

# O CORPO NA ESCOLA E NA VIDA

## A educação corporal e seus efeitos no indivíduo

Maria Dulce dos Santos da Silva

Silvio Luiz Indrusiak Weiss

Curso de Especialização em Psicopedagogia

### Resumo

*Este artigo trata da importância das atividades com o corpo desenvolvidas na escola e na vida, procurando levar o leitor a compreender melhor a essência de viver em harmonia com o próprio corpo para propiciar a si mais equilíbrio e saber lidar melhor com o outro. Essas relações iniciam-se no âmbito familiar e seguem na vida escolar da criança. Quando essas inter-relações são bem trabalhadas refletem características positivas na vida adulta desse indivíduo.*

### 1. INTRODUÇÃO

Imediatamente depois da pré-escola, a criança é “parafusada” em uma carteira dura para estudar durante horas e horas. As crianças permanecem sentadas na mesma posição, cada uma olhando as costas da que está na frente. Mesmo sendo a exploração e o espírito aventureiro importantes características da criança em desenvolvimento, ela é mantida imóvel, enclausurada na sala, enquanto o sol brilha lá fora.

Qual será a conseqüência de um ambiente como o acima descrito? Esse ambiente pode, por exemplo, favorecer a submissão, a passividade, a dependência e a falta de criatividade no indivíduo.

Podemos imaginar que a criança educada em um mundo de proibições, tabus religiosos e exigências rigorosas tende a ser aprisionada em relação ao seu EU verdadeiro “dentro do corpo”, quer dizer, tende a ser introspectiva, dificultando que as condições da sua identidade aflorem. “Vivemos dentro de uma tradição cultural na qual nosso corpo sofre uma série de repressões através de preconceitos, normas sociais, etc., sofrendo com isso uma rigidez postural.” (BRUHNS, 1994, p.43)

A cultura dita normas em relação ao corpo; normas com as quais o indivíduo tenderá, à custa de castigos e recompensas, a se conformar, até o ponto de esses padrões comportamentais se apresentarem tão naturais quanto o desenvolvimento dos seres vivos, a sucessão das estações ou o movimento do nascer e do pôr-do-sol. Entretanto, mesmo assumindo esse caráter “natural” e “universal”, o corpo humano, como sistema biológico, é afetado pela religião, pela ocupação, pelo grupo familiar, pela classe e por outros intervenientes sociais e culturais. (RODRIGUES, 1983)

Segundo Mauss (apud KOFES, 1994), o corpo aprende, e é cada sociedade específica, em seus diferentes momentos históricos e com sua experiência acumulada, que o ensina. E, ao ensinar o corpo, nele se expressa: no andar, dormir, dançar, nadar, nos gestos, na postura das mãos, no jeito de olhar. É a sociedade que ensina o corpo e nele marca as diferenças que ela reconhece e/ou estabelece: de sexo, de idade, de hierarquia social. Assim, para Mauss, os corpos expressam o que a sociedade nos corpos es-

creve.

Pretendemos, neste artigo, apresentar e contextualizar algumas questões referentes à situação do corpo no âmbito da área educacional, com o intuito de saber explorar melhor o esquema corporal da criança e/ou sujeito envolvido para que atue com mais segurança nas situações vivenciadas. Seguem os questionamentos: Que tipo de homem gostaríamos de ver atuando futuramente na sociedade? Um homem livre para se expressar, para lutar por seus interesses e por aquilo em que acredita? Ou um homem submisso, inseguro, rígido em seus pensamentos, movimentos e atos? Que valores têm informado nossa prática educativa?

Este artigo apresenta, primeiramente, uma reflexão acerca do corpo e de suas relações com a educação, sendo o corpo o centro absoluto de toda aprendizagem. Aborda a importância da educação corporal como agente facilitador do desenvolvimento da personalidade, do ser integral; o quanto cada sociedade escreve suas mensagens no corpo de cada indivíduo através da educação, de tabus, de regras, etc., gerando outros conflitos; e a busca para esses conflitos e para celebrar a vida. Após, faz o relato de uma experiência sobre as conseqüências, no adulto, de uma educação corporal deficitária e equivocada.

### 2. O CORPO NA EDUCAÇÃO E NA VIDA DO INDIVÍDUO

O corpo é um produto da educação. Concordamos plenamente com Alves (1985, p. 22) quando faz os seguintes questionamentos: “Haverá coisa mais importante que o corpo? Todas as revoluções, todas as ordens sociais, quaisquer que sejam suas enrolações ideológicas, não devem ter como única finalidade fazer com que os corpos vivam mais felizes?”

Acreditamos que, com uma prática educativa mais direcionada à exploração do corpo, do EU, o indivíduo pode ser provocado pelo mediador e aprender mais sobre si, para também compreender melhor o outro - já que, para os outros, “EU sou o outro” - e para saber lidar com mais convicção e prazer com as situações vivenciadas.

Se o indivíduo dirige sua vida apenas pelo uso das capaci-

dades mentais - só por isso já limitadas -, sem relacionar-se com a estimulação corporal, a qual pode estar por ele sendo negada consciente ou inconscientemente e da qual se isola, provavelmente grande parte do seu potencial, enquanto “unidade”, não está sendo utilizada totalmente.

Deixando de usar e explorar diariamente partes do corpo, com o tempo, elas podem ficar fragilizadas, atrofiando-se e, mentalmente, parte do potencial humano acaba se inibindo. E permanecendo rígido fisicamente, com toda certeza, o indivíduo será rígido mentalmente. A marcha dos exércitos confirma isso. (IWANOWICZ, 1994)

Se existem novos horizontes na vida, como descobri-los e assumi-los se estamos enquadrados nos sistemas dos outros? Rubens Alves, citando Carlos Castaneda (apud BRUHNS, 1994, p.20) afirma que “cada pessoa que entra em contato com uma criança é um professor que, incessantemente, lhe descreve o mundo, até o momento em que a criança é capaz de perceber o mundo tal como foi descrito”.

Portanto, o desafio dos educadores está diretamente ligado ao respeito à subjetividade do outro e à maneira como trabalhar todas essas diferenças de forma prazerosa, sempre demonstrando as diferentes dimensões e (re)significações das coisas nos seus diferentes espaços de tempo.

### 2.1. O CORPO

O corpo é o primeiro objeto sentido pela criança: bem-estar e dor, mobilizações e deslocamentos, sensações visuais e auditivas. Esse corpo é o meio da ação, do conhecimento e da relação. (VAYER, 1986)

O único contato da criança recém-nascida com o mundo é o corporal. Ela não abstrai, não enxerga bem, não compreende tudo que está à sua volta, não havendo indícios de que tenha conceitos mentais, e ainda não desenvolveu os processos cognitivos superiores. Não sabe diferenciar as coisas mentalmente; mas fisicamente – através das sensações corporais – começa a conhecer o mundo: tocando, cheirando, colocando na boca, se lambuzando, chupando. Essas são as primeiras experiências que servirão para a sua vida inteira. Porque esse é o contato real com a vida. É através do corpo que recebemos as informações sobre o que acontece fora e dentro de nós. Essa “informática” corporal serve como base para o desenvolvimento cognitivo do indivíduo. (IWANOWICZ, 1994)

Toda a aprendizagem, desde o início até o fim, passa pelo corpo. Ele não é apenas um detalhe nos processos de aprendizagem. É primordial. É o centro absoluto de onde tudo se irradia. O corpo é a origem de todo conhecimento.

Vayer (1986) afirma que é através do corpo que a criança percebe o mundo exterior, sendo com seu corpo que ela se relaciona com ele. O esquema corporal é o núcleo fundamental da personalidade; é a partir dele que são organizados todos os comportamentos, todas as condutas e todos os conhecimentos. Esse mundo que envolve a criança é percebido pela sensorialidade. Sensações, percepções e ações constituem um ciclo que se desenvolve, se enriquece, se organiza, se estrutura para constituir a personalidade.

### 2.2. EDUCAÇÃO CORPORAL

Podemos afirmar que o corpo e a ação corporal são a base de toda a atividade diferenciada e que a educação corporal, que se convencionou chamar psicomotricidade, deve constituir o denominador comum de todas as atividades mediadas pelo adulto, principalmente das que visam favorecer a organização do ego, a presença dialética no mundo, como a relação e a comunicação com o mundo dos outros. A educação corporal e a dinâmica interacional da qual se desprende determinam as grandes linhas de uma dinâmica educativa facilitando o desenvolvimento da personalidade e conduzindo a criança à autonomia da conduta. (VAYER, 1986)

Muitos autores discutem a importância do trabalho corporal no processo de aprendizagem e, apesar de todos esses conhecimentos, sabemos que poucas escolas estão adaptadas para o desenvolvimento de um trabalho mais qualificado direcionado ao corpo.

Segundo Fernández (1991, p.63),

Em geral, a escola apela somente ao cérebro, crianças com os braços cruzados, atados a si mesmos. [...] Ainda hoje encontramos crianças que estão atadas aos bancos, a quem não se permite expandir-se, provar-se, incluir todos os aspectos corporais nas novas aprendizagens.

O esquema corporal deve ser mais explorado por aquele que medeia a construção dos conhecimentos. Enfim, podemos afirmar que criança estimulada, que brinca, que joga, que potencializa seus movimentos corporais, se relaciona harmonicamente com o ambiente, certamente, será um adulto equilibrado, livre para se expressar e lutar por seus interesses e pelas coisas em que acredita.

Para tanto, se faz necessária uma formação continuada dos educadores em geral, possibilitando uma grande inovação nessa área, que é mais explorada na Educação Infantil e que deveria ter continuidade no Ensino Fundamental. Os sistemas educativos devem ser planejados e os programas aplicados de modo que considerem toda a gama de interesses, capacidades, diferenças individuais (prioritariamente as corporais) que são próprias de cada criança.

Para que a educação corporal tenha uma significação para a criança, é necessário que ela faça parte integrante das atividades do grupo ou da classe. É preciso, sobretudo, que as interações e as inter-relações, às quais a educação corporal conduz, não sejam determinadas somente pelo adulto, mas igualmente pela criança ou pelo grupo de crianças, respeitando seus desejos e, com isso, favorecendo sua evolução neuro-psicomotora e, conseqüentemente, sua adaptação ao mundo dos objetos, como também ao mundo dos outros. (VAYER, 1986)

### 2.3. O CORPO NA ESCOLA

“[...] **Só aprendemos aquelas coisas que nos dão prazer** [...] é só do prazer que surge a disciplina e a vontade de aprender.” (ALVES, 1985, p.106, grifo do autor)

A aprendizagem deve ser significativa, mágica, prazerosa e, na primeira fase da vida, mais que em qualquer outra, depende

da ação corporal. Alves (1988, p.46) diz que “O que é imediatamente experimentado não precisa ser ensinado nem repetido para ser memorizado [...] aprendizagem imediata. Quanto mais separado da experiência um determinado conteúdo, maiores e mais complicadas as mediações verbais.”

Entre os sinais gráficos de uma língua escrita e o mundo concreto, existe um mediador que é, muitas vezes, esquecido: O CORPO. “Corpo e mente devem ser entendidos como componentes que integram um único organismo. Ambos devem ter assento na escola, não um (a mente) para aprender e o outro (o corpo) para transportar, mas ambos para se emancipar.” (FREIRE, 1992, p. 13)

Segundo Lawrence (apud BRUHNS, 1994, p.61),

A vida do corpo é a vida das sensações e das emoções. O corpo sente a fome real, a sede real, a alegria real do sol e da neve, o prazer do cheiro real das rosas ou em olhar um arbusto de lilás; a raiva real, o calor real, a paixão real, o ódio real, o luto real. Todas as emoções pertencem ao corpo e a mente apenas as reconhece.

O corpo está todo tempo presente na aprendizagem humana. E, apesar de todos esses conhecimentos, comumente ainda se observam, nas escolas, desde a primeira série, crianças sentadas uma atrás da outra, cabeças olhando cabeças, corpos presos atrás das mesas, “petrificados”, olhares fixos no caderno; quando alguns conversam, a professora pede silêncio. E o corpo “sofre”.

A partir da primeira série, as atividades corporais ficam limitadas e, na maioria das vezes, reduzidas a movimentos repetitivos. Praticamente se anula a forma construtiva com que o corpo atua nos processos de ensino-aprendizagem. Parece que, na primeira série, os alunos são vistos como meros robôs, onde o corpo deve estar aprisionado para que, assim, seja adquirido o mais importante: o cumprimento do programa curricular da disciplina.

Vale, aqui, fazer uma citação de Alves (1985, p.103):

Todos sabem que o objetivo da educação é executar a terrível transformação: fazer com que as crianças se esqueçam do desejo de prazer que mora nos seus corpos selvagens, para transformá-las em patos domesticados, que bambolem ao ritmo da utilidade social. Filosofia silenciosa: cada criança é um meio para esta coisa grande que é a sociedade. Mas, e a alegria e o prazer? Aqueles corpos não têm direitos? Não haverá neles uma exigência de felicidade? [...] Não é para isto que se organizam escolas, para que as crianças se esqueçam dos seus próprios corpos, e aprendam o mundo que os adultos lhes impõem?

“Toma-se cuidado, em cada sociedade, para que a educação da geração mais jovem resulte em qualidades tão uniformizantes para a comunidade quanto possível, o que lhe possibilitará funcionar sem grandes distúrbios.” (FELDENKRAIS, 1977, p. 22)

É a macro sociedade que escraviza o homem. Explicando melhor, seria dizer que a educação atual está mais preocupada em preparar o indivíduo para o mercado de trabalho, competitivo, retrocedendo a idéia evolutiva de educação a uma linha vivenciada no século XX, esta de cunho tecnicista. De certa forma, é importante que o indivíduo desenvolva suas habilidades profissionais, porém se faz necessária uma educação com mais essência, demonstrando ao indivíduo o quanto sua existência é importante no universo e que essa vida é curta e precisa ser vivida intensamente com harmonia e prazer.

É preciso reaprender a linguagem do amor, das coisas belas e das coisas boas, para que o corpo se levante e se disponha a lutar. Porque o corpo não luta pela verdade pura, mas está sempre pronto a viver e a morrer pelas coisas que ele ama [...] Que a aprendizagem seja uma extensão progressiva do corpo, crescendo, inchando, não apenas em seu poder de compreender e de conviver com a natureza, mas em sua capacidade para sentir o prazer, o prazer de contemplação da natureza, o fascínio perante os céus estrelados, a sensibilidade tátil ante as coisas que o toca. O prazer da fala, o prazer das histórias e das fantasias, o prazer da comida, da música, do fazer nada, do riso, da piada. Afinal de contas, não é para isto que vivemos, o puro prazer de estar vivos? [...] Onde, nos nossos currículos, estão estas coisas de amor? Gostaria que falassem das coisas belas, que ensinassem Física com as estrelas, pipas, os piões e as bolinhas de gude, a Química com a culinária, a Biologia com as hortas e os aquários, Política com o jogo de xadrez, que houvesse a história cômica dos heróis, as crônicas dos erros dos cientistas, e que o prazer e suas técnicas fossem objeto de muita meditação e experimentação [...] (ALVES, 1985, p. 105-106)

O corpo, o sentimento, a alegria, o desejo, a imaginação, as emoções, os movimentos, precisam estar presentes no cotidiano escolar para que as crianças possam aprender de forma integral, corporal, intelectual e prazerosa.

Se as aulas estiverem fundamentadas nos canais proprioceptivos, visuais, auditivos e táteis, a aprendizagem acontece de forma eficiente e agradável. O conhecimento adquirido pela criança vira “vitamina”, ganha um sentido novo e, como resultado, há a retenção do aprendizado.

É importante ressaltar o papel do educador no desenvolvimento do esquema corporal, devendo proporcionar à criança atividades de teatro, música, dança, jogos, utilização de materiais lúdicos, pois preparam o terreno para um aprendizado posterior tendo como propósito o desenvolvimento integral e social do aluno.

A falta do trabalho corporal no ambiente escolar poderá refletir em problemas de aprendizagem, de integração e emocionais nas séries posteriores e/ou também em sua própria vida, tornando o indivíduo, muitas vezes, agressivo, retraído, frustrado, sem iniciativas próprias e inseguro para saber lidar com os desafios.

## 2.4. O CORPO NA VIDA

Através das evoluções tecnológicas, a macro sociedade colocou no mercado de trabalho um modelo padronizado de “homem quase perfeito”. A medicina vem ganhando muito dinheiro com indivíduos que querem transformar seu corpo, sua aparência, sua “casca”, de maneira que se sintam melhor esteticamente, despreocupando-se com o aspecto mais importante que é o ser humano integral, o EU interior, o emocional e o espiritual.

Rodrigues (1983, p.46) diz:

Classificamos as pessoas quanto à “aparência”, habilitando-as ou não a determinados empregos, e nos surpreendemos quando uma pessoa “bem apresentada” é identificada como transgressora das normas sociais e considerada criminosa [...] Ao corpo se aplicam, portanto, crenças e sentimentos que estão na base da nossa vida social e que, ao mesmo tempo, não estão subordinados diretamente ao corpo.

Já está condicionado à mente humana o referencial através da aparência, mas não podemos julgar o potencial dos indivíduos através dessa aparência.

Que o corpo porta em si a marca da vida social, expressa-o a ocupação de toda sociedade em fazer imprimir nele, fisicamente, determinadas transformações que escolhe de um repertório cujos limites virtuais não se podem definir. Se considerarmos todas as modelações que sofre, constatamos que o corpo é pouco mais que uma massa de modelagem à qual a sociedade imprime formas segundo suas próprias disposições: formas nas quais a sociedade projeta a fisionomia do seu próprio espírito. Arranhando, rasgando, perfurando, queimando a pele – imprimem-se cicatrizes-signos que são formas artísticas ou indicadores de rituais de *status*, como compleição atlética, prescrição de peso, forma e cor consideradas desejáveis esteticamente, pintura das unhas dos pés, das mãos, barbeamento, corte de cabelo; transformações de coloração da pele por meios químicos ou físicos; tatuagem [...] (RODRIGUES, 1983, p. 62-63)

Todas as sociedades existentes ferem e aprisionam, de alguma maneira, os corpos dos indivíduos que dela fazem parte, tornando-os, muitas vezes, impotentes diante da vida, sem capacidade de reação frente à dominação, vivendo, muitas vezes, atrás das “máscaras”.

E os homens não perdem a possibilidade de lançar mão desses recursos, para se aproximarem do ideal de estética corporal que a sociedade define, destacando, dissimulando ou atenuando particularidades de sua aparência: submetem-se a dietas especiais, praticam exercícios físicos, pintam-se ou deitam-se em mesas de operações cirúrgicas – porque crêem que procedendo assim, estarão incrementando a vitalidade de sua constituição orgânica e social. (RODRIGUES, 1983, p. 64)

Os indivíduos estão moldando os seus corpos conforme os esquemas culturais de beleza, achando que, assim, serão mais felizes, mais atraentes, terão mais amigos, serão aceitos pela sociedade. Que preço pagam em nome de um corpo belo? Em nome de que fazem isso?

Aprendemos que, para chegar ao topo, ao poder, teremos que ser os melhores. Somos prisioneiros de uma filosofia, nos torturamos. Será que esse é o maior valor da nossa vida? Não será mais importante se as pessoas buscarem as próprias possibilidades, capacidades e limitações, vivendo conforme aquilo que são? Fazer com prazer aquilo que possam fazer, vivenciar a sua própria experiência. É importante descobrir nosso corpo, senti-lo, conhecê-lo, em seu poder, sua força, para através desse corpo conhecido, consciente, ter um contato com a realidade, um contato verdadeiro e não neurótico, desfigurado, que nos afaste de nós mesmos. Uma pessoa vivendo conforme a imagem corporal desfigurada do próprio corpo perde o contato objetivo com seu meio e cria vários focos de conflitos internos. (IWANOWICZ, 1994, p. 74)

Percebemos, também, que os corpos de muitos indivíduos adultos trazem consigo marcas de punição, enclausuramento, passividade, inexpressão, bloqueios, tensões, ansiedades, doenças. São corpos amputados de quase toda a sua potência.

Alguns já disseram que o corpo não mente. Mais que isso, ele conta muitas histórias e em cada uma delas há um sentido a descobrir. Como o significado dos acontecimentos, das **doenças** ou do prazer que anima algumas de suas partes. O corpo é nossa memória mais

arcaica. Nele, nada é esquecido. Cada acontecimento vivido, particularmente na primeira infância e também na vida adulta, deixa no corpo sua marca profunda. (LELOUP, 2000, p.15) (**grifo nosso**)

## 2.5. RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA CORPORAL

Percebemos, aqui, a importância de compartilhar uma história de vida real. Certamente a história que relataremos é a história de muitas outras mulheres que foram reprimidas um dia. No ano de 1943, nasceu Terezinha<sup>1</sup>, a 6ª filha de um casal que morava no sítio.

A menina foi crescendo e, cedo, iniciou o trabalho árduo na roça. Porém, mesmo trabalhando, muito se sentia feliz. Encontrava tempo para brincar, correr, pular, se alegrar. Era espontânea, adorava cantar e colocar pequenos animais vivos no bolso dos visitantes para assustá-los. Onde estivesse presente, a alegria reinava. Foi educada em um mundo de muitos tabus religiosos, muitas proibições e regras.

Casou-se muito jovem: aos 18 anos. Uma semana depois do casamento, ninguém mais a reconhecia. Sentia-se triste, aprisionada, pois aprendera que a mulher deveria ser submissa ao marido, satisfazer todas as suas vontades sem contestar. Fez um juramento solene frente ao altar, prometendo viverem juntos “até que a morte os separasse”. A sociedade, naquela época, não via com bons olhos a separação. Muitas vezes, sentiu vontade de fugir, porém não queria “envergonhar a família”.

Atualmente, ainda está casada e continua a satisfazer os caprichos de um marido repressor, amargo, frio, egoísta, que aprisiona. Continua atendendo às normas da sociedade. Hoje, não canta mais, não dá boas gargalhadas, está infeliz, magoada, ressentida, enclausurada, e com o corpo muito doente. Tem diabetes, problemas circulatórios, pressão alta, labirintite, hérnia e problemas de tireóide.

Quantos “sapos não engoliu”? Valeu a pena tanto sacrifício, tanta tortura, tanta infelicidade? “O corpo é o inconsciente visível, afirmava Wilhelm Reich. É o nosso texto mais concreto, nossa mensagem mais primordial, a escritura de argila que somos.” (LELOUP, 2000, p.9) Esse corpo precisa ser ouvido. Faz-se necessário conhecê-lo melhor, compreendê-lo como um todo, respeitá-lo, amá-lo com a finalidade de desbloqueá-lo, de tornar a vida mais simples, saudável e mais feliz.

Terezinha iniciou uma nova trajetória em sua vida. Começou uma terapia de relaxamento, caminhadas diárias e hidroginástica. Está procurando ouvir os apelos de seu corpo, conhecê-lo melhor. A viagem interior que Terezinha está fazendo está lhe abrindo um novo nível de percepção. Aos poucos, está se libertando das pressões que cercaram sua vida interior e seu comportamento corporal. Certamente, se persistir, conseguirá encontrar as chaves do seu corpo e abrir as portas para a felicidade.

É preciso buscar fazer uma viagem pelos meandros de nosso corpo. Mergulhar nele corajosamente e retornar ao nosso coração, ao nosso centro. E qualquer que seja o caminho que tomarmos ou a terapia que praticarmos, perguntemos a nós mesmos se o caminho ou a terapia escolhida possui um coração. Se a resposta for “sim”, estaremos no caminho certo.

Segundo Weil e Tompakow (2003), o nosso corpo expres-

<sup>1</sup> Nome fictício.

sa os nossos pensamentos, as nossas emoções, as nossas reações instintivas; expressa a nossa personalidade e, mudando certos aspectos corporais, poderemos potencializar a mente e as emoções. Então, o autor aqui citado sugere vários métodos que conseguem mudar muito os estados emocionais e atingir a própria estrutura da personalidade: a ioga, a dança, as técnicas de “relax”, o judô, entre outros. Essas práticas são formas suaves de dar algo ao corpo, formas de nutri-lo com carinho e de elevar a qualidade de nossa vida.

Um outro método foi desenvolvido por Feldenkrais (1977), sendo que, através do movimento, de exercícios especiais, o autor ensina a amar o corpo e a si próprio. “A vida é um fluxo constante de energia e a linguagem do corpo é a linguagem da vida; logo, temos que conhecer a energia em nós.” (WEIL e TOMPAKOW, 2003, p. 93)

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os pressupostos apresentados neste artigo enfatizam como é primordial trabalhar o esquema corporal em suas diferentes dimensões, levando o indivíduo a perceber a sua importância como instrumento da evolução do ser.

Foi enfatizado, aqui, que é através do corpo que tudo se inicia: a aprendizagem, a relação com o outro, o prazer, a harmonia, o amor, a compreensão, o equilíbrio emocional, intelectual e profissional (na vida adulta), os conflitos. Nesse sentido, o ser humano deve despertar para a sua existência, para a recuperação da harmonia interna, do equilíbrio e da unidade consciente com toda a vida.

Sabemos que o corpo, quando potencializado, é a chave decisiva para a felicidade. Por isso, é de suma importância que os trabalhos relacionados ao corpo sejam estimulados desde o nascimento da criança, seguindo até a velhice, pois todos devem trabalhar o corpo e conhecê-lo constantemente, tendo em vista que mãos “jovens” irão ficar “velhas” e, quando chegarem nesse estágio, serão necessários ainda mais cuidados, exercícios e do tempero principal: o “carinho”.

Portanto, a contribuição social deste artigo reside no fato de prevenir e alertar as instituições sobre o resgate de trabalhos voltados à expressão corporal e sobre como é importante estarmos nos sentindo bem, amando-nos, respeitando nossos limites, nos mantendo saudáveis para sermos mais felizes e para proporcionarmos mais harmonia a nós e ao próximo.

### 4. REFERÊNCIAS

- ALVES, Rubem. **Estórias de quem gosta de ensinar**. 5.ed. São Paulo: Cortez, 1985.
- \_\_\_\_\_. **Conversas com quem gosta de ensinar**. 22.ed. São Paulo: Cortez, 1988.
- BRUHNS, Heloisa Turini. et al. **Conversando sobre o corpo**. 5.ed. Campinas: Papyrus, 1994.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. 6.ed. São Paulo: Summus, 1977.
- FERNÁNDEZ, Alicia. **A inteligência aprisionada**: Abordagem psicopedagógica clínica da criança e sua família. Tradução de Lara

Rodrigues. Porto Alegre: Artes Médicas, 1991.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. 3.ed. São Paulo: Scipione, 1992.

IWANOWICZ, Barbara. A imagem e a consciência do corpo. In: BRUHNS, Heloisa Turini. (Org.). **Conversando sobre o corpo**. 5. ed. Campinas: Papyrus, 1994.

KOFES, Suely. E sobre o corpo, não é o próprio corpo que fala? Ou, o discurso desse corpo sobre o qual se fala. In: BRUHNS, Heloisa Turini. (Org.). **Conversando sobre o corpo**. 5. ed. Campinas: Papyrus, 1994.

LELOUP, Jean-Yves. **O corpo e seus símbolos**. 8.ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

RODRIGUES, José Carlos. **Tabu do corpo**. 3.ed. Rio de Janeiro: Achiamé, 1983.

WEIL, Pierre.; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala**: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal. 56.ed. Petrópolis: Vozes, 2003

VAYER, Pierre. **A criança diante do mundo**: na idade da aprendizagem escolar. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1986.