazidas pela escola Moov proporcionavam olhares internos, auto-observações, e situações em que era necessário refletir como poderíamos expressar essas observações através do nosso corpo, para nos comunicarmos e interagirmos melhor com o outro e com o mundo¹⁰.

Dentro dessa linha de raciocínio, o ritmo e a coordenação são essenciais para desenvolver um Potencial Cinético, que pode ser expresso, por fim, em Força e Potência. Esses elementos se organizam de forma cíclica, em que todos os aspectos têm a mesma importância dentro do processo e não de forma vertical, com graus de importância dentro de uma hierarquia. A partir dos conceitos discutidos neste trabalho, juntamente com as nossas vivências anteriores ao Clã e também a partir dos relatos de nossos(as) alunos(as) sobre experiências passadas, vemos a possibilidade de repensar e refletir uma certa hierarquização das capacidades físicas como um aspecto importante a ser discutido na área da Educação Física. Porém, por mais que reconheçamos essa importância e necessidade, este trabalho não pretende avançar com essa discussão, dado que isso demandaria uma imersão em outras linhas e campos de pesquisa.

2.2. (Re)discutindo alguns conceitos essenciais ao campo da Educação Física

Pelo fato do Clã do Movimento ser um grupo que se autodenomina “grupo de treinamento”, acho importante refletirmos sobre o peso da palavra treinamento na

¹⁰Além desses, outros nomes fizeram parte dessa trajetória como Dan Altman, Matthew Smith, Jason Round, Dirceu Soares, Leonardo Moratta, Tiago Martins, entre outros, que complementaram e colaboraram de formas diversas, trazendo visões, percepções e entendimentos distintos que trazem uma prática rica, com muita variabilidade de movimento e estímulos que levam em consideração todos os aspectos constituintes de um corpo, e não apenas a força muscular.

sociedade ocidental. Segundo Barbanti (2011, p. 592), treinamento “é todo programa pedagógico de exercícios que objetiva melhorar as habilidades e aumentar as capacidades energéticas de um indivíduo para uma determinada atividade, ou seja, uma adaptação do organismo aos esforços físicos e psíquicos”. Já segundo Fleck e Kraemer (2017, p. 1), quando falamos especificamente sobre Treinamento Resistido ou de Força, o termo é definido como “um tipo de exercício que exige que a musculatura corporal se movimente (ou tente se movimentar) contra uma força oposta, geralmente exercida por algum tipo de equipamento.”

A partir dessas definições, podemos observar que dependendo do contexto em que é utilizado, este termo carrega significados diferentes. Dentro do contexto resistido ou de força (FLECK e KRAEMER, 2017), por exemplo, observamos um significado associado aos treinos específicos de musculação, que promovem uma cultura do corpo tonificada. Porém, nem todos os treinamentos buscam esses objetivos. Assim como traz a primeira definição, tal termo quando desvinculado do contexto específico de força, visa a melhora de habilidades e de adaptações do organismo, ou seja, esse desenvolvimento vai além da estrutura física, podendo compreender também aspectos psicológicos. O uso equivocado do termo, sem considerar o contexto no qual ele será empregado, vem se tornando frequente: mais uma das expressões comuns no campo da Educação Física que parece ter sido mercadorizada/popularizada nas últimas décadas em função, prioritariamente, do mercado e das mídias.

Nesse sentido, destaco que durante este trabalho, tanto em nossas reflexões como nos momentos propositivos, o termo prática corporal também foi utilizado, pois trata-se de um termo mais abrangente em relação ao “movimentar-se” que discutimos anteriormente, mas que, simultaneamente, pode possuir profunda relação com o que entendemos como treinamento. Segundo a análise realizada por Lazzarotti e colaboradores (2010), o termo prática corporal vem sendo usado por vários campos de conhecimento e por isso possui diferentes sentidos e significados. De modo geral, conforme presente na maioria dos textos analisados nesse estudo, o termo “práticas corporais” é majoritariamente usado como um indicativo de diferentes formas de manifestações culturais, tais quais podemos citar dança, jogos, lutas, circo, capoeira,

atividades motoras, artes, ginástica, entre outros (LAZZAROTTI et al., 2010). Ainda nesse estudo, observou-se que a utilização do termo, em algumas teses e dissertações, tinha a intenção de problematizar outros conceitos relacionados ao movimentar-se, como por exemplo a atividade física e o exercício físico, pois estes conceitos carregam significados reducionistas à compreensão do movimento corporal humano.

Assim, concordando com os achados do estudo de Lazzarotti e colaboradores (2010) e trazendo, especificamente, para o contexto do Clã, utilizamos o termo prática corporal na tentativa de incorporar os aspectos subjetivos do ser e refletir sobre o termo treinamento que, por mais que seja capaz de representar outros tipos de exercícios que não apenas os vinculados ao treinamento de força, não carrega esse consenso na sociedade. Ainda assim, o termo treinamento também é utilizado por nós uma vez que entendemos que a prática corporal abrange também conceitos do treinamento, pois toda prática, assim como a nossa, pode utilizar fundamentos do treinamento como intensidade, volume, período de descanso, periodização e progressão de carga (FLECK e KRAEMER, 2017). Entendemos, dessa forma, que o treinamento se encontra dentro das práticas corporais, porém práticas corporais seria o termo mais abrangente e amplo em relação a potencialidade e possibilidades do movimento humano. Ainda que reconheçamos essas questões, pelo fato do Clã ser uma proposta que está se constituindo, adotamos o termo “grupo de treinamento” por ser uma linguagem mais acessível, possibilitando uma melhor comunicação e maior aproximação.

Considerando isso, mesmo que chamemos nossa proposta de “grupo de treinamento”, o termo “treino” não é utilizado para fazer referência aos nossos momentos de prática, uma vez que ao utilizar tal termo parece haver uma restrição apenas ao ato de treinar, ou seja, se tornar capaz e hábil por meio de instrução, disciplina e exercício (OXFORD LANGUAGES, 2021). Como a proposta aqui apresentada pretende trazer e considerar outros aspectos além do condicionamento/trabalho físico de forma a propor uma abordagem que vá na contramão da reprodução e da dicotomia corporeamente, o termo que acreditamos atender tais intenções e pensamentos é “encontro”. Segundo Definições de Oxford Languages (2021), a palavra encontro é definida como a

junção de pessoas que se movem em direção a um mesmo ponto, um mesmo objetivo. Assim, consideramos o profissional de Educação Física como um professor/mediador da busca por tal objetivo, que traz direcionamentos e possibilidades a serem estudadas e exploradas, ao invés de apenas reproduzidas. Portanto, consideramos que tanto os alunos(as) como os professores/mediadores presentes nos encontros caminham juntos, por meio de propostas dialógicas que respeitam o tempo e as individualidades de cada um(a), possibilitando que cada proposta seja explorada, estudada e compartilhada para a evolução do grupo todo rumo a um mesmo objetivo geral: movimentar-se com autonomia e consciência. Assim, os professores/mediadores se tornam parte desse grupo, como estudantes e praticantes, dispostos a ouvir e aprender, por meio de relações horizontais.

Dentro dos nossos encontros, o desenvolvimento da força se faz presente em nossas propostas e é muito importante dentro dessa abordagem generalista. É a força que nos dará base para que possamos realizar alguns movimentos com mais facilidade. Na perspectiva adotada para o Clã, a força é desenvolvida, na maioria das vezes, de forma específica para o desenvolvimento de habilidades. Deste modo, combinamos duas formas de se expor a esse estímulo: a força linear e a força orgânica¹¹. A força linear é utilizada em momentos específicos, com movimentos um pouco mais tradicionais, mais próximos de movimentos da Calistenia, enquanto a força orgânica está relacionada com a capacidade de conseguir produzir força em posições que não são lineares e que não aparecem com tanta frequência nos métodos de treinamentos e exercícios tradicionais, ainda que estejam relacionadas aos movimentos e padrões mais presentes no nosso dia a dia.

Além disso, para melhor compreendermos como o movimento é incorporado em nossas vidas, podemos visualizar três etapas a partir da sistematização aprendida também com o método de Movimento Ido Portal:

¹¹Termo utilizado pelos professores do movimento que faz referência ao significado da palavra “orgânico”: “Inerente ou particular aos organismos e seres vivos.” (DICIO, 2021).



Figura 2. Sistematização de movimentos em três etapas
 Fonte: organização a partir da sistematização Ido Portal.

Primeiro temos o Isolar, onde trabalhamos situações menos complexas, em ambientes controlados e às vezes até bem direcionados com formas específicas de serem realizadas. Essas formas específicas buscam o entendimento de conceitos importantes que sustentam um movimento mais eficiente, ou seja, esse cenário representa o mais próximo que chegamos de uma “técnica”. Depois, temos o Integrar, onde adicionamos uma nova camada de complexidade: a de entendermos como os movimentos isolados podem ser combinados através de transições e posteriormente, como eles podem se conectar (o final de um movimento é o início de outro). E, por fim, colocamos todo esse conhecimento em uma situação imprevisível, através de um trabalho de improvisação ou jogo/situação de movimento. São contextos complexos em que tentamos simular a vida real, com imprevisibilidade e espontaneidade, cumprindo o propósito de todo esse trabalho: permitir um despertar para um movimentar-se consciente e autônomo na vida cotidiana.

Para explicar melhor essa ideia, podemos utilizar a Teoria dos Sistemas Dinâmicos, que expressa a não linearidade dos sistemas humanos por meio da relação formada pela tríade indivíduo-ambiente-tarefa, que explica nossas interações com o mundo (GONÇALVES, GONÇALVES, JUNIOR, 1995), o quanto o ambiente pode moldar nossas respostas para a tarefa e o quanto, segundo Santurbano (2017), devemos usar a

natureza flexível do sistema neuromuscular e sua adaptabilidade para criar respostas variadas para as diversas demandas. Desta forma, para prosperar em um ambiente, precisamos ter a capacidade de ler todos os seus aspectos, para que assim possamos nos antecipar às necessidades e possibilidades de movimento, para então responder às demandas de maneira adequada e eficiente (WHITEHEAD, 2019).

A eficiência aqui colocada, e entendida pelo Clã, é atingida de forma distinta às técnicas tradicionais e codificadas preestabelecidas nos esportes, contextos nos quais a eficiência é alcançada através da imitação e reprodução mecânica e controlada de padrões universais (BORTOLETO, 2008). A eficiência que buscamos está relacionada diretamente à funcionalidade. Segundo Silva (2014, p. 715)

O termo "funcional" pode ser entendido como: a) Referente à função ou ao desempenho desta; b) Concernente a funções orgânicas vitais ou à sua realização; c) Diz-se daquilo que é capaz de cumprir com eficiência seus fins utilitários; d) é utilizada também como adjetivo particular ou relativo às funções biológicas ou psíquicas. Ou seja, a aplicação correta do termo "funcional" deve estar associada ou se relacionar às funções do sistema psico-biológico humano, com eficácia e respeitando as funções citadas.

Em concordância com Silva (2014), quando falamos em realizar determinado movimento ou responder à determinada demanda com eficiência, estamos nos referindo a movimentos que respeitam a “dose” individual de cada aluno(a), referente à intensidade, frequência, densidade e volume (HEREDIA, 2012), levando em consideração às funções biológicas e psíquicas do ser e realizando-o de maneira que obtenha, energeticamente falando, menos esforço possível.

Assim como nos diferenciamos das técnicas tradicionais dos esportes pelo conceito de eficiência, existe um outro ponto que nos afasta ainda mais dessa perspectiva: a busca pela estética (BENTO, 2017). As técnicas utilizadas nos esportes, à exemplo da Ginástica Artística, em geral, contribuem na busca de uma execução “perfeita” dos movimentos, combinada a uma intenção voltada ao virtuosismo, atendendo aos padrões estéticos da modalidade (DE OLIVEIRA PORPINO, 2004; BENTO, 2017). No Clã, as técnicas utilizadas se distinguem deste contexto por se tratarem de técnicas mais “flexíveis”, o que nos aproxima dos pensamentos contemporâneos acerca da técnica na Ginástica para Todos, que permite que cada praticante expresse a sua

individualidade e totalidade, mas de forma a oferecer segurança, progressões de dificuldade, assim como o controle do corpo e dos movimentos (BORTOLETO, 2008; MENEGALDO, 2018).

Nesse sentido, nos deparamos com o trabalho de Madureira (2008), que trata das Ginásticas Expressivas, questionando a determinação de um tecnicismo ao corpo que não possua significados¹², desnecessários para uma prática, pois o mover-se é algo natural e inato do ser, assim como respirar, falar, cantar e andar. Dessa forma, convergindo com nossa visão no Clã, as técnicas são um meio para que a pessoa se torne capaz de expressar suas individualidades, explorar o corpo, seus limites e criar. De maneira complementar, Costa Pereira e Medeiros (2016, p. 271) afirmam que, nessa visão que busca sentido à prática

A técnica pode ser compreendida, não como meio disciplinador voltado ao enquadramento dos corpos em movimentos sem significados, mas principalmente como um conhecimento inerente ao próprio corpo, que possibilita a aprendizagem de algo, novas configurações, novas criações. Ao incorporar uma técnica, o corpo paradoxalmente é libertado para ir além, transpor seus limites, se reinventar.

Conclui-se, então, que a técnica utilizada nas propostas do Clã não possui como prioridade a estética, mas sim a funcionalidade. São meios que proporcionam segurança, progressões de dificuldades, controle do corpo e dos movimentos por meio de caminhos que exigem menos esforço em direção aquilo que é funcional. Por meio da incorporação dessas técnicas, os(as) alunos(as) são estimulados a encontrar novas formas de desafiar e explorar seus limites, conhecendo e criando a partir do próprio corpo e do que foi aprendido e se expressando e se relacionando com o mundo de forma eficaz.

Uma outra forma de buscar essa relação com o corpo, é a auto-observação, um outro conceito que também permeia toda a prática. É por meio dela que incentivamos os(as) alunos(as) a buscarem respostas por si mesmos, dando situações ou movimentos para que cada um desenvolva sua capacidade de observação,

¹²Questionamento muito presente, também, no texto: "Do "Homo Sportivus: relações entre natureza, cultura e técnica" do autor Jorge Olímpio Bento (2017).

compreensão e estudo do próprio corpo. Segundo Alves (2017, p. 2), a “auto-observação mobiliza a progressiva e laboriosa conversão do olhar, que permite o ajuste da percepção atenta a si mesmo”. Através da exploração da auto-observação, somos capazes de reconhecermos possíveis desequilíbrios corporais como a desarmonia entre os níveis de tensão e relaxamento de tecidos do nosso corpo ou até mesmo dos nossos sentidos (ALVES, 2017). Desta maneira, a consciência desses desequilíbrios permite um aumento da percepção sobre o corpo, possibilitando um autoconhecimento mais profundo e uma melhora na comunicação e interação com o mundo.

A escolha por uma prática generalista, por meio da Cultura de Movimento, se justifica pela tentativa de variar os movimentos corpóreos para se aproximar da demanda do contexto em que o ser humano se encontrava como espécie – estilo de vida de caça e coleta discutido anteriormente. Afinal, todos os animais são adaptados para serem fisicamente ativos, pois dependem do movimento para procurar comida e fugir de predadores, e com os seres humanos não foi diferente (SANTURBANO, 2017). Dessa forma, conseguimos alcançar uma movimentação bem “colorida”, como diz Moegling (1988), nos expondo a estímulos de flexibilidade, força, agilidade, coordenação, resistência, concentração e muitos outros que também foram usados pelos nossos antecedentes.

Um outro aspecto que é possível alcançar com uma prática variada é a possibilidade de abranger afinidades e desafinidades de alguns alunos(as), ou como diz Vicente Sauer - professor da escola Vértebra - “a prática generalista sempre vai te mostrar o lado em que você não está, mostrando os dois lados da moeda”, ou seja, o que para alguns será algo familiar com um certo nível de facilidade na execução, para outros vai ser algo totalmente novo e complexo, relação que vai se alternando ao longo das experiências com diferentes práticas. Durante a prática generalista, a intenção é que revisitemos lugares bem “conhecidos” na mesma medida em que descobrimos novas possibilidades.

A escolha do ambiente onde os encontros ocorriam também vale ser mencionada. A princípio, havíamos escolhido a ocupação de espaços públicos com a ideia de utilizar locais que antes passavam despercebidos no dia a dia dos(as) alunos(as)

e que possuem um enorme potencial não só para o desenvolvimento das aulas, mas inclusive também para sua promoção, na medida em que esses espaços possibilitam que a prática seja vista e reconhecida por outras pessoas. Praças, parques e áreas de lazer que antes eram desconhecidos e pouco frequentados, portanto, agora ganhariam novos sentidos.

A ressignificação desses espaços fazia com que as pessoas criassem novos olhares e valores, incentivando a utilização daqueles locais. Além disso, vimos que os ambientes externos, por serem totalmente opostos as salas de musculação tradicionais lotadas por espelhos, trariam uma maior probabilidade de estimular um olhar mais interno, potencializando a auto-observação e a auto-comparação. O contato com ambientes externos e não tão controlados, portanto, traz a influência de sons ambiente, de superfícies não tão regulares e espaços que exigem o cuidado da reflexão e adaptação processual, de forma autônoma, incentivando um olhar mais interno, onde as percepções corporais da prática iriam muito além do que olhares para o espelho, para a análise da perfeição da técnica e da execução.

Por fim, uma questão que, cada vez mais, parece exercer grande influência nas mais diferentes práticas e propostas de trabalho do corpo são as mídias sociais. Ainda que todas essas propostas utilizadas como referências sejam possíveis de serem desenvolvidas com diferentes públicos, em diferentes contextos, ao acessarmos as mídias e canais de divulgação, a exposição dos movimentos nas redes é, muitas vezes, realizada de forma que muitas pessoas, em um primeiro momento, identificam a prática como algo muito avançado, difícil, talvez até de alto rendimento. É claro que ter apenas essas referências talvez atribua um caráter distante ou um tanto “inacessível” para pessoas que desconhecem as propostas. No entanto, vale pensarmos que o que desencadeia uma ação em direção à uma meta ou o distanciamento da mesma, é a motivação (LIEURY, FENOUILLET, 2000). Assim sendo, em muitas outras situações de contato e aprendizagem de novas habilidades e movimentos, principalmente no contexto esportivo, ter movimentos mais complexos como metas ou objetivos a serem atingidos também pode ser um fato que contribui para a manutenção da motivação da prática (PAIM, 2001; INTERDONATO *et al.*, 2008). Então, por que não fazer o mesmo

com a prática de movimento? Por que não observar as movimentações complexas e controladas e usar isso como motivação? Por que não acreditar que o seu corpo é tão capaz, com as suas individualidades, quanto o do seu ídolo?

Todo movimento complexo é composto pela junção de movimentos mais simples. Assim, primeiro aprendemos a base, o simples, e só então vamos mesclando e brincando com os elementos e com as complexidades. As mídias sempre vão usar o chute perfeito, o melhor atleta e o movimento extremamente controlado para chamar atenção, para mostrar o potencial do seu “produto”. Porém, assim como o atleta teve a sua iniciação no esporte, aprendendo as bases, desenvolvendo capacidades e entendendo o jogo, o mesmo pode ser feito na prática de movimento.

3. NOSSO OLHAR PARA O MOVIMENTO: O CLÃ

O Projeto “Clã do Movimento” foi criado por essa pesquisadora em parceria com o professor Lucas Akira em fevereiro de 2020. Escolhemos o termo “Clã” pois, no sentido literal da palavra, remete a um grupo de pessoas unidas por um ancestral comum (OXFORD LANGUAGES, 2021). Entendemos que há elementos que unem os participantes do projeto, tais como o interesse no cuidado do corpo, na prática de atividade física e no autoconhecimento.

De início, as práticas do projeto foram desenvolvidas de forma presencial no Distrito de Barão Geraldo, na cidade de Campinas–SP. Naquele momento, oferecíamos propostas fundamentadas nas vivências anteriores que ambos tínhamos tido, combinando práticas de lutas, capoeira e calistenia¹³. No entanto, com a chegada da pandemia em março de 2020, esses encontros presenciais foram abruptamente substituídos por encontros virtuais. Esse novo cenário onde “quase” tudo passou a ser feito de forma remota, nos impulsionou a pensar e construir outras experiências, permitindo ainda que entrássemos em contato com diversos outros saberes que antes tínhamos muitas limitações de acesso, como, por exemplo, as próprias escolas e métodos – Ido Portal, Vertebra, Moov e Fighting Monkey – apresentados no capítulo anterior.

Esses “novos” conhecimentos, trouxeram a oportunidade de pensar numa proposta mais abrangente, que contemplasse as vivências anteriores da fase presencial do projeto com novas possibilidades e com uma abordagem mais generalista. Com isso, demos início a uma nova proposta, discutida no presente trabalho, a qual acreditamos revelar um conhecimento e uma visão mais ampliada sobre o corpo, seus movimentos e em como desenvolver esses saberes.

De alguma forma começamos a entender, no contexto do Clã, que **somos** um corpo e não que possuímos um corpo (FREIRE, 1991), tentamos nos aproximar da corporeidade vivida e não da visão de corpo como um objeto ou instrumento

¹³Ao tratarmos da Calistenia neste contexto, nos referimos a uma forma de treinamento físico em que se utiliza o peso corporal para movimentos acrobáticos e de força. Desenvolvem habilidades corporais (como equilíbrio, coordenação motora, consciência corporal e flexibilidade), usando poucos ou nenhum equipamento, preservando o corpo como principal instrumento para a prática (FARIAS, 2019).

(WHITEHEAD, 2019). Adotamos, portanto, uma forma de atuar onde as dimensões corpo e mente caminham juntas, tanto para perceber quanto para solucionar problemas. Essas dimensões precisam, por conseguinte, ser consideradas com a mesma importância.

3.1. (Re)organizando os elementos para uma proposta de movimento

O objetivo principal do projeto do Clã do Movimento foi e continua sendo construir uma possibilidade de prática, que constitua uma alternativa frente aos treinamentos tradicionais discutidos anteriormente e que são hegemônicos em vários espaços de promoção e oferta de atividade física. Pretendemos ampliar a visão sobre o treinamento e sobre os motivos que nos levam (ou não) a nos movimentar, por meio de propostas que desenvolvam força, mobilidade, flexibilidade, habilidades e coordenação, além de autoconhecimento, autonomia e consciência do próprio corpo.

Depois de meses de reflexão e pesquisa, 5 **pilares** fundamentais passaram a nortear nossas práticas, a saber:

- **Autonomia:** fazer com que o(a) aluno(a) seja apto a tomar suas próprias decisões, através do autoconhecimento, consciência dos seus limites e competências. E, assim, saber quais as necessidades do próprio corpo e como atendê-las.
- **Cooperação:** as práticas de interações, realizadas com atividades que não dependem só de um ambiente controlado, mas do exercício de saber lidar com o outro, com o inesperado, exigem a cooperação de cada um para que o grupo se ajude e cresça junto.
- **Comprometimento:** buscamos mostrar a importância de se movimentar no nosso cotidiano e o quanto não podemos depender apenas dos encontros para isso, afinal, o que fazemos “extra encontro” representa a maior parte de nosso tempo no dia a dia. Desse modo, devemos dar atenção a nossas ações e atividades durante esses momentos também. Assim, os(as) alunos se comprometem a continuar praticando e se desenvolvendo durante suas rotinas.
- **Respeito:** respeitar a si e aos outros. Conhecer seu próprio corpo para saber respeitar suas limitações (físicas e psicológicas), incapacidades e dores, além de ter paciência com o processo de aprendizagem e adaptação, sabendo até onde o movimento te traz benefícios ou não. Ademais, respeitar os outros, entendendo

que cada um(uma) se encontra num momento distinto do processo, e caminharemos juntos mesmo com as diferenças. Além disso, o respeito aos outros corpos também é muito enfatizado, principalmente em atividades de interação e contato.

- **Diversão:** por meio de elementos lúdicos, descontraídos e desafiadores, tentamos tornar os nossos encontros e a nossa prática prazerosa e mais animada.

Em relação às pessoas/participantes do projeto, destacamos nossa intenção de alcançar um **público** heterogêneo, pessoas de qualquer idade, com diversos níveis de preparo físico e que estejam abertas a experimentar diferentes formas de se movimentar. A constituição atual do nosso grupo conta com pessoas entre 19 e 60 anos, de diferentes cidades. No entanto, ressaltamos que há uma predominância de jovens adultos, sendo a maioria mulheres que residem no estado de São Paulo.

Ao iniciarmos a organização de nossa proposta, passamos automaticamente a nos atentarmos para alguns detalhes da vida contemporânea. A título de exemplo, parece-nos que não raramente andamos pelas ruas das cidades sem nos atentar às mudanças que ocorrem nesses ambientes. Estamos tão automatizados na correria das nossas rotinas que não apreciamos e nem percebemos os detalhes ao nosso redor como as cores dos prédios, das casas ou dos jardins das praças. Da mesma forma, cada vez menos nos deparamos com crianças brincando nas ruas dos bairros e com as brincadeiras populares infantis de antigamente, afinal, com a industrialização de muitas coisas inclusive das brincadeiras, hoje as crianças podem se divertir dentro da própria casa com um vídeo game, do mesmo modo que os adultos preferem se conectar com a internet ao invés de frequentarem as praças e parques. Assim, cada vez menos as pessoas se relacionam com o ambiente em que vivem, perdendo a identificação com os espaços sociabilizadores das cidades como os bairros, praças, parques e comunidades (SANTOS, 2010).

Dessa forma, a proposta das aulas presenciais já apontava para nossa vontade de ocupar os **espaços** públicos dispostos pelo distrito de Barão Geraldo, resignificando locais que antes estavam esquecidos ou negligenciados, tentando

resgatar a conexão e identificação com o ambiente em que vivemos¹⁴. Com as aulas remotas, o nosso objetivo se tornou mostrar a possibilidade de estar em movimento independente do ambiente, ou melhor, buscando adaptar as propostas aos ambientes disponíveis. Assim, tratamos de modificar a perspectiva de que a virtualidade seja uma condição limitante buscando criar, nesses ambientes distintos, estímulos e ações diversas. Quer seja dentro da própria casa ou do próprio quarto, entendemos que é possível fomentar a ideia de que uma prática generalista depende fundamentalmente do próprio corpo¹⁵ e de uma proposta que respeite-o e motive-o para o movimento consciente.

Tanto no cenário presencial quanto no online, utilizamos apenas **materiais** acessíveis, disponíveis em casa ou muito simples de serem adaptados. Dessa forma, usamos objetos abstratos que tem diversos usos como caixa de fósforo, borracha ou apontador escolar que podem servir para atividades de equilíbrio, foco, atenção ou resistência. Ainda utilizamos cadeiras, cabo de vassoura e bolinhas (que podem ser de tênis, de papel, de meia ou qualquer outra) para acessar mobilidade, organização de corpo ou força, por exemplo. Como o projeto visa o desenvolvimento das potencialidades do corpo humano, a ideia é explorarmos ao máximo o que o próprio corpo nos oferece, afinal, como diz Ido Portal¹⁶ “ferramentas de alta tecnologia, corpos de baixa tecnologia. Ferramentas de baixa tecnologia, corpos de alta tecnologia” (tradução simples).

Dessa maneira, a utilização desses simples materiais pretende trazer estímulos diversificados para o corpo, com os quais não estamos totalmente familiarizados, podendo assim resgatar movimentos que foram se perdendo ao longo da vida. Além disso, buscamos utilizar objetos que não são normalmente utilizados com

¹⁴Sobre esse movimento de aproximação das práticas do corpo à natureza, indicamos a leitura dos textos: “Um manual do século XVIII: culto à natureza e educação do corpo em “Ginástica para a Juventude”, de Guts Muths”, das autoras Evelise Amgarten Quitzeu e Carmen Lúcia Soares (2016) e “Educação, educação física e natureza na obra de Georges Hébert e sua recepção no Brasil (1915-1945)” da autora Carolina Nascimento Jubé (2017).

¹⁵Degraus, muretas, paredes, corrimãos e outros elementos encontrados nos ambientes que antes eram utilizados nos encontros presenciais, complementam a nossa prática, aumentando o nosso leque de opções e de estímulos para o corpo. Porém a prática não depende só desses estímulos, sendo capaz manter uma prática eficiente e desafiadora apenas utilizando o corpo.

¹⁶“High tech tools, low tech bodies. Low tech tools, High tech bodies.”

essa finalidade para justamente desprender os(as) alunos(as) de quaisquer padrões acerca do uso de implementos e mostrar a possibilidade de um uso ressignificado de um determinado material (por exemplo, uma bolinha usada de tênis que já não serviria para esse esporte, será utilizada para fins de equilíbrio, consciência corporal, coordenação e outros). O uso de materiais, como os exemplificados acima, pode ser visto no conjunto de imagens 2.2, 2.10, 3.5 e 4.2 ao final deste capítulo.

Algumas das atividades propostas promovem a **interação** entre os participantes. Como já discutido anteriormente, o aspecto social é tão importante quanto todos os outros em um grupo de prática, mas também buscamos por meio das atividades que promovem a interação expor os alunos a situações de imprevisibilidade em relação ao outro e a improvisação. Cada pessoa interage de uma forma única com o mundo por possuírem diferentes vivências e experiências (WHITEHEAD, 2019). Dessa forma, em uma mesma atividade, cada pessoa irá se expressar de uma maneira distinta, uns serão mais acelerados, enquanto outros mais cautelosos, uns mais criativos e outros mais padronizados, por exemplo. Portanto, trabalhar a interação trará respostas e ações diferentes entre as pessoas, resultando em trocas ricas durante os encontros. Aqui ressaltamos a interação por se tratar de uma situação em que cada um precisa se adaptar à forma do outro, lidando com as imprevisibilidades e sabendo improvisar para a manutenção da fluidez da atividade. Essas propostas de interação podem ser vistas mais adiante, a partir do conjunto de imagens 4.1 e 4.2.

A interação nas práticas presenciais eram diretas, exigindo, por vezes, o contato corporal entre os praticantes, além de interações simultâneas e de sincronia, onde não ocorriam contatos diretos, mas sim intenções e direcionamentos entre os praticantes. Em qualquer uma das interações, a intermediação de objetos/implementos também era uma possibilidade frequentemente empregada (vide imagem 4.2). No formato online, também tentamos proporcionar algumas interações, mesmo enfrentando as dificuldades deste modelo. Alternamos as atividades entre individual, duplas e grupos por meio da partilha de achados e criações que ocorrem durante os encontros. Em alguns momentos conseguimos realizar atividades cooperativas, em duplas, em que a

interação se dá a partir da observação do seu parceiro através da câmera e/ou da comunicação verbal através da abertura do microfone do aplicativo.

Nessa proposta, vemos o **professor** como um mediador que, além de mediar os processos de aprendizagem, aporta saberes que instruem, ou reforçando os pensamentos de Paulo Freire (1996), cria as possibilidades para a construção do conhecimento. No projeto Clã, estimulamos entre os(as) nossos(as) alunos(as) uma participação ativa, respeitando suas opiniões e deixando sempre um espaço aberto para a colaboração de cada um, afinal, cada pessoa possui uma experiência e uma vivência diferente que podem agregar de diversas formas e contribuir para uma prática ainda mais abundante. Tentamos não ter uma visão fechada de “certo e errado” na execução das atividades, mas sim de experienciar as propostas, dando liberdade para que outras formas do “movimentar-se” sejam exploradas e criadas pelos(as) próprios(as) alunos(as), intermediando, então, uma forma segura de realização da atividade e de alcance de um determinado objetivo.

Nosso **planejamento** é construído com ciclos mensais, ou seja, a cada mês se inicia um novo objetivo para o grupo. Tentamos trazer conteúdos novos a cada ciclo, abrindo também aos alunos(as) para sugestões de temas que queiram vivenciar. Ao mesmo tempo, como já mencionado, alguns meses propõe a retomada/continuidade de propostas anteriores, o que propicia um maior detalhamento e aprofundamento de um determinado objetivo ou trabalho corporal. Entendemos essa volta para um mesmo conteúdo como uma espiral, onde passaremos repetidas vezes por um mesmo ponto, mas com uma maturidade, mentalidade, corpo físico e direcionamento diferentes, e não como um círculo fechado onde passaríamos pelo mesmo lugar sem nenhuma mudança, apenas reproduzindo o que já havia sido feito.

A nível de organização semanal, os conteúdos elencados para um determinado mês são divididos em 3 encontros semanais, todos mediados pelos dois professores responsáveis pelo projeto, às segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras. Dentro da semana, cada encontro tem um tema específico que será repetido e desenvolvido durante o mês como, por exemplo: todas as segundas-feiras o tema poderá ser parada de mãos, enquanto as quartas-feiras será locomoção e às sextas-

feiras treino de força (assim como ilustrado na sistematização do Quadro 4 mais a frente). Mesmo contendo temas distintos, os conteúdos se complementam, convergindo para atingir o objetivo proposto ao final do mês. Porém, como sabemos que apenas 3 encontros por semana é uma quantidade pequena de movimento que podemos oferecer ao nosso corpo, incentivamos, como já mencionado, os(as) alunos(as) a praticarem em outros dias da semana.

Para isso, colocamos alguns objetivos semanais a serem atingidos para estimular ainda mais a participação, interação e movimentação por parte dos(as) alunos(as). Outro recurso que utilizamos são os snacks de movimento, que correspondem a pequenos momentos de movimentos incorporados às atividades diárias (LE CORRE, 2019; CLEMSON *et al.*, 2012), possibilitando que os(as) alunos(as) se movimentem em pequenos momentos distribuídos ao longo do dia, podendo adaptá-los à sua rotina. Além disso, uma outra estratégia utilizada é o incentivo aos alunos(as) para realizarem as mais diferentes tarefas do cotidiano em outras posturas que não sejam apenas sentados em cadeiras, incorporando costumes de sentar-se no chão ou ficar na posição de cócoras, por exemplo (SANTURBANO, 2017).

Os encontros têm **duração** de uma hora e trinta minutos buscando nesse tempo experimentar as propostas de movimento, estudando tais propostas a partir da análise de possibilidades, facilitações, limitações e repercussões em seus próprios corpos, além de vivenciar, refletir e compartilhar com os(as) outros(as) alunos(as). Esse tempo é dividido em momentos de explicação, experimentação e discussão. Ainda que os encontros tenham a referida duração, o tempo de execução gira em torno de 30 a 40 minutos (desconsiderando explicações e descansos). O tempo restante é direcionado, de forma distribuída ao longo do encontro, para os momentos de descanso, explicação e também para os diálogos, partilhas, dúvidas, discussões e sugestões.

A **estrutura** base dos encontros também vem sendo modificada a partir do contato com novos saberes. Uma das maiores mudanças ao longo dos últimos meses foi deixar de segmentar as partes em aquecimento, preparação e parte principal, pois essa segmentação representa nitidamente a hierarquização de capacidades discutidas anteriormente. Ao entrar em contato com as escolas que nos ajudaram a perceber que

todas as capacidades têm a mesma importância, não haveria motivos para determinar e delimitar que alguns exercícios serviriam apenas como aquecimento do corpo, enquanto outros, um pouco “mais relevantes” como preparação, para só então chegar em uma parte principal do encontro, onde na maioria das vezes continham exercícios voltados para a capacidade de força. Com essa nova perspectiva, cada momento do encontro tornou-se a parte principal do mesmo. Em linhas gerais, representando uma estrutura base, os nossos encontros seguem a seguinte dinâmica:

1. Num primeiro momento, propomos atividades corporais que trazem os(as) alunos(as) para o contexto do encontro, pois sabemos que as demandas do dia a dia tomam conta dos nossos corpos e nossas mentes. Assim, iniciamos nossos encontros com propostas que necessitam de atenção, presença e consciência, seja através de técnicas de respiração, auto-observação, silenciamento, movimentações ou explorações que exijam concentração, dentre outros. Aproveitamos esse momento também para trazer as percepções para o corpo físico, observando se há alguma rigidez, dor, desconforto, tensão e analisando como ele se encontra para a prática do dia.
2. Após essa contextualização, fazemos um estudo, por meio da auto-observação, das potencialidades da estrutura física do corpo com atividades de mobilidade, organização corporal, ritmo, coordenação, entre outros, através de um mapeamento realizado pelos(as) alunos(as), buscando reconhecer o que é ou não acessível para cada um(a), naquele momento, e a partir dessa consciência buscar desenvolver esses acessos.
3. No terceiro momento, trazemos elementos corporais inspirados na calistenia, lutas, dança, yoga ou qualquer outra prática corporal, que englobam aspectos mais básicos para o entendimento da proposta. Por ser uma parte mais guiada, deixamos sempre um espaço aberto para possíveis dúvidas e discussões.
4. Num quarto momento, buscamos dinâmicas mais exploratórias e criativas dessa base criada no momento anterior, trazendo um entendimento de sua aplicação na prática, deixando com que os(as) alunos(as) explorem, com autonomia, tudo o que

foi desenvolvido no encontro. Nesse momento, deixamos um espaço aberto para a partilha de sensações, percepções e criações dos(as) alunos(as).

5. Para finalizar, solicitamos um tempo para o exercício do silêncio, reflexão ou relaxamento, pois buscamos mostrar o quanto uma prática generalista exige diferentes estímulos, até mesmo estímulos opostos, como, por exemplo, trabalhos ritmados e arrítmicos, força e flexibilidade, agitação e calma, possibilitando evidenciar os aspectos mais desenvolvidos e quais ainda podemos desenvolver.

Dentro das nossas dinâmicas, utilizamos algumas **formas de condução** que nos ajudam a proporcionar diversos estímulos para os(as) alunos(as). Essas formas, além de atenderem o maior número de perfis de pessoas e inteligências múltiplas existentes, trabalham o corpo e o cérebro de maneiras diferentes do que estamos acostumados a fazer no cotidiano, no trabalho e nos treinos mais comuns, buscando uma maior proximidade da natureza humana e relação de unidade entre corpo e mente.

Quadro 2 – Formas de condução

	Descrição
Atividades Guiadas	Usadas para consolidar uma base do conteúdo que queremos passar. Através dessas atividades os(as) alunos(as) aprendem alguns padrões ¹⁷ de movimento e entendem alguns princípios - explicados ao final do capítulo - que vão auxiliar nas práticas exploratórias posteriormente, adquirindo repertório para poderem brincar e criar a partir disso.
Atividades Exploratórias	Propostas com o intuito de estimular a parte criativa e exploração do corpo e do movimento. Nesse modelo se enquadram atividades mais abertas, que dão espaço à inovação, expressão e singularidade de cada um.
Monkey See Monkey Do	A abordagem “macaco vê, macaco faz” se refere ao quanto somos influenciados pelo ambiente externo e à nossa capacidade de reproduzir o que vemos (ROBINSON, 1998). No

¹⁷Entendemos esses padrões como uma ferramenta, um meio pelo qual os(as) alunos(as) podem compreender ou ter uma melhor percepção de algum princípio que será utilizado futuramente. Um padrão que não é rígido e único, mas que pode ser desconstruído após a sua aprendizagem.

	<p>Clã usamos essa abordagem como um outro modo de aprendizagem para que os(as) nossos(as) alunos(as) aprendam certos movimentos ou sequências de movimentos sem a necessidade de um comando verbal, apenas com um estímulo visual. Trata-se de uma reprodução, não apenas com a finalidade de reproduzir inconscientemente, mas reproduzir com consciência, com a finalidade de compreender o que está sendo visto e o que está sendo feito e/ou trazer questionamentos do porquê de suas dificuldades em não conseguir realizar a proposta.</p>
Closed System Flow (CSF)	<p>É um sistema criado pelo Ido Portal, onde buscamos a construção da liberdade através da restrição. Como citado anteriormente, na Cultura de Movimento busca-se a junção de diferentes elementos vindos de diversas práticas. Esses elementos são ensinados, através das atividades guiadas e, ao contrário das atividades exploratórias, no CSF temos a restrição dos conteúdos que podemos usar nesse momento, ou seja, definimos movimentos específicos em que os(as) alunos(as) devem explorar combinações, conexões e possibilidades apenas entre si. A ideia é criar um sistema redondo, onde o praticante poderá fluir, movendo-se infinitamente de movimento em movimento.</p>

Fonte: Organizado pela autora

Outro componente importante e constituinte das dinâmicas são os **princípios**, os quais são associados a proposições fundamentais que servem de base a algo, além de serem considerados também uma “causa primeira de alguma coisa a qual contém e faz compreender suas propriedades essenciais ou características” (PRINCÍPIO, 2021). Assim, utilizamos os princípios como fundamentos que norteiam as atividades para o desenvolvimento das potencialidades, capacidades e também para o autoconhecimento e autonomia. No quadro a seguir, traremos alguns exemplos dos princípios utilizados em nossos encontros:

Quadro 3 - Princípios da prática

Princípios	Descrição
Espirais	<p>Produzir movimento e pensar no corpo a partir do raciocínio dos meridianos miofasciais. Levando em consideração, principalmente, as linhas espirais do corpo humano, que enrolam o nosso corpo (por meio de fâscias) em uma espiral dupla, permitindo que o nosso corpo realize movimentos em espiral e rotações (MYERS, 2010).</p>

Lei do menor e maior esforço	A lei do menor esforço se refere a saber usar, em determinados momentos, o peso do corpo de maneira inteligente e econômica, sem a exigência de musculaturas ou tensões desnecessárias para o movimento que se pretende realizar, contando com a participação de outras estruturas do corpo como as espirais citadas acima (RESENDE; SILVA, 2019). Enquanto a lei do maior esforço representa o seu oposto, ou seja, a ativação consciente de musculaturas para realizar determinado movimento, como por exemplo, um trabalho de força.
Momentum	Para a física, Momentum (2021) é um conceito referente a impulso e força. Para o movimento, representa um ponto específico onde a força de ação é anulada brevemente com a força da gravidade, possibilitando, assim, que ao final de um impulso, ocorra essa fase de anulação (momentum) e em seguida a reaceleração, dando continuidade ao movimento (RESENDE; SILVA, 2019).
Ressonância	Trata-se de um movimento lento, suave e prolongado (SILVA, 2011). Em outras palavras, um movimento contínuo, harmônico e sem travas.

Fonte: Organizado pela autora

Ademais, a sistematização do processo de ensino-aprendizagem do Clã conta com propostas dialógicas. Assim, para cada proposta sempre há **progressões**, ou seja, mais de uma possibilidade de execução de um movimento que respeita a individualidade de cada aluno(a). Assim, o(a) aluno(a) poderá escolher, em função da própria vontade ou necessidade, qual progressão o contempla. Todas as progressões levam os(as) alunos(as) em direção ao objetivo específico do nosso planejamento sistemático, que possui a duração de um mês. Dessa forma, o objetivo é o mesmo para todos os praticantes, como, por exemplo, o desenvolvimento de uma força específica ou de uma habilidade, porém, ao longo do planejamento, cada aluno(a) terá o seu desempenho e resultado individual. Além disso, buscamos incentivar a autonomia dos(as) alunos(as) para que eles consigam desenvolver aspectos que por ventura eles(as) desejem desenvolver fora de nossos encontros, a partir de práticas individuais, onde, inclusive, nos disponibilizamos para possíveis dúvidas e sugestões.

3.2. Organização dos encontros

Apresentamos a seguir um quadro com a sistematização de uma semana¹⁸, contendo três encontros. Para cada encontro foi definido um tema, sendo assim, contamos com três temas distintos: parada de mãos, locomoção e força. Cada parte do encontro será representada no quadro abaixo se iniciando com os nomes e respectivos tempos de cada atividade, descrição que será seguida de um conjunto de imagens que exemplificará as propostas mencionadas.

Quadro 4 - Sistematização de uma semana (3 encontros)

Exemplo de estrutura encontro 1 (segunda-feira) - Parada de Mãos	Exemplo de estrutura encontro 2 (quarta-feira) - Locomoção	Exemplo de estrutura encontro 3 (sexta-feira) - Força
1'30" Infinito de braços (ilustração 1.1) + 1'30" ½ Infinito (ilustração 1.2)	2x (45" Equilíbrio unipodal com olhos fechados mudando posição da cabeça (ilustração 2.1) + 3' Coordenação com bolinha (ilustração 2.2))	2' Observação do corpo em pé (ilustração 3.1)
2' Mapeamento de punhos (ilustração 1.3)	2x (1' Cócoras tocando joelho no chão (ilustração 2.3) + 1' Postura do arado (ilustração 2.4))	2x (1' Tocar lateral (ilustração 3.2) + 1' Cócoras sobe e desce quadril (ilustração 3.3))
1'30" Movimentar o corpo a partir das mãos (ilustração 1.4) + 45" cada sentido - Toquinho de punhos (ilustração 1.5)	3x (1' Rolê (ilustração 2.5) + 1' Pancake vertical (ilustração 2.6))	2x (1' Wave lateral (ilustração 3.4) + 2' Desafio do giro com calçado (ilustração 3.5))
3x (1' Exploração em prancha 3 apoios (ilustração 1.6) + 1' Torácica tobogã (ilustração 1.7))	3x (1' Crab (ilustração 2.7) + 1' Cócoras rotação (ilustração 2.8))	3x (1' Sorriso do urso (ilustração 3.6) + 30" cada lado - Cossack (ilustração 3.7))
3x (1' Urso, parada 45º ou chest to wall (ilustração 1.8) + 1' Pancake (ilustração 1.9))	2x 1'30" Tigre (ilustração 2.9)	3x (5 cada lado - Skater (ilustração 3.8) + 10 Flexão orgânica mexendo 2 membros (ilustração 3.9))

¹⁸Vale ressaltar que essa sistematização, bem como todos os movimentos, atividades e dinâmicas aqui presentes, assim como discutido no decorrer desse trabalho, vão muito mais além do que uma simples execução. As percepções, intenções e aplicações dos princípios não são capazes de serem explícitas por meio de fotos e legendas, apenas com uma boa vivência e um bom acompanhamento profissional.

10' Tentativas kick up parada de mãos (ilustração 1.10)	3x 1' Sequência de movimentos: Crab, rolê e tigre	4x 15" por 15" de intervalo - L-sit (ilustração 3.10)
Volta à calma: 1'30" Swing de braços (ilustração 1.11) + 3' Shavasana (ilustração 1.12)	2x1' Se locomover entre objetos (ilustração 2.10)	2' Observação do corpo em pé (ilustração 3.1)
	Volta à calma: 2' Orelha de elefante (ilustração 2.11)	

Grande parte das atividades são realizadas por tempo para justamente permitir que os(as) alunos(as) consigam explorar e estudar cada dinâmica, sem se preocupar em cumprir um determinado número de repetições e/ou também, para evitar que parte dos(as) alunos(as) acabem uma atividade e permaneçam esperando os demais (evitando, por exemplo, uma ansiedade, desconforto e falta de consciência por parte dos que ainda não finalizaram sua execução). Além disso, cada encontro, mesmo contendo um tema e, conseqüentemente, um objetivo específico, propõe movimentos e estímulos diferentes para todo o corpo. Essa movimentação se dá de forma progressiva, em todos os encontros, a partir de atividades menos intensas que vão evoluindo para mais intensas e complexas (e finalizam retornando a uma baixa intensidade novamente). Para exemplificar e facilitar a compreensão de todos esses movimentos que compuseram a sistematização desses três encontros, apresentaremos a seguir um conjunto de imagens divididas por encontro, representando as diferentes propostas.

ILUSTRAÇÕES: PROPOSTAS DE MOVIMENTO – ENCONTRO 1
TEMA: PARADA DE MÃOS

<p>Estrutura Encontro 1</p>	<p>1'30" Infinito de braços (ilustração 1.1) + 1'30" ½ Infinito (ilustração 1.2)</p>	<p>2' Mapeamento de punhos (ilustração 1.3)</p>	<p>1'30" Movimentar o corpo a partir das mãos (ilustração 1.4) + 45" cada sentido - Toquinho de punhos (ilustração 1.5)</p>	<p>3x (1' Exploração em prancha 3 apoios (ilustração 1.6) + 1' Torácica tobogã (ilustração 1.7))</p>	<p>3x (1' Urso, parada 45º ou chest to wall (ilustração 1.8) + 1' Pancake (ilustração 1.9))</p>	<p>10' Tentativas kick up parada de mãos (ilustração 1.10)</p>	<p>Volta à calma: 1'30" Swing de braços (ilustração 1.11) + 3' Shavasana (ilustração 1.12)</p>
------------------------------------	--	---	---	--	---	--	--



Ilustração 1.1. Registros fotográficos do Infinito de braços: Desenhar, com os braços, um círculo no ar à frente do corpo e outro círculo atrás do corpo, conectando esses dois círculos pela lateral do corpo simulando uma figura parecida com o símbolo do infinito.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.2. Registros fotográficos do 1/2 Infinito: Em cócoras, posicionar uma mão ao lado do corpo, deixar os joelhos inclinarem em direção ao chão e dar um leve impulso com os pés para trás, parando em uma posição sentada com as pernas estendidas. Fazer o processo reverso por meio do apoio da mão oposta, para o outro lado, flexionando os joelhos e agora, levando-os para cima com um leve impulso das mãos no chão e subir novamente para a cócoras.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.3. Registros fotográficos do Mapeamento de punhos: Movimentar os punhos de forma livre, explorando e estudando as diversas posições possíveis. Mapeando e tomando conhecimento de pontos de pressão confortáveis e desconfortáveis das mãos e punhos.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.4. Registros fotográficos do Movimentar o corpo a partir das mãos: Movimentar o corpo todo, de forma espontânea, a partir de movimentos guiados pelas mãos e perceber essa transmissão e conexão entre todas as partes do corpo.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.5. Registros fotográficos do Toquinho de punhos: Em 6 apoios no chão (mãos, joelhos e pés) e com os dedos voltados para frente, fazer movimentos repetidos de avançar os ombros à frente e retornar a posição neutra (proporcionando leves toques). Após o tempo determinado, posicionar o dorso das mãos no chão com os dedos voltados em direção ao corpo e agora com um recuo dos ombros, proporcionar movimentos repetidos (leves toques) em direção oposta ao primeiro movimento.

Fonte: Acervo da pesquisadora.

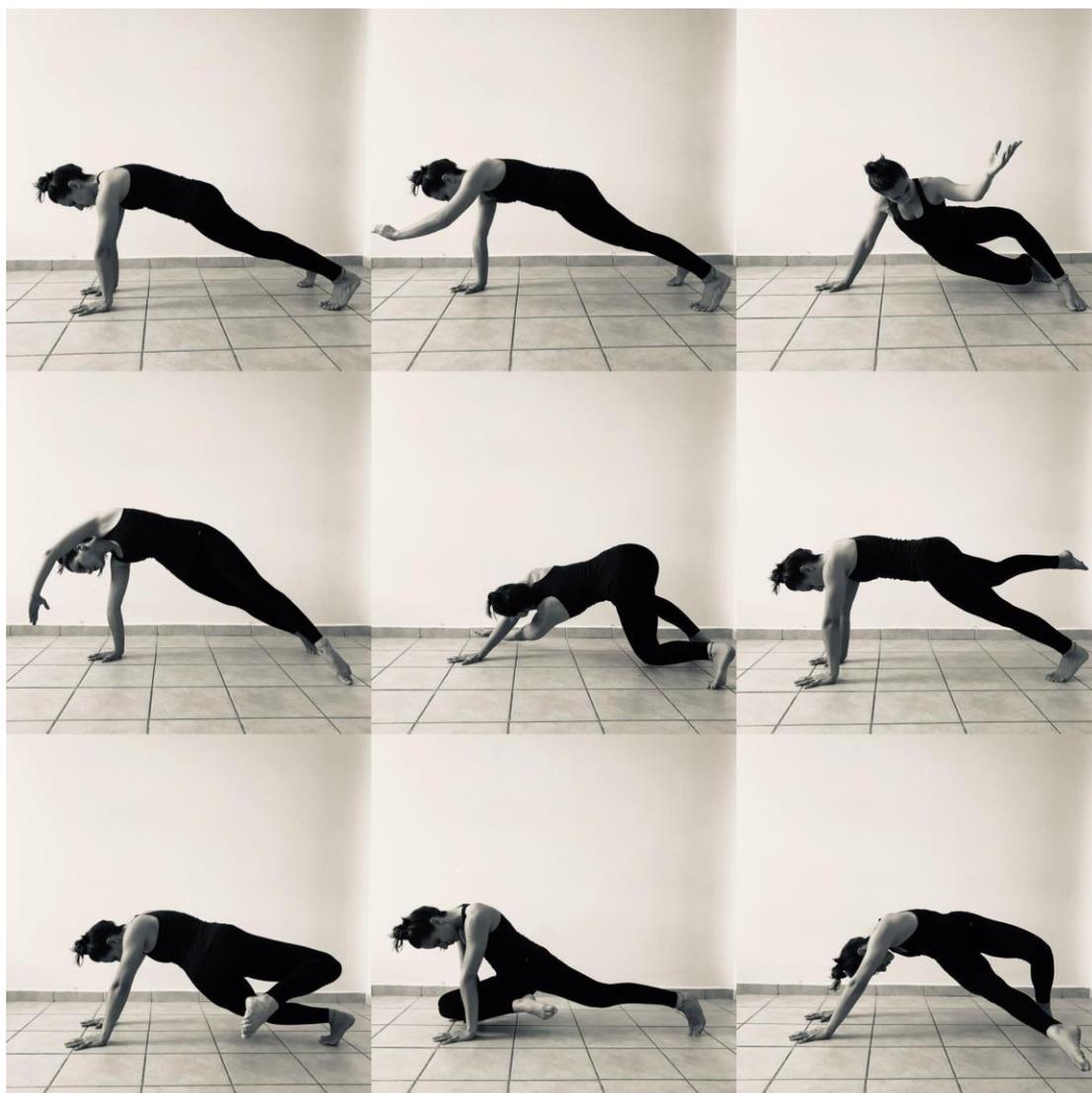


Ilustração 1.6. Registros fotográficos da Exploração em prancha 3 apoios: Entrar na posição da prancha, com os 4 apoios no chão (mãos e pés) e tirar um dos apoios. Com apenas 3 apoios, explorar todos os movimentos que serão possíveis de realizar nessas condições sem precisar apoiar o quarto apoio.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.7. Registros fotográficos da Torácica tobogã: Com as mãos apoiadas nos ombros, inclinar o tronco para lateral, diagonal, trás, lado oposto e retornar à posição inicial realizando esse mesmo movimento de “meio círculo” para o outro lado.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.8. Registros fotográficos do Urso, parada 45º ou chest to wall - **Progressão 1:** Urso: em quatro apoios no chão (mãos e pés), jogar o peso corporal para as mãos, punhos e ombros deixando os pés leves.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.8. Registros fotográficos do Urso, parada 45º ou chest to wall - **Progressão 2:** Parada 45º: Ir caminhando com os pés na parede e posicioná-los na altura que achar adequado, alinhar o quadril em relação à posição dos ombros, tentando se aproximar ao máximo da posição e alinhamento da parada de mãos.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.8. Registros fotográficos do Urso, parada 45º ou chest to wall - **Progressão 3:** Chest to wall: Se inicia com o mesmo procedimento que a progressão anterior, porém a intenção é buscar subir os pés o mais alto possível e caminhar com as mãos em direção a parede mantendo o corpo bem próximo, buscando encostar o peito na parede.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.9. Registros fotográficos do Pancake: Em posição sentado no chão, com as pernas afastadas buscar aproximar o tronco do chão levando os braços para frente. Mantendo os tornozelos em dorsiflexão.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.10. Registros fotográficos do 10' Tentativas kick up parada de mãos - **Progressão 1:** de frente para a parede, com uma perna à frente e outra atrás, posicionar as mãos no chão com uma distância de aproximadamente um palmo da parede, Nessa posição, realizar um impulso com a perna da frente, jogando o quadril em direção a parede, enquanto a perna de trás busca contato com a parede. Ao alcançá-la, junta-se os dois pés e retorna-se para o chão.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.10. Registros fotográficos do 10' Tentativas kick up parada de mãos - **Progressão 2:** O movimento se inicia da mesma forma que a progressão anterior, porém agora sem a referência da parede. Dessa forma, a perna de trás deverá buscar um alinhamento com as demais articulações do corpo e, ao ocorrer o alinhamento, unir os dois pés. Após isso, retornar ao chão.
 Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.11. Registros fotográficos do Swing de braços: Balançar os braços simultaneamente para frente e para trás deixando-os bem soltos, relaxando também todo o corpo e deixando os joelhos participarem desse movimento.
 Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 1.12. Registro fotográfico do Shavasana: Relaxamento e observação do corpo e respiração em decúbito dorsal.

Fonte: Acervo da pesquisadora.

ILUSTRAÇÕES: PROPOSTAS DE MOVIMENTO – ENCONTRO 2

TEMA: LOCOMOÇÃO

Estrutura Encontro 2	2x (45" Equilíbrio unipodal com olhos fechados mudando posição da cabeça (ilustração 2.1) + 3' Coordenação com bolinha (ilustração 2.2))	2x (1' Cócoras tocando joelho no chão (ilustração 2.3) + 1' Postura do arado (ilustração 2.4))	3x (1' Rolê (ilustração 2.5) + 1' Pancake vertical (ilustração 2.6))	3x (1' Crab (ilustração 2.7) + 1' Cócoras rotação (ilustração 2.8))	2x 1'30" Tigre (ilustração 2.9)	3x 1' Sequência de movimentos: Crab, rolê e tigre	2x1' Se locomover entre objetos (ilustração 2.10)	Volta à calma: 2' Orelha de elefante (ilustração 2.11)
-----------------------------	--	--	--	---	---------------------------------	---	---	--



Ilustração 2.1. Registros fotográficos do Equilíbrio unipodal com olhos fechados mudando posição da cabeça: Ficar em apoio unipodal (apenas um pé em contato com o chão), fechar os olhos e tentar mudar a cabeça de direção, movimentando-a para o lado esquerdo, direito, para cima e para baixo, buscando manter o equilíbrio.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.2. Registros fotográficos da Coordenação de bolinha - **Progressão 1:** jogar uma única bolinha para cima e tentar recepcioná-la com o dedo indicador e dedo médio em forma de “V”, sem segurá-la com os dedos.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.2. Registros fotográficos da Coordenação de bolinha - **Progressão 2:** Realizar o mesmo movimento que a progressão anterior, porém com duas bolinhas, recebendo-as com as duas mãos ao mesmo tempo ainda com dedos em “V”.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.3. Registros fotográficos do Córora tocando joelho no chão - **Progressão 1:** em cócoras, levar os dois joelhos simultâneos em direção ao chão utilizando o apoio das mãos ao lado do corpo para auxiliar no controle do movimento.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.3. Registros fotográficos do Cócoras tocando joelho no chão - **Progressão 2:** Realizar o mesmo movimento da progressão anterior, porém sem utilizar o apoio das mãos, tentando utilizar a organização e controle do próprio corpo para que o joelho encoste no chão sem impactos.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.4. Registros fotográficos da Postura do arado - **Progressão 1:** Em decúbito dorsal, elevar os joelhos simultâneos em direção ao queixo, e posteriormente levar os pés em direção a parede, buscando chegar o mais próximo do chão.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.4. Registros fotográficos da Postura do arado - **Progressão 2:** Mesmo movimento que a progressão anterior, porém buscando levar os pés em direção ao chão.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.5. Registros fotográficos do Rolê: O movimento se inicia em côcoras, buscando posicionar as mãos ao lado do corpo com os dedos voltados para trás e, a partir de uma rasteira com uma perna, buscar a posição do urso (ilustração 1.8). Após isso, realiza-se outra rasteira, mas agora com a perna oposta, buscando retornar para a posição de côcoras inicial.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.6. Registros fotográficos do Pancake vertical: Em pé, com os pés levemente afastados, com os braços cruzados e mãos segurando a parte interna dos cotovelos, busca-se enrolar a coluna vertebral e levar os braços e a cabeça em direção ao chão
Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.7. Registros fotográficos do Crab: Em cócoras, busca-se cruzar à frente do corpo com um braço apoiando-o no chão e subindo o quadril. Após isso, o segundo braço se posiciona ao lado do primeiro, e agora com os 4 apoios no chão, a perna (do mesmo lado da mão que iniciou a movimentação) se aproxima do centro do corpo, cruzando os pés. Após esse cruzamento, apoia-se o pé no chão e movimenta-se o outro pé que estava fixo, levando-o para o lado e apoiando-o. Dessa forma, novamente em 4 apoios, realiza-se a mesma lógica, porém oposta, tirando um braço do chão (o que iniciou o movimento), descendo o quadril e só então o outro braço, retornando para a posição inicial de cócoras.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.8. Registros fotográficos da Cócoras rotação: Em posição de cócoras, uma mão busca segurar o tornozelo do pé oposto, enquanto o outro braço se estenderá buscando uma verticalidade em direção ao teto. Após esse movimento, retorna-se para a cócoras e o movimento se repete para o outro lado.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.9. Registros fotográficos do Tigre: Se posicionar em 6 apoios no chão (mãos, joelhos e pés) e tirar o apoio dos joelhos (ficando apenas em 4 apoios). Nessa condição, realizar um deslocamento em padrão contralateral mantendo a postura do tigre

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.10. Registros fotográficos do Se locomover entre objetos: Distribuir objetos (na foto utilizou-se palitos de madeira, mas ressalto a possibilidade de ser qualquer objeto que promova alguma altura em relação ao chão) e se locomover, utilizando os 3 padrões anteriores, se adaptando e interagindo com esse ambiente criado, sem derrubar os objetos.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 2.11. Registros fotográficos da Orelha de elefante: Girar o tronco com os braços abertos e afastados do corpo e em seguida simular um “abraço” no próprio corpo, alternando os lados. Deixando pernas e pés acessíveis para realizar os pivôs necessários para a torção do tronco.

Fonte: Acervo da pesquisadora.

ILUSTRAÇÕES: PROPOSTAS DE MOVIMENTO – ENCONTRO 3
TEMA: FORÇA

<p>Estrutura Encontro 3</p>	<p>2' Observação do corpo em pé (ilustração 3.1)</p>	<p>2x (1' Tocar lateral (ilustração 3.2) + 1' Cócoras sobe e desce quadril (ilustração 3.3))</p>	<p>2x (1' Wave lateral (ilustração 3.4) + 2' Desafio do giro com calçado (ilustração 3.5))</p>	<p>3x (1' Sorriso do urso (ilustração 3.6) + 30" cada lado - Cossack (ilustração 3.7))</p>	<p>3x (5 cada lado - Skater (ilustração 3.8) + 10 Flexão orgânica mexendo 2 membros (ilustração 3.9))</p>	<p>4x 15" por 15" de intervalo - L-sit (ilustração 3.10)</p>	<p>2' Observação do corpo em pé (ilustração 3.1)</p>
------------------------------------	--	--	--	--	---	--	--

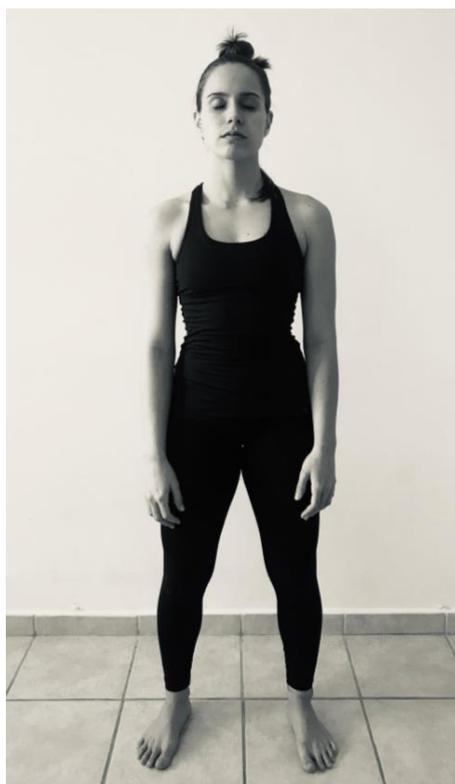


Ilustração 3.1. Registros fotográficos da Observação do corpo em pé: Em pé, observar o próprio corpo, percebendo como ele está para o encontro do dia, fazendo uma auto-observação de corpo e mente.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.2. Registros fotográficos do Tocar lateral: Em pé, estender os braços para as laterais, na altura dos ombros. A partir disso, deslocar a parte superior do tronco, mantendo quadris no lugar, realizando movimentos que simulam um “alcançar” um objeto que estaria ao lado do corpo, repetindo o mesmo movimento para o outro lado.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.3. Registros fotográficos da Cócoras sobre e desce quadril: Em cócoras, posiciona-se as mãos no chão logo à frente dos pés e busca-se estender os joelhos, subindo o quadril e tentando manter as mãos no chão. Após isso, retorna-se para a cócoras e se repete o movimento.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.4. Registros fotográficos da Wave lateral: Em pé, inclinar a cabeça e, logo em seguida, o tronco para a lateral buscando um formato de “C” com o corpo. Após isso, inclina-se a cabeça para o outro lado, e em seguida o tronco novamente, e a partir desse movimento, busca-se outra forma “C” para o lado oposto, produzindo assim, um movimento semelhante a uma onda.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.5. Registros fotográficos do Desafio do giro com calçado: Em decúbito dorsal, com uma perna estendida para cima, coloca-se um calçado na sola do pé. O desafio será, a partir dessa posição, buscar formas de organização corporal (na figura é ilustrada uma forma, mas a proposta é deixar os alunos(as) criarem e descobrirem suas próprias formas) para que, sem deixar o calçado cair, o(a) aluno(a) consiga se virar em decúbito ventral e retornar em decúbito dorsal.

Fonte: Acervo da pesquisadora.

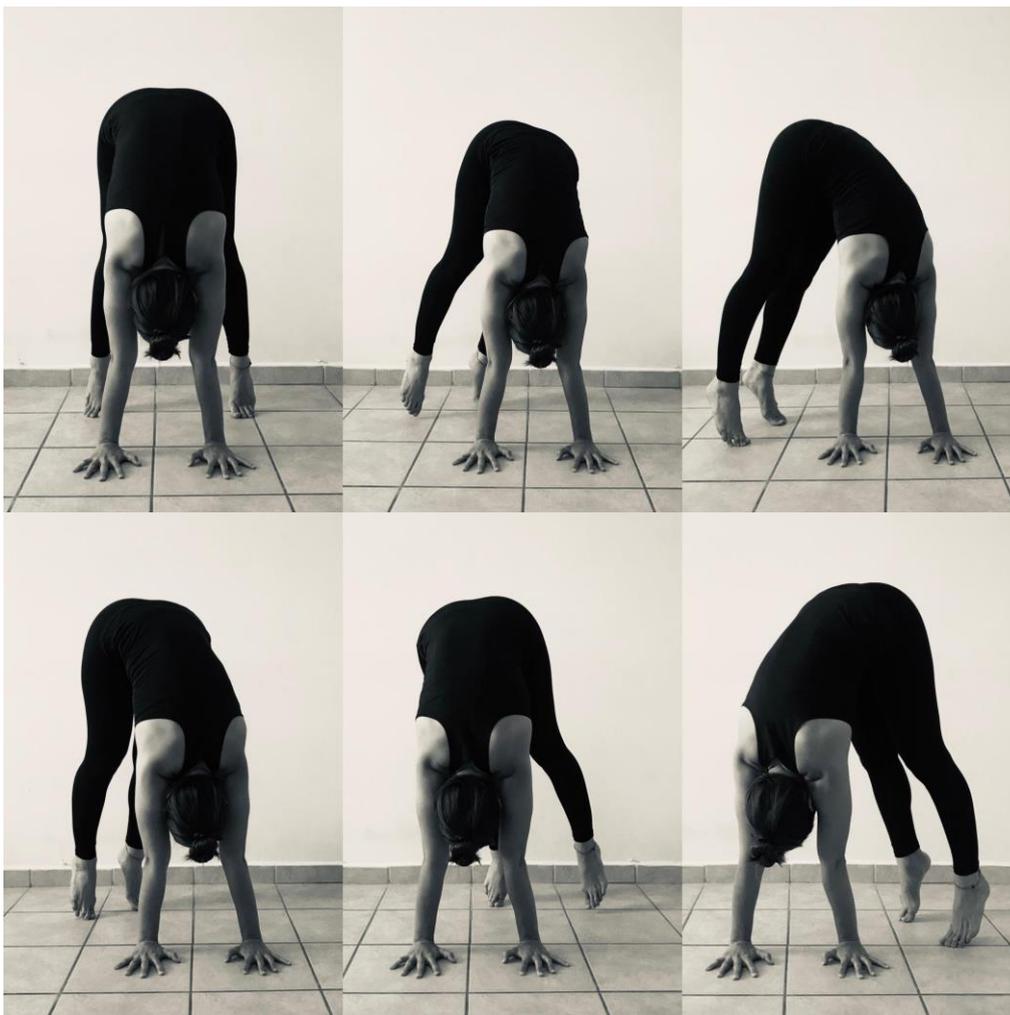


Ilustração 3.6. Registros fotográficos do Sorriso do urso: Em posição de urso (ilustração 1.8), com o peso corporal sobre os ombros, punhos e mãos, realiza-se uma movimentação de semicírculo com os pés ao redor das mãos, caminhando lentamente.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.7. Registros fotográficos do Cossack: Com as pernas afastadas, busca-se, através de um agachamento, levar o quadril em direção ao calcanhar de um pé, mantendo a outra perna estendida. Ao chegar no limite, o pé da perna estendida aponta seus dedos para cima, possibilitando uma amplitude um pouco maior do movimento. Com isso, busca-se se aproximar ao máximo do chão, ou como representado na figura, sentar no chão. Após isso, segue-se a lógica inversa, tirando quadris do chão, voltando os dedos dos pés para o chão e afastando o quadril do calcanhar.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.8. Registros fotográficos do Skater - **Progressão 1:** Em apoio unipodal (apenas um pé no chão), busca-se fazer um agachamento aproximando o quadril do chão e buscando levar o joelho em direção ao chão. Nessa progressão, pode-se utilizar o pé para dividir os esforços e só então encostar o joelho. Após encostar, realiza-se a fase oposta buscando subir e tirar o apoio do pé de trás, assim que possível, buscando fazer o máximo esforço com a perna da frente

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.8. Registros fotográficos do Skater - **Progressão 2:** Realiza-se o mesmo movimento da progressão anterior, porém tentando não utilizar o pé de trás, apenas encostar o joelho no chão e subir fazendo o máximo esforço com a perna da frente.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.9. Registros fotográficos da Flexão orgânica mexendo 2 membros: Iniciar em posição de prancha com 4 apoios no chão (mãos e pés). Mover 2 membros de lugar, podendo ser um pé e uma mão, duas mãos ou dois pés e posicioná-los no chão de forma aleatória. Ao entrar numa posição nova, realiza-se uma flexão de braços tentando aproximar, e logo em seguida afastar, todo o corpo do chão. Após o afastamento, busca-se mover mais 2 membros, entrando em uma nova posição e repetindo o movimento.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.10. Registros fotográficos do L-sit - **Progressão 1:** Sentar no chão, com as pernas unidas, estendidas e com os pés em plantiflexão e apoiar as mãos logo ao lado do quadril. Deve-se empurrar o chão, em direção para baixo, tentando elevar o quadril e manter o apoio dos pés do chão.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.10. Registros fotográficos do L-sit - **Progressão 2:** Mesmo posicionamento e intenções da progressão anterior porém deve-se elevar um pé e sustentá-lo, juntamente com o quadril.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 3.10. Registros fotográficos do L-sit - **Progressão 3:** Mesmo posicionamento e intenções das duas progressões anteriores, porém agora, deve-se elevar os dois pés juntamente com o quadril e sustentá-los.

Fonte: Acervo da pesquisadora.

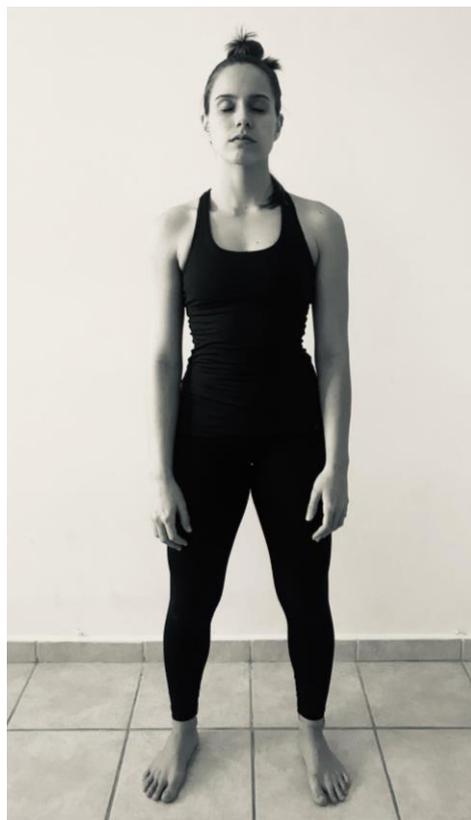


Ilustração 3.1. Registros fotográficos da Observação do corpo em pé: Em pé, observar o próprio corpo, percebendo como ele está após o encontro do dia, fazendo uma auto-observação de corpo e mente.

Fonte: Acervo da pesquisadora.

Para além desses movimentos, podemos também pensá-los em interação direta com outra(s) pessoa(s). A seguir, apresentamos dois exemplos:



Ilustração 4.1. Registros fotográficos de interação com contato: Em dupla, um dos integrantes da dupla se posiciona em apoio unipodal enquanto o outro realizará a guiança de forma livre. Dessa forma, a perna será guiada pelo contato entre o pé e a mão do outro integrante, o qual deve explorar possíveis movimentações e situações, respeitando o corpo e os limites do parceiro, sem que esse contato seja perdido.

Fonte: Acervo da pesquisadora.



Ilustração 4.2. Registros fotográficos de interação sem contato com o uso de objeto: Em dupla, um integrante possuirá um objeto que servirá como prolongamento de seu corpo enquanto o outro terá a função de esquivar e interagir com esse objeto. Dessa forma, o objeto deverá invadir o espaço de seu parceiro, enquanto o mesmo deverá abrir espaço, esquivando-se, para que o objeto não o toque.

Fonte: Acervo da pesquisadora.

Em síntese, podemos observar que para cada proposta de movimento há a possibilidade de adaptação para os mais diferentes corpos e habilidades. Vale ressaltar que nem todas as adaptações foram apresentadas nas figuras. Algumas adaptações, como a realização dos movimentos com menor amplitude, de forma a respeitar os limites e potenciais individuais dos corpos não estão exemplificadas por dependerem

essencialmente dos encontros e da exploração do próprio corpo para encontrar as possíveis dificuldades.

O que podemos absorver dessas figuras é que todo corpo é capaz de se mover, cada qual com as suas individualidades. Dessa forma, conseguimos, mesmo em um grupo heterogêneo, fazer com que todos os(as) alunos(as) caminhem juntos(as), apoiando e incentivando uns aos outros, cada um(a) em sua progressão, entendendo que as progressões não servem para separar e evidenciar os diferentes corpos, mas sim para mostrar mais de uma possibilidade de movimento e, assim, abranger o maior número de corpos distintos. Essa relação de apoio e incentivo entre os(as) alunos(as) também é muito vislumbrada nas propostas de interação, em que cada pessoa precisa conhecer e respeitar as dificuldades do outro, além de interagir e se comunicar com outros corpos, proporcionando uma prática prazerosa e desafiadora para todos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendemos que as demandas culturais atuais estão muito distantes das demandas que possuíamos antes da Revolução Agrícola, enquanto as necessidades corporais biológicas, principalmente relacionadas ao movimento, continuam as mesmas desde o início da nossa espécie. Somos uma espécie que vem se especializando rapidamente e, quanto mais nos especializamos, mais geramos incompatibilidades com nossa natureza, as quais se expressam por meio de doenças crônicas não transmissíveis, dores e limitações. Esse cenário reconhecemos na fala de Santurbano (2017, p. 74):

Talvez, ao invés de olhar para frente, deveríamos dar um passo para trás para enxergar melhor o contexto no qual nos encontramos, observando a nossa história como um todo, desde o verdadeiro início dela. Se entendermos que o corpo humano foi moldado para realizar dadas funções e constatarmos que atualmente este organismo não cumpre tal demanda natural, pode-se imaginar que ele apresentará uma resposta fisiológica para tentar se ajustar à demanda (ou à falta dela).

Assim, não é raro vermos pessoas nessas condições, onde não há causas diretas para suas defasagens, buscando atividades físicas que na maioria das vezes não consideram a relação entre o indivíduo e o ambiente, mas que ganham a frente nas mídias sociais, em busca de uma “cura”, de uma “adequação” e de uma “saúde” superficial. Dessa forma, ao olharmos para a prática corporal por meio desse prisma reducionista, como um “remédio contra doenças” e uma forma de combate a comorbidades como o sedentarismo e a obesidade, deixamos de lado dimensões importantes do ser e da prática, que tem características qualitativas e subjetivas e que levam em consideração a percepção individual. Nossa perspectiva, nesse sentido, busca uma visão que permite considerar as individualidades na experiência da prática corporal.

Evidentemente reconhecemos existir uma ampla gama de opções de práticas, distintos métodos, princípios, objetivos e formas de abordar a atividade física. Muitas delas ainda possuem pouca adesão e reconhecimento, não por serem melhores ou piores, mas por não serem conhecidas ou não terem um apelo midiático. Nesse contexto, entretanto, ainda identificamos práticas fundadas na visão dualista, do corpo-

máquina, valorizadas pelos seus produtos, sendo grande parte deles vinculados a estética e boa forma física descolados de outras dimensões do nosso ser. Parece ser ainda que as práticas mais divulgadas são as que valorizam, prioritariamente, o emagrecimento juntamente com os ganhos musculares à favor de uma boa estética corporal, por serem aspectos facilmente mensuráveis e, portanto, comparáveis, fomentando tanto as auto comparações com resultados/medidas anteriores quanto às comparações com modelos externos, desconsiderando aspectos que repercutiria numa real melhora da qualidade de vida.

Nesse caso, nos parece que a proposta do Clã do Movimento vem buscando combinar os aspectos mais subjetivos do ser à prática corporal regular, considerando-os tão importantes quanto os aspectos objetivos. Constitui-se, portanto, numa prática que almeja enfatizar que o ser humano foi feito para se movimentar, e que o resgate dos movimentos, capacidades e habilidades perdidas ao longo desses anos é possível e se dá por meio de processos. Assim, vemos o papel do profissional de Educação Física como mediador desses espaços, mostrando os possíveis caminhos que podem ser trilhados, respeitando o tempo de cada pessoa, desenvolvendo a auto-observação, a auto comparação e a autonomia.

Nos situamos, pois, no âmbito de uma “proposta alternativa”, o que certamente se desdobra em prós e contras. Dentre os aspectos que se aproximam de “dificuldades” em desenvolver a proposta e, mais do que isso, em angariar mais praticantes, encontra-se o conflito com o imediatismo, com a busca por grandes resultados a curto prazo, tendência que está enraizada socialmente e que carrega justamente a supervalorização do “produto final”. No Clã, assim como debatido, desenvolvemos propostas processuais, nas quais os(as) alunos(as), a partir do conhecimento dos princípios e filosofia, entendem que se trata de uma prática que não está atrelada a resultados a curto prazo, mas sim a valorização do processo, que por si só já se desdobra em pequenos benefícios e avanços, e que, a longo prazo, possibilitará o autoconhecimento e o entendimento do processo de aprendizagem e adaptação do corpo. A intenção é justamente fazê-los compreender que o percorrer desses processos,

e todas as percepções trazidas por meio deles, podem proporcionar uma experiência mais rica e benéfica do que um “resultado final” ou “cumprimento de uma meta” em si.

Uma das dificuldades encontradas para esse trabalho foi o tempo escasso que impossibilitou que avançássemos com uma pesquisa de campo e métodos investigativos como entrevistas, formulários ou outras alternativas que permitissem que os(as) alunos(as) praticantes do projeto expressassem suas opiniões e percepções a respeito das práticas oferecidas no Clã. Além disso, notamos a ausência de literatura e pesquisas acadêmico-científicas voltadas para essas “práticas alternativas”. Ainda que muitas ideias estejam presentes em alguns livros, notamos a escassez de pesquisas acadêmicas que enfatizem os proveitos desses modelos de treinamento, o que possibilitaria o aumento do conhecimento e, quem sabe, da busca por essas práticas tanto por profissionais como praticantes. Outra dificuldade, e particularmente a maior, foi a tentativa de explicar com palavras o que só pode ser entendido e sentido com o corpo. Escrever sobre uma prática tão abrangente, que busca percepções muito individuais e internas, para mim, foi o maior desafio.

Compreender o corpo, o movimento e a saúde a partir dos olhares críticos aqui trazidos, pode contribuir para que os profissionais da área da Educação Física ampliem e atentem suas visões, abrindo possibilidades para novos questionamentos do porquê precisamos nos movimentar, como estamos nos movimentando (ou mediando esses processos) e para que é necessário nos atentarmos a esses aspectos. É por meio da reflexão e da proposição de práticas conscientes que será possível estarmos atentos e sensíveis às dimensões da prática que, por razões já discutidas, vem sendo menos evidenciadas, e as possíveis alternativas para revertermos esse cenário.

Por fim, ressaltamos que existe uma infinidade de práticas e possibilidades de se movimentar, cada qual com suas particularidades e objetivos diversificados. No Clã promovemos a auto-observação, seja antes, pensando em sua história, durante, pensando no que está disponível no presente, ou depois, considerando o corpo e as possibilidades que se quer desenvolver no futuro. Diante dessa perspectiva, não vejo esse trabalho como algo que se encerra neste estudo, ou ainda que pode se dar como concluído: esse trabalho faz parte dos processos, continuamente aprimorados e

questionados – uma possibilidade de despertar provocações e reflexões sobre o corpo, sobre o mover-se, sobre o amar-se e o permitir-se. Dessa forma, entendo que a organização aqui apresentada sobre a proposta desenvolvida no Clã do Movimento não se finda aqui; está em constante construção, mudança e evolução, assim como eu.

REFERÊNCIAS

ALVES, Flávio Soares. **Práticas de invenção de si na formação em educação física - reflexões sobre auto-observação**. Anais do Congresso Internacional de Educação Física da UNESP 2017. Campina Grande: Realize Editora, 2017.

ANDERSEN, Katja Natalie. **Lebenslange Bewegungskultur: Betrachtungen zum Kulturbegriff und zu Möglichkeiten seiner Übertragung auf Bewegungsaktivitäten**. Hrg.: Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. Bielefeld: Bertelsmann, 2001

ANDREA, Moreno. **A propósito de Ling, de la gimnasia sueca y de la circulación de impresos en lengua portuguesa**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 37, n. 2, p. 128-135, 2015.

BARBANTI, Valdir. **Dicionário de educação física e esporte**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

BENTO, Jorge Olímpio. **Do "Homo Sportivus: relações entre natureza, cultura e técnica**. Revista Brasileira De Educação Física E Esporte, 21(4), 315-330. 2007. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092007000400006>

BUSS, Paulo Marchiori. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Ciência e Saúde Coletiva. Rio de Janeiro-RJ, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

CAPONI, Sandra. **Biopolítica e medicalização dos anormais**. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 19, p. 529-549, 2009.

CLÃ. Oxford Languages 2021. Disponível em: https://www.google.com/search?q=cl%C3%A3+significado&ei=ovK4YIWVPKbY5OUPr pOz2As&oq=cl%C3%A3+sig&gs_lcp=Cgndnd3Mtd2l6EAMYADIPCAAQsQMqgwEQQxBGE PkBMgIIADICCAAYAggAMgIIADIGCAAQFhAeMggIABAWEAoQHjIGCAAQFhAeMgYIABA WEB4yBggAEBYQHjoLCC4QsQMqgwEQkwI6CAguELEDEIMBOggiABCxAxCDAToLCAAQs QMQxwEQowI6AgguOgUIABCxAzoKCAAQsQMqgwEQQzoECAAQzoLCAAQsQMqxE QrwFQ7MQiWMPTImDZ9yJoAXACeACAACOciAHVDJIBBzAuNy4wLjKYAQcGAAQgAQdn d3Mtd2l6wAEB&sclient=gws-wiz Acesso em 11 de fev. de 2021.

CLEMSON, Lindy *et al.* **Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial**. Bmj, v. 345, 2012.

COSTA, Claudia Cristina. **Corpos híbridos: a construção do corpo humano na modernidade a partir da arte e da tecnologia**. Dissertação de Mestrado. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2009.

DA COSTA PEREIRA, Hosana Cláudia Matias; DE MEDEIROS, Rosie Marie Nascimento. **Ginástica rítmica, um entrelaçamento entre corpo e técnica.** Motrivivência, v. 28, n. 48, p. 265-281, 2016.

DE LIMA, Marisa Mello. **Mercadorização do Corpo, Corpolatria e o Papel do Profissional de Educação Física.** Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde, v. 36, n. 5, p. 1061-1071, 2009.

DE MARCO, Mario Alfredo. **Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial: um projeto de educação permanente.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 30, n. 1, p. 60-72, 2006.

DE OLIVEIRA, Alexandre Palma *et al.* **Os “pesos” de ser obeso: traços fascistas no ideário de saúde contemporâneo.** Movimento (ESEFID/UFRGS), v. 18, n. 4, p. 99-119, 2012.

DE OLIVEIRA PORPINO, Karenine. **Treinamento da ginástica rítmica: reflexões estéticas.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 26, n. 1, 2004.

DE SOUZA MENDES, Maria Isabel Brandão; DA NÓBREGA, Terezinha Petrucia. **Cultura de movimento: reflexões a partir da relação entre corpo, natureza e cultura.** Pensar a prática, v. 12, n. 2, 2009.

DO DESPORTO, I. V. *et al.* **EDUCAÇÃO FÍSICA.** Diretório da Ciência Desportiva, p. 151, 2005.

DOS SANTOS ANDRADE, Sandra. **Saúde e beleza do corpo feminino-algumas representações no Brasil do século XX.** Movimento (ESEFID/UFRGS), v. 9, n. 1, p. 119-143, 2003.

DOS SANTOS, Edilson Laurentino. **Parkour: o corpo vivendo a urbanidade através da arte do deslocamento.** II Fórum Itinerante de Graduação no Nordeste em Lazer, 2011

ELIAS, N. e DUNNING, E. **A busca da excitação.** Lisboa: Memória e Sociedade. 1992.

ENCONTRO. Oxford Languages 2021. Disponível em: <https://www.google.com/search?q=encontro+significado&ei=TrKyYOHLJ_2u5OUPog_6p-AU&og=encontro+significado&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBwgAEEYQ-QEyBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB46AggAOgQIABANOGkIABANEEYQ-QFQ3KMDWOM4A2CjvQNoAHAcCAAaIBiAHVCZIBAzAuOZgBAKABAaoBB2d3cy13aXrAAQE&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwjhgoKK6-_wAhV9F7kGHSJXCl8Q4dUDCA4&uact=5> Acesso em: 06 de mai. de 2021.

FARIAS, Thalles. **Desvendando a origem da calistenia.** Das artes funcionais, CEO do Mix. 2019

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luis David; CARDOSO, Maria Helena Cabral de Almeida. **Atividade física na perspectiva da Nova Promoção da Saúde: contradições de um programa institucional.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 865-872, 2011.

FERREIRA, Marcos Santos; NAJAR, Alberto Lopes. **Programas e campanhas de promoção da atividade física.** *Ciência e Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 10, suppl., p. 207-219, 2005.

FLECK Steven J.; KRAEMER William J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular.** 4ª edição. Rio Grande do Sul: Artmed, 2017

FRAGA, Alex Branco. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa.** 2005.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia - Saberes necessários à prática educativa.** São Paulo: Paz e Terra (Coleção Leitura), 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido.** Rio de Janeiro: Paz e Terra, ed. 17, 1987.

FREIRE, João Batista. **De corpo e alma: o discurso da motricidade.** Grupo Editorial Summus, 1991.

GALPER, Daniel I. *et al.* **Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women.** *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 38, n. 1, p. 173-178, 2006.

GAUDENZI, Paula; ORTEGA, Francisco. **O estatuto da medicalização e as interpretações de Ivan Illich e Michel Foucault como ferramentas conceituais para o estudo da desmedicalização.** *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 16, p. 21-34, 2012.

GLUCKMAN, Peter; HANSON, Mark. **Incompatibilidades: Doenças Associadas ao Estilo de Vida: uma Bomba-Relógio.** São Paulo: Editora Atheneu, 2011.

GONÇALVES, Giselda de Angela Costa; GONÇALVES, Andréia Krüger; JÚNIOR, Alaércio Perotti. **Desenvolvimento motor na teoria dos sistemas dinâmicos.** *Motriz*, v. 1, n. 1, p. 8-14, 1995.

GONZÁLEZ, Fernando Jaimes; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo; **Dicionário Crítico de Educação Física.** 3ª edição. Unijuí. 2014

HALPER, Philip. **Die von Ido Portal inspirierte Joseph Bartz-Trainingsgruppe. Ethnographische Analyse einer aktuellen Form der Bewegungskultur.** Tese de Doutorado. Uniwien. 2017

HANSEN, R., & VAZ, A. F. **Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 26(1). 2004

HARDGROVE, Todd. **Playing With Movement: How to Explore the Many Dimensions of Physical Health and Performance.** 1ª edição. Seattle, USA: Better Movement. 254 p. 2019

HEREDIA, Juan Ramón *et al.* **Criterios básicos para el diseño de programas de acondicionamiento neuromuscular saludable en centros de fitness.** Lect Educ Fís Deportes (B. Aires), v. 17, n. 170, p. 1-1, 2012

JUBÉ, Carolina Nascimento. **Educação, educação física e natureza na obra de Georges Hébert e sua recepção no Brasil (1915-1945).** 1 recurso online (284 p.). Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. 2017.

KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. **The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update.** Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign, v.29, n.1, p.90-115, 2004.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte.** 6a edição. Ijuí: Ed. Unijuí, 2004.

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoría General de la gimnasia.** Buenos Aires: Stadium, 1986.

LAZZAROTTI FILHO, Ari *et al.* **O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física.** Movimento (ESEFID/UFRGS), v. 16, n. 1, p. 11-29, 2010.

LE CORRE, Erwan. **The Practice of Natural Movement: Reclaim Power, Health, and Freedom.** 1ª edição. Victory Belt Publishing. 2019

LIEBERMAN, Daniel E. **A História do Corpo Humano: Evolução, Saúde e Doença.** 1ª Edição. Rio de Janeiro: Zahar, 2015.

LIEURY, A.; FENOUILLET, F. **Motivação e aproveitamento escolar.** Tradução de Y.M.C.T. Silva. São Paulo: Loyola. 2000 (trabalho originalmente publicado em 1996).

MADUREIRA, José R. **Ginástica Expressiva – Pro-posições,** Universidade Estadual de Campinas v 19, nº 2 p 56 maios/agostos 2008

MALYSSE S., **(H)altères-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca.** In Nu e Vestido, Miriam Goldemberg (org), Record, RJ, 2002.

MANSKE, George Saliba; BARCELOS, Thaís Silveira. **Práticas corporais medicalizantes: diagnosticando a Revista Vida Simples**. Movimento (ESEFID/UFRGS), v. 22, n. 1, p. 223-236, 2016.

MARIANO, Aline Magioni Maróstica *et al.* **A Estética do Corpo em Tempos de Mercadorização das Formas Físicas**. Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde, v. 36, n. 5, p. 1045-1059, 2009.

MENDES, M. I. B. D. S., NÓBREGA, T. P. D. **Corpo, natureza e cultura: contribuições para a educação**. Revista Brasileira de Educação, 125-137. 2004.

MENEGALDO, Fernanda Raffi. **Ginástica para Todos: por uma noção de coletividade**. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2018.

MINGHELLI, Beatriz *et al.* **Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários**. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.

MOMENTUM. Tecla SAP. 2021. Disponível em: <<https://www.teclasap.com.br/momentum/>>. Acesso em: 18 de mai. de 2021.

MYERS, Thomas W. **Trilho Anatômicos: meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento**. 2ª edição. Rio de Janeiro : Elsevier, 2010

OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), 2016. Disponível em: <[**Organização Mundial da Saúde declara pandemia de coronavírus**. Agência Brasil, 2019. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-03/organizacao-mundial-da-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>>. Acesso em: 12 de jul. de 2021.](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839#:~:text=A%20constitui%C3%A7%C3%A3o%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial,aus%C3%A4ncia%20de%20doen%C3%A7a%20ou%20enfermidade%E2%80%9D.>>. Acesso em: 15 de fev. de 2021.</p></div><div data-bbox=)

NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. **Uma Fenomenologia do Corpo**. São Paulo: Editora Livraria da Física, 2010.

ORGÂNICO. Dicio, Dicionário Online de Português. Orgânico. 2021. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/organico/>> Acesso em: 20 de fev. de 2021.

PAIM, Maria Cristina Chiemelo. **Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol.** Revista Digital, v. 7, n. 43, 2001.

INTERDONATO, Giovanna Carla *et al.* **Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva.** Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 63-66, 2008.

PARLEBAS, Pierre. **Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz.** Editorial Paidotribo, 2008.

PALMA, Alexandre. **Exercício físico e saúde: sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade:[revisão].** Motriz rev. educ. fís. (Impr.), p. 185-191, 2009.

PRINCÍPIO. Michaelis, Dicionário Brasileiro da Língua Brasileira. 2021. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/princ%C3%ADpio/>> Acesso em: 08 de jun. de 2021.

QUITZAU, Evelise Amgarten; SOARES, Carmen Lúcia. **Um manual do século XVIII: culto à natureza e educação do corpo em “Ginástica para a Juventude”, de Guts Muths.** Revista Brasileira de História da Educação, v. 16, n. 1 [40], p. 23-50, 2016.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte.** São Paulo: IBRASA, 1982.

RESENDE, Fellipe Santos; DA SILVA, Suzane Weber. **Princípios organizativos de movimento nas aulas de dança contemporânea de Eva Schul.** Revista da FUNDARTE, v. 37, n. 37, p. p. 317-338, 2019.

RIBEIRO, Rubia Guimarães; SILVA, Karen Schein da; KRUSE, Maria Henriqueta Luce. **O corpo ideal: a pedagogia da mídia.** Revista Gaúcha de Enfermagem. Porto Alegre (RS). Vol. 30, n. 1 (mar. 2009), p. 71-76, 2009.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea.** São Paulo: Estação Liberdade, 2001. 127 p.

SANTIN, Silvino. **Educação Física: Uma abordagem filosófica da corporeidade.** Ijuí, Livraria UNIJUÍ, 1987.

SANTURBANO, Pablo. **Evolução e Movimentação Humana: Introdução ao Raciocínio Evolucionário na Saúde e no Movimento.** 1ª edição. São Paulo: Edição do autor, 2017

SASSATELLI, Roberta. Fitness culture. **The Blackwell Encyclopedia of Sociology**, p. 1-3, 2007.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro José; HEREDIA, Juan Ramon. **Treinamento funcional: funcional para que e para quem?.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014.

SILVA, Débora Conceição Moreira da. **Drama decrouxiano: uma forma dramática para uma escritura mímica**. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro, 2011.

SOARES, Carmen Lúcia. **Notas sobre a educação no corpo**. Educar em Revista, n. 16, p. 43-60, 2000.

SURDI, A. C., & KUNZ, E. **Fenomenologia, movimento humano e a educação física**. Movimento (ESEFID/UFRGS), 16(4), 263-290. 2010.

The 2019 IHRSA Global Report. International Health, Racquet & Sportsclub Association, Boston, c2021. Disponível em: <<https://www.ihrsa.org/publications/the-2019-ihrsa-global-report/>>. Acesso em: 20 de jan. de 2021.

TREINAMENTO. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/treinamento/>>. Acesso em: 19 de jan. de 2021.

TREINAR. Oxford Languages 2021. Disponível em: <[VAZ, Alexandre Fernandez. **Da polifonia do corpo à multiplicidade de sua educação**. Perspectiva, v. 21, n. 1, p. 7-11, 2003.](https://www.google.com/search?q=treino+significado&ei=LbKyYOLPHYG-5OUPwKuUwAo&oq=treino+signif&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMYADIHCAAQRhD5ATICC AAYBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeOgoIABCxAXCDARBDogQIABBDOggIABCxAXCDAToOCAAQs QMQgwEQxwEQowl6BQgAELEDOgsIABCxAXDHARCvAToHCAAQsQMQQzoFCC4QsQM6 CAgAEMcBEK8BOgQIABAKOgclABCxAXAKOggIABAWEAoQHIC80AFYse4BYOH5AWgJcAJ 4AoAB0gGIAoXkgEGMC4xOS4ymAEAoAEBqgEHZ3dzLXdperABAMABAQ&scient=gws-wiz> Acesso em: 06 de mai de 2021</p></div><div data-bbox=)

WHITEHEAD, Margaret. **Letramento Corporal: Atividades Físicas e Esportivas para Toda a Vida**. 1ª Edição. Porto Alegre: Editora Penso, 2019.