



## RESSONÂNCIAS ENTRE PRÁTICAS DE SENSIBILIZAÇÃO E ELABORAÇÃO DE SI NA FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

*RESONANCES BETWEEN SENSIBILIZATION PRACTICES AND SELF-ELABORATION IN PHYSICAL EDUCATION TRAINING* 

*RESONANCIAS ENTRE PRÁCTICAS DE SENSIBILIZACIÓN Y ELABORACIÓN DE SÍ MISMO EN LA FORMACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA* 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.101434>

 **Flávio Soares Alves\*** <flavio.alves@unesp.br>

\* Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, SP. Brasil.

**Resumo:** Este estudo traz reflexões sobre práticas de sensibilização na formação em Educação Física. Interessou compreender essas práticas como “treino de si sobre si mesmo”. Foi realizada pesquisa de campo (2013-2016) na disciplina de graduação “Práticas Corporais e Autoconhecimento” – PCA/UNESP-RC. Na dimensão dos procedimentos, buscou-se respaldo na pesquisa-intervenção, para alimentar uma discussão intensamente comprometida com a experiência didática. Diários dos alunos e do professor foram utilizados como material de pesquisa (pós-consentimento dos alunos participantes). Para as análises, partiu-se de uma reflexão acerca da noção de relacionamento corporal, em Laban, focando nas ressonâncias linguísticas que essas práticas suscitam no exercício do pensamento. Observou-se que a sensibilização diz respeito à tecnologia mais primordial, por meio da qual os homens servem-se de seus corpos, para lapidar seus modos de ser. Dessa lapidação de si, se engendra uma formação em exercício, que aponta para a irredutibilidade do corpo e das relações na Educação Física.

**Palavras chave:** Educação Física. Relações interpessoais. Aprendizagem social.

Recebido em: 30/03/2020  
Aprovado em: 13/05/2020  
Publicado em: 30-07-2020



Este é um artigo publicado sob a licença *Creative Commons* atribuição Não Comercial 4.0 (CC BY-NC 4.0).

eISSN: 1982-8918

## 1 INTRODUÇÃO

Esse estudo traz reflexões sobre práticas sensibilização no contexto da formação acadêmica em Educação Física. Para tanto, parte de uma ideia observada em Foucault, segundo a qual “[...] nenhuma técnica, nenhuma habilidade profissional pode ser adquirida sem exercício” (2006, p. 146). Ao observar a formação nesses termos, abre-se a possibilidade de ler a formação como “treino de si por si mesmo”, ou seja, como exercício ético, estético, e existencial de um sujeito que se coloca em relação consigo mesmo, com o espaço e com o mundo, para elaborar a si mesmo.

Assim, enquanto “treino de si sobre si mesmo”, a formação se ocupa com os modos, através dos quais, os alunos tomam para si certas técnicas, conhecimentos e habilidades, e fazem destas apropriações uma arte do viver. É no bojo desta discussão que esse estudo se aninha.

## 2 O QUE FOI PESQUISADO?

As vivências realizadas entre os anos de 2013 e 2016 na disciplina de “Práticas Corporais e Autoconhecimento” (PCA),<sup>1</sup> deram respaldo para a composição das reflexões acima explicitadas. As práticas de sensibilização desenvolvidas nesta disciplina remetem a um amplo conjunto de exercícios que têm em comum a relação com o sensível. Considerando esse escopo, definiu-se quatro diferentes categorias de sensibilização:

- a) Exercícios de mobilização da consciência corporal: Referem-se as práticas que ampliam a consciência corporal, através de um trabalho focado na exploração das sensações. Tal exploração se constitui por meio de um deslocamento perceptivo, que rompe com os automatismos, para a promoção de uma percepção mais atenta às intensidades do momento presente. Os métodos de conscientização corporal exploram desde exercícios de respiração, meditação, atenção plena, massagem, alongamento, perscrutação corporal (investigações acerca da forma, tônus, volume, estrutura óssea e muscular), até o trabalho articular, direcionamento e vetores de força, planos, níveis e eixos de movimentação, dentre outros temas focados na mobilização da percepção sensível.<sup>2</sup>
- b) Jogos de harmonização coletiva: São jogos que focam na instalação de relações de confiança entre os alunos, oportunizando a dissolução da timidez e de outras eventuais preocupações, que reduzem as expressões individuais e as redes de conexão afetivas, contribuindo para a instalação de um clima favorável às aprendizagens.<sup>3</sup>
- c) Jogos de presença, contato e improvisação: São frequentemente utilizados nas práticas de criação e treinamento cênico, no âmbito das artes de performance e, de modo geral, objetivam ampliar a atenção do praticante no momento

1 Trata-se de uma disciplina obrigatória, oferecida semestralmente para duas turmas do primeiro ano dos cursos de graduação em Educação Física dos cursos de Educação Física da UNESP, Campus Rio Claro. Cada turma possui aproximadamente 30 alunos regularmente matriculados. A referida disciplina é oferecida no primeiro semestre e possui uma carga horária de 60 horas/atividades, distribuídas em 30 encontros presenciais, duas vezes por semana.

2 No caso desta pesquisa, esses exercícios de consciência corporal foram desenvolvidos a partir dos estudos e práticas da Educação Somática e das Práticas Corporais Alternativas.

3 Essa modalidade de jogos foi desenvolvida tomando por base os estudos de Lorenzetto e Matthiesen (2008).

presente, por meio da potencialização da habilidade de escuta e acolhimento da imprevisibilidade nas relações que se sucedem em um ato performativo.<sup>4</sup>

- d) Exercícios de escrita de si e discussão coletiva: Práticas discursivas, por meio das quais se ampliam as ressonâncias da sensibilização no campo da linguagem – escrita ou falada – reforçando os sentidos da prática.

Enquanto estratégia de trabalho optou-se por uma abordagem introdutória dessas práticas, que oportunizasse a exploração lúdica de diferentes modos de acesso ao sensível e, principalmente, despertasse a curiosidade dos alunos pela investigação de seus corpos e pensamentos, a partir de seus próprios referenciais sensíveis.

### 3 ESTRATÉGIAS – COMO SE PASSOU?

Na dimensão dos procedimentos, fez parte do desenho desta pesquisa traçar o exercício investigativo junto ao exercício didático constituído na disciplina de PCA. Antes que esta ambivalência entre a figura do professor e do pesquisador seja caracterizada como indevida, aos olhos de um modo específico de se fazer ciência – que entende que a produção de conhecimento científico só pode ser garantida reservando-se dois princípios fundamentais: a neutralidade do pesquisador e sua oposição e assimetria face ao objeto que pretende estudar<sup>5</sup> – convém salientar, que os propósitos desta pesquisa buscaram respaldo na pesquisa-intervenção (PASSOS; KASTRUP; ESCÓSSIA, 2009), para alimentar um exercício reflexivo intensamente envolvido e comprometido com a experiência didática que instiga à pesquisa.

Desta forma, convém esclarecer que pesquisas-intervenção partem do pressuposto que não há neutralidade na produção de todo e qualquer conhecimento, “pois toda pesquisa intervém sobre a realidade mais do que apenas a representa ou constata em um discurso cioso das evidências” (PASSOS; BARROS, 2009, p. 20).<sup>6</sup>

No que tange aos instrumentos, optou-se pelo uso de diários dos alunos e diários do professor, constituídos durante os primeiros semestres dos anos de 2013 a 2016 na disciplina de PCA.<sup>7</sup>

4 Essa modalidade de jogos foi desenvolvida a partir da inspiração advinda das práticas de criação e treinamento cênico desenvolvidas no pós-modernismo. Particularmente, buscou-se por respaldo nos princípios da *ViewPoints*, que é uma técnica de improvisação que apresenta caminhos para o artista lidar com a imprevisibilidade, focando em temas possíveis de serem explorados nas dimensões do espaço e do tempo presentes (BOGART; LANDAU, 2017).

5 A ciência pautada por esses princípios parte da ideia de que há uma verdade a ser revelada sobre o objeto estudado e para se constituir essa revelação é fundamental que o pesquisador se mantenha neutro e distanciado do objeto que o instiga à pesquisa, do contrário gera dados enviesados, isto é, dados que carecem de objetividade e que, portanto, se distanciam de uma verdade a saber. Essas prerrogativas fundamentais garantem a necessária objetividade para a determinação de uma verdade possível e devidamente legítima sobre o objeto estudado (PASSOS; KASTRUP; ESCÓSSIA, 2009). Tal política de produção do conhecimento ganhou sua expressão máxima nas pesquisas positivistas.

6 Este argumento desconstrói a ideia de neutralidade como princípio de produção de conhecimentos, colocando-a muito mais como procedimento a serviço de uma política hegemônica, que pretende discriminar o conhecimento científico legítimo, daquele que nunca poderá se caracterizar como tal, por seguir direcionamentos que fogem à trilha objetiva da evidência e que, portanto, estão longe de estar a serviço da produção de verdades.

7 Os diários funcionam como escritas de si, isto é, como registros de um sujeito que reflete sobre si mesmo e, neste movimento, compõe seu próprio modo de agir e pensar (ALVES; CARVALHO; DIAS, 2011). Seguindo essa linha, os diários do professor foram constituídos como registros derivados das rodas de conversa produzidas após as práticas. Esses procedimentos de coleta estavam previstos no projeto de pesquisa original e foram aprovados pelo CEP-IB/UNESP-RC, CAAE: 20936413.2.0000.5465. Número do parecer de aprovação do projeto original: 474.846. Data da relatoria: 18/11/2013. Número do parecer de aprovação da emenda: 3.822.825. Data de aprovação da emenda: 05/02/2020.

## 4 FORMA DE ANÁLISE DOS DADOS

Partiu-se de uma reflexão acerca da noção de relacionamento corporal, observada em Laban (1978; FERNANDES, 2006), assim foi possível compreender o conjunto de práticas de sensibilização considerado nesta pesquisa, focando nas mobilizações que essas práticas suscitam no exercício do pensamento, em seus diferentes níveis de projeção.

## 5 OS NÍVEIS DE RELACIONAMENTO CORPORAL EM FOCO

Dentro dos estudos Labanianos, a área que se ocupa com os relacionamentos corporais é chamada “Forma”.<sup>8</sup> Nela visualizam-se as ressonâncias que ecoam da dimensão sensorial, efetivamente vivenciada, para a dimensão psíquica, tornando possível o manejo performático da linguagem, em seus diferentes níveis de expressão (escrita, falada, dançada, etc). É importante observar que essas ressonâncias linguísticas se constituem imersas na experiência de movimento, não existindo fora desse domínio relacional.<sup>9</sup>

De uma maneira didática, a “Forma” delinea três diferentes níveis de projeção da expressividade, considerando a relação de si sobre si mesmo, a relação com o espaço e com os outros (FERNANDES, 2006). São esses diferentes graus de projeção que serão analisados a seguir, tomando como referência a experiência de sensibilização vivenciada na disciplina de PCA e o exercício de mobilização e ampliação desta experiência sensível, no campo da linguagem escrita, através dos registros de diário dos alunos e diários do professor.

### 5.1 PRIMEIRO NÍVEL – NO DOMÍNIO DAS SENSACIONES

Neste nível a percepção dobra a atenção sobre o próprio corpo, de modo a pesquisar as dinâmicas que irrompem desta imanência primordial. Trata-se, segundo Laban (1978), do nível da forma fluída. Segundo Fernandes, “a forma fluída implica no relacionamento do corpo consigo mesmo, entre suas partes; movendo-se a partir da respiração, voz, órgãos e líquidos corporais” (2006, p. 161). Tendo em vista esta disposição relacional, observa-se que “na forma fluída, o corpo não tem nenhuma intenção espacial, nenhuma atenção externa a si mesmo” (2006, p. 163).

Organizam-se, neste nível, as práticas de mobilização da consciência corporal, ou seja, práticas que se caracterizam por oportunizar o ajuste, no campo perceptivo, de uma consciência primeira, que reverbera na superfície sensível, reclamando por movimento e expressão. Segundo Shustermann (2012), o estudo aprofundado desse nível de relacionamento é realizado por intermédio das disciplinas somaestéticas, que se ocupam dos diferentes caminhos de instalação desse nível de sensibilização

<sup>8</sup> A categoria “Forma” integra o Sistema Laban – *Laban Movement Analysis* (LMA) – que é um referencial simbólico, metodológico e linguístico amplamente dinâmico, no qual se encaixam também outras categorias: a “Expressividade”, o “Corpo” e o “Espaço”, cada qual com uma ênfase específica na análise do movimento corporal (FERNANDES, 2006).

<sup>9</sup> Essa discussão se alinha com as ideias de Deleuze sobre o ato performativo. Segundo Deleuze, todo ato performativo, inaugura uma “dinâmica espaciotemporal”, em meio a qual se instala a indissociabilidade entre o intensivo (o “*intensio*”) e o extensivo (o “*extensum*”), que impede qualquer relação de hierarquia e estratificação entre ambos (DELEUZE, 2006, p. 315).

e suas conexões com o âmbito da estética, da ética e da existência daqueles que se permitem sensibilizar.<sup>10</sup>

Dentre os princípios somaestéticos observados na literatura, assumimos, no contexto da disciplina de PCA, um trabalho focado na busca pelo silêncio, que favorecesse uma sensibilização não idealizada e pré-estabelecida por regras gerais e princípios universais de ação e que, ao mesmo tempo, instigasse os alunos a buscar os modos como eles próprios engendravam relações com o sensível, a partir da composição de seus próprios modos de ser e agir no mundo.

É importante esclarecer, no entanto, que o silêncio que aqui se fala, não é aquele injustificado e imposto por comandos disciplinares externos, mas aquele que instala uma atitude receptiva, sem a qual não se concentra o olhar sobre as próprias potencialidades corporais e sobre as dinâmicas sensíveis que daí emanam.

Para tangenciar essa atitude silenciosa, privilegiou-se um movimento da escuta de si, que desse visibilidade aos caminhos singulares constituídos pelos alunos, na relação que estabelecem com seus próprios corpos, no âmbito da formação acadêmica em Educação Física e, em um contexto mais amplo, concernente à própria existência.

Após as práticas de mobilização da consciência corporal, os alunos foram instigados a falar e a registrar impressões escritas sobre essas vivenciadas. Para tanto, partiu-se das seguintes questões: “O que você sentiu com essa prática?”, “Que sensações lhe atravessaram?”. Com essas questões, a intenção foi focar no trabalho introspectivo – derivado do exercício de conscientização corporal – de modo a fazer ver, no campo da escrita, os afetos, isto é, as intensidades, mobilizadas a partir dessas práticas. Seguem alguns desses registros:

Escuto meu corpo e tento agir de acordo com essa escuta. (Fragmento de diário de aluno, 2015).

Sinto-me nas nuvens. Leveza é a melhor palavra pra traduzir essa sensação. (Fragmento de diário de aluno, 2014).

É algo Zen, difícil de explicar... Só sentindo mesmo! (Fragmento de diário de aluno, 2016).

Sinto dores. Estranho porque não sentia isso antes da aula (Fragmento de diário de aluno, 2013).

Foi meio cansativo. Senti tédio em alguns momentos. (Fragmento de diário de aluno, 2014).

Paz... Sem mais a declarar. (Fragmento de diário de aluno, 2015).

Voltar os olhos para dentro de mim foi algo estranho e difícil! Fragmento de diário de aluno, 2016).

Observem que os excertos acima são reticentes e denotam certa dificuldade de tradução, no campo da escrita, de algo que foi sentido na experiência sensível. A leitura de Laban (1978) ajuda a entender o porquê desta dificuldade de expressar

10 O trabalho de mobilização da consciência corporal, realizado por intermédio das disciplinas somaestéticas, coloca o indivíduo às voltas com sua “autopercepção somática refletida” (SHUSTERMANN, 2012, p. 35), na qual vigora um domínio perceptivo e experiencial que resgata a relação primordial e elementar com o corpo. Tal resgate, segundo o mesmo autor, é essencial na ampliação, qualificação e aprimoramento das relações do indivíduo com o mundo exterior.

em palavras aquilo que se passa neste nível perceptivo. Segundo este autor, no nível da forma fluída, a percepção se ocupa inteiramente das sensações, com isto, deixa de criar afinidades com o espaço externo, o que afeta, diretamente, a atribuição de sentidos acerca daquilo que ecoa desta imanência primordial. Consequentemente, o esforço interpretativo daquilo que, antes, era movimento e expressão, acentua seu valor especulativo, e as palavras se tornam insuficientes para registrar como prosa o que, antes, era pura poesia.

Ao escapar do alcance das palavras, as expressões reticentes dão testemunho de algo que atravessa a experiência sensível, mobilizando os domínios do sentir. Para uns essa sensação veio através da ideia de dor, tédio, cansaço, para outros, através da ideia de paz, estranheza, escuta, leveza, o que importa é que essas ideias distintas, ainda que expressas de modo reticente, dão indícios de um certo despertar corporal, que convida os alunos à realizar um ajuste perceptivo, por meio do qual a atenção do aluno é levada de um domínio mais exterior, para outro mais introspectivo.

## 5.2 SEGUNDO NÍVEL – RESSONÂNCIAS COM O ESPAÇO EXTERNO

Quando a pesquisa de movimentos deixa de focar única e exclusivamente na relação de si sobre si mesmo, para se interessar pela relação do corpo com o espaço externo, ascende-se para o segundo nível de relacionamento. Em meio a este novo nível, opera-se uma mudança no ajuste atencional, que passa a se ocupar não só com o domínio das sensações, mas também com outros aspectos da linguagem. Na leitura de Laban (1978), esses outros aspectos ampliam o potencial criativo da expressão corporal.

A eminência desse potencial criativo é particularmente libertadora, pois ecoa a partir da experiência sensorial vivenciada, mobilizando outras dimensões da linguagem. Tal ecoar é particularmente importante para a compreensão da sensibilização que se constitui no segundo nível relacional, pois ajuda a pensar acerca das ressonâncias linguísticas que se desdobram a partir (e por meio) da sensibilização.

A propagação dessas ressonâncias linguísticas oportuniza a composição de reflexões implicadas, que são devires, isto é, criações, *insights* que ecoam de dentro da experiência sensível. Tais reflexões implicadas são o que Brikman diria se tratar de expressão corporal, em sua superfície mais primordial e imediata, engendrada nos domínios de uma “unidade psicossomática”, instalada em meio ao ato performativo (1989, p. 13).

Na leitura de Katz (1994), tais reflexões implicadas referem-se à dança, compreendendo-a como pensamento do corpo, engendrado nas intensidades de um ato performativo, sob os domínios da percepção expressa no nível dos acontecimentos neurais, em meio aos quais, não há distinção entre pensamento e ação.

Já na leitura de Deleuze, essas reflexões implicadas referem-se ao “movimentos pré-reflexivos”, que dão testemunho das singularidades que emergem de um centro de envoltórios e figuram como extensões deste centro, sendo impensável sua constituição fora deste centro (DELEUZE, 2006, p. 358).



Para instigar os alunos à composição de reflexões implicadas, partiu-se da seguinte questão: “Como e quando a sensibilização acontece pra você?”. A pergunta pelo “como” remete a uma questão tecnológica, revelando certo modo peculiar de sensibilização. Já a pergunta pelo “quando”, introduz o tempo na mobilização sensível, reclamando pelas memórias singulares que ressoam a partir da experiência de sensibilização. Assim, entre o “como” e o “quando”, a pergunta de partida pretendeu ressoar para além do registro das sensações – detectadas no primeiro nível de relacionamento – com vistas à ampliação, no campo da linguagem, da experiência sensível, e à detecção de relações de sentido com esta prática.

Seguem algumas respostas dos alunos que dão indícios dessa ressonância:

Não tenho dúvidas de que quando estou no tatame, consigo perceber que o Judô muito me ensina sobre meu próprio corpo, sobre minhas potencialidades, minhas limitações e deficiências. Acredito que aconteça a mesma coisa com outros esportes. [...] talvez por isso goste tanto do Judô... Eu encontro sentido naquilo que eu faço ali. (Fragmento de diário de aluno, 2016).

Na sala de musculação, por exemplo, consigo ver fácil alguns princípios que trabalhamos aqui, como a respiração, por exemplo. Talvez, para algumas pessoas a musculação não seja algo muito interessante, afinal de contas você fica ali em frente a uma máquina. Isso, às vezes, é chato ficar! Ficar ali repetindo e repetindo o mesmo exercício sem sair a lugar nenhum... mas enfim, tem quem goste disto e que perceba uma conexão intensa com o corpo! Eu me desligo completamente do mundo e me conecto completamente comigo mesmo enquanto estou malhando! (Fragmento de diário de aluno, 2016).

Tais registros, embora bastante distintos, ajudam a pensar nesta ressonância linguística acima explicitada, pois reverberam para além da estimulação sensorial vivenciada, reclamando pelas idiosincrasias, sem as quais os alunos não conseguem atribuir sentidos à prática de sensibilização realizada em sala de aula.

Esta constatação é aqui importante, pois faz pensar que a experiência sensível é irreduzível, e se expressa de modo singular na disposição dos alunos de tomar para si certas técnicas corporais para, por meio delas, e com elas, mobilizar seus próprios modos de ser e viver. Neste sentido, as ressonâncias oportunizam a projeção das práticas de sensibilização para além da dimensão sensorial, na medida em que reclama pela expressão dos alunos, no traço singular de seus próprios modos de agir.

Isso significa dizer que, ainda que o trabalho de sensibilização corporal demande um cultivo somático bastante específico e sistematizado, para uma maior ampliação da experiência sensível, foi possível observar, por meio das ressonâncias expressas através da fala e da escrita, que os alunos encontraram seus próprios meios, ao longo de suas juventudes, para tangenciar, ainda que de forma superficial, o acesso ao sensível.

Além disso, convém salientar que para a grande maioria dos alunos matriculados na disciplina de PCA, foi a primeira vez, em suas vidas, que experienciaram práticas corporais com enfoque específico na questão da sensibilização. Apesar disto, como foi possível observar nos excertos acima selecionados, os princípios de sensibilização não lhes foram de todo desconhecidos.

Visto desta forma, nota-se que o trabalho de sensibilização realizado em sala de aula, funcionou como uma prática provocativa, que instigou os alunos a pensar o encontro deles com suas próprias sensibilidades. Foi nesse nível de encontro com o sensível, que os alunos puderam atribuir sentidos à prática proposta em aula, como pode ser constatado a partir dos registros a seguir:

Sinto que nós da Educação Física temos dificuldades com esse tipo de práticas, o que é muito estranho, afinal de contas trabalhamos com o corpo e parece que esse corpo é totalmente estranho, quando fazemos algo diferente daquilo que estamos acostumados... E o que a gente não faz com frequência não parece importante. Foi aí que comecei a encontrar sentidos na prática de exercícios de respiração. (Fragmento de diário de aluno, 2014)

Sempre pratiquei várias atividades, muitas delas porque seguia a “moda”, ou ia na “onda dos amigos”, mas no final, sempre parava de fazer, faltava o sentido, faltava a motivação. Eu acho que a sensibilização corporal tem a ver um pouco com isso: com a busca daquilo que te motiva. (Fragmento de diário do professor, 2016)

Os excertos acima sugerem que a prática de sensibilização por si mesma, não sensibiliza, a não ser que o indivíduo crie relações de sentido com essa prática. Isto significa dizer que a sensibilização, enquanto mera exercitação, deve ascender para além da experiência puramente sensorial e perceptiva, para afetar o âmbito da experiência estética e ética daquele que se permite sensibilizar, do contrário, o trabalho corporal nada diz à ampliação da própria expressividade e, como consequência, deixa de ter sentido dentro do contexto da formação acadêmica. Por outro lado, quando essa conexão com o sentido é acionada, o próprio aluno consegue perceber seu cabimento e importância.

### 5.3 TERCEIRO NÍVEL – CONVITE AO ENCONTRO COM OS OUTROS

O terceiro nível diz respeito à relação do corpo com os outros, portanto, refere-se à dinâmica mais complexa das relações, que ecoa para além da estimulação sensorial, para atingir também os domínios da ética, haja vista que se projeta em resposta e/ou reação aos outros, em um exercício dialógico e interativo, em progressivo processo de intensificação, que está sempre em devir, a depender das disposições entre as partes que se relacionam.

Neste nível, a sensibilização se ocupa com a qualidade das relações na sala de aula, não no sentido de corrigi-las, mas de intensificá-las, principalmente no que se refere à conexão afetiva estabelecida no grupo, de modo a consolidar uma sensação de escuta e sinceridade, no contato com o outro, e de confiança, que favoreça a ampliação das sensibilidades no coletivo.

Considerando essas características, nota-se que este nível de relacionamento abre possibilidades interessantes para engajar o trabalho da sensibilização ao movimento do autoconhecimento, na medida em que sua projeção se orienta para o exterior do indivíduo, revelando modos de ser e agir. Essa particularidade amplia as conexões do indivíduo com seu meio, orientando a expressão sensível na direção dos outros, como prática social, e não na direção de uma introspecção cada vez mais profunda e imersa em si.



Neste sentido, a sensibilização se propaga na superfície sensível e se mobiliza como ação ética, que permite ao indivíduo se envolver com o mundo que o rodeia, sem que este envolvimento, orientado para o exterior, perca si mesmo de vista.

As práticas desenvolvidas neste terceiro nível têm uma característica essencialmente lúdica e interativa, por isso, são melhor expressas através de jogos, dentre os quais destacam-se aqueles que pretendem harmonizar o coletivo e aqueles que trazem a percepção do grupo para o momento presente.

### 5.3.1 Harmonização coletiva

Nesta categoria se agrupam os jogos que focam na instalação de relações de confiança entre os alunos, oportunizando a dissolução da timidez e de outras eventuais preocupações, que reduzem as expressões individuais dentro de um grupo. Esses jogos têm uma função estratégica, haja vista que oportunizam uma ampliação na potência dos afetos engendrados coletivamente, contribuindo para a instalação de um clima favorável às aprendizagens.

Dentre os temas de interesse dessa categoria de práticas, destacam-se as atividades relacionadas ao toque. O tema do toque é particularmente importante no contexto da formação acadêmica em Educação Física, pois o futuro profissional, seja qual for a área na qual irá atuar, precisará utilizar o toque como recurso de aproximação, contato e envolvimento com seus futuros alunos, portanto, uma maior atenção a essa atitude corporal é essencial para o bom desenvolvimento das habilidades desse profissional (ALVES, 2008).

Não obstante, nem sempre se dá a devida atenção ao toque na Educação Física. O registro a seguir ajuda a reforçar essa ideia:

Depois dessas vivências [sobre toque] comecei a lembrar das minhas aulas de Educação Física Escolar. Não tínhamos isso! Nem se pensava em toque, ou se pensava era sempre em função de uma atividade competitiva, como no 'pega-pega', onde o pegador deve tocar em alguém. Era uma coisa meio bruta! Mesmo quando o professor tocava na gente, era sempre algo meio travado, como quando nos pegava firme pelo cotovelo para nos conduzir de um lado para o outro (Fragmento de diário de aluno, 2015).

Ao apostar em práticas que enfoquem na qualidade do toque, injunções como essa, registrada no excerto acima, se evidenciam aos olhos do futuro profissional de Educação Física, movendo-o a pensar sobre o cabimento desta temática em suas próprias aulas, sejam em práticas de cunho mais sutil e holístico, ou mesmo em situações envolvendo trabalho coletivo, em meio as quais, o toque é meio fundamental para a mobilização de atitudes cooperativas e colaborativas. Ademais, o trabalho com o toque contribui para ampliar a sensibilização, na medida em que convida o aluno a pensar sobre a sensação de ser tocado por outra pessoa e nos efeitos deste toque no seu estado psíquico.

A partir do toque, é possível trabalhar também com atividades focadas na dissolução da timidez e na falta de confiança entre os alunos. Essas atividades demandam coragem e se desenvolvem como uma aposta. É por isso que não se tem confiança no outro, mas se conquista, sempre e a cada vez essa confiança na

prática. Visto desta forma, a confiança é entendida como “engajamento com base em uma experiência compartilhada”, isto é, como intensidade que amplia “a potência de criação coletiva” (SADE; FERRAZ; ROCHA, 2014, p. 89).

Se, por outro lado, a dissolução da timidez e da falta de confiança não acontecem durante as aulas, desligam-se os vínculos entre os alunos, arrefecendo a intensidade dos afetos, que convoca os alunos a agir com alegria na, e por meio, da grupalidade. Essa discussão, se afiniza muito com a ideia de afecção observada em Espinosa, haja vista que o enfoque das práticas que envolvem confiança está justamente no jogo afetivo que aí se instala, o que nos leva a fazer essa aproximação aqui sugerida.

Em uma leitura bem geral, apoiada em Espinosa (2008), nascemos com a capacidade de afetar e sermos afetados. Quando um encontro gera afetos positivos, a relação ganha em potência, produzindo alegria, e quando gera afetos negativos, a relação diminui em potência, produzindo tristeza. Ao verificar o que se passa nas atividades que envolvem confiança à luz dessa ideia, observa-se que essas práticas oferecem espaços potentes de ampliação dos afetos entre os alunos, gerando uma alegria palpável na grupalidade.

Em pesquisa sobre práticas de sensibilização realizada outrora, encontramos um registro particularmente interessante que ajuda a reforçar essa ideia. Assim refletíamos:

Uma vivência que mostrou bem a preocupação com a confiança foi o “João Balança”. Nesta atividade, distribuí os alunos em grupos de sete pessoas. Cada grupo se dispôs em círculo, tendo um membro do grupo no centro – que seria o “João Balança”. Este, rodeado pelos colegas deveria oscilar em todas as direções, mantendo os pés fixos no chão, num jogo de transferência de peso monitorado pelo grupo no círculo. Ao “João-Balança” cabia, manter-se estático e firme e, com os olhos fechados, sentir a sensação do desequilíbrio (a queda eminente), da recepção (o acolhimento do outro) e da condução (a transferência) do “João Balança” em direção à outra pessoa na roda. As discussões sobre a importância do toque surtiram efeito nesta fase. Mais conscientes da responsabilidade de cuidar pela integridade física do outro, os alunos permitiam uma abertura maior à escuta das sensações advindas desta vivência, dando margem para trabalhar a confiança em si próprio e a confiança no outro. (ALVES, 2008, p. 366).

Observe que os jogos que envolvem confiança têm uma particularidade bastante evidente: reclamam por uma atitude de preocupação, responsabilidade e interesse pela sanidade de si mesmo e do outro. Isto porque qualquer esforço mal calculado pode incorrer em acidentes, que diminuem o potencial de ação dos alunos. No entanto, quando trabalhado de modo espontâneo e lúdico, essa preocupação se transforma em ação compartilhada, que se intensifica progressivamente, produzindo alegria.

Nota-se, portanto, que a dissolução da timidez e o trabalho com a confiança são temáticas particularmente importantes nas práticas de sensibilização, principalmente quando trabalhadas coletivamente, pois a insistência na atitude tímida e desconfiada pode gerar, progressivamente, o desinteresse dos alunos pelas aulas. E o desinteresse se manifesta, basicamente, de duas formas: na expressão contida do silêncio – que revela, na verdade, uma ausência de corpo presente –

ou, na expressão inoportuna e impertinente do ruído. Em ambas manifestações, corre o traço de uma euforia crescente que, muitas vezes, pode a todos contaminar, dificultando acessos à sensibilização.

Ademais, o enfoque na dissolução da timidez e na mobilização da confiança ajudam na construção de uma atitude de escuta, silêncio, respeito, paciência, resiliência e colaboração, sem os quais, a sensibilização não se avizinha e, portanto, não afeta.

### 5.3.2 Jogos de presença – plena atenção ao que passa

Para ajudar os alunos na instalação desta outra disposição corporal, que envolve a mobilização de atitudes de escuta, silêncio, respeito, paciência, resiliência e colaboração dentro do coletivo, também apostamos no desenvolvimento de jogos de presença.

Esses jogos têm como principal objetivo trazer a atenção dos jogadores para aquilo que se passa no momento presente, desta forma, são atividades que deslocam o trabalho atencional, orientando-o para as intempestividades do porvir. A atenção ao intempestivo tem um potencial particularmente libertador, pois ao invés de se orientar para o trabalho da rememoração, se esgueira nas tramas da imprevisão, valorizando a inventividade, sempre e a cada vez que dois ou mais corpos se lançam à uma relação performativa (BOGART; LANDAU, 2017).

Como consequência desta mobilização atencional, o jogador passa a responder performativamente às demandas em curso no momento presente, agindo e reagindo às imprevisibilidades engendradas no instante. Assim, abrem-se possibilidades potentes de ruptura, ainda que momentânea, dos convencionamentos, em função da composição de um clima mais favorável à expressão das sensibilidades.

Convém observar que a composição desse clima demanda um trabalho compartilhado que engaja a todos, intensificando progressivamente a experiência de sensibilização coletiva. Assim, no enredar dessa experiência, se constitui um clima mais intenso entre os alunos, que inaugura outro domínio relacional, mais afeito ao jogo de forças, isto é, aos afetos que passam em meio às relações.<sup>11</sup>

Enfim, considerando o contexto da disciplina de PCA, observou-se que o desenvolvimento dos diferentes temas relacionados neste terceiro nível relacional, foi essencial para oportunizar um trabalho mais otimizado nos outros dois primeiros níveis. Isto porque, se não há afetividade e plena confiança entre os alunos e entre a relação professor-alunos, a percepção sensível é minimizada, podendo gerar desde o desinteresse do aluno pelas atividades ministradas, até situações de atrito entre os pares, que os distanciam de uma relação mais intensa, confiante e sincera com seus próprios corpos e com os outros.

Assim, se não há preocupação com o clima afetivo da aula, o movimento da sensibilização se atenua, tornando rarefeito o movimento do pensamento

<sup>11</sup> Esse tipo de engajamento coletivo é semelhante ao que acontece nas experiências rituais. Segundo Eliade (1992), os rituais encenam uma atividade simbólica, de caráter mítico, sempre e a cada vez em que se atualizam na experiência, movendo a percepção daqueles que aí se engajam na direção de uma outra disposição espaço-temporal, em progressivo processo de intensificação.

sobre as práticas vivenciadas em aula e sobre seus efeitos na formação e na vida. Consequentemente, o aluno terá dificuldades em experimentar a formação como exercício, isto é, como “treino de si sobre si mesmo”.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se envolver com exercícios de ampliação da consciência corporal, jogos de harmonização coletivas, jogos de presença, contato, exercícios de escrita e discussão coletiva, os alunos se ocuparam com questões concernentes aos movimentos corporais, e suas ressonâncias linguísticas. Essas ressonâncias estão relacionadas no processo de toda e qualquer forma de aprendizagem, haja vista que, como já dizia Mauss, não há aprendizagem sem relação, sem corpo!

É neste sentido, que não tem cabimento falar de formação sem falar do sensível, pois é na nervura deste que se encaminha o percurso aquele!

A essa dinâmica que atrela as sensibilidades à formação, Mauss irá chamar de “educação fundamental”, que consiste em uma educação dos movimentos, por meio da qual, o indivíduo faz “adaptar o corpo a seu uso” (p. 2003, p. 421). Essa “educação fundamental” recoloca o corpo como “o primeiro e o mais natural objeto técnico” e isso significa dizer que, “antes das técnicas de instrumentos, há o conjunto das técnicas do corpo” (p. 407), que revela “modos de vida” (p. 411), isto é, maneiras singulares de existir, por meio das quais os indivíduos servem-se dos seus corpos, reatualizando, sempre e a cada vez, a tradição imersa no âmbito da cultura.

É no campo, em meio ao qual, esses “modos de vida” são elaborados, que se desenha a trajetória da formação, entendida como treino de si sobre si mesmo. Nesses termos, nota-se que o conjunto de práticas de sensibilização, aqui considerado, contribui para operar uma tomada de posição ética do futuro profissional de Educação Física, sem a qual não se vai além do conhecimento prescritivo, objetivo e racional, no contexto da formação acadêmica.

Tal tomada de posição, em última análise, refere-se à uma atitude corporal e, portanto, sensível, que é melhor explorada quando se dá atenção aos três níveis de relacionamento corporal, haja vista que esses níveis entram na constituição das técnicas corporais, sejam elas quais forem, pois dizem respeito à tecnologia mais primordial, por meio da qual os homens servem-se de seus corpos para lapidar seus modos de ser e agir.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Flávio Soares; CARVALHO, Yara Maria; DIAS, Romualdo. A “escrita de si” na formação em Educação Física. **Movimento**, v. 14, n. 2, p.239-258, 2011. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/20214> Acesso em: 30 mar. 2020.

ALVES, Flávio Soares. O despertar da consciência corporal: um desafio para o futuro profissional de Educação Física. **Motriz**, v. 14, n. 3, 361-370, jul./set. 2008.

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **O livro dos ViewPoints**: um guia prático para ViewPoints e composição. São Paulo: Perspectiva, 2017.

BRIKMAN, Lola. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1989.

DELEUZE, Gilles. **Diferença e Repetição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Graal, 2006.

ELIADE, Mircea. **O sagrado e o profano**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ESPINOSA, Baruch. **Ética**. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em Artes Cênicas. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2006.

FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos: Ética, sexualidade, política**. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006. v. 5.

KATZ, Helena. Um, dois, três: a dança é o pensamento do corpo. 1994. 199 f. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) - Programa de Estudos Pós-Graduados em Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1994.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1978.

LORENZETTO, Luis; MATTHIESEN, Sara. **Práticas corporais alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

PASSOS, Eduardo; BARROS, Regina Benevides. A cartografia como método de pesquisa-intervenção. *In*: PASSOS, Eduardo; KASTRUP, Virgínia; ESCÓSSIA, Lillian. **Pistas do método da cartografia**: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade. Porto Alegre: Sulina, 2009. p. 17-31.

PASSOS, Eduardo; KASTRUP, Virgínia; ESCÓSSIA, Lillian. **Pistas do método da cartografia**: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade. Porto Alegre: Sulina, 2009.

SADE, Christian; FERRAZ, Gustavo Cruz; ROCHA, Jerusa Machado. Pista da Confiança – ethos da confiança na pesquisa cartográfica: experiência compartilhada e aumento da potência de agir. *In*: PASSOS, Eduardo; KASTRUP, Virgínia; TEDESCO, Silvia. **Pistas do método da cartografia**: a experiência da pesquisa e o plano comum. Porto Alegre: Sulina, 2014. p. 66-91.

SCHUSTERMAN, Richard. **Consciência Corporal**. São Paulo: Realizações Editora, 2012.

**Abstract:** This article brings reflections about sensibilization practices in Physical Education training. It was intended to understand these practices as “self-training on self”. Field research (2013-2016) was carried out during the undergraduate course “Bodily Practices and Self-knowledge” – BPS/UNESP-RC. As for procedures, intervention-research was used to instigate a discussion strongly committed to the didactic experience. Students’ and the teacher’s diaries were used as research material, with students’ consent. The analyzes started by reflecting about bodily relations in Laban, focusing on linguistic resonances created by these practices in thinking exercises. It was observed that sensibilization is related to the most primordial technology, through which people use their bodies to elaborate their ways of being. An exercise training is created from this self-elaboration, pointing to the irreducibility of the body and relations in Physical Education.

**Keywords:** Physical Education. Interpersonal relations. Social learning.

**Resumen:** Este estudio trae reflexiones sobre prácticas de sensibilización en la formación de Educación Física. Se interesó por comprender esas prácticas como “entrenamiento de sí sobre sí mismo”. Se realizó investigación de campo (2013-2016) en la materia de graduación “Prácticas Corporales y Autoconocimiento” – PCA/UNESP-RC. En la dimensión de los procedimientos, se buscó respaldo en la investigación-intervención, para alimentar una discusión intensamente comprometida con la experiencia didáctica. Diarios de los alumnos y del profesor se utilizaron como material de investigación (después del consentimiento de los alumnos participantes). Para los análisis, se partió de una reflexión acerca de la noción de relación corporal, en Laban, con foco en las resonancias lingüísticas que esas prácticas suscitan en el ejercicio del pensamiento. Se observó que la sensibilización respecta a la tecnología más primordial, a través de la cual los hombres se sirven de sus cuerpos para lapidar sus modos de ser. De esa lapidación de sí, se engendra una formación en ejercicio, que apunta a la irreductibilidad del cuerpo y de las relaciones en la Educación Física.

**Palabras clave:** Educación Física. Relaciones Interpersonales. Aprendizaje social.



### LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons* atribuição Não Comercial 4.0 (CC BY-NC 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja corretamente citado, com a restrição que impede o uso para fins comerciais. Mais informações em: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

### CONFLITO DE INTERESSES

O autor declara não haver conflito de interesses neste trabalho.

### CONTRIBUIÇÕES DE AUTORIA

**Flávio Soares Alves** é o único autor e responsável pelo manuscrito.

### FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado sem qualquer apoio financeiro.

### ÉTICA EM PESQUISA

Os procedimentos de coleta estavam previstos no projeto de pesquisa original e foram aprovados pelo CEP-IB/UNESP-RC, CAAE: 20936413.2.0000.5465. Número do parecer de aprovação do projeto original: 474.846. Data da relatoria: 18/11/2013. Número do parecer de aprovação da emenda: 3.822.825. Data de aprovação da emenda: 05/02/2020.

### COMO REFERENCIAR

ALVES, Flávio Soares. Ressonâncias entre práticas de sensibilização e elaboração de si na formação em Educação Física. **Movimento**, v. 26, p. e26053, jan./dez. 2020. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/101434>. Acesso em: 23 jul. 2020. DOI [10.22456/1982-8918.101434](https://doi.org/10.22456/1982-8918.101434)

### RESPONSÁVEIS EDITORIAIS

Alex Branco Fraga\*, Elisandro Schultz Wittizorecki\*, Ivone Job\*, Mauro Myskiw\*, Raquel da Silveira\*

\*Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil