

EDNÉIA LINHARES DOS SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO DO CORPO PARA
ALUNOS DA 5ª A 8ª SÉRIES

Monografia elaborada como pré-requisito de conclusão da disciplina Seminário de Monografia do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1992

EDNÉIA LINHARES DOS SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO DO CORPO PARA
ALUNOS DA 5ª A 8ª SÉRIES

Monografia elaborada como pré-requisito de conclusão da disciplina Seminário de Monografia do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR

Doroti Barboza Rieseberg

SUMÁRIO

RESUMO	iii
1.0 PROBLEMA	
1.1 ENUNCIADO	1
2.0 JUSTIFICATIVA	2
3.0 OBJETIVOS	
3.1 OBJETIVO GERAL	4
3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	4
4.0 REVISÃO DE LITERATURA	
4.1 A ADOLESCÊNCIA E SUAS CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS	5
4.2 A IMPORTÂNCIA DO CORPO E DO MOVIMENTO DESTE PARA A EVOLUÇÃO PSICO-FÍSICA DO ADOLESCENTE	9
4.3 VALOR DA CONSCIÊNCIA CORPORAL	13
4.4 DEFINIÇÃO DE TERMOS	16
5.0 METODOLOGIA	18
CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

RESUMO

Este trabalho tem por finalidade contribuir para o aperfeiçoamento da Educação Física Escolar, neste caso da 5ª a 8ª série, contudo, podendo ser aplicado às outras.

Trata-se das aulas de Educação Física que estão voltadas simplesmente à prática dos esportes, esquecendo-se que existe um corpo interior que participa inteiramente da aula, e que não é levado em consideração. Por isso, é que se torna necessário maior atenção ao corpo, unindo corpo e mente e concedendo as atividades tanto corporais quanto mentais, o mesmo valor, pois assim, o adolescente conseguirá sentir-se como um ser total (BERGE. 1986).

Para que isso ocorra, o professor deve levar em consideração acima de tudo, as características físicas, intelectuais e sociais dos educandos, pois assim, estes irão compreender melhor os estímulos que os conduzirão à conscientização do corpo e à maturidade (PALLARÉS. 1983).

Cabe ao professor, promover no adolescente uma atitude de autoconfiança e segurança diante do que é, do que faz e dos demais, tendo por base três apoios: o primeiro, é saber o que se é; o segundo, sentir-se como se é; e o terceiro, fazer com que o organismo funcione em plenitude fisiológica (BRIKMAN. 1989), o importante, é que através da tomada de consciência, o

adolescente perceba seu próprio corpo e passe a valorizá-lo (GODOY. 1983), e com isso, a aula de Educação Física passe a ser considerada, não o local de diversão, mas o lugar onde as pessoas passem a perceber-se e compreender sua importância para a sociedade (BRIKMAN. 1989).

1.0 PROBLEMA

1.1 ENUNCIADO

O corpo não está sendo o objeto de maior atenção na Educação Física escolar, porém, "o corpo é nosso instrumento para a realização de nosso objetivo no mundo. Esse instrumento pode ser grosseiro e pesado ou harmonioso e receptivo - cabe a nós escolher". (GELB. 1987. p.42).

Já que cabe a nós escolher, por que não fazer da Educação Física um espaço onde os adolescentes consigam perceber o seu corpo, sentir a presença de um corpo vivo que participa inteiramente da vida?

2.0 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista a Educação Física ministrada nas escolas, onde trabalha-se o movimento confinado ao corpo exterior, esquecendo-se que este depende de um todo formado por corpo e mente, é que se pensou a respeito da conscientização corporal da 5ª a 8ª série nas escolas, pois o adolescente desta faixa escolar passam por mudanças e transformações anátomo-fisiológicas na forma do corpo e no funcionamento dos órgãos, e a necessidade de ajustar-se a elas, fazem com que os jovens enfoquem sua preocupação nos aspectos físicos do eu, contudo, essas percepções quanto a seu próprio corpo nem sempre são objetivas (MUSSEN, 1988).

Sabe-se que o objeto da Educação Física é o corpo em movimento, contudo, este movimento corporal está limitado à prática e ao aprendizado dos fundamentos dos esportes, e não a uma reflexão e ação, que proporcione ao educando a análise sobre as diferentes formas de manifestação num determinado tempo e espaço social, atingindo assim, a consciência e o domínio corporal, que contribuirão para o desenvolvimento de sua aprendizagem.

Cabe ao profissional de Educação Física operacionalizar os valores e resgatar um trabalho responsável sobre o corpo, sobre a consciência corporal, pois através deste o adolescente além de descobrir física e psiquicamente seu próprio corpo e percebê-lo, com certeza irá valorizá-lo muito mais (Currículo Básico).

co para a Escola Pública do Estado do Paraná. 1990).

3.0 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

DESPERTAR a real importância da conscientização do corpo para o adolescente.

3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

SENSIBILIZAR principalmente professores de Educação Física e adolescentes sobre a importância da conscientização do corpo.

4.0 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 A ADOLESCÊNCIA E SUAS CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS

A adolescência é um estágio da vida desafiador e algumas vezes difícil. O termo adolescência vem do verbo latino *adolescere*, que significa crescer até a maturidade. A adolescência abrange dos dez a vinte e um anos. Dez a doze anos corresponde a pré-adolescência; treze a quinze anos a adolescência inicial; dezesseis a dezoito a adolescência média e dos dezoito aos vinte anos ou vinte e um, a última adolescência (DORIN. 1978).

Sendo assim a adolescência compreende da 5ª a 8ª série do primeiro grau e também segundo grau. Nesta fase, principalmente o início da adolescência, é um período de mudanças físicas, sexual, psicológica e cognitiva, bem como de demandas sociais, e além dessas mudanças no desenvolvimento, os jovens estão se esforçando para alcançar uma identidade própria.

Segundo DORIN,

"o jovem não é um mero expectador dessas mudanças. Ele pode atuar sobre si mesmo, por exemplo, controlando suas explosões temperamentais. (...) Conhecendo-se, ele estará em melhores condições de atuar sobre si mesmo e controlar seu ambiente, libertando-se sobretudo das influências nocivas de certas pessoas".

(DORIN. 1978. p.18)

Sabe-se que essas mudanças e transformações anátomo-fi-

siológicas na forma do corpo e no funcionamento dos órgãos e a necessidade de ajustar-se a elas, fazem com que os jovens enfoquem sua preocupação nos aspectos físicos do eu, contudo essas percepções quanto a seu próprio corpo ('imagem do corpo') nem sempre são objetivas (MUSSEN. 1988).

HALL considera a adolescência como um período de tempestade e tensão, fazendo a vida emocional do adolescente ter como característica tanto o egoísmo e vaidade, quanto a humilhação e timidez (HALL apud MUUSS. 1976).

Já GESELL, encara a adolescência como um processo de amadurecimento, onde não há a isenção de irregularidades, mas a tarefa central do adolescente é encontrar-se a si mesmo (GESELL apud MUUSS. 1976).

Na puberdade, que diz respeito a primeira fase da adolescência, o início desta, torna-se evidente a maturação sexual, tanto nas meninas quanto nos meninos, e esta é acompanhada de um 'estirão de crescimento' em altura e peso que varia de pessoa para pessoa (MUSSEN. 1988).

PALLARÉS também comenta sobre as diferenças que se acentuam neste período entre meninos e meninas. O crescimento rápido do corpo destes fazendo com que surja inquietação e retraimento. A menina torna-se mais calma, ao contrário do menino que fica mais ativo. Este início de adolescência é a fase que requer uma atenção especial do professor (PALLARÉS. 1983).

Já as capacidades cognitivas também continuam a se desenvolver, quantitativamente, no sentido de que os adolescentes são capazes de realizar as tarefas intelectuais com mais facilidade, mais rápida e eficientemente do que com menos idade, e

qualitativamente no sentido que também ocorrem mudanças significativas nos processos mentais usados para definir e resolver problemas (MUSSEN. 1988).

Ao entrar na puberdade o jovem já aprendeu a controlar suas emoções e sentimentos, isso devido a maturidade emocional do mesmo que é atingida pela maturação do sistema nervoso e pelas influências positivas do meio social no qual se desenvolve. Esse atua de forma ativa aceitando e repelindo excitações boas e más, adquirindo assim suas próprias emoções e sentimentos (DORIN. 1978).

MUSSEN comenta que:

"em contraste com a criança, que está preocupada com o aqui e agora, o adolescente é capaz de aprender não somente o estado imediato das coisas, mas também o estado possível que estas poderiam assumir".

(MUSSEN. 1988. p.459)

Gesell contesta uma psicologia puramente funcional e como Dorin, usa os perfis da maturidade para descrever as características dos adolescentes.

Para GESELL, o jovem de dez anos, aceita facilmente a vida e o mundo, gosta do seu lar, tem confiança e é obediente. Vive num estágio de equilíbrio, mas o cuidado no vestir e com o próprio corpo encontra-se em baixo nível. Este é um período em que a adolescência está em formação. O jovem desta idade é assimilativo e gosta de memorizar, porém, sua capacidade de atenção é pequena, e seu interesse varia muito. É sociável e necessita de organizações sociais.

Com onze anos, o adolescente já encontra-se no início da adolescência. O organismo apresenta com o tempo algumas mudan-

ças, e o adolescente torna-se impulsivo e mau-humorado, com tendências à discussão, disputa com os irmãos e rebelião contra os pais. Essa forma irrequieta, agitada e explosiva de comportamento que caracteriza o jovem de onze anos se manifestará também na sala de aula. Para esses jovens sugere-se atividades para desenvolver a espontaneidade e criatividade.

Já aos doze anos, o comportamento turbulento dos onze anos desaparece. O jovem torna-se mais racional, camarada e sociável. Não gosta de tentar crescer e alcançar características básicas de sua personalidade e o humor. A incerteza tende a diminuir, o que resulta em trabalho de grupo. Esse jovem demonstra interesse no pensamento conceitual. O jovem se engaja e entusiasmado em desenvolver uma conclusão correta.

Sobre o jovem de treze anos, o desenvolvimento como característica principal a investida para o pensamento crítico e controversão. Nesta idade torna-se seu próprio crítico e extremamente consciente de si mesmo. Aos treze anos, o jovem e o colega possuem muita coisa em comum com ele. Neste período ocorre grandes mudanças da estrutura física, aumento da sua consciência do fato de que está crescendo. Possui maior senso de responsabilidade e de trabalho, mas também é distraído e mais cuidadoso na escolha das palavras, frases e ideias corretas, seus interesses incluem assuntos mundiais.

Já o jovem de quatorze anos, passa do período de introversão característico dos treze anos, para o período de extroversão, que é caracterizado pela energia, exuberância e expansividade, fazendo com que este jovem atinja um nível de auto-segurança. Nesta idade, faz-se necessária uma orientação, pois este jovem torna-se curioso a respeito de si mesmo e das características de sua personalidade. Gesell considera quatorze anos a idade central no ciclo do desenvolvimento humano.

Com o jovem de quinze anos, Gesell comenta que este é cada vez mais auto-consciente, o que se manifesta em suas tendências ao aprimoramento, autocrítica e um autocontrole incipientes. O jovem desta idade encontra-se em uma zona vulnerável de maturação, podendo ser conduzido a problemas de comportamento. Este jovem demonstra um alto grau de ansiedade, principalmente no caso de se sentir restringido e controlado.

Já com o jovem de dezesseis anos, a autoconsciência, autodependência e ajustamento social e pessoal, alcançarão um importante grau de equilíbrio e integração. Os jovens já possuem uma mente madura, são alegres, amigáveis, expansíveis e autoconfiantes. Esta idade é considerada como adolescência média progredindo à formação do pré-adulto.

4.2 A IMPORTÂNCIA DO CORPO E DO MOVIMENTO DESTA PARA A EVOLUÇÃO PSICO-FÍSICA DO ADOLESCENTE

O adolescente necessita de ser trabalhado, tanto fisicamente quanto mentalmente, contudo, a civilização tecnológica é responsável por uma boa parte da falta de movimento. O 'instru-

mento corporal' está profundamente desafinado. É necessário restabelecer uma harmonia de base porque, praticar a dança, a expressão corporal ou o esporte sem preparo prévio, é um erro que acabará por custar muito caro. Psicologicamente, isso traz pesadas repercussões, como timidez e a inibição cristalizando-se a partir de uma falta de jeito gestual que poderia ser passageira (BERGE. 1986).

Além da influência tecnológica no movimento, deve-se levar em conta que a maioria dos problemas de personalidade que também afligem os adolescentes, resulta do conflito entre a mente e o corpo, pois o corpo diz uma coisa e o pensamento diz outra (GELB. 1987).

Por isso é que se torna necessário esclarecer que corpo e mente devem ser considerados como unidade, como elementos provenientes de uma mesma raiz, irmãos surgidos do mesmo ventre, a psique informando o corpo a partir do interior sobre os impulsos e leis que transcendem o tempo, e o corpo atuando sobre a psique quando lhe proporciona informações sobre a realidade temporal. Ambos reunidos é que constituirão o homem (ALEXANDER. 1983).

Porém, para que mente e corpo sejam considerados como unidade, é necessário uma maior atenção ao corpo sem muito esforço, e através desta, é que o corpo poderá tomar consciência da pele, dos músculos, das articulações, o ouvido perceber os sons e o olhar conseguirá ver no outro a graça viva do gesto (BERGE. 1986).

Contudo, o que se sabe é que não se tem mais consciência do corpo. De tanto serem condenados à imobilidade num espaço restrito, os membros, os músculos, perdem o gosto do movimento, tornam-se desajeitados, não ajudam a mente a descansar, levando

as pessoas a descarregarem suas energias através da agressividade, o que é comum na adolescência (BERGE. 1986).

Para que o corpo deixe de ser utilizado de maneira imperfeita, não havendo uma solicitação mais efetiva do aparelho motor, é necessário um trabalho específico do aparelho psicomotor incentivando, principalmente, a relação do equilíbrio e harmonia entre as diferentes partes do corpo humano (PALLARÉS. 1983).

Pois há um encaminhamento progressivo que é bom respeitar em toda Educação, e em particular na educação do movimento. Se ela pretende favorecer a harmonia psico-física do aluno, simplesmente mandar fazer movimentos confinados ao corpo é um impasse, mas se partir deste para chegar a uma tomada de consciência mais ampla, é um procedimento mais enriquecedor, e que hoje em dia, torna-se urgente (BERGE. 1986).

Portanto, nunca se deve separar as atividades corporais das mentais e não lhes conceder o mesmo valor; ao invés de incompatíveis, elas devem, em seu próprio princípio, ser consideradas complementares. O corpo movendo-se com inteligência e sensibilidade, e a mente encarnando-se na expressão do corpo (BERGE. 1986).

O adolescente deve fazer com que todo seu corpo participe dos movimentos, isso para que ele consiga sentir-se naquele momento como um ser total, integrado em corpo e mente. Quem executa o movimento deve transmitir à ele sua maneira de sentir, de exteriorizar-se e de ser, pois este é caracterizado pela atitude interior de cada um, com isso, o movimento propiciará maior segurança, domínio próprio, haverá conscientização das possibilidades próprias e maior empenho em desenvolvê-las (PALLARÉS.

1983).

Porém, para que todo o corpo participe de um movimento, o adolescente deve ter conhecimento deste, e isto realiza-se em torno do esquema corporal e da imagem de si e do corpo (SIVADON. 1988).

Em relação a imagem de si e do corpo, este dependerá do equilíbrio entre as funções psicomotoras e do nível de maturidade do indivíduo. Ela tem como finalidade favorecer o desenvolvimento, contudo, este dependerá das relações mútuas do organismo e do meio que a imagem do corpo organiza-se como núcleo. A atividade motora e sensório-motora, graças a qual o indivíduo explora e manuseia o meio, é essencial à sua evolução.

Além da imagem de si e do corpo, dependerá também da estruturação e da organização do esquema corporal, a aquisição do conhecimento corporal.

A estruturação do esquema corporal organiza-se a partir de uma estreita interligação entre duas imagens, a imagem da etapa do 'corpo vivido', que termina na primeira imagem do corpo identificado pela criança como seu próprio EU, e a imagem da etapa do 'corpo percebido' que corresponde à organização do 'esquema corporal', que só será possível depois da chegada da maturação da função de interiorização (LE BOULCH. 1982).

Esta função de interiorização, envolve a possibilidade de deslocar a atenção do meio circundante para seu 'corpo próprio', chegando assim à tomada de consciência.

Contudo, este trabalho de tomada de consciência corporal é complicado, por isso existe a organização do esquema corporal que é considerada em três etapas. A primeira etapa que consiste em uma fase global de conscientização situando-se no plano de e-

xecução. A segunda que consiste em uma fase de consciência das sensações corporais, apresentando dois aspectos que devem ser educados simultaneamente. O primeiro aspecto está relacionado a tomada de consciência das partes do corpo, solicitando ao adolescente simultaneamente a atenção interiorizada, e o segundo aspecto está relacionado a tomada de consciência global de uma atitude (LE BOULCH. 1987), sendo que esta atitude não se refere apenas ao físico, mas também a atitude mental, procurando assim, transformar o adolescente em um ser afável, alegre e prestativo, desenvolvendo, outrossim, seu espírito de luta, sentimento de grupo e respeito ao próximo (PEUKER. 1973).

E a terceira etapa que consiste na fase terminal do esquema corporal, pois coroa a educação do mesmo (LE BOULCH. 1987).

Estas três etapas da organização do esquema corporal são muito importante para a conscientização do corpo, e cabe ao professor perceber em qual destas está seus adolescentes e ajudá-los a se conhecerem melhor trabalhando com eles a conscientização corporal.

4.3 VALOR DA CONSCIÊNCIA CORPORAL

A conscientização corporal é difícil de se conseguir, assim, é interessante começar educando as partes do corpo mais fáceis de serem controladas pelos adolescentes.

Para a tomada de consciência, é necessário que o adolescente consiga utilizar melhor a atenção interiorizada, pois assim este obterá melhor independência segmentária dos membros e maior mobilidade do eixo corporal (LE BOULCH. 1987).

ciência sobre a estreiteza do campo em que este se move, pois com isso pode abrir a via do descobrimento e o adolescente passe a perceber e compreender sua importância e a possibilidade de projetar-se na sociedade e no processo histórico. Isto é necessário para que o adolescente sintá-se importante em si mesmo, conheça-se interiormente, e que esse processo de desenvolvimento que sempre será enriquecedor e valioso, seja mais importante que os eventuais resultados que surgirão (BRIKMAN. 1989).

E é através da representação mental, que exige uma interiorização, isto é, a memorização da estrutura temporal do movimento, que será possível a consciência do objetivo visado e a representação da forma gestual colocada em jogo, permitindo que ocorra aquilo que as diretrizes oficiais chamam de 'conscientização do esquema corporal' (LE BOULCH. 1987).

Isso também é proposto pela eutonia, pois esta ajuda o homem a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e mental como uma verdadeira unidade, tendo como propósito o estabelecimento da tensão harmoniosa, ou seja, equilíbrio das diferentes tensões que coexistem no corpo, um equilíbrio do tônus em geral (ALEXANDER. 1983).

Contudo, há a necessidade de ir primeiramente, ao encontro da linguagem do corpo, que necessita do desenvolvimento de todas as possibilidades do movimento corporal, exigindo assim a descoberta do próprio corpo através da sensibilização, vivência e conscientização, ou seja, perceber os aspectos físicos e psíquicos do corpo e mente (BRIKMAN. 1989). A primeira tarefa, e que pode levar muito tempo, é a de recuperar a imagem do corpo, a qual proporcionará o desenvolvimento da consciência do espaço corporal (ALEXANDER. 1983).

Outro aspecto de busca é conseguir que o adolescente fique em um âmbito permanente de renovação, tornando-se lúcido para perceber o que acontece com ele a nível corporal, mental e emocional, mas para isso, é necessário uma profunda concentração (BRIKMAN. 1989), pois para passar do ponto de vista material para o pensamento como interiorização dos atos, a tomada de consciência deve ser da periferia para o centro, começando pela busca de um fim, de onde surgem dois dados de observação, a consciência do objetivo a alcançar, e o conhecimento de seu desfecho como fracasso ou êxito (PIAGET. 1977).

Para que isso ocorra deve haver uma correta observação do manejo corporal durante o movimento, isto para que seja possível observar em que grau está sendo respeitada a unidade psicofísica do adolescente. O movimento pode estar sendo realizado genuinamente como atividade criadora, ou pelo contrário, sendo falso, frustrado e submetido a um esforço gratuito, propiciando um ato de intensa entrega ao movimento corporal o qual não gera energia criadora, pois esta requer que ele seja conscientizado sobre cada um dos aspectos da expressão corporal (BRIKMAN. 1989), que é uma forma de exteriorizar-se, contribuindo para uma melhor comunicação entre os seres humanos, o que é benéfico ao adolescente, pois o ajudará a recuperar e enriquecer seu dinamismo (GODOY. 1983).

Entretanto, o que se deve levar em consideração na vida escolar, é o respeito pelas características físicas, intelectuais e sociais dos educandos, pois assim estes irão compreender melhor os estímulos que os conduzirão à conscientização do corpo e à maturidade (PALLARÉS. 1983).

Cabe então ao professor ajudar os alunos a aprender a

cuidar de sua integridade, e procurar promover neles uma atitude de autoconfiança e segurança diante do que é, do que faz e dos demais, tendo esta segurança três apoios básicos. O primeiro é saber o que se é; o segundo, sentir-se como se é; e o terceiro, fazer com que o organismo funcione em plenitude fisiológica. Pois não se pode esquecer que se está operando com corpos humanos, e que em seu manejo deve-se dar-lhes especial atenção, respeitando a complexa natureza da realidade corporal tal como ela se apresenta, nas diferentes etapas de desenvolvimento (BRIKMAN. 1989).

O importante é que através desta tomada de consciência, o adolescente perceba seu próprio corpo e passe a valorizá-lo (GODOY. 1983), pois "um corpo sadio, sensível e conscientizado, pode fazer com que o movimento se converta na arte da poesia do corpo". (BRIKMAN. 1989. p.99).

O que se deve lembrar, é que o objetivo visado é amar o corpo ou ter por ele uma consideração positiva ou, pelo menos, reconhecê-lo e aceitá-lo, mas nunca reprová-lo por ele ser como é (SALZER. 1982).

Deve-se amar o corpo na maneira de tratá-lo, e depois de aprender a tratar o corpo com atenção, cuidado e delicadeza, e de vê-lo responder fácil e claramente ao que se fez por ele, as pessoas irão descobrir que aprenderam a amar o que está 'dentro' delas, isto é, elas mesmas (FELDENKRAIS. 1977).

4.4 DEFINIÇÃO DE TERMOS

ESQUEMA CORPORAL

Representação que cada um faz de seu próprio corpo e que

lhe permite situar-se no espaço (SIVADON. 1988).

INSTRUMENTO CORPORAL

Corpo como um todo.

PERSONALIDADE

"Sistema dinâmico de traços psicofisiológicos que determinam o pensamento e o comportamento de um indivíduo em seu ajustamento". (DORIN. 1978. p.181)

MATURAÇÃO

"Refere-se às mudanças qualitativas que possibilitam uma pessoa a progredir para níveis mais altos de funcionamento. A maturação, quando vista a partir de uma perspectiva biológica, é basicamente inata, isto é, ela é geneticamente determinada e resiste às influências externas ou ambientais. É caracterizada por uma ordem fixa de progressão, na qual a velocidade pode variar, mas a sequência do aparecimento de características geralmente não varia". (TANI et al. 1988. p.139).

CONSCIÊNCIA CORPORAL

Capacidade que todo indivíduo tem de além da representação mental, perceber e sentir seu corpo participando da vida.

EUTONIA

Propõe uma busca, adaptada ao mundo ocidental, para ajudar o homem do nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como uma verdadeira unidade. (ALEXANDER. 1983).

5.0 METODOLOGIA

Este estudo teve caráter bibliográfico, onde primeiramente realizou-se visitas às bibliotecas para observar o acervo a respeito da conscientização corporal e do adolescente.

Vários livros foram consultados e as partes mais relacionadas ao assunto, foram selecionadas e transcritas para fichas de leituras.

Após análises destas, é que se desenvolveu a Revisão de Literatura.

CONCLUSÃO

Conclui-se que todo adolescente, entre onze e quinze anos, devido as transformações que ocorrem em sua vida, necessitam de alguém que os ampare e acima de tudo os compreenda, pois o corpo destes passa por mudanças psicológicas e fisiológicas que geralmente, causam certo grau de desestruturamento, e isto faz com que o mesmo parta a procura de sua própria identidade.

Nesta caminhada, é que se faz necessária a ajuda ao adolescente, e além da família, as pessoas que estão mais próximos a eles são os professores.

Portanto, cabe aos professores conscientizarem-se a respeito das dificuldades que seus alunos passam nesta faixa etária, e procurar fazer com que o aluno entenda o que realmente acontece com todo ser humano ao passar pela idade que ele está passando, e principalmente, deve procurar despertar nos adolescentes a importância que se deve dedicar ao corpo, pois assim, este, além de descobrir física e psiquicamente seu próprio corpo, irá percebê-lo e valorizá-lo muito mais (Currículo Básico para a Escola Pública do Estado do Paraná. 1990).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEXANDER, Gerda. Eutonia: um caminho para a percepção corporal. São Paulo, Martins Fontes, 1983. 196 p..
- BERGE, Yvone. Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento. São Paulo, Martins Fontes, 1986. 162 p..
- BRIKMAN, Lola. A linguagem do movimento corporal. São Paulo, Summus, 1989. 111 p..
- CURRÍCULO BÁSICO PARA A ESCOLA PÚBLICA DO ESTADO DO PARANÁ. Curitiba, Imprensa Oficial do Estado do Paraná, 1990. 216 p..
- DORIN, Lannoy. Psicologia da adolescência. 5ª ed., São Paulo, Brasil, 1978. 270 p..
- FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo movimento. São Paulo, Summus, 1977. 222 p..
- GELB, Michael. O aprendizado do corpo. Introdução à técnica de Alexander. São Paulo, Martins Fontes, 1987. 191 p..
- GODOY, Nezilda Leci. A ginástica rítmica como meio para atender a necessidade de movimento do escolar. Ponta Grossa, 1983. 45 p.. Datilografado. Monografia.
- LE BOULCH, Jean. Educação psicomotora: psicocinética na idade escolar. Porto Alegre, Artes Médicas, 1987. 356 p..
- _____. O desenvolvimento psicomotor: do nascimento aos 6 (seis) anos. Porto Alegre, Artes Médicas, 1982. 220 p..

- MUSSEN, Paul Henry et al. Desenvolvimento e personalidade da criança. São Paulo, HARBRA, 1988. 553 p..
- MUUSS, Rolf E. Teorias da adolescência. 5ª ed., Minas Gerais, INTERLIVROS, 1976. 144 p..
- PALLARÉS, Zaida. Ginástica Rítmica. 2ª ed., Porto Alegre, PRO-DIL, 1983. 206 p..
- PEUKER, Ilona. Ginástica Moderna sem Aparelhos. Rio de Janeiro, FORUM, 1973. 133 p..
- PIAGET, Jean. A tomada de consciência. São Paulo, USP, 1977. 211 p..
- SALZER, Jacques. A expressão corporal: uma disciplina da comunicação. São Paulo, DIFEL, 1982. 207 p..
- SIVADON, Paul. Corpo e terapêutica: uma psicopatologia do corpo. São Paulo, Papirus, 1988. 278 p..
- TANI, Go et al. Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo, EPU, 1988. 150 p..