

André Trindade

Mapas do corpo

Educação postural de crianças e adolescentes



MAPAS DO CORPO

Educação postural de crianças e adolescentes
Copyright © 2016 by André Trindade
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Capa: **Claudio Alegre**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**
Fotografias: **Lucia Mindlin Loeb**
Reproduções fotográficas dos desenhos: **Lucia Mindlin Loeb**
Ilustrações: **André Trindade**
Pesquisa científica: **Christina Ribeiro**
Impressão: **Intergraf**

Summus Editorial

Departamento editorial:
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor:

Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado:
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br
Impresso no Brasil

SUMÁRIO

Prefácio	11
Apresentação	13
Introdução	15

I • A LINGUAGEM DO CORPO

O próprio corpo	18
Uma comunicação para além das palavras	19
O modelo autoritário de comunicação	23
A mente incorporada	24
A orquestra do movimento	25

II • A PELE

O sentido da pele	28
As primeiras experiências corporais: o tato e o cérebro	29
Sensibilidade	32
O toque	33
A dor	33
Limites: o papel da pele	34
A experiência simbólica da pele	35
Todo dia	37
Atividades práticas	37
Para fazer em casa	60

III • OS OSSOS

Estrutura viva	66
O crescimento	68

Ossos <i>versus</i> músculos	70
Presença no corpo	71
Descorporalização e medo	72
Atividades práticas	75

IV • MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES

A motricidade.	94
O movimento integrado	95
A escolha da atividade física	98
Corpo e imaginação	100
Crítica e inibição	105
Ser e estar.	107
O movimento da adolescência	108
Recolhimento e expansão	114
Atividades práticas	118

V • MAPAS DO CORPO

Linhas, distâncias e direções: a consciência corporal.	124
A linha do meio	125
O despertar da lateralidade.	130
O movimento em torção.	135
A linha do horizonte.	138
O círculo entre o olhar e as mãos	143
A organização da cintura escapular e dos membros superiores	147
Mãos e identidade	153
Mapas das mãos	156
A aquisição da escrita	167
A postura ereta.	168
Mapas da postura sentada.	185

VI • O MOVIMENTO NO ESPAÇO

Movimento e expressão	206
O círculo: “o pano”.	206
A linha: “o trem”.	212
A dança	215
Caracol.	222

VII • A NOVA GUERRA DO FOGO: O IMPACTO DO MUNDO VIRTUAL NA EDUCAÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A postura	229
Estado de concentração?.	231
O mundo virtual e a violência	233

Posfácio – A corporalização do saber	239
Minha história com o movimento	247
Referências	250

PREFÁCIO

O mais profundo é a pele.
(Paul Valéry)

O QUE ACONTECE com os jovens de hoje em sua relação com o corpo? Como André Trindade constata, testemunhamos uma enorme desorganização corporal de crianças e adolescentes.

As crianças, hoje, não sabem cair protegendo o próprio corpo, não conseguem sentar-se corretamente na carteira escolar, desconhecem o potencial e o limite de seu corpo.

Não temos investido numa educação corporal para que crianças e jovens desenvolvam o autoconhecimento, tão fundamental para a vida. Eles sabem muito de muitas coisas, mas pouco sabem de si. E, sem o autoconhecimento, não é possível desenvolver o autocuidado.

Precisamos prestar mais atenção à questão corporal das crianças e dos jovens. Com um pouco mais de dedicação de nossa parte, podemos ajudá-los a ter uma melhor postura para escrever, ler, jogar, andar, correr, pular, sentar e evitar problemas futuros.

Mapas do corpo oferece caminhos para os desafios enfrentados por pais e professores na educação de seus filhos e alunos. Este livro propõe um novo olhar para as estruturas do corpo: pele, músculos e ossos. E esse novo olhar deve contemplar também seu plano simbólico.

É que o corpo, como este livro que você está prestes a ler aponta, é mais do que pele, ossos, músculos e articulações. Contempla também o plano simbólico – porque fala, comunica, sofre e desfruta, expressa ideias e sentimentos.

A pele, o maior órgão do organismo humano, dá contorno ao corpo que crianças e adolescentes habitam: protege seus órgãos, sua intimidade e sua privacidade e, ao mesmo tempo, os coloca em contato com os outros, com o mundo em que vivem. Mas poucos deles se dão conta dessa questão: não diferenciam proteção de exposição.

André Trindade

É bom considerar também que, nesta época, em que boa parte deles vive imersa na realidade virtual, o corpo fica muitas vezes esquecido, ausente, e avatares ocupam esse lugar. Isso nos permite entender melhor ainda por que há, da parte deles, tanto desconhecimento do próprio corpo e das maneiras equilibradas de se relacionar com o ambiente.

Ao ler este livro, você – pai ou educador – terá a oportunidade de compreender a extensão dos sentidos corporais concretos e simbólicos e obterá excelentes sugestões práticas de como exercer o cuidado voltado à questão corporal de crianças e adolescentes.

Temos nos preocupado muito com a alfabetização nos primeiros anos – mesmo antes – do ensino fundamental, mas não temos dado a mesma atenção à “alfabetização corporal” das crianças. Pois devemos.

Que este livro, fruto de anos de comprometidos estudos, trabalhos e atendimentos clínicos de André Trindade, aliados à sua experiência pessoal nesse campo do trabalho corporal, possa ser usado por pais e professores como fonte de inspiração e reflexão.

Boa leitura!

ROSELY SAYÃO

APRESENTAÇÃO

FORMADO EM PSICOLOGIA e em Psicomotricidade, André Trindade atua, há 30 anos, em dois campos fundamentais para o desenvolvimento humano: o da educação e o da saúde. Assim, foi com extremo cuidado e reflexão crítica que o autor escreveu *Mapas do corpo*, obra que reúne sua experiência profissional na área da educação postural com crianças e adolescentes.

Apoiado em conceitos de profissionais e autores renomados de campos como psicologia, fenomenologia, pedagogia, fisioterapia, pediatria, psicomotricidade e neurociências, André discorre livremente sobre esse rico universo e nos apresenta o movimento como instrumento elementar na formação da personalidade e no desenvolvimento global da criança e do adolescente. E o faz de maneira própria e magnífica!

O livro encanta os que se interessam pelo desenvolvimento infantil. Dirigido a educadores, pais e profissionais da área da saúde, sua leitura mostra, de forma inegável, que o autor é um dos melhores profissionais do segmento na atualidade.

André tem a rara competência de traduzir o conhecimento técnico-científico em experiência humana. Seu olhar, sua escuta, sua capacidade de observação e sua criatividade tornam-no único nesse processo.

Acompanhei o trabalho do autor por anos e posso afirmar que as sequências práticas apresentadas aqui são instrumentos preciosos para a organização motora, postural e comportamental de crianças e adolescentes. Além disso, quando aplicadas na rotina escolar, também servem para regular os diferentes estados e comportamentos dos grupos.

Ciente de que o papel do adulto não é o de uniformizar condutas, André propõe constantemente que o leitor “mergulhe” no universo infantil e compreenda as características individuais e as peculiaridades de cada criança.

Assim, desejo que os pais e profissionais que se proponham a aplicar as propostas apresentadas na obra o façam com o mesmo refinamento e a

André Trindade

mesma delicadeza do autor, adaptando-as conforme as necessidades individuais. E que, durante o trabalho, numa abordagem fenomenológica, a criança e o adolescente sejam reconhecidos e valorizados pela sua capacidade de reinventar, revitalizar e reinaugurar o mundo.

Boa leitura!

CHRISTINA RIBEIRO

Educadora física e terapeuta corporal

INTRODUÇÃO

O brincar livre com o corpo permite a experimentação, a criatividade e a expressão. Aprender sobre o corpo permite a liberdade de escolhas e das tomadas de decisões que edificam a consciência de si e a participação pessoal no mundo.

(André Trindade)

COMO E ONDE as crianças aprendem sobre o próprio corpo?

Observo frequentemente a preocupação de pais e professores com a desorganização corporal das crianças e suas atitudes de correção: “Senta direito, menino, endireita as costas!”

Quem ensina a criança a sentar-se harmoniosamente, a segurar o lápis, a manter um bom posicionamento do corpo nas diferentes situações do dia a dia?

Essa é uma função dos pais? Da escola? Do professor de sala de aula? Do especialista em educação física? A prática de atividades esportivas é suficiente para garantir uma boa postura? As crianças aprendem observando o corpo e as atitudes do adulto?

A postura infantil se apresenta extremamente prejudicada. É possível constatar essa realidade em diversas circunstâncias da vida da criança, em especial na escola e em casa.

Na maioria das desorganizações posturais, observam-se a perda do alinhamento do eixo do corpo, a diminuição da altura, uma espécie de achatamento e a imagem de um corpo que não se sustenta bem sobre as pernas, busca apoios, encosta-se e esparrama-se por todo lado.

Dessa desorganização derivam outras, relacionadas ao funcionamento motor e psicomotor: há um grande número de crianças fisicamente agitadas, que não conseguem parar, estabanadas, que têm dificuldade de segurar o garfo, vestir suas roupas, amarrar os sapatos, organizar-se na postura de estudo e na aquisição da letra cursiva.

Somos nós, adultos, os responsáveis por essa educação. Isso significa ser fundamental que pais e educadores invistam pessoalmente nesse aprendizado. Nesse sentido, a leitura deste livro terá dupla função: aprender e ensinar.

Sugiro desde já aos adultos e às crianças que experimentem no próprio corpo as posturas e os movimentos propostos e reproduzam os gestos descritos, utilizando-se da mímica e da imitação. Que aprendam a se colocar nas posturas corretas, assim como a reproduzir em si as más posturas. É desse jogo da mímica do certo e do errado que surgem a consciência corporal e a postura saudável.

As ilustrações, os desenhos e as fotos servem de referência para essa experimentação. Sobretudo os desenhos, quando apresentados às crianças, suscitam o desejo de experimentação do movimento.

Aos professores, em especial, peço que não tratem o corpo como matéria teórica e tragam as experiências do movimento para dentro da sala de aula, para a rotina escolar.

Proponho aos leitores que mergulhem nas imagens simbólicas apresentadas e busquem despertar em si as lembranças das experiências corporais vividas na infância e na adolescência: a primeira vez na bicicleta sem rodinhas, a sensação de um salto na piscina, entre outras.



A close-up photograph of two hands clasped together in a supportive grip. The hands are positioned centrally, with fingers interlaced. The skin tone is a warm, light brown. The background is blurred, showing indistinct shapes and colors, suggesting an indoor setting with other people present. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the skin and the firmness of the grip.

I • A LINGUAGEM DO CORPO

O PRÓPRIO CORPO

DE QUE MATÉRIA somos feitos? De átomos. De células. De células que se organizam em tecidos. De tecidos que se organizam em órgãos. De órgãos que se organizam em sistemas. De linfa, de sangue, de água. De pele, de ossos, de músculos e articulações. Somos feitos de tudo isso. Nossos movimentos comunicam desejos, ideias e sentimentos.

A abordagem do corpo da criança e do adolescente deve contemplar dois planos: o físico e o simbólico. Nessa perspectiva de integração, o corpo ganha dimensões para além de suas qualidades mecânicas. O sistema locomotor deixa de ser apenas a máquina do deslocamento e torna-se “corpo vivido” nos planos concreto e simbólico.

Para cada pensamento ou sentimento haverá uma contração muscular e alguma alteração postural. As emoções e os pensamentos alcançam os gestos e as posturas, modificando-os.

O movimento também possibilita ao indivíduo encontrar diferentes maneiras de se colocar no mundo e, dessa forma, modificar seus pensamentos e sentimentos.

O corpo ganha função expressiva. O movimento transforma-se em linguagem.

Parece ser próprio do animal simbólico valer-se de uma só parte do seu organismo para exercer funções diversíssimas. A mão sirva de exemplo...

Aponta com os gestos o eu, o tu, o ele; o aqui, o aí, o ali; o hoje, o ontem, o amanhã; o pouco, o muito, o mais ou menos; o um, o dois, o três, os números até dez e seus múltiplos e quebrados. O não, o nunca, o nada.

É voz do mudo, é voz do surdo, é leitura do cego. (Bosi, 2000, p. 67)