

## Consciência, consciência corporal e educação física

*José Pereira de Melo\**

### **Resumo**

As tentativas empreendidas para compreender o que significa consciência e consciência corporal levam-nos a um mundo de múltiplas facetas e diversificados discursos, mostrando-nos a complexidade que envolve seus estudos, bem como o aumento no fascínio que essa busca promove. Nesse sentido, o presente artigo tem o propósito de apresentar uma incursão conceitual sobre os termos consciência e consciência corporal, bem como apresentar quais as orientações teórico-metodológicas que orientaram a Educação Física brasileira no trabalho com as práticas alternativas, principalmente na escola.

**Palavras-chave:** Consciência; consciência corporal; educação física escolar.

\* Professor Associado IV da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, vinculado ao Departamento de Educação Física, Doutor e Mestre em Educação Física, Especialista em Educação Física Escolar, Professor/Orientador do Programa de Pós-Graduação em Educação e do Programa de Mestrado em Educação Física da UFRN. Coordenador do Grupo de Pesquisa Corpo e Cultura de Movimento – GEPEC. E-mail: j.pereira@ufrnet.br

## Consciousness, body awareness and physical education

## Conciencia corporal conciencia y educación física

### *Abstract*

Attempts undertaken to understand what consciousness and body consciousness lead us to a world of multifaceted and diverse discourses, showing us the complexity that surrounds their studies as well as the increase in the fascination that promotes this search. In this sense, this article aims to present a conceptual raid on the terms awareness and body awareness, as well as which present the theoretical and methodological orientations that guided the Brazilian Physical Education in working with alternative practices, especially at school.

**Key words:** consciousness; body awareness; school physical education.

### *Resumen*

Los intentos de entender lo que la conciencia y la conciencia del cuerpo conduce a un mundo de discursos multifacéticos y diverso, lo que demuestra la complejidad en torno a sus estudios, así como aumentar la fascinación que promueve esta investigación. En este sentido, este artículo se propone presentar un allanamiento conceptual sobre los términos de la conciencia y la conciencia del cuerpo, así como presentar qué orientaciones teóricas y metodológicas que han guiado la Educación Física brasileña en el trabajo con las prácticas alternativas, especialmente en la escuela.

**Palabras clave:** Conciencia; conocimiento del cuerpo; la educación física escolar.

## Introdução

As tentativas empreendidas para compreender o que significa consciência e consciência corporal levam-nos a um mundo de múltiplas facetas e diversificados discursos, mostrando-nos a complexidade que envolve seus estudos, bem como o aumento no fascínio que essa busca promove. Observa-se, numa análise sobre consciência, por exemplo, que a mesma pode ser evidenciada por diferentes vias de interpretações, as quais passam pela biologia, psicologia, filosofia, medicina, sociologia, religião, entre outras áreas, e, muitas vezes, os discursos ultrapassam o universo acadêmico e invadem a oralidade das pessoas comuns nos diferentes segmentos sociais. É comum ouvirmos alguém falar que *“agiu de acordo com sua consciência”*, pois ouviu sua voz e/ou que só tomou determinada atitude, geralmente agressiva, porque *“estava fora da minha consciência”*. Tais atitudes expressam algo que se tem e se perde. Essa perda, mesmo que momentânea, leva-nos, muitas vezes, a tomarmos atitudes impulsivas, as quais, em muitos casos, resultam em eventos trágicos para os atores envolvidos.

No tocante ao termo consciência corporal, temos seu legado conceitual vinculado às práticas alternativas, como especificaremos adiante, mas não obstante identifica-se a mesma complexidade de elementos para sua compreensão, principalmente quando relacionamos este conceito com a prática da Educação Física e percebemos o viés metodológico que a orientou e, ainda orienta, suas intervenções pedagógicas quando o professor que tratar das práticas corporais de conscientização. Assim, o presente artigo tem o propósito de apresentar uma incursão conceitual sobre os termos consciência e consciência corporal, bem como apresentar quais as orientações teórico-metodológicas que orientaram a Educação Física brasileira no trabalho com as práticas alternativas, principalmente na escola.

## A consciência em discussão

Na acepção da palavra, consciência é um “atributo altamente desenvolvido na espécie humana, pelo qual o homem toma, em relação ao mundo e a seus estados inferiores, aquela distância em que se cria a possibilidade

de níveis mais altos de integração” (CUNHA, 1998, p. 208). Se a visualizarmos nas diferentes áreas do conhecimento nos defrontaremos com distintos significados. A filosofia, por exemplo, enfatiza um primeiro conceito de consciência descrito por Platão e Aristóteles, no qual “em geral é a possibilidade de dar atenção aos próprios modos de ser e às próprias ações, bem como de exprimi-los com a linguagem. Essa possibilidade é a única base sólida de fato sobre a qual foi edificada a noção filosófica de CONSCIÊNCIA” (ABBAGNANO, 1998, p. 185). No entanto, o mesmo autor salienta que uma segunda perspectiva conceitual na filosofia esclarece que “o uso filosófico desse termo tem pouco ou nada a ver com o significado comum de estar ciente dos próprios estados, percepções, idéias, sentimentos, volições, etc (...)”.

O significado que esse termo tem na filosofia moderna e contemporânea, embora pressuponha genericamente essa acepção comum, é muito mais complexo: é o de uma relação da alma consigo mesma, de uma relação intrínseca ao homem, ‘interior’ ou ‘espiritual’, pela qual ele pode conhecer-se de modo imediato e privilegiado e por isso julgar-se de forma segura e infalível. Trata-se, portanto, de uma noção em que o aspecto moral – a possibilidade de autojulgar-se – tem conexões estreitas com o aspecto teórico, a possibilidade de conhecer-se de modo direto e infalível (IDEM).

O dicionário de filosofia nos mostra essas duas tendências, porém, quando adentrarmos nos estudos dos diferentes filósofos, encontraremos muitas distinções numa mesma área, fato que nos mostra a complexidade e a diversidade de enfoque para um mesmo fenômeno, isso sem mencionar os estudos sobre a filosofia da mente.

No âmbito da Psicologia, temos consciência relacionada “ao estado total de consciência de um indivíduo quanto ao seu estado de vigília – este último, além do ‘normal’, é caracterizado com um estado ‘alterado’ de consciência. Na realidade, a consciência é algo que se altera constantemente, influenciada por fatores tais quais a atenção, os estados de espírito, as características pessoais, as circunstâncias ambientais, os ritmos corporais” (FREITAS, 1999, p. 70). Tal visão se aproxima dos preceitos da medicina

ao estabelecer uma estreita relação entre consciência e estado de vigília, ilustrando tal relação com as síndromes que alteram a consciência, por exemplo, as *síncope*, o *estupor*<sup>1</sup> e o *coma*. Este último apresenta-se como exemplo bem conhecido, em que a perda da consciência é evidenciada pela diminuição ou ausência da sensibilidade “e da motilidade voluntária, com persistência da respiração e da circulação” (LAFAYETTE, 1984, p. 546). No *coma* podemos entrar num estado de perda parcial ou total da consciência, cujo nível é aferido pela quantidade de estímulos que o ser humano responde ao ser excitado pelo médico. Os níveis de coma são detectados com a aplicação da escala de Glasgow (Romeiro, 1980, p. 2171), composta por três categorias (Abertura dos olhos, resposta motora e resposta visual) distribuídas em subcategorias que expressam a forma de reação que a pessoa apresenta aos estímulos recebidos.

A consciência também aparece vinculada a questão de valores, envolvendo aspectos religiosos e/ou morais, como esclarece Freitas (1999, p. 67), ao identificar que “na Bíblia, o termo consciência aparece essencialmente nos textos de São Paulo, significando a capacidade de discernir o bem do mal, aprovar as coisas bem-feitas e reprovar o mal praticado. Na *Epístola aos Romanos*, afirma que **é necessário submeter-se [à autoridade], não somente por temor do castigo, mas também por dever de consciência**”, aspecto que evidencia a estreita relação entre consciência e atitudes, as quais não devem transgredir os preceitos de Deus.

Em sociologia, encontramos os conceitos de *consciência de classe*<sup>2</sup> (Karl Marx) e *consciência coletiva* (Émile Durkheim), que nos indicam como o fenômeno da consciência pode ser interpretado por essa área do conhecimento. A consciência humana, para Marx, permite ao homem compreender as relações de poder entre os grupos, principalmente considerando-se a leitura dos aportes exploratórios dos detentores de maior poder sobre seus “dominados”. Assim, “não é a consciência dos homens que determina sua existência, mas, pelo contrário, sua existência social lhes determina a consciência” (Marx apud Fromm, 1983, p. 29), considerando-se a dinâmica social expressa principalmente nas relações produtivas.

Os homens são os produtores de suas concepções, idéias, etc. – homens reais, ativos, tal como são condicionados pelo desenvolvimento explícito de suas forças produtivas e das relações a estas correspondentes, até suas formas mais adiantadas. A consciência nunca pode ser senão existência consciente, e a existência dos homens em seu processo vital real. Se em todas as ideologias os homens e suas circunstâncias aparecem de cabeça para baixo, este fenômeno deriva tanto do processo vital histórico deles quanto da inversão dos objetos na rotina de seu processo vital físico (IDEM, p. 30).

Em Émile Durkheim, o fenômeno da consciência é tratado a partir do que pensa, sente e age o homem diante dos preceitos do grupo social ao qual pertence, esclarecendo que a consciência de classe é “a soma de crenças e sentimentos comuns à média dos membros da comunidade, formando um sistema autônomo, isto é, uma realidade distinta que persiste no tempo e une as gerações (DURKHEIM apud LAKATOS e MARCONI, 1999, p. 48-49). Nas suas argúcias, o renomado sociólogo esclarece que existe em cada indivíduo dois tipos de consciência: a coletiva e a individual. A primeira relaciona-se às questões mais gerais do grupo social, no qual os interesses e problemas são compartilhados entre seus membros; a segunda envolve as peculiaridades de cada indivíduo. Tais consciências passam por uma crescente independência em virtude das diferenças individuais, da divisão de trabalho e, principalmente, pelo fato de as sociedades estarem mais complexas.

Percebemos nesse sucinto trajeto por algumas áreas do conhecimento como é plural a análise do fenômeno consciência. No entanto, nota-se que existe um elo entre as diferentes abordagens que nos remete à idéia de que só teremos consciência se passarmos a conhecer e compreender os fatos e as relações que vivenciamos. Parece existir, e particularmente vimos acreditando nisso, uma estreita ligação entre consciência, aprendizagem e conhecimento, sendo possível, assim, fazê-la aflorar e ser ampliada. Como bem enfatiza Del Nero (1997, p. 125) ao destacar a idéia de que a consciência “se confunde com a própria idéia de conhecimento. Quando alguém diz estar consciente de uma coisa, quer dizer que tem conhecimento dela. Conhecer é estar consciente de algo, repre-

sentando-o plenamente e exercendo sobre ele poder de discriminação quanto aos deslocamentos possíveis”.

Nesse sentido, os estudos da biologia contemporânea muito têm contribuído para a compreensão do fenômeno consciência, centrados em desmistificar os seus mistérios a partir do levantamento de hipóteses sobre como tal fenômeno é produzido na mente. Em *O mistério da consciência*, Antônio Damásio se questiona sobre qual o problema a ser solucionado para a compreensão do fenômeno consciência pela neurobiologia, considerando “o problema da consciência uma combinação de dois problemas intimamente relacionados” (DAMÁSIO, 2000, p. 24). O primeiro envolve a possibilidade de

(...) entender como o cérebro no organismo humano engendra os padrões mentais que denominamos, por falta de um termo melhor, as imagens de um objeto. Objeto designado aqui entidades tão diversas quanto uma pessoa, um lugar, uma melodia, uma dor de dente, um estado de êxtase; imagem designa um padrão mental em qualquer modalidade sensorial, como por exemplo, uma imagem sonora, uma imagem tátil, a imagem de um estado de bem-estar. Essas imagens comunicam aspectos das características físicas do objeto e podem comunicar também a reação de gostar ou não gostar que podem ter em relação a um objeto, os planos referentes a ele que podemos ter ou a rede de relações desse objeto em meio a outros objetos (IDEM, p. 24-25).

Assim, o primeiro problema apontado pelo autor diz respeito a se saber como construímos, valendo-se de suas palavras, um “filme no cérebro”, tendo-se esse filme produzido pelas diversos portais sensoriais do nosso corpo. Recordamos a metáfora da consciência como palco mental, no qual sempre sobe em cena aquele elemento evocado no momento vivido. Um exemplo para elucidar a consciência como palco mental pode ser dado no fato de alguém nos fazer a seguinte solicitação, como sugere Edelman (1992, p. 17): “*Não pense num elefante*”. É lógico que a gente terminou pensando no elefante. Mas, por quê? Porque não estamos simplesmente criando uma réplica perfeita do elefante na nossa mente, mas nos valendo do conceito de elefante proveniente da nossa

história perceptual deste, sem contar, é claro, do suporte linguístico que nos oferece nomeações sobre elefante. Este é para nós algo conhecido, e sermos solicitados a não pensar nele fez com que toda a história que sabemos dele subisse no palco mental, surgindo suas características, os casos que nos remete a ele, enfim: a imagem que construímos dele e de tantos outros objetos e fatos que conhecemos. Assim, “do ponto de vista da neurobiologia, resolver esse primeiro problema é descobrir como o cérebro produz padrões neurais em seus circuitos de células nervosas e como ele consegue converter esses padrões neurais em padrões mentais explícitos que constituem o nível mais elevado do fenômeno biológico, o qual designo por imagem” (IDEM, p. 25).

O segundo problema da consciência apontado por Damásio refere-se ao fato de descobrir se o cérebro também engendra um sentido do *self* no ato de conhecer. Para colaborar no intento de entendermos a relação entre *self* e conhecer, o autor nos instiga a pensar sobre o significado que atribuímos às palavras quando lemos um texto, sugerindo que esse momento mostra apenas uma parcela do que se passa na nossa mente neste momento, pois além do conhecimento conceitual para entendermos o texto, a mente exhibe outros elementos que nos indica que somos nós mesmos que lemos e entendemos o que está escrito, e não outra pessoa. Esclarece, assim, que “as imagens sensoriais do que você percebe externamente e as imagens relacionadas que você evoca ocupam a maior parte do campo de ação de sua mente, mas não totalmente. Além dessas imagens, existe também essa outra presença que significa você, como observador das coisas imagéticas, como agente potencial sobre as coisas imagéticas. Existe a presença de você em uma relação específica com algum objeto” (IDEM, p. 26).

Dessa forma, parece existir a necessidade da neurobiologia em descobrir as bases biológicas que nos facultam a construir os padrões mentais de algo a ser conhecido, considerando-se pessoas, lugares, melodias, entre outros, “mas também os padrões mentais que transmitem, de maneira automática e natural, o sentido do *self* no ato de conhecer” (IDEM, p. 27). Assim, Damásio destaca que “a neurobiologia da consciência defronta-se com dois problemas: como o filme no cérebro é gerado e como

o cérebro também gera o senso de que existe alguém que é proprietário e observador desse filme” (IDEM). Ao discutir a consciência como um problema biológico, Searle (1998, p. 31) esclarece que “a grande variedade de estímulos que nos afeta quando, por exemplo, provamos um vinho, olhamos para o céu, sentimos a fragrância de uma rosa ou ouvimos um concerto disparam seqüências de processos neurobiológicos que, no final, causam estados internos, subjetivos, unificados, ordenados e coerentes de ciência ou sensibilidade”. O que acontece entre o estímulo e a experiência de consciência e como os processos auxiliares a provocam são dois problemas colocados pelo autor que merecem estudos os quais podem apontar encaminhamentos para compreendermos os processos mentais que geram a consciência.

A consciência, verdadeiro nó no mundo, é um produto do cérebro (enquanto conteúdo) e uma função (enquanto forma). O processo pelo qual é engendrada depende basicamente da sincronização momentânea de populações de neurônios que representam diferentes aspectos do mundo externo, interno, concreto e abstrato. Seu surgimento está vinculado a um estilo analógico de processamento de informação (código de barras, sincronização), que reúne em departamentos virtuais unidades, assembléias ou módulo de diversos departamentos cerebrais concretos (DEL NERO, 1997, p. 125).

Assim, identificamos as múltiplas facetas sobre o fenômeno consciência edificadas por diferentes vias de acesso, mas nos parece que a filosofia da mente em diálogo com a neurobiologia ainda tem muito a nos dizer sobre os processos mentais que a constroem, como esclarece Searle (1998, p. 26): “compreenderemos a consciência quando compreendermos, de forma biologicamente detalhada, como o cérebro a produz”. No entanto, enfatizamos que os caminhos da biologia não são suficientes para dirimir os mistérios da consciência, principalmente se não conseguirmos transpor os conhecimentos produzidos nas ciências cognitivas para o mundo vivido dos sujeitos, numa transposição que fomente práticas educativas que despertem as pessoas para uma tomada de consciência. Deixamos clara, desta forma, a idéia de que apenas uma perspectiva teórica não é suficiente para compreendermos fenômeno complexo como a consci-

ência. Ciências cognitivas e ciências sociais, em princípio pensamentos antagônicos, devem se encontrar nesse intento, pois não existe separação entre biológico e social. É importante considerar que as nossas relações são impulsionadas pelos mecanismos internos de que dispomos.

A consciência apresenta-se como a capacidade que temos para, a partir do conhecimento imediato da nossa atividade psíquica, julgarmos nossas ações e realidade. Esse poder de julgamento, que caracteriza o domínio que temos dos nossos atos, tem como base o conhecimento organizado por um processo que envolve elementos perceptivo-motores e conceitual-cognitivos.

A gênese da consciência humana pode ser explicada pela possibilidade de sua emergência a um nível de descoberta do mundo objetivo como ‘forma de realidade’ oposta a um eu individual mas capaz de integrar-se: consciência-do-mundo x consciência-de-si. Nessa consciência-do-mundo inclui – na esfera de sua própria dimensão – uma consciência-do-outro, como realidade ‘destacada de mim’, e colocada inicialmente em um mesmo nível (BARREIRO, 2000, p. 55).

Partimos do princípio de que consciência se desenvolve pela integração entre os elementos da percepção, da ação, do conhecimento e da compreensão do mundo, tendo-se a consciência como vivência (conhecimento prático), como leitura da realidade e como elaboração mental articulando ação/intenção/transformação; numa perspectiva conceitual mais elaborada.

A ação vai permear a construção da consciência, mas seu conceito não se limita a essa categoria, uma vez que teremos que analisar qual tipo de movimento vai promover realmente uma verdadeira tomada de consciência, pois “o corpo não é um meio intermediário entre o mundo exterior e consciência, mas possui uma inteligibilidade, uma intenção, um sentido de totalidade que se manifesta no movimento e no entendimento simultaneamente, numa palavra, motricidade” (NÓBREGA, 2000, p. 58).

Nesse intento, não podemos pensar em consciência apenas pelo aspecto da mobilidade, da ação, uma vez que o movimento só opera atitudes conscientes se for

carregado de reflexões e intencionalidades, pois “o ser humano não está aprisionado, como os animais, nos limites de suas condições naturais, ele as amplia, variando os pontos de vista, reconhecendo numa mesma coisa diferentes perspectivas” (IDEM, p. 59). Podemos relacionar essa perspectiva com as propriedades da consciência apontadas por Edelman (1992, p. 164), destacando que a consciência “é pessoal (quem o possui são indivíduos ou eu); sofre modificações, sendo, no entanto, contínua; lida com objectos independentes de si próprio e é seletiva no tempo, ou seja, não esgota todos os aspectos dos objectos com os quais lida. A consciência é intencionalidade; é consciência de coisas e de acontecimentos”.

O entendimento da consciência como propriedade particular que emerge a partir do que assimilamos do exterior, também é indicado por Damásio (2000, p. 29) enfatizando que “a consciência é um fenômeno privado, de primeira pessoa, que ocorre como parte do processo privado, de primeira pessoa, que denominamos mente. A consciência e a mente, porém, vinculam-se estreitamente a comportamentos externos que podem ser observados por terceiros pessoas”. Assim, podemos supor que a tomada de consciência parte da subjetividade que se expressa na interpretação que cada pessoa faz do mesmo objeto ou acontecimento, sendo pertinente imaginar, também, que temos diferentes níveis de consciência, os quais transitam do mais elementar para o mais complexo, como veremos adiante.

A referência da consciência como vivência é verdadeira, pois não podemos ter acesso ao mundo se não for através da ação, e melhor: a ação e as atividades sensoriais são essenciais para o surgimento da mente no cérebro e, por conseguinte, as inúmeras funções que nele se encaixam, pois “sensação e motricidade ou percepção e ação são as vias de chegada e de saída, as nossas conexões reais com o mundo. Sem elas a mente faz parte do imaginário, do devaneio, do sonho e da elaboração do futuro, prestigiosa enganosa ou ciência do amanhã” (DEL NERO, 1997, p. 321).

A ação faculta o desenvolvimento da consciência, sendo necessário passarmos por um processo de reconstrução de nossas ações, construindo-as e reconstruindo-as, e,

passo a passo, irmos adquirindo um poder progressivo sobre o mundo, sobre nosso próprio corpo e sobre nossas próprias atitudes.

É assim que a consciência como leitura da realidade, vincula-se, de forma mais evidente, a relação conhecimento e percepção na sua construção, tendo-se a presença de elementos interpretativos que fomentam um novo enfoque à consciência, vinculada a uma possível assimilação da realidade e a uma provável transformação. A consciência surge da apropriação da realidade, na qual as representações mentais são construídas a partir das inúmeras interpretações que fazemos dos diversos eventos vivenciados. A tomada de consciência estrutura-se pela percepção de elementos isolados que aos poucos vão dando sentido e compreensão dos fatos, gerando conceitos que vão dar o tom na construção do conhecimento.

Outro aspecto instigante nos estudos da consciência é considerá-la como um atributo do humano. Tal pensamento reflete sempre a idéia de superioridade do ser humano em relação aos outros animais. É claro que somos tentados a pensar desta forma, principalmente se considerarmos na escala filogenética a evolução do nosso sistema nervoso central e as inúmeras funções que esse progresso opera em nossa mente. No entanto, se imaginarmos que existem níveis de consciência, teremos que mudar o discurso e admitir que os outros animais também têm consciência, porém o grande desafio está no fato de entendermos em que escala de consciência pode apresentar estes últimos.

Embora possamos não ser os únicos animais conscientes, somos os únicos animais autoconscientes, com a possível exceção do chimpanzé. Somos os únicos que possuímos linguagem, os únicos capazes de moldar o mundo liberto do presente, capazes de registrar, de estudar e de relacionar os nossos estados fenomenais com as descobertas da física e da biologia (EDEL-MAN, 1992, p. 169).

A partir desse pressuposto, Edelman apresenta-nos dois tipos de consciência: *consciência elaborada* e *consciência primária*. A primeira caracteriza-se pela capacidade que

tem o ser humano em captar a realidade circundante numa apreensão direta dos eventos, considerando-se sua potencialidade lingüística, enquanto a segunda “pode ser composta por experiências fenomenais tais como imagens mentais, mas está limitada a um certo tempo em torno do presente mensurável, está isenta de conceitos de eu, de passado e de futuro e situa-se para além do registro descritivo individual direto a partir do seu ponto de vista” (IDEM, p. 170). A consciência primária estaria presente em alguns animais, mas estes não têm a capacidade de observar as imagens mentais pelo parâmetro de um “eu socialmente construído”. Contribuindo com esse debate, Del Nero (1997, p. 132) alerta-nos para o fato de que “se não tivéssemos desenvolvido a capacidade de aprender, não nos adaptaríamos a um ambiente em mutação. Se não tivéssemos desenvolvido a capacidade de raciocinar, levando em conta o talvez (fujo sim, fujo não, fujo talvez), não teríamos superado a barreira animal para criar um ambiente cultural”.

A consciência humana elabora conceitos, nos aponta para os significados e a compreensão dos eventos que ocorrem ao nosso redor. Dessa forma, na medida em que os seres humanos são a única espécie dotada de linguagem, isto significa igualmente que foi na nossa espécie que a consciência elaborada floresceu. No entanto, existem fortes indicações de que podemos encontrar pelo menos algumas das suas origens nos chimpanzés. Ambas as espécies são capazes de pensar e não só ter conceitos, e os chimpanzés também parecem possuir alguns dos elementos de um conceito de eu (EDELMAN, 1992, p. 182-183).

Estando claro que a consciência não é apenas um fenômeno que ocorre no ser humano, fica também claro que a ruptura ocorre pela incapacidade dos outros animais em estabelecer conexões significantes, socialmente construídas que lhes possibilitem estabelecer, de forma consciente, uma relação entre passado e futuro no mundo vivido, uma vez que tal façanha depende, essencialmente, do poder de simbolismo que as outras espécies não possuem.

Neste sentido, Antônio Damásio, ao apresentar sua contribuição no debate sobre consciência humana e dos outros animais, enfoca um nível *simples* e outro

*complexo*, sendo a primeira entendida como *consciência central* e, a segunda, como *consciência ampliada*. Na primeira a relação é estabelecida no aqui e agora, não nos permitindo fazer inferência sobre o futuro, “e o único passado que ela vagamente nos permite vislumbrar é aquele ocorrido no instante imediatamente anterior. Não há outro lugar, não há antes, não há depois” (DAMÁSIO, 2000, p. 33-34). Porém a consciência ampliada faculta o ser humano a um conhecimento mais amplo do mundo e, por conseguinte, favorece a sua própria transformação, pois “o sentido superposto à consciência central é apenas o primeiro passo para sair à luz do conhecimento; ele não ilumina todo um ser. Por sua vez, o sentido superposto à consciência ampliada finalmente traz à luz a construção integral do ser. Na consciência ampliada, o passado e o futuro antevisto são sentidos juntamente com o aqui e agora, em um vastíssimo panorama, tão abrangente quanto o de um romance épico” (IDEM).

É claro que a discussão entre a consciência humana e a dos outros animais engloba uma série de categorias de análise, as quais não cabem aqui discutir, como a própria evolução da espécie, a linguagem, a percepção, intencionalidade, entre outras. No entanto, parece notório admitirmos, e os relatos de pesquisas com chimpanzés, cobras e outros animais apresentados por Edelman reporta-nos a tal fato, que a consciência não é privilégio dos humanos, sendo diferenciada por níveis. Talvez pelo fato de termos nos considerado superiores às demais espécies, tenhamos inflado nossos egos com crenças inquestionáveis e dogmáticas, o que pode ter dificultado uma compreensão mais apropriada dos fenômenos mentais entre as espécies.

Numa última categoria de análise temos a consciência como elaboração mental, articulando ação/intenção/transformação, centrada numa visão mais ampla de consciência, considerando-a num primeiro momento sua construção e, posteriormente, vinculada a atitudes significativas nas relações sociais, bem como a dificuldade que temos para compreendê-la como um fenômeno complexo, uma vez que as perspectivas de entendimento são inúmeras e nenhuma delas deve ser considerada absoluta.

A perspectiva de transformação pauta-se na idéia de termos a consciência como prelúdio de uma compreensão do mundo e dos fatos, numa relação entre processos cognitivos e ações sociais, na qual a consciência é a forma como se percebe o mundo, e essa consciência é um dado sensível, ela é o conhecimento sensível da realidade. Entende-se, desta forma, que “a atividade motora e a sensorial são, ao contrário do que possam parecer, fundamentais para o entendimento da mente e de sua aparição no cérebro humano. A mente não é apenas um intermediário entre a percepção e ação. As três confundem-se de tal maneira que há muito da mente na geração de expectativas sensoriais e de planos motores” (DEL NERO, 1997, p. 321). Transpondo tal pensamento para o contexto social, o mesmo autor esclarece que “não haveria necessidade de consciência se não fosse o estilo de integração que a linguagem e a sociedade requerem. Nelas não é apenas o conjunto das ações individuais visando à sobrevivência que é objetivado, mas o conjunto coeso do grupo que se supõe mais adaptado. Neste sentido, a formação de uma sociedade exige que os indivíduos passem a ser constituintes de um novo organismo que deve sobreviver” (IDEM, p. 331). Dessa forma, necessário se faz, além da contribuição das ciências cognitivas, termos um entendimento de consciência fundado nas ciências sociais, principalmente considerando-se os estudos sobre a sociologia do corpo.

Compreendermos a consciência como leitura da realidade é nos apossarmos dos fatos e eventos que nos envolve, refletindo desde os elementos que os geraram as implicações que podem provocar. Retornamos, assim, o vínculo da consciência como o conhecimento, visto nas relações sociais sobre três prismas: tem pessoas que têm conhecimento basicamente em cima de suas necessidades básicas. Então, satisfeitas essas necessidades, elas estão realizadas; tem pessoas que têm o nível de consciência além dessas necessidades básicas, mas que elas se percebem impotentes em relação a essa transformação da realidade. E, por último, têm-se pessoas que têm o conhecimento da realidade, ou seja, têm essa consciência e entende que é possível transformá-la. Podemos relacionar tais evidências nas reflexões de Paulo Freire sobre o processo de conscientização, uma vez que “o homem pode refletir sobre si mesmo e colocar-se num determi-

nado momento, numa certa realidade: é um ser na busca constante de ser mais e, como pode fazer esta auto-reflexão, pode descobrir-se como um ser inacabado, que está em constante busca” (FREIRE, 2001, p. 27).

Os três prismas de consciência aqui aludidos também podem ter em Paulo Freire sua relação, como por exemplo, a ideia de que existem pessoas que têm conhecimento basicamente em cima de suas necessidades básicas, podemos pensar no estado de *intransitividade da consciência*, uma vez que não deixa passar a ação pessoal para os outros, existindo o que Paulo Freire denominou de “quase compromisso com a realidade”.

A consciência intransitiva, contudo, não é consciência fechada. Resulta de um estreitamento no poder de captação da consciência. É uma escuridão a ver ou ouvir os desafios que estão mais além da órbita vegetativa do homem. Quanto mais se distancia da captação da realidade, mais se aproxima da captação mágica ou supersticiosa da realidade. A intransitividade produz uma consciência mágica. As causas que se atribuem aos desafios escapam à crítica e se tornam superstições (IDEM, p. 39).

Ao mencionarmos que existem pessoas que têm o nível de consciência além dessas necessidades básicas, mas que elas se percebem impotentes em relação a essa transformação dessa realidade, visualizamos tal discurso no âmbito da consciência ingênua, pois os problemas são vistos como barreiras insuperáveis. Tal estado de consciência “revela certa simplicidade, tendente a um simplismo, na interpretação dos problemas, isto é, encara um desafio de maneira simplista ou com simplicidade. Não se aprofunda na casualidade do próprio fato. Suas conclusões são apressadas, superficiais” (IDEM., p. 40). Contrapondo-se a tal estado, temos pessoas que entendem que é possível transformar essa realidade, atitude que aponta para uma consciência crítica, na qual as pessoas têm “anseio de profundidade na análise de problemas. Não se satisfazem com as aparências. Reconhecem que a realidade é mutável” (IDEM). Transitamos, assim, de um estado inerte ou incipiente de consciência para outro no qual nossa realidade é constantemente interpretada e reinterpretada, pois a consciência crítica não compactua com comodismo.

A consciência se reflete e vai para o mundo que conhece: é o processo de adaptação. A consciência é temporalizada. O homem é consciente e, na medida em que conhece, tende a se comprometer com a própria realidade. Na consciência ingênua há uma busca de compromisso; na crítica há um compromisso e, na fanática<sup>4</sup>, uma entrega irracional. A consciência intransitiva responde a um desafio com ações mágicas porque a compreensão é mágica. Geralmente em todos nós existe algo de consciência mágica: o importante é superá-la (IDEM, p. 39).

Toda essa incursão pelas diferentes vias de compreensão do fenômeno consciência trouxe à tona a dificuldade que temos para expressarmos conceitos, mesmo àqueles que cotidianamente utilizamos. Essa dificuldade é expressa por Edelman (1992, p. 163), destacando que consciência “é algo cujo significado sabemos desde que ninguém nos peça para definir”. Assim, os estudos sobre consciência reportam-nos para um mundo com várias facetas e diferentes abordagens de análise, as quais considero viáveis desde que não nos fechemos no que denomino de “guetos epistemológicos”, visualizando os fenômenos por uma única via de análise e que, a meu ver, suprime da nossa compreensão as possíveis interfaces que possam existir entre as diferentes áreas do conhecimento.

Não acredito na análise do fenômeno consciência por uma única via de acesso, pois a consciência como função emerge na mente, daí o contributo dos estudos da filosofia da mente e das ciências cognitivas, mas é no social que se amplia, principalmente se considerarmos a importância da educação nesse processo. Entendendo a consciência como função mental, esta nos possibilita construir, apropriar-nos, ampliar e transformar nossa realidade. Para tanto, vimos insistindo na perigosa faceta de relacionar o biológico com o social. Não dá para desprezar os estudos contemporâneos sobre cérebro/mente e, muito menos, devemos incorrer em discussões sociológicas que não procurem situar os mecanismos internos que impulsionam nossas relações. Assim, é lançado o desafio: é possível, então, falarmos numa biologia para a sociologia do corpo?

## ***Consciência Corporal e Educação Física***

O termo consciência corporal teve sua maior evidência, na Educação Física, no momento em que foram incorporadas a essa área do conhecimento as práticas corporais alternativas, como a bioenergética, a antiginástica, a eutonia, entre outras, principalmente na década de 80, período que floresceu significativas publicações em torno de tais práticas. Profissionais da Educação Física, psicomotricistas, fisioterapeutas e, principalmente, psicoterapeutas que tiveram contatos com essas técnicas passaram a ministrar cursos por diversas cidades brasileiras, com o intuito de divulgar outra forma de praticar exercícios físicos, contrapondo-se ao modelo hegemônico de aula de educação física desenvolvida nas escolas. Eis que a educação física, pautada nessa influência, toma uma dimensão mais reflexiva, e seus profissionais passam a advogar a consciência corporal como um dos objetivos das suas ações pedagógicas, tanto em termos teóricos quanto metodológicos expressos na aplicação das técnicas corporais de conscientização na escola.

Tal atitude parece ter cristalizado uma concepção unilateral de consciência corporal, pois os livros publicados na época, embora se destacando conceitualmente, não apresentavam a fundamentação que orientava a construção de tal conceito, principalmente quando não visualizávamos na maioria das obras as referências bibliográficas no final do livro. Tais características davam-nos a idéia de livros de divulgação, nos quais seus autores relatavam casos clínicos no âmbito da terapia corporal, em que as pessoas eram estimuladas à tomada de consciência de partes do corpo esquecidas e/ou nunca percebidas, bem como de forma mais ampla da totalidade do corpo, uma vez que “a distinção entre o que é reprimido e o que é capaz de se tornar consciente desempenha a função mais importante no trabalho clínico” (REICH, 1975, p. 126).

Identificamos, ainda, as publicações que apresentavam séries de exercícios cujo objetivo primordial, principalmente considerando-se a forma de realização, era a tomada de consciência corporal. Podemos ilustrar essas

vertentes literárias com as seguintes obras: *Consciência pelo movimento* – Moshe Feldenkrais, *Bioenergética* – Alexander Lowen, *O corpo tem suas razões* – **Thérèse Bertherat & Carol Bernestein**, *Eutonia* – Gerda Alexander, *Exercícios de bioenergética* – Alexander Lowen, entre outros. Assim, em termos conceituais, parecia não existir uma preocupação dos professores de educação física em buscar uma fundamentação teórica mais consistente, considerando-se as fontes científicas, uma vez que ao priorizar a bibliografia de divulgação os autores deixavam uma lacuna de cientificidade no que apresentavam, como bem expressa Ehrenfried (1991, p. 14), ao descrever o trabalho de conscientização com seus alunos e os benefícios observados simultaneamente, advertindo-nos de que “as provas científicas dos resultados obtidos são quase inexistentes. As explicações oferecidas têm apenas valor de hipóteses de trabalho. No entanto, os resultados lá estão, observados em mais de dois mil casos”.

Paralelamente à etapa reflexiva na prática da educação física, estudiosos ligados diretamente a esta passam a refletir sobre a consciência corporal, não pelo viés da sensação dos movimentos, mas pela perspectiva social, cuja tomada de consciência seria essencial para o entendimento de questões mais amplas dos conteúdos da educação física, numa tentativa de ampliar as questões teórico/metodológicas da consciência corporal.

Dessa forma, o conceito de consciência corporal passa a ser revisto, bem como os encaminhamentos metodológicos para a educação física, a qual passa a investir em diferentes áreas do conhecimento, de forma a ampliar as possibilidades de construção conceitual do fenômeno consciência corporal. Assim, tratar essa temática como uma das possibilidades para a educação física é pensar, a priori, em ampliar o seu conceito, o qual esteve sempre vinculado às questões de ordem sensitiva, como resquícios dos discursos vigentes, aludidos pelos autores supracitados, cuja influência é marcante na nossa área. O vínculo da consciência corporal com a sensibilidade é marcante na obra de Alexander Lowen, para o qual “uma pessoa com consciência do corpo sabe o que sente e onde sente, no seu corpo. E pode dizer também o que você sente e como ela vê tais sentimentos no corpo do

outro. Estas pessoas nos vêem como corpos e respondem a nós como corpos, não se deixando levar pelas aparências” (LOWEN, 1982, p. 277). O sensitivo vincula-se à capacidade de perceber partes ou o todo corporal, dependendo da relação de cada um com seu próprio corpo, uma vez que existe a tendência em privilegiarmos determinadas partes em detrimento de outras, ou simplesmente nunca termos dado atenção a estas.

A divulgação dos trabalhos de conscientização corporal trouxe à tona a necessidade de um diálogo das pessoas com seu próprio corpo, instigando-as a vivenciarem movimentos até então ausentes na própria educação física, tendo nas sensações dos movimentos o marco referencial para o despertar do corpo e a própria tomada da consciência corporal. No livro *O corpo tem suas razões* – Thérèse Bertherat & Carol Bernestein, ilustram bem esse raciocínio, iniciando a obra, provocando o leitor ao afirmarem que o corpo é a casa onde ele não mora, estabelecendo uma alusão clara da falta de consciência e mesmo uma relação impiedosa que temos com nosso corpo. Enfatizam as autoras: “Neste instante, esteja você onde você estiver, há uma casa com seu nome. Você é o único proprietário, mas faz tempo que perdeu as chaves. Por isso, fica de fora, só vendo a fachada. Não chega a morar nela. Essa casa, teto que abriga suas mais recônditas e reprimidas lembranças, é o seu corpo” (BERTHERAT & BERNESTEIN, 1986, p. 11).

Aprendemos com tais referenciais que no nosso corpo estão os registros das nossas vidas. Alegria e dor, desejos satisfeitos, desejos contidos, movimentos expressos, movimentos retidos, prazeres vividos, tantos reprimidos; não importa o mérito da vivência, o que importa são as marcas que ficam, pois pensar nas práticas corporais de conscientização pelo viés até aqui discutido é perceber que nossos corpos são represas de emoções e sentimentos contidos, cujas conseqüências são observadas na rigidez muscular e na falta de mobilidade do corpo. Dessa forma, “se as paredes ouvissem...’ Na casa que é o seu corpo, elas ouvem. As paredes que tudo ouviram e nada esqueceram são os músculos. Na rigidez, críspação, fraqueza e dores dos músculos das costas, pescoço, diafragma, coração e também do rosto e do sexo, está escrita toda a sua história, do nascimento até hoje” (IDEM). As-

sim, as autoras apresentam-nos a *antiginástica*, pautadas em exercícios suaves, que preferem denominar de *preliminares*, os quais preparam o corpo a viver plenamente, e cujos benefícios são sentidos pela sutileza de gestos que os contêm, sem agressões físicas nem maus tratos ao corpo, pois “tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro” (IDEM).

Encontramos nessa revisão conceitual dois aspectos importantes, a saber: o primeiro relativo ao vínculo da consciência corporal a sensibilidade, e o outro evidenciado pelo uso indiscriminado de duas terminologias para enunciar os mesmos propósitos: consciência corporal e consciência do corpo. Embora os dois termos sejam encontrados na maioria das obras anteriormente citadas, encontramos em Alexander Lowen uma tentativa de diferenciação dos dois termos. Primeiramente o autor explica que existe uma *consciência de cabeça*, fazendo inclusive alusão aos intelectuais, numa clara dicotomia entre mente e corpo, e que é caracterizada por uma visão individual, em que as pessoas voltam-se para si e têm nos pensamentos e nas imagens mentais seus maiores tributos, no entanto são incapazes de expressar seus sentimentos, faltando-lhes a capacidade de perceber o que se passa no interior do corpo como um todo. Isso porque, “geralmente, tais pessoas não percebem o que ocorre no interior de seu corpo e, por isso mesmo, não estão côncias dos corpos à sua volta. Falam sobre sentimento, mas não os sentem e nem agem sobre eles. Só têm consciência da *idéia* do sentimento, podendo-se dizer destas pessoas que não vivem a vida, mas pensam sobre o percurso de viver. Vivem em suas cabeças” (LOWEN, 1982, p. 277).

Mais adiante o autor esclarece que “há uma grande diferença entre ter consciência do corpo e ter uma consciência corporal” (IDEM). Vincula o termo consciência do corpo a *consciência de cabeça* e a exemplifica no ato de as pessoas praticarem atividades físicas sem refletirem sobre os gestos realizados, o que, a meu ver, é um primeiro equívoco na tentativa do Lowen em distinguir os dois conceitos em questão, pois se o próprio autor atribui à *consciência de cabeça* o raciocínio e o pensamento, questiona-se: Como vão estar ausentes no processo de reflexão dos nossos atos? Assim, ao afirmar que “pode-se ter consciência do corpo usando-se a consciência

de cabeça e isto é verdadeiro de uma grande parcela da multidão que se volta para a cultura física (assiduidade em institutos de estética corporal, por exemplo, para aprimorar o corpo) ou para o atletismo profissional e artes cênicas. (...) o corpo é visto como um instrumento do ego e não como um verdadeiro *self* (si mesmo)” (IDEM), o autor mostra-nos que sua tentativa de diferenciar terminologias tão semelhantes expressa mais incoerências que certezas. Mais adiante esclarece:

Não estou defendendo a noção de que a consciência corporal seja superior à consciência de cabeça, apesar de a posição inversa não ser incomum. Tenho pouco respeito por uma consciência de cabeça que esteja dissociada, mas respeito ao máximo a consciência de cabeça integrada à consciência do corpo. De modo semelhante, considero que a consciência corporal desacompanhada é um nível imaturo de desenvolvimento da personalidade. Contudo, precisamos admitir que nossa cultura é predominantemente uma cultura de ‘cabeça’ e que estamos infelizmente feitos de uma consciência corporal (IDEM).

Percebe-se que, ao tentar diferenciar as duas terminologias, o autor esboça um jogo de palavras em que percebemos mais a presença da dicotomia corpo/mente do que uma compreensão mais a contento do conceito de consciência corporal. Além do mais, fica nítida a falta de cientificidade nas suas afirmações, como frisei inicialmente, pois se existisse uma preocupação com as fontes de fundamentação, perceberíamos que os pressupostos teóricos apontados sobre consciência na primeira parte deste ensaio serviriam para mostrar, em primeira instância, que se a consciência é um processo mental, ele se dá é no corpo, pois “a mente como fenômeno biológico é uma propriedade do corpo vivo, particularmente do cérebro” (DEL NERO, 1997, p. 149).

Então, o correto seria afirmarmos que a consciência não é simplesmente um processo mental, é um processo corporal, pois as nossas vivências impulsionam a construção da consciência, e a educação a amplia. E o corpo, sem sombras de dúvidas, é o sistema vivo que a impregna. Assim, consciência corporal ou consciência do corpo não se diferenciam, troca-se o adjetivo pelo substantivo,

mas não se dilui a essência que ambas evocam, embora possamos vislumbrá-las como dualistas. Se a consciência emerge no corpo, não precisaríamos substantivar ou adjetivar, apenas precisaríamos mencionar consciência, nada mais. Porém, não podemos esquecer que na cultura acadêmica, principalmente na educação física, tais termos são usados com frequência e devem ser respeitados, mas nada impede que sejam levantados pontos para reflexão, auxiliando-nos na compreensão desse fenômeno. Talvez, como fruto de novas reflexões e de novos estudos, a utilização do termo consciência do corpo seja mais interessante, como avanço nas discussões e, principalmente, dando-nos um sentido mais amplo, relacionado a uma leitura crítica da realidade e dos poderes que agem sobre o corpo.

Retomando a idéia inicial de que o conceito de consciência corporal encontrado nas obras que tratam das práticas corporais de conscientização está vinculado à sensação do movimento, pois “é preciso dar ao corpo uma atenção sem esforço” (Berge, 1986, p. 27), solicitando-se aos praticantes que sintam sucessivamente cada segmento corporal, pois “o corpo, geralmente esquecido, exceto quando doente, impõe-se a nós, é restituído à consciência na sua presença simples e não interpretada, não misturada a sentimentos, reações, emoções, pensamentos” (IDEM), contribuiu significativamente para mudanças de mentalidade sobre as ações pedagógicas da educação física, principalmente no contexto escolar. Assim, desde o momento em que seus profissionais voltaram seus olhos para as práticas corporais alternativas, incorporando-as como atividades que serviram e servem para mostrar que existem formas mais humanas e menos mecânicas para se fazer exercícios físicos, prevalece, para muitos, essa visão unilateral. Naquele momento, os professores de educação física, que desenvolviam aulas unicamente baseadas nos exercícios calistênicos, encontraram um rumo coerente para favorecer a sensibilidade e a percepção dos movimentos.

No entanto, tratar a consciência corporal como sendo a condição de sentir e perceber os músculos que estão em ação é uma visão limitada e que não converge, atualmente, com os anseios de compreensão de corpo que se estrutura para a educação física escolar. Tal crítica não

tira os méritos dos trabalhos da educação física com as práticas corporais de conscientização e muitos menos subestima a contribuição dos seus defensores na compreensão de outras formas de se exercitar. Ao contrário, enfatizamos que, embora apontando equívocos teóricos na construção do conceito de consciência corporal nas práticas corporais de conscientização, consideramos a sua influência na educação física brasileira um fato extremamente significativo, porém a revisão conceitual tornou-se, ao longo dos anos, uma necessidade premente, pois se observa que a nossa área incorporou duas vertentes conceituais que caracterizam a consciência corporal. A primeira, centrada na sensação do movimento, cujo veículo de estimulação é as práticas corporais alternativas, confirmando nossas discussões iniciais, e, a segunda pautada em ampliar o primeiro entendimento, apresentando sinais de transposição dos preceitos teóricos anteriores para uma ação pedagógica centrada na consciência corporal que atravesse os diferentes conteúdos da educação física, sem perder de vista a necessidade de acessarmos os alunos a uma tomada de consciência que seja alicerçada, num primeiro plano, na ação reflexiva do corpo.

A primeira vertente remetem-nos para um conceito de consciência corporal que a educação física incorporou quando optou por relacionar as práticas alternativas nas suas aulas, estimulando a tomada de sensação dos movimentos, fato que não ocorria nas aulas de educação física tradicionais, pautadas na execução de movimentos padronizados e repetitivos. Estas eram criticadas pelos profissionais que desenvolviam as práticas corporais de conscientização numa nítida alusão aos professores de educação física e seus métodos de ensino, esperando-se que assumissem o compromisso de favorecer a descoberta da consciência corporal dos educandos. A presente citação de Feldenkrais (1977, p. 14) exemplifica bem essa exigência: “Toda a nossa formação na chamada educação física – falo dos ocidentais todos – é digna de trogloditas. Melhor se a denominaria, Educação para a deformação Física. Nossas regras nesta área são apenas duas: repita até não agüentar mais, e faça sempre o impossível a fim de vencer – que é o essencial”. O mesmo pensamento é compartilhado por Ehrenfried (1991, p. 31), ao questionar se professor de educação física está “suficientemen-

te qualificado para resolver problemas” como tensões e dores musculares, por exemplo. É claro que as agências formadoras de professores de educação física têm negligenciado, salvo as exceções<sup>5</sup>, uma discussão mais ampla sobre o corpo e a própria consciência corporal, principalmente se considerarmos as antigas grades curriculares pautadas na padronização dos gestos, essencialmente a sua perfeita execução.

Concordamos que devemos estimular a tomada de sensação dos movimentos, mas também advogamos a necessidade de voltarmos nossas atenções para as dimensões sociais do corpo. Para tanto, é necessário que percebamos, como educadores, o fato de o corpo que se exercita ser o mesmo corpo das relações sociais, e nestas não só os músculos são os regentes, mas também as condutas de cada cidadão, ao mostrar que a sua função na sociedade pode impulsionar o senso de cooperação, respeito ao outro, fraternidade, solidariedade e transformação social. Portanto, somente investindo nos aspectos sensitivos não conseguiremos esse intento.

Diante de tal pressuposto a segunda tendência remete-nos para a ideia de que o fazer pedagógico na educação física escolar deve ser estruturado no sentido de ampliar as práticas, acessando os alunos a uma compreensão de corpo, sim, mas também fazê-los compreender as relações que se estabelecem com ele e a sociedade. Assim, tratar a questão da consciência corporal desde os níveis iniciais de escolaridade, por exemplo, é alicerçar um futuro em que o homem não tenha uma relação tão impiedosa com seu corpo, como observamos na sua trajetória histórica. Precisamos compreender o corpo pelo viés da indivisibilidade, descartando-se, para tanto, os pensamentos dicotômicos que historicamente enaltecem a supremacia do intelecto em detrimento dos outros aspectos.

A consciência corporal possibilita a compreensão da totalidade corporal, e não apenas uma única fração. Pensamento e ação compõem um todo indivisível da corporeidade humana, e é uma união que precisa ser bem assimilada, para que possamos entender as dimensões que envolvem essa materialidade, que é o corpo. Nas intencionalidades das suas ações, residem poderes

adormecidos que só um processo educacional pautado na compreensão de corpo e arraigado numa concepção reflexiva de movimento será capaz de despertá-los. Primeiro no sentido de compreender-se individualmente como corpo e, segundo, vislumbrar, a partir dessa compreensão unilateral, as possibilidades de ações coletivas dos corpos.

A ideia de consciência corporal vinculado unicamente ao viés sensitivo torna-se limitado quando almejamos um entendimento mais crítico e amplo da sociedade e seus valores, dos falsos conceitos e preconceitos que nos nossos corpos ela impregna. Nesta busca o conceito de consciência corporal apresentado por Lino Castellani Filho mostra-se, a meu ver, uma das melhores tentativas conceituais para ampliarmos a concepção anterior, pena que novos investimentos do autor não tenham sido observados, talvez para não desviar sua atenção do foco principal de seus estudos (história da educação física), em torno dos estudos do corpo e da consciência que pudessem avançar tais idéias. Defende o citado autor:

(...) aquilo que define a consciência corporal do Homem é a sua compreensão a respeito dos signos tatuados em seu corpo pelos aspectos sócio-culturais de momentos históricos determinados. É fazê-lo sabedor de que seu corpo sempre estará expressando o discurso hegemônico de uma época e que a compreensão do significado desse ‘discurso’, bem como de seus determinantes, é condição para que ele possa vir a participar do processo de construção do seu tempo e, por conseguinte, da elaboração dos signos a serem gravados em seu corpo (FILHO, 1991, p.221).

Percebe-se que tal conceito expressa a necessidade de uma análise crítica da realidade, a qual na maioria das vezes gera mecanismos de controle e disciplinação de corpos. Mencionei anteriormente, que o nosso corpo é o registro vivo da nossa história de vida; nele encontramos impregnações sociais que ditam nosso modo de ser e agir, pois, “sem perceber, desde os primeiros meses de vida, você reagiu a pressões familiares, sociais, morais. ‘Ande assim. Não se mexa. Tire a mão daí. Fique quieto. Faça alguma coisa. Vá depressa. Onde vai você conta tanta pressa?’ Atrapalhado, você dobrou-se como pôde. Para

conformar-se, você se deformou. Seu corpo de verdade foi substituído por um corpo estranho que você aceita com dificuldade, que no fundo você rejeita” (BERTHERAT & BERNSTEIN, 1986, p. 11-12). A sociedade nos impõe comportamentos, valores e, nas relações sociais, as pessoas, em muitos casos, aguardam atitudes compatíveis com tais exigências. O corpo aprisionado aos ditames sociais passa por um controle dos quais a couraça muscular mostra-se um bom exemplo de suas implicações.

Os indícios de controle e disciplinação dos corpos são amplamente denunciados por Michel Foucault na obra *Vigiar e Punir*, na qual discute o poder das instituições sobre nosso corpo, destacando que

O momento histórico das disciplinas é o momento em que nasce uma arte do corpo humano, que visa não unicamente o aumento de suas habilidades, nem tampouco aprofundar sua sujeição, mas a formação de uma relação que no mesmo mecanismo o torna tanto mais obediente quanto é mais inútil, e inversamente. Forma-se então uma política das coerções que são um trabalho sobre o corpo, uma manipulação calculada de seus elementos, de seus gestos, de seus comportamentos. O corpo humano entra numa maquinaria de poder que o esquadriha, o desarticula e o recompõe (FOUCAULT, 2002, p. 119).

Todo esse discurso é para dizer que, se não tivermos em vista um conceito de consciência corporal que considere as relações sociais e as implicações institucionais na sua construção, não estaremos senão reforçando a individualização e os pensamentos ausentes do sentido de coletividade e de compreensão de corpo.

Concordo que nas práticas corporais de conscientização somos levados a uma sensibilização corporal que nos faz sentir bem, melhorar nossas funções, contribui para termos um sono tranquilo, enfim, resgata uma harmonia corporal perdida ao longo de uma história de castrações, disciplinação e, até mesmo, de vícios alimentícios e posturais, entre outros, e que se possa até dizer que está convivendo melhor consigo e com os outros. Mas se não visualizarmos atitudes que denunciem os poderes escusos que agem sobre o corpo e minimizarmos suas con-

seqüências, não acredito que estamos falando de uma verdadeira consciência corporal. Eis, aí, a meu ver, o que falta nas literaturas que abordam a consciência corporal pela via das práticas corporais de conscientização: analisar o limiar entre o pessoal, o que se passa em mim quando vivencio determinada situação motora; e o social, no qual através do corpo expressamos nossas atitudes de conformidade ou de inquietude.

Assim, como o termo consciência corporal articula os conceitos de consciência e corpo, sobre o primeiro já esbocei minhas tentativas para compreendê-lo, necessário se faz esclarecer que corpo é esse. Para uma visão mais aberta de consciência corporal, admito a existência de um corpo não nos limites da sua materialidade, mas dotado de subjetividade e intenções que podem promover mudanças substanciais na sociedade, uma vez que “a recente valorização da sociologia do corpo, da questão corporal como lugar de observação privilegiado, problematiza o discurso moderno instrumentalizante do corpo produtor a serviço do capital, e vem, em resposta ao silêncio corporal imposto pelas injunções da sociedade cristã que glorifica uma estética da alma e não do corpo” (VILAÇA, 1998, p. 39).

Novos olhares se lançam sobre o corpo e, no meio de tantos possíveis e necessários na história do corpo, ao discutir as diferentes abordagens que a cercam, Peter Burke esclarece que “os estudiosos advertiram de que seria simplista demais assumir que o corpo humano existiu eternamente como um objeto natural não problemático, como necessidades e desejos universais, afetado de maneiras variadas pela cultura e pela sociedade (em uma época ‘reprimido’, em outra ‘liberado’ etc.)” (BURKE, 1994, p. 295). Mais adiante esclarece que “seria equivocado – e irônico! – proporcionar ao velho dualismo mente/corpo uma nova vida, tentando-se estudar a história (‘biológica’) do corpo independente das considerações (‘culturais’) da experiência e da expressão humana na linguagem e na ideologia” (IDEM).

O corpo é um mecanismo complexo e o homem aculturado tem acrescentado tantos compartimentos extras a este corpo biológico que esta expansão signíca contínua acaba exigindo algum cuidado para que se tente evitar os luga-

res-comuns e os preconceitos no entendimento do homem em relação a si próprio (CAMPELO, 1996, p. 66).

Em conferência proferida no I Colóquio Brasileiro sobre Corpo/Consciência, realizado pelo Grupo de Pesquisa Corpo e Cultura de Movimento – GEPEC no ano de 2002, o Prof. Dr. Norval Baitello inicia sua fala questionando, numa explícita inspiração na obra de Dietmar Kamper, de qual corpo deveria falar para dar conta da temática por ele abordada no evento, mostrando-nos como é difícil falar de corpo, principalmente considerando-se a diversidade de abordagens que sua história dispõe, como corpo sagrado, corpo biológico, corpo máquina, corpo tridimensional, corpo fenomenológico, entre outros.

O renomado estudioso do corpo possibilitou-me acreditar que é preciso, antes de mais nada, compreender a história de cada corpo e dos corpos, pois a análise dos seus registros é que vai delinear a visão de corpo de cada um.

Se o corpo é um registro histórico, como vimos, ele é o registro dessa história que temos marcado no nosso corpo, toda essa história, a história dos Deuses, a história da máquina, a história da biologia... Então, quem fala no corpo é a sua história, são as suas histórias. Uma história individual e coletiva. Composta por muitos indivíduos, construindo uma história em comum, uma história psicológica e uma história jurídica, uma história biológica e uma história cultural, uma história biogenética, uma história da evolução da espécie, desde os primatas inferiores até os hominídeos, depois até o homem, e uma história ontogenética desde o momento que nós nascemos. A sua história é a sua história no corpo (BAITELLO, 2001, p. 4).

Ao pensarmos em corpo nas diferentes áreas do conhecimento, principalmente considerando-se a sua história na educação física, nos deparamos com uma visão objetiva de corpo, na qual a materialidade e o racionalismo tomaram grande parte das discussões, pois “o corpo continua sendo o cadáver no qual ele foi historicamente transformado. Isso implica uma dupla herança: o conceito e a visão do corpo têm sua origem na teologia do corpo do Senhor morto e desaparecido, e naquela medicina que obtém seus conhecimentos fundamentais por meio

da dissecação de cadáveres no teatro anatômico. (...) até hoje não se conseguiu desenvolver uma teoria do corpo vivo que seja, ela mesma, viva” (KAMPER, 2000, p. 1). Os argumentos de Kamper servem para ilustrar que é preciso transpor os limites de uma visão de corpo instrumental para compreendermos o corpo dotado de subjetividades e de intencionalidades, pois o corpo-objeto, corpo morto na visão do supracitado autor, que historicamente tem sido evidenciado na anatomia, fisiologia, medicina, entre outras, também nos serve, mas “a posição absoluta de um só objeto é a morte da consciência, no sentido da paralisação de tudo o que envolve a ele e se liga, explica-o e ultrapassa-o” (MORAIS, 1992, p. 86).

Notório se faz buscar outra visão de corpo, uma vez que “há uma longa tradição que nos habituou a pensar no corpo como um objeto. Mesmo hoje, diante da intensíssima questão em torno do corpo – publicidade, dietas, ginásticas, cirurgias plásticas, implantes, clonagens -, temos uma imensa dificuldade em evitar o ilusório ‘desprendimento do objeto’ e continuar percebendo nossos pensamentos como se estivessem num nível exterior ao corpo” (CARDOSO, 1997, p. 4).

Eis por que a nossa reflexão tem que se aprofundar na direção do corpo-sujeito (vivido, existencializado de forma individual e subjetiva); isto é: o corpo que soa é minha realidade radical porque coincide comigo mesmo; existencializo-o como uma aventura que sou e que é não repetível; mas um corpo que observo em mim (ou tenho como corpo-objeto), este é uma realidade radicada em aparências, dados e situações, tanto quanto os corpos alheios que observo ou estudo (MORAIS, 1992, p. 86).

Tais colocações expressam aspectos que tenho refletido na busca de situar uma visão de corpo que comungue com a concepção de consciência e, por sua vez, consciência corporal que almejo. Considero que as reflexões estão em fase embrionária, pois muitos investimentos precisam ser feitos para esse intento, principalmente nos estudos da sociologia do corpo, mas uma certeza vem se cristalizando: é preciso levar as pessoas a se compreenderem como corpo. Tal compreensão emerge de processos pedagógicos reflexivos que fazem com que as pessoas transitem de uma consciência ingênua a uma

consciência crítica, tendo-se sempre o corpo como referência significativa nessa transição, principalmente nas intervenções da educação física.

### **Considerações finais**

Se no nosso corpo está tatuada nossa história de vida e os valores que a sociedade preconizam, nada mais justo que a educação física, pensando especificamente na nossa área, preocupe-se em promover uma leitura crítica dessas imagens, tendo-se sua ação didático-pedagógica direcionada para duas vertentes: a) estruturar no educando um acervo de conhecimento corporal que lhe permita, em todas as esferas sociais, fazer uma leitura constante, pois esse conhecimento vai possibilitando, progressivamente, a tomada de consciência corporal em que o educando pode apossar-se da realidade e transformá-la; b) promover ações lúdico-motoras que favoreçam a transposição desse conhecimento para a esfera coletiva, na qual não se percebe um único corpo, mas vários corpos que possam mobilizar-se nas especificidades de cada um e devam desembocar seus atos para um entendimento mais profundo dos outros e das responsabilidades de todos na estruturação de uma sociedade menos individualista e mais arraigada no respeito ao próximo, na cooperação e na justiça social.

Partimos, então, do pressuposto de que a consciência corporal faculta ao homem o acesso a transformar as sensações recebidas do convívio social em pensamentos ou em processos cognitivos que se transfigurem em ações humanizantes e detentoras de mudanças sociais. A consciência corporal é, aqui, entendida como a capacidade que temos para nos agregarmos e nos apoderarmos das situações vividas como condição emergente para as reflexões críticas sobre nossa função social neste mundo, bem como operacionalizarmos mudanças qualitativas no nosso existir pessoal e coletivo, pois,

(...) nas nossas primeiras experiências de percepção e ação, o corpo é central para nossa consciência. Minha experiência consciente de meu corpo como um objeto no espaço e no tempo, uma experiência que é de fato construí-

da em meu cérebro, é o elemento básico que percorre todas as minhas experiências conscientes. Mesmo quando estou fazendo algo abstrato, tal como pensar em um problema matemático, ainda sou *‘eu’ que estou pensando; ou seja, meu corpo como esse objeto no espaço e no tempo está pensando sobre este problema. Nem toda consciência é consciência sobre o corpo. Mas toda consciência começa com a experiência do corpo* (SEARLE, 1998, p. 200).

Falar em consciência em relação ao corpo é não somente perceber as suas estruturas físico-funcionais, mas principalmente compreendê-lo em relação direta consigo e com os outros. É compreender, desde tenra idade, que as nossas relações se estabelecem com o corpo e nele são tatuados valores sociais que precisam ser decodificados, para que possamos quebrar as amarras que tentam entorpecê-lo e perpetuar poderes muitas vezes escusos, em nome da moral, dos bons costumes e da desmobilização social.

### **Notas**

1 O estupor é caracterizado como um estado de “considerável sonolência acompanhada de embotamento da consciência, a qual não fica inteiramente perdida” (LAFAYETTE, 1984, p. 546).

2 Traduz no fato de “dar-se conta ou perceber as diferenças que existem entre a própria situação de classe e a de outro indivíduo ou indivíduos” (Lakatos e Marconi, 1999, p. 346). Podem surgir sentimentos de inferioridade e/ou superioridade, considerando-se as divisões sociais, as quais “podem dar lugar a um sentimento de oposição ou de hostilidade, à medida que se percebem as diferenças de interesses, em sociedades que possuem a luta de classes, ou simplesmente um sentimento de afastamento ou reserva, devido à diferença de usos sociais, costumes e ideologias das diferentes classes” (IDEM).

3 A tradutora do livro esclarece que não existe na nossa língua um termo que traduza com exatidão o conceito de *self* adotado por Damásio, mesmo dando-nos a idéia de ser relativo à pessoa, o que nos permitiria utilizar os pronomes pessoais, mas manteve-se a expressão em inglês.

4 Paulo Freire usa esse termo quando discute o processo educativo de conscientização que deve promover uma passagem da consciência ingênua para a crítica, esclarecendo que, se não é realizado um trabalho de promoção e crítica, “a consciência sofrerá um abalo e será uma consciência fanática”.

5 No currículo do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte existe uma disciplina complementar intitulada “Consciência corporal”, na qual o aluno tem contato com diferentes práticas corporais de conscientização, bem como se analisa como estimular a consciência corporal através dos diferentes conteúdos da educação física.

## Referências

- ABBAGNANO, N. **Dicionário de filosofia**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- BAITELLO, N. **O corpo e suas linguagens**. Palestra no I Colóquio Brasileiro sobre Corpo/Consciência, Natal: GEPEC/DEF/UFRN, 2001. Mimeo.
- BARREIRO, J. **Educação popular e conscientização**. Porto Alegre: Sulina, 2000.
- BERGE, Y. **Viver o seu corpo**: por uma pedagogia do movimento. 4ª - São Paulo: Martins Fontes, 1988.
- BERTHERAT, T. **O corpo tem suas razões**: anti-ginástica e consciência de si. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- BURKE, P. **A escrita da história**. Rio Claro: UNESP, 1994.
- CAMPELO, C. R. **Cal(e)idóscorpos**: um estudo semiótico do corpo e seus códigos. São Paulo: ANNABLUME, 1996.
- CARDOSO, C. **O corpo presente**. Anais do VI Encontro Anual da Associação Nacional de Programa de Pós-graduação em Comunicação, 1997.
- CUNHA, A. G. **Dicionário etimológico nova fronteira da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1998.
- DAMÁSIO, Antônio R. **O mistério da consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DEL NERO, H. S. **O sítio da mente**: pensamento, emoção e vontade do cérebro humano. São Paulo: Collegium Cognitio, 1997.
- EDELMAN, G. M. **Biologia da consciência**. Lisboa: Instituto Piaget, 1992.
- EHRENFRIED, L. **Da educação do corpo ao equilíbrio do espírito**. São Paulo: Summus, 1991.
- FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.
- FILHO, L. C. **Educação física no Brasil**: a história que não se conta. Campinas-SP: Papirus, 1991.
- FOUCAULT, M. **Vigiar e punir**. Petrópolis: Vozes, 1987.
- FREIRE, P. **Educação e mudança**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2001.
- FREITAS, G. G. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Ijuí: Unijuí, 1999.
- FROMM, E. **Conceito marxista do homem**. Rio de Janeiro: Zahar, 1983.
- KAMPER, D. **O corpo vivo, o corpo morto**. Jornal Tribuna do Norte, Polifônicas Idéias, Natal, 08 de julho de 2000.
- LAFAYETTE, C. R. **Tratado de medicina interna**. Rio de Janeiro: Interamericana, 1984.
- LAKATOS, Eva. & MARCONI, Marina. A. **Sociologia geral**. São Paulo: Atlas, 1999.
- LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.
- MORAIS, J. F. R. **Consciência corporal e dimensionamento do futuro**. In: MOREIRA, W. Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI. Campina/SP: Papirus, 1992.
- NÓBREGA, T. P. **Corporeidade e educação física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito**. Natal: EDUFRN, 2000.
- REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1986.
- ROMEIRO, V. **Semiologia médica**. Vol. 2. Rio de Janeiro: Guanabara, 1980.
- SEARLE, J. R. **O mistério da consciência**. São Paulo: Paz e Terra, 1998.
- VILAÇA, N. **Em nome do corpo**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

Data de recebimento 08/07/2014

Data de aprovação 02/08/2014

Data de aprovação 29/08/2014