

SÔNIA BEATRIZ DA SILVA GOMES

**MODIFICAÇÕES DOS NÍVEIS DE AUTO-IMAGEM E AUTO-ESTIMA NOS
ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PELA APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA
ESPECIAL DE GINÁSTICA POSTURAL**

Dissertação apresentada como requisito
parcial à obtenção do grau de Mestre.

Curso de Pós-Graduação em Ciências do
Movimento Humano,

Escola Superior de Educação Física,

Universidade Federal do Rio Grande do
Sul.

Orientador: Prof. Dr. Airton da Silva
Negrine

*Concluída
em 06/08/97*

PORTO ALEGRE

1997

Aquele que muito sabe sobre os outros pode ser instruído, mas aquele que se compreende é mais inteligente. Aquele que controla os outros pode ser forte, mas aquele que se domina é ainda mais poderoso.

Lao-Tseu, Tao Te-King

Dedico este estudo ao meu cúmplice, José Tullio Moro.

SÔNJA GOMES

AGRADECIMENTOS

Ao realizar este trabalho muitas pessoas cruzaram meu caminho e contribuíram direta ou indiretamente para o seu êxito. A todos meu profundo agradecimento.

Algumas dessas contribuíram de modo especial, e desta mesma forma gostaria de agradecer.

Aos meus pais Alteno e Dorothi, pelo apoio incondicional à todas as minhas decisões e pelo amor com que me educaram.

Ao meu esposo Tullio e ao Diego pelo amor, paciência, dedicação e compreensão pelas minhas *presenças ausentes* estando sempre ao meu lado nos momentos de crise.

Aos meus irmãos: Paulo, Marcos e Jorge e seus familiares, que compreenderam minhas prioridades sem questionar.

A minha irmã Sandra e minha afilhada Adriana que me contagiaram de alegria nos momentos mais difíceis, tornando-os suportáveis.

A minha amiga Neide pela oportunidade de acrescentar vivências importantes em minha formação profissional e pessoal na fase final do trabalho.

Aos meus colegas de profissão e aos meus amigos pessoais que, em palavras ou pensamentos, emitiram sua energia positiva para conclusão do trabalho.

Aos professores Claus Stobäus, Juan Mosquera e Themis Ermida pela importância que tiveram em minha formação profissional como “**tutores intelectuais**” e incentivadores deste trabalho.

Especialmente ao meu orientador, Professor Dr. Airton Negrine por ter proporcionado condições de vencer esta etapa, difícil e importante, de minha vida.

Aos acadêmicos que participaram deste estudo pela espontaneidade e alegria com que vivenciaram as atividades propostas.

SUMÁRIO

LISTA DE QUADROS	VI
LISTA DE ESQUEMAS	VIII
LISTA DE GRÁFICOS	IX
RESUMO	X
ABSTRACT	XI
RESUMEN	XII
APRESENTAÇÃO	XIII
1 REFLEXÕES INICIAIS	1
1.1. Formação pessoal	1
1.2. Configuração do estudo	4
2 ASPECTOS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO	8
2.1. Final da Fase Adolescente e passagem para a Vida Adulta	13
2.2. Adulto Jovem	15
2.3. Auto-imagem, auto-estima e auto-conceito	20
3 FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	33
3.1. Aspectos gerais	33
3.2. A Ginástica Postural	38
4 METODOLOGIA	42
4.1. Caracterização do estudo	43
4.2. Problemas e hipóteses de estudo	44
4.3. Definição de termos	45
4.4. Sujeitos	48
4.5. Estrutura do semestre letivo	49

4.5.1. Programa Especial de Ginástica Postural	50
4.5.2. Espaços e materias utilizados.....	53
4.6. Coleta de informações	54
4.6.1. Questionário de Auto-imagem e Auto-estima.....	54
4.6.2. Observações - Características e Tipos.....	55
4.7. Tratamento das informações.....	59
4.7.1. Tratamento estatístico	59
4.7.2. Análise de conteúdo	59
4.7.3. Triangulação das informações coletadas.....	60
5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DAS INFORMAÇÕES	62
5.1. Limitações do estudo.....	62
5.2. Análise quantitativa	64
5.3. Análise qualitativa	71
5.4. Triangulação das informações.....	92
6 CONCLUSÕES	96
6.1. Gerais.....	96
6.2. Específicas	97
6.3. Comentários.....	98
BIBLIOGRAFIA	101
ANEXOS	104

LISTA DE QUADROS

Quadro I - As Oito Etapas de Desenvolvimento, de Erickson.....	10
Quadro II - Componentes dos Esforços, de Laban	26
Quadro III - Características da Pesquisa Quantitativa e Qualitativa	42
Quadro IV - Desenho de Investigação Aplicado no Estudo	44
Quadro V - Conteúdos e Atividades Desenvolvidas no Segundo Semestre de 1994.....	49
Quadro VI - Classificação das Modalidades de Observação.....	55
Quadro VII - Resultados Estatísticos dos Questionários de Auto-imagem e Auto-estima (valores de (p), aplicação do teste de FRIEDMAN)	68
Quadro VIII - Elementos Predominantes nos Aspectos do Movimento dos Acadêmicos	72

Quadro IX - Semelhanças Encontradas nos Resultados das Informações Coletadas94

Quadro X - Diferenças Encontradas nos Resultados das Informações Coletadas95

LISTA DE ESQUEMAS

Esquema I - Mapa do Curso da Vida proposto por Levinson	17
Esquema II - Componentes do Autoconceito	32
Esquema III - Componentes do Autoconceito Identificados neste Estudo	98

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Interações Verbais entre Professor e Alunos.....	69
Gráfico 2 - Distribuição da Frequência das Categorias VI e IX.....	71
Gráfico 3 - Níveis de Auto-imagem e Auto-estima dos acadêmicos de Educação Física (T ₁ , T ₂ e T ₃).....	93

RESUMO

Este estudo aborda as modificações nos níveis de auto-imagem e auto-estima, de um grupo de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil - ULBRA, decorrentes da aplicação de um Programa Especial de Ginástica Postural. Enfoca a relação entre a fase do desenvolvimento humano, enquanto adultos jovens, e a efetividade do Programa Especial de Ginástica Postural como agente modificador dos níveis de auto-imagem e auto-estima. O programa foi aplicado durante um semestre letivo e baseou-se nos conteúdos e objetivos das Escolas Posturais. A metodologia desta investigação utilizou as abordagens quantitativa e qualitativa. Para coleta das informações foi aplicado um questionário, que identificou os níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos, em três momentos distintos: antes da aplicação do programa, imediatamente após a sua aplicação e seis meses depois. Também foram realizadas diferentes tipos de observações durante esta investigação. Os questionários receberam um tratamento estatístico e as observações uma análise de conteúdo. Os resultados das análises foram triangulados, concluindo-se que não ocorreram modificações significativas nos aspectos gerais da auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos. Porém, verificou-se modificações significativas em aspectos específicos, sendo possível estender nossas conclusões e estabelecer relações entre as modificações encontradas, a fase de desenvolvimento humano e o Programa Especial de Ginástica Postural.

ABSTRACT

This study concerns the modifications in the level of self-image and self-esteem of a students group in the Physical Education Course of ULBRA, which comes as a consequence of a postural gymnastics program. Our focus is the relationships between human development phase, while young, and the postural program effectivity as an agent that modifies the levels of self-image and self-esteem. The program is applied during a term and is based on subjects and goals of Postural Schools. The methodology of this research used quantitative and qualitative approaches. To collect the necessary information we apply a questionnaire that identified student's levels of self-image and self-esteem, in three different moments: before program application, immediately after program application and six months after. We also made different kinds of observations during this research. The questionnaire received statistical treatment and observations received a subject analysis. The analysis's results were triangulated and we conclude that no significative modifications occur in the general levels of self-image and self-esteem. Otherwise, we verified significative modifications in specific aspects, being possible extend our conclusions and to determine relationships phase and the postural gymnastics program.

RESUMEN

Este estudio aborda las modificaciones en los niveles de autoimagen y autoestima, de un grupo de académicos de la graduación en Educación Física de la Universidade Luterana do Brasil - ULBRA, consecuentes de la aplicación de un Programa Especial de Ginástica Postural. Enfoca la relación entre la fase del desarrollo humano, encunto adultos juvenes, y la eficiencia del Programa Especial de Ginástica Postural como agente cambiador de los niveles de autoimagen y autoestima. El programa fué aplicado durante un semestre lectivo y estuvo embasado en los contenidos y objetivos de las Escolas Posturais. La metodología de la investigación ha utilizado las abordagens cuantitativa y cualitativa. Para coleta de las informaciones fué aplicado uno cuestionário, que identificó los niveles de autoimagen y autoestima de los académicos, en tries momentos distintos: antes de la aplicación del programa, imediatamente después de suya aplicación y seis meses después. También fueran realizadas diferentes modelos de observaciones durante la investigación. Los cuestionários recibieran un tratamiento estatístico y las observaciones una análise del contenido. Los resultados de las análisis fueran triangulados, concluiendose que no ocurrieran modificaciones significativas en los aspectos generales de la autoimagen y autoestima de los académicos. Todavía, se ha verificado modificaciones significativas en aspectos específicos, siendo posible extender nuestras conclusiones y establecer relaciones entre las modificaciones encontradas, la fase del desarrollo humano y el Programa Especial de Ginástica Postural.

1. REFLEXÕES INICIAIS

1.1. Formação profissional e pessoal

A escolha do tema deste estudo foi feita a partir de acontecimentos relacionados à minha formação profissional e pessoal. Para que se possa compreender de modo mais claro essa relação, passo a descrever os que considero mais relevantes.

Iniciei minha formação profissional no ano de 1984 quando ingressei no Instituto de Letras da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, no curso de Bacharelado em Letras (Tradutor e Intérprete). Assim após cursá-lo durante três anos, optei por realizar uma transferência interna. No entanto o fato de gostar muito da área de Linguística e Literatura não foi motivo suficientemente forte para que eu continuasse no curso. Naquela ocasião eu fiquei em dúvida sobre o que escolher. De uma coisa porém eu tinha certeza: queria uma pro-

fissão que envolvesse movimento corporal. Acredito que os fatos que passo a relatar tenham influenciado na escolha que vim a fazer.

Fui atleta na modalidade de atletismo, dos doze aos dezessete anos de idade, além disso, durante o primeiro grau, vivenciei as mais diversas modalidades desportivas, tanto individuais (com exceção da natação), quanto coletivas. Realizava-as com certa facilidade, porém não gostava muito quando havia campeonatos, particularmente quando representava a Sociedade Ginástica Porto Alegre (SOGIPA).

Outra atividade que envolveu um trabalho corporal intenso, foi a de atriz, dos vinte e três aos vinte oito anos de idade. Naquela ocasião, participei de diversos espetáculos infantis e adultos, obtendo deste modo meu registro profissional. Além da atividade de atriz ministrei oficinas para crianças e adultos durante os períodos de férias escolares.

Estas experiências corporais causavam um conflito interno que me punha em dúvida sobre qual curso de graduação escolher: a Licenciatura em Educação Física ou Artes Cênicas. Na verdade, estes cursos têm muita coisa em comum, afinal tudo partia do movimento corporal. Como eu já havia obtido o registro como atriz profissional, resolvi investir na área de Educação Física, pois deste modo poderia atuar na formação da corporeidade das pessoas em geral, e não só dos interessados em Artes Cênicas.

Durante o período de graduação, surgiram muitos questionamentos pessoais a respeito do tipo de formação oferecida pelo curso. Inicialmente a diversidade, de conceitos do que vem a ser a Educação Física me causava ansiedade. As disciplinas eram ministradas de acordo com o conceito adotado por cada professor, na sua maioria mantinha-se o modo tradicional; as situações de sala de aula que proporcionaram a transposição ou aplicação dos conteúdos e referenciais teóricos ocorreram com uma frequência menor do que eu esperava. Com o passar

do tempo, percebi que aquela diversidade considerada por mim como algo ruim no início, foi algo favorável a minha formação, porque me proporcionou liberdade da escolha da área da Educação Física a que me dedicaria após o período de graduação.

Essa área começou a definir-se a partir do último ano de curso. Na ocasião, prestei prova para seleção de alunos interessados em participar como bolsistas de Iniciação Científica no Projeto de Extensão para Portadores de Desvios Posturais. Esse projeto teve duração de um ano, e foram estas vivências como professora de Ginástica Postural que despertaram meu interesse por essa área.

A descoberta das modificações ocorridas nos participantes do grupo de Ginástica Postural encaminharam minha atenção para um fato interessante: que há outros aspectos do ser humano que se modificam a partir da realização destas atividades.

Por exemplo: os participantes verbalizavam uma melhora na qualidade de vida que, muitas vezes, não era possível observar apenas através dos aspectos biofisiológicos do seu corpo. Isto me deixou curiosa. Eu senti necessidade de identificar e compreender melhor os demais aspectos que poderiam estar sofrendo modificações a partir do trabalho realizado.

Naquele momento, eu acabara de cursar a disciplina de Psicologia da Vida Adulta, o que de algum modo, ajudou a elucidar as questões relacionadas com esses outros aspectos modificados pela realização de atividades corporais. Dentre as informações que obtive sobre as mudanças inerentes ao processo do desenvolvimento humano, os níveis de auto-imagem, auto-estima e autoconceito pareceram ser suscetíveis a estas atividades, provocando assim possíveis modificações no bem-estar geral das pessoas. Naquela ocasião, não foi possível certificar-me se existiu modificação no nível de auto-imagem e auto-estima dos participantes, porém ficou o desejo de continuar investigando a respeito do assunto.

Quanto à minha formação pessoal, não posso deixar de mencionar a influência do tipo de comunicação que se estabeleceu entre meu pai e eu, a partir dos meus quatro anos de idade. Neste período, ele sofreu um acidente vasocerebral (AVC), que afetou sua capacidade de falar, podendo apenas emitir sons e gesticular. Durante estes últimos trinta anos, nosso entendimento se deu através do toque, do olhar, de sons e de gestos. Esta forma de comunicação não convencional, e muitas vezes limitada, não foi um empecilho para que me sentisse amada por ele.

Comenta Winnicott (1989), que o pai representa junto com a mãe o “ambiente indestrutível”, protegendo toda família, em especial a criança de sua própria capacidade destrutiva.

Outras atividades influenciadoras na minha formação pessoal foram os exercícios de troca de papéis e o uso da linguagem corporal (mímica), que se realizam durante os ensaios dos espetáculos teatrais. Estas vivências corporais transcendem as questões de qualificação profissional. Servem como referência para as trocas de papéis que ocorre durante o nosso próprio desenvolvimento humano, além de promoverem a compreensão do trânsito das informações psicológicas e emocionais sobre o nosso corpo.

Considerando os fatos acima descritos, optei por continuar meus estudos enfocando a fase do desenvolvimento que diz respeito à vida adulta e, em particular as modificações ocorridas nos aspectos da auto-imagem, auto-estima e auto-conceito sobre a influência da prática da Ginástica Postural.

1.2. Configuração do estudo

Desde nosso nascimento até a morte, sofremos e provocamos uma série de mudanças em nossas vidas. No que diz respeito ao nosso corpo, as mudanças se dão, inicialmente, de forma mais ou menos linear e estão relacionadas à nossa maturação biológica. Outros fatores como a sociedade em que vivemos e a educação que recebemos influenciam neste processo de desenvolvimento. Muitas dessas mudanças são características da fase de desenvolvimento em que nos encontramos, outras podem ser particularizadas pela influência específica da ação de determinado(s) evento(s).

Durante a fase do desenvolvimento infantil, estamos mais suscetíveis às mudanças porque ainda não formamos nossa personalidade e nossa corporeidade. Nesta fase, as mudanças ocorrem em um ritmo intenso e veloz.

A partir da fase do desenvolvimento humano descrita como adolescência as mudanças ocorrem com menos intensidade e, acredita-se que tornam-se padrões de comportamento que irão acompanhar as pessoas durante todos os demais dias de sua vida.

A fase de vida adulta caracteriza-se por ser o período mais longo, ou seja, no mínimo dois terços de nossa vida, considerando uma média de vida com duração de 65 anos de idade. Espera-se que nesta fase as mudanças adotem um ritmo diferente das fases anteriores e que as pessoas já não sejam tão suscetíveis às mudanças intensas, tendo assim conseguido estabelecer, se não padrões de comportamento, ao menos valores que sirvam como referências guias em suas vidas.

A transposição da adolescência para vida adulta tem como um dos temas principais a escolha da profissão. Entende-se que esta escolha reflete diretamente nos níveis de auto-imagem, auto-estima e autoconceito de cada indivíduo, uma vez que estes construtos psicoló-

gicos encontram-se em desenvolvimento durante todas as fases da vida, do nascimento até a morte.

Acredito que estes construtos são componentes importantes da corporeidade humana e que pessoas que optam por profissões que atuam diretamente na formação da corporeidade, como os professores de Educação Física, sofram, durante sua graduação, mudanças significativas nos níveis de auto-imagem, auto-estima e autoconceito.

O professor de Educação Física, depois de graduado, ou mesmo durante a graduação, interage na formação da corporeidade das pessoas, desde a fase de desenvolvimento infantil até a fase de vida adulta, em especial, na promoção de um autoconhecimento corporal.

Entende-se que, ao identificar as possíveis mudanças nos níveis de auto-imagem, auto-estima e autoconceito dos acadêmicos do curso de Educação Física, se poderia obter informações importantes para elaboração de atividades mais apropriadas a fim de promover modificações nestes níveis, tornando-os, assim, pessoas capazes de se auto reconhecerem e auxiliarem seus futuros alunos na construção do seu auto-reconhecimento.

Durante o período de graduação, são ministradas diversas disciplinas que auxiliam neste processo de auto-reconhecimento. Uma das disciplinas mais específica é a Ginástica Postural que tem como objetivo promover o auto-reconhecimento corporal com a finalidade de educar as posturas corporais e a realização dos movimentos de vida diária como: caminhar, sentar, dormir, subir e descer escadas, manter-se de pé ou sentado, etc. Estas, ao longo da vida, passam de atitudes a comportamentos e, quando realizadas de forma inadequada, provocam o que chamamos de desvios posturais. A correção destes desvios se dá a partir da identificação ou reconhecimento dos mesmos, seguido de um programa de atividades específicas.

Considerou-se que, ao aplicar um Programa Especial de Ginástica Postural aos acadêmicos desta disciplina, se promoveria uma modificação significativa nos níveis de auto-imagem auto-estima e autoconceito, além de contribuir na formação da sua corporeidade.

2. ASPECTOS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

O desenvolvimento humano pode ser considerado como uma trajetória do homem em um determinado período de tempo e espaço. Quando abordo a evolução do homem, enquanto espécie, me refiro ao seu desenvolvimento filogenético, porém também posso considerar sua evolução a partir do seu nascimento até a morte, assim me refiro ao seu desenvolvimento ontogenético. Este último é dividido em fases ou estágios de acordo com as diferentes teorias do desenvolvimento humano.

BIAGGIO (1991), considerou as seguintes teorias, como as três principais: a) Teoria de Piaget (desenvolvimento intelectual), b) Teoria Psicanalítica e c) Teoria de Aprendizagem Social.

A Teoria de Piaget analisa o desenvolvimento humano a partir dos seguintes estágios: sensório-motor (0 a 2 anos); pré-operacional (2 a 6 anos); operações concretas (7 a 11 anos) e operações formais (12 anos em diante).

A Teoria Psicanalítica surgiu a partir das observações de Freud realizadas na prática da clínica médica. Os estágios subsequentes estabelecidos por ele são: oral, anal, fálico, latência e genital. Todos os estágios foram baseados em dois processos maturacionais: o psicosssexual e a maturação cognitiva (desenvolvimento do ego).

A Teoria de Aprendizagem Social diz respeito à aquisição de comportamentos a partir do ambiente em que estamos inseridos.

Com outra visão, PAPALIA et OLDS (1988), organizaram os modelos e teorias do desenvolvimento humano sobre quatro perspectivas: mecanicista, organizacionista, psicanalítica e humanista.

Na perspectiva mecanicista, as mudanças são mais quantitativas, e o desenvolvimento é contínuo. Considera que temos mais capacidade de reação do que de iniciativa. Na perspectiva organizacionista, as mudanças são parte inerente da vida e ocorrem de forma mais interna que externa. Esta perspectiva interessa-se mais pelo processo do que pelo produto. Na perspectiva psicanalítica o desenvolvimento se baseia em conflitos entre os impulsos naturais e as restrições que a sociedade impõe. Na perspectiva humanista considera-se que as pessoas têm em si mesmas as habilidades e capacidades necessárias para promover seu próprio desenvolvimento.

Sem pretender esgotar a temática, mas com a intenção de trazer subsídios teóricos ao estudo em questão, analisarei os estudos realizados por Eric Erikson e Abraham Maslow.

A perspectiva psicanalítica de ERIKSON apud PAPALIA et OLDS (1983), determina que o desenvolvimento psicossocial está configurado em oito estágios e que cada um deles depende do êxito obtido na resolução de um ponto decisivo ou crise. Ele lista oito crises; as idades aproximadas representam o período crítico para o desenvolvimento das características

contempladas. A teoria de Erikson ressalta a importância das influências sociais e culturais sobre o desenvolvimento humano. O Quadro I resume esta perspectiva.

Quadro I - As Oito Etapas do Desenvolvimento, de Erikson

CRISES	IDADE	SUCESSO IMPORTANTE
Confiança básica, em oposição à desconfiança básica.	Do nascimento aos 18 meses.	Alimentação.
Autonomia, em oposição à vergonha e dúvida.	18 meses aos 3 anos.	Controle de esfíncteres.
Iniciativa, em oposição à culpa.	3 a 6 anos.	Locomoção.
Habilidade, em oposição à inferioridade.	6 a 12 anos.	Escolaridade.
Identidade, em oposição à confusão de papéis.	Adolescência.	Relação com iguais.
Intimidade, em oposição ao isolamento.	Idade adulta jovem.	Relação amorosa.
Capacidade de geração, em oposição ao estancamento.	Idade adulta média.	Paternidade e criação.
Integridade do ego, em oposição à desesperança.	Velhice.	Reflexão sobre a própria vida e aceitação dela.

Extraído do livro **Desarrollo Humano**, PAPALIA et OLDS (1988, p. 19).

A perspectiva humanista de MASLOW e BÜHLER apud PAPALIA et OLDS (1983), considerados os precursores desta abordagem, baseia-se na filosofia humanista. Os estudos de Maslow apontam para uma hierarquia de necessidades que motivam o comportamento humano, ordenadas de forma ascendente. Estão assim configuradas:

- Fisiológicas - de ar, alimento, bebida e descanso, para conseguir o equilíbrio dentro do organismo;

- Segurança - de proteção, estabilidade, para se ver livre do temor, ansiedade e caos (mediante uma estrutura que estabelece leis e limites);
- Pertinência e amor - de afeto e intimidade, proporcionados pela família, amigos e pessoas que nos amam;
- Estima - de auto-respeito e respeito dos demais;
- Auto-realização - no sentido de que a pessoa faz o que é capaz e está satisfeita e preparada para ajustar-se a sua própria natureza;

Maslow acreditava que uma pessoa que tem satisfeita as necessidades mais elementares, se esforça por suprir as do nível seguinte, e assim sucessivamente, até que consegue atingir a ordem mais elevada de necessidades. A pessoa que satisfaz as necessidades mais elevadas é na sua concepção a pessoa auto-realizada, possibilidade alcançada por poucas pessoas.

Outra visão teórica mencionada por BIAGGIO (1991), começou influenciar a Psicologia do Desenvolvimento. Trata-se da análise dialética de eventos de qualquer ordem. A autora relata a proposta de Hegel, que sugere que para todo “evento” ou “tese” ocorrido, existe uma reação oposta, a “antítese”, e que a interação entre a tese e a antítese produzem um terceiro evento chamado de “síntese”. Além disso, busca focalizar o fluxo de modificações do desenvolvimento humano gerado pelo período de mudanças decorrentes deste processo. Enfoca maior interesse nos períodos ou fluxos de mudanças do que nos de estabilidade e nas origens sociais da aprendizagem.

Outro autor considerado como um dos psicólogos mais influentes da escola dialética foi Lev Semanovich Vygotsky (1896-1934).

VYGOTSKY (1991), optou pelo estudo das ações sociais para compreender e esclarecer o comportamento individual. Afirma que a complexidade da estrutura humana “(...) é o produto de um processo de desenvolvimento profundamente enraizado nas ligações entre história individual e história social.”

Para VYGOTSKY (1991), a aprendizagem das crianças se dá pela exposição às ações e falas dos outros. Compartilham estas habilidades e conhecimentos aprendendo assim a guiar suas próprias ações. Esse processo se dá inicialmente, no nível denominado de “interpsicológico” (fala socializada utilizada para dirigir-se a um adulto na procura da solução de problemas) e, posteriormente, passa para um nível independente ou “intrapsicológico” (internalização da fala socializada, ou seja, a criança passa a recorrer a si mesma para solucionar seus problemas). O intervalo entre estes dois níveis é descrito como a área onde se dá a aprendizagem, ou seja, o espaço das relações sociais.

Nesse espaço das relações sociais, pode-se considerar dois níveis de aprendizagem. O primeiro deles, Vygotsky chamou de nível de desenvolvimento das funções mentais que se estabeleceram como resultado de ciclos já completados. Neste nível, as crianças solucionam problemas por si mesmas. O segundo nível, denominado de potencial, corresponde à solução de problemas com o auxílio de adultos ou colegas mais capazes. A diferença entre estes dois níveis foi nomeada por Vygotsky como: ZONA DE DESENVOLVIMENTO PROXIMAL, que indica as funções que ainda não amadureceram, mas futuramente irão amadurecer.

Considero esta conclusão de Vygotsky de especial interesse a este estudo, porque proporciona um esclarecimento do modo como o processo de ensino-aprendizagem se dá sob o aspecto das relações sociais.

Estes modelos e teorias psicológicas não elucidam toda complexidade do desenvolvimento humano e faço das palavras de PAPALIA et OLDS (1983, p. 14) minhas próprias palavras:

“(...)a maior parte dos que estudam reflexivamente o desenvolvimento humano podem encontrar em cada uma das teorias verdades suficiente como para explicar só uma parte do desenvolvimento das pessoas em um momento determinado, sem sentir que qualquer delas constitua a explicação total. “

Acredito que, neste momento, cabe refletir, de modo mais aprofundado, sobre um determinado período deste desenvolvimento e, mais especificamente, sobre o período de transição entre o final da Adolescência, a entrada na Vida adulta e a fase do Adulto Jovem.

2.1. Final da Fase Adolescente e passagem para a Vida Adulta.

A definição dada por LIDZ (1983, p.312-13), para Adolescência, toma como referência o período entre a pubescência e a maturidade física, onde, ocorre a fase denominada de “transição da meninice” (surto pré-puberal de crescimento, mudanças hormonais). Esta fase é tomada como referência para o desenvolvimento da personalidade caracterizando a dificuldade em administrar a maturação sexual (procriação) e o despreparo emocional para estabelecimento da intimidade e amparo a uma nova geração. A princípio esta fase dura dos quatorze aos dezenove anos de idade, porém sua chegada pode ser alterada pelas diferenças constitucionais nas épocas de maturação sexual. O autor aponta os fatores tecnológicos, sociais, econômicos e culturais como responsáveis, principalmente nas sociedades industrializadas, pela duração desta fase de desenvolvimento.

Destaco a relevância de dois aspectos descritos por Lidz. Por um lado, a adolescência e as demais fases da vida não têm um início fixo, apesar de haver uma referência ao aspecto cronológico. Por outro lado, a duração destas fases é influenciada por fatores sócio-econômicos e culturais. Estes aspectos norteiam a compreensão que tenho do desenvolvimento humano.

A abordagem de ERIKSON (1950,1965,1968) apud PAPALIA et OLDS (1983) identifica a adolescência como uma crise de identidade em oposição a confusão de papéis. A busca da identidade é uma empresa que se tenta realizar ao longo da vida. Esta época da vida é a base das fases subsequentes, daí sua importância.

LIDZ (1983) ressalta ainda, que a Adolescência, cedo ou tarde, termina de modos distintos para a maioria. Outros autores mencionam a dificuldade de estabelecer a passagem de uma fase para outra. Consideram que fatores sociais, culturais e econômicos, contribuem de forma significativa para o aumento desta dificuldade. Por exemplo, jovens que vivem na área rural, onde a economia agrícola prevalece, muito cedo estão envolvidos com atividades de trabalho, enquanto jovens da área urbana procuram completar os estudos básicos e/ou superiores para ingressar no mercado de trabalho. Certamente a passagem de uma etapa do desenvolvimento a outra para estes jovens terá percursos diferentes.

Como síntese das discussões sobre essa temática, posso inferir que nem todas as pessoas realizam de forma plena a passagem de uma fase para a outra, dada a complexidade do desenvolvimento humano. A não superação das crises de uma fase é o que implica, de certo modo, nos entraves para vivenciar e estruturar a fase seguinte.

Com vistas a complementar os aspectos do desenvolvimento humano que são relevantes ao estudo relato as características da fase de Adulto Jovem.

2.2. O Adulto Jovem

Esta fase do desenvolvimento está caracterizada por uma série de modificações nos interesses dos indivíduos, particularmente no que se refere ao amor e ao trabalho. Estes dois aspectos, segundo SMELSER et ERIKSON (1983), são os tópicos de referência da Vida Adulta.

HALE (1983) complementa o comentário de Smelser et Erikson quando menciona a prática clínica de Freud, dedicada notoriamente aos adultos jovens, dizendo que esta fase identifica o amor e o trabalho como sendo o cerne dos problemas mais urgentes da vida adulta.

Encontrei, nos comentários de LIDZ(1983), alusões a dificuldade de estabelecer o início da vida adulta de modo cronológico, uma vez que a definição pela vocação ocupacional e a escolha do cônjuge podem ocorrer antes dos dezenove anos ou permanecer indefinidos por mais de uma década.

Para MOSQUERA (1983, p. 79), “(...) esta etapa do desenvolvimento psicológico não é feita de maneira instantânea e não se dá também da mesma forma em todos os indivíduos.”

Este autor propõe uma divisão da vida adulta que obedece diferentes etapas:

- adulto jovem, de 25 a 40 anos de idade;
- adulto médio, de 40 a 65 anos de idade;
- adulto velho, de 65 até a morte.

Mosquera comenta esta divisão enfocando dois aspectos já contemplados nos comentários de LIDZ (1983), ou seja, que o conceito de Adolescência é influenciado por fatores so-

ciais, e a sua duração depende da resolução dos problemas profissionais. MOSQUERA (1983) destaca ainda, a auto-afirmação profissional como indicador do encerramento da adolescência e entrada na idade adulta. Continua seus comentários apontando a flexibilidade das faixas etárias descritas e que a tentativa de enquadrar as fases de desenvolvimento em limites temporais obedecem a observação dos comportamentos e padrões expressos.

REMPLEIN apud MOSQUERA (1983) ressalta que a linha divisória entre o adolescente e o adulto jovem possui limites incertos, e esta transição poderia constituir um período da vida.

No trabalho de LEVINSON (1983), baseado em estudos de Ortega y Casset, são apresentadas as fases da Vida Adulta como “Eras” e “Períodos”. As chamadas Eras referem-se as macro-estruturas que buscam descrever a ordem subjacente do ciclo vital. Já os “Períodos” proporcionam mais detalhes do curso da vida. Formam transições entre as “Eras” e geram mudanças dentro de cada uma delas.

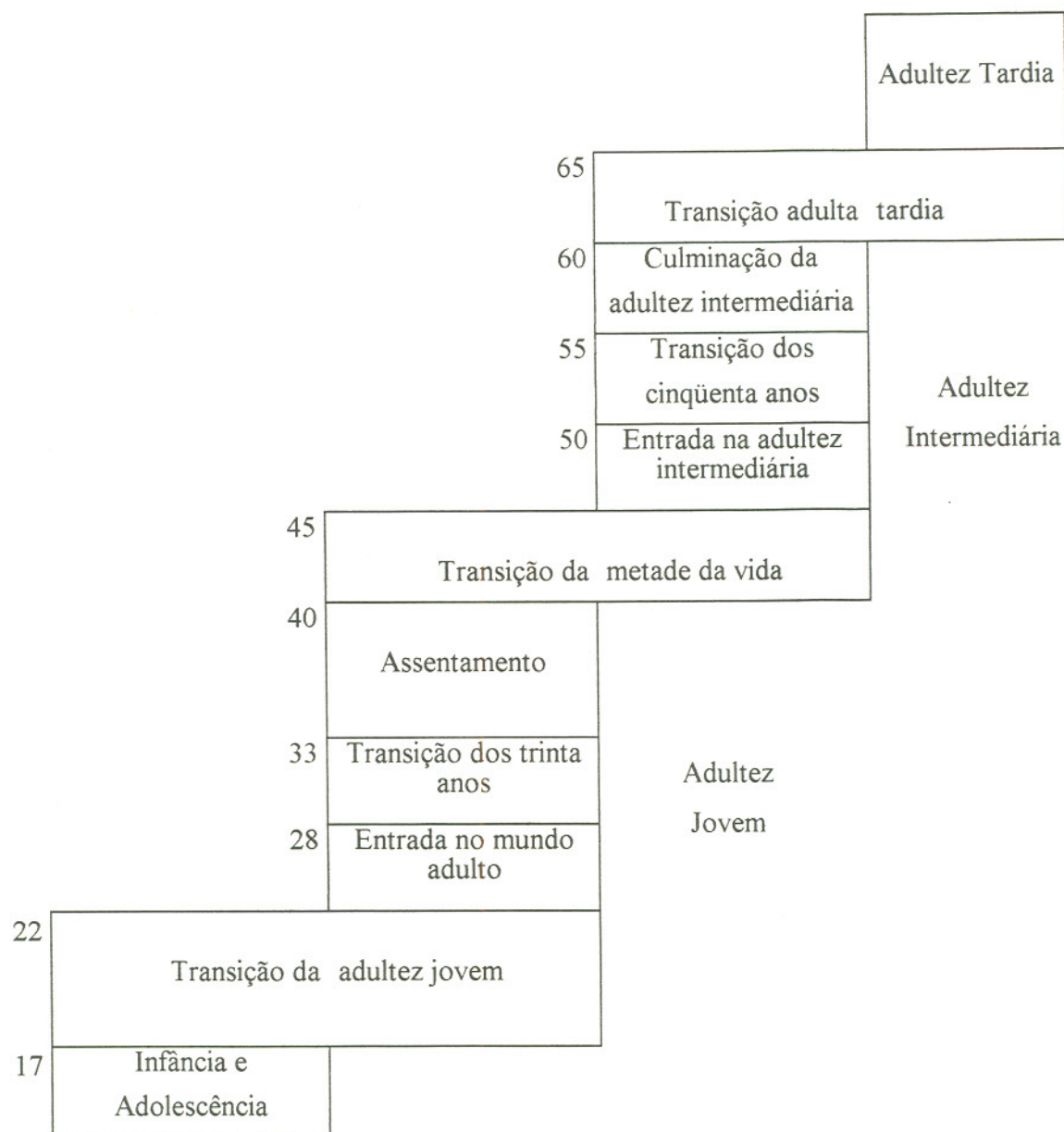
Acredita-se que o modo como Levinson apresenta as “Eras” e “Períodos” e a ênfase que dá aos “Períodos”, nos proporciona um maior entendimento do ciclo através do mapa apresentado no Esquema I, além de contemplar a sugestão de Remplein.

No Mapa do Curso da Vida apresentado por LEVINSON (1983), considere relevante para este estudo a era da Adulter Jovem, identificada cronologicamente dos dezessete aos quarenta e cinco anos. Esta “Era” está subdividida em um período e três fases, sendo que o período de “transição da aduiter jovem” e a fase de “entrada no mundo adulto” interessam, em particular, aos objetivos deste estudo.

O período dos dezessete aos vinte e dois anos se configura pela perseguição das aspirações juvenis. Já na fase dos vinte e dois aos vinte e oito anos prevalece a instalação de um

lugar na sociedade, através da afirmação profissional, e a formação de uma família (escolha de um cônjuge).

Esquema I - Mapa do Curso da Vida Proposto por Levinson



Extraído de LEVINSON In SMELSER et ERIKSON, (1983, p. 396).

O relato de PEDROSA apud MOSQUERA (1983) salienta a existência de uma maturidade legal, estabelecida cronologicamente, que necessariamente não coincide com o princípio da vida adulta ou maturidade.

Já para LOWE apud MOSQUERA (1983), as exigências sociais relacionadas ao seu próprio sustento e à escolha de um cônjuge começam a exercer uma forte pressão sobre o indivíduo, o que torna a escolha vocacional e a conjugal duas decisões importantes da vida.

Quanto à escolha conjugal, restrinjo os comentários às impressões de LIDZ (1983), quando destaca a capacidade de estabelecer uma convivência íntima com um membro do sexo oposto e a formação de sua própria família como indicadores da obtenção de uma identidade própria. Quando maduros, se integrados emocionalmente, terão condições de assumir as responsabilidades advindas desta escolha.

A outra escolha que figura como pilar mestre da vida adulta, é a escolha vocacional e que, cedo ou tarde, terá de ocorrer. A importância da escolha profissional é colocada por LIDZ (1983) como um dos elementos determinantes do ambiente físico e social em que a pessoa continuará vivendo, além de ressaltar que uma ocupação representa mais do que um conjunto de habilidades, é um meio de vida. Para este autor, a ocupação e os traços da personalidade estão intimamente relacionados.

A escolha profissional é o produto de um longo processo que pode ter início na infância, mas que vai se modificando à medida que a pessoa se desenvolve. Esta escolha, assim como outras, pode não ser definitiva.

Para LIDZ (1983) três são os elementos que freqüentemente influenciam na escolha da profissão: identificação com os modelos profissionais que a pessoa teve conhecimento ou contato até o momento da escolha; retorno econômico que sua escolha proporcionará para atingir seus objetivos futuros; a satisfação que esta ocupação lhe proporciona. Arremata o autor afirmando que nem sempre é possível reunir estes três elementos.

Quanto à questão da identificação, LIDZ (1983) a considera como um grande fator na formação da personalidade e comenta que ela não se limita aos períodos específicos, complementando que as mudanças que ocorrem depois da transição edipiana podem ser de grande importância. Esta ênfase é comentada por PAPALIA et OLDS (1983), quando sugerem que os professores funcionam como pais substitutos transmitindo valores e referências para a formação do conceito que a criança fará de si mesma a respeito de seu papel sexual. Sabe-se que apesar da ênfase sobre a identificação dar-se de modo mais acentuado nos primeiros anos de vida ela continua acontecendo durante todo o processo de desenvolvimento.

Na fase de adolescente e adulto jovem a pessoa afasta-se dos modelos mais próximos que são os pais e professores, e dirigem-se, preferencialmente, aos modelos que, sob o ponto de vista da pessoa, estejam obtendo sucesso, como comenta BIAGGIO (1991).

Encontrei nos comentários de MOSQUERA (1983), alusões às dificuldades da escolha vocacional. O autor chama a atenção para as necessidades sociais como agente promotor de dúvida na escolha vocacional. Em muitas ocasiões, surgem dificuldades em articular a conquista de um emprego, a realização dos desejos vocacionais e o sentir-se útil na sociedade em que se está inserido. O autor salienta, através dos comentários de Roe, que a necessidade de desenvolver-se e afirmar-se através da escolha profissional tem suplantado o antigo conceito de que o homem produzia com o único objetivo de manter sua subsistência.

LIDZ (1983) comenta que se tem dedicado muito pouca atenção ao problema da escolha ocupacional, o que, em seu parecer, desencadeia uma série de dificuldades durante a vida adulta, uma vez que a passagem por esta fase da vida está estreitamente relacionada ao êxito ou fracasso profissional.

Ao finalizar a discussão sobre essa temática, destaco a complexidade humana como um fator determinante na dificuldade de identificar as passagens de uma fase do desenvolvimento para outra. Esta complexidade age de modo significativo sobre os pilares da vida adulta, seja para a escolha profissional, seja para escolha conjugal ou para as demais escolhas relevantes que tomamos nesta fase.

Destaco a influência que essa complexidade tem sobre o aspecto profissional no que diz respeito ao êxito ou fracasso que pode ser instituído durante a vida adulta a partir desta escolha. Saliento a responsabilidade que cabe aos educadores neste processo do desenvolvimento enquanto modelo para os acadêmicos. Tenho consciência que o processo ensino-aprendizagem que se dá durante este período, como nos demais, não se restringe aos conteúdos formais.

As inquietações relativas a esta fase do desenvolvimento humano não dizem respeito somente aos acadêmicos, mas também aos educadores que encontram-se nesta mesma fase de desenvolvimento. Como destaca MOSQUERA et STOBÄUS (1993), é de suma importância o conhecimento da pessoa adulta (e todos os respectivos períodos e eras) para compreensão da “odisséia” do educador. Esta compreensão deverá nortear nossa conduta durante este período, assim como o entendimento de nossa própria complexidade ao considerar-se que esta influencia este processo.

2.3. Auto-imagem e auto-estima

Ao associar a perspectiva de transformações constantes durante o processo evolutivo e os principais tópicos de atenção do adulto, busco compreender o significado dos construtos psicológicos da auto-imagem e auto-estima.

Para MOSQUERA (1974), a auto-imagem é construída a partir de dois elementos que estão em mudança contínua. O primeiro é a visão que se tem de si mesmo partindo de seus próprios pontos de referências, e o segundo a possível influência advinda da imagem que se faz de outras pessoas.

Encontrei, na concepção de auto-imagem descrita por SCHILDER (1994), uma ênfase no primeiro elemento mencionado por MOSQUERA (1974), ou seja, a visão que se tem de si mesmo a partir das impressões captadas por nossos sentidos, particularmente as sensações provenientes da inervação dos músculos. O autor prossegue relacionando a construção da auto-imagem ao modelo postural que temos do nosso corpo, que sedimenta-se a partir de nosso esquema corporal, chegando a considerar o esquema corporal como a imagem tridimensional que todos têm de si mesmos. Schilder relata ainda que algumas mudanças que se passam em nossa auto-imagem são decorrentes das inúmeras alterações que ocorrem em nosso modelo postural, pois estamos constantemente registrando as diversas posições corporais em que nos encontramos. Assim se dá um processo de autoconstrução e autodestruição interna da imagem corporal.

Quanto ao segundo elemento mencionado por Mosquera, Schilder considera que existem conexões entre as imagens posturais de seres humanos semelhantes e que contribuem de modo importante na dinâmica da construção da auto-imagem.

Outro autor que compartilha a opinião da presença dos dois elementos já mencionados é CAPISANO (1990), que parte da referência que se tem de si mesmo, obtida através de nossas sensações que considera não como uma imaginação, mas sim a figuração do corpo em nossa mente.

Já FELDENKRAIS (1977) enfoca a auto-imagem como responsável pelo modo como pensamos, agimos e sentimos, o que, segundo o autor, governa todos os nossos atos. Para ele são três o número de fatores que condicionam nossa auto-imagem: a) hereditariedade; b) educação; c) auto-educação.

A hereditariedade é a mais imutável, enquanto a educação está determinada pela sociedade em que vivemos e influi diretamente na nossa auto-educação. Esta última no entanto, é o fator que, em alguma medida, está em nossas mãos. Sobre a educação, acrescenta que, sendo determinada pela sociedade, instala um padrão de comportamento e valores que serve à sua manutenção, providenciando assim que nossa auto-educação baseie-se no desejo de ser como todo mundo, o que de certo modo minimiza o desejo das pessoas mudarem.

Quanto ao aspecto da mutabilidade da auto-imagem, comenta que, com o passar dos anos, nossas ações tornam-se hábitos e que, à medida que isto ocorre, mudanças mais profundas em nossa auto-imagem dependem de uma modificação na dinâmica de nossas ações e reações, e não somente da substituição de uma ação por outra, mas sim deverá ocorrer uma mudança de todas as partes do corpo a elas relacionadas.

Os comentários de SCHILDER (1994), FELDENKRAIS (1977), CAPISANO (1990) e MOSQUERA (1983) sobre a mutabilidade da auto-imagem confluem na mesma direção. Todos concordam que ela não permanece estática e se constrói e reconstrói a cada momento sob a influência, principalmente, das relações sociais, mas Feldenkrais coloca que estas mudanças de ações podem gradualmente tornar-se hábitos.

A mutabilidade se dá por influência de diversos fatores que estão presentes na formação da auto-imagem. Os fatores internos que considero importante ressaltar são: os processos

individuais desencadeados a partir das sensações e percepções internas e externas, e os fatores mencionados por D'ANDRÉA apud MOSQUERA (1983):

- 1) preocupação com auto-realização e/ou com papel a assumir no mundo atual;
- 2) relações interpessoais da família;
- 3) relações interpessoais no grupo de iguais;
- 4) relações pedagógicas;
- 5) relações amorosas.

O elemento comum mencionado pelos autores - a percepção de si mesmo - se dá através das sensações que, segundo SOUCASAUX (1990), podem ser reações mentais geradas pelos sentidos ou eventos psicológicos. As características básicas das sensações incluem a produção de respostas emocionais que ocorrem de modo imediato e podem ser consideradas parte da mesma seqüência ou conjunto de eventos.

Quanto às respostas emocionais, considerei recentes estudos apresentados por GOLEMAN (1995), onde a emoção é definida como um sentimento e seus pensamentos distintos - estados psicológicos e biológicos - e como uma gama de tendências que desencadeiam ações.

O autor apresenta a classificação dada por diversos teóricos que propõem uma divisão das emoções em famílias (consideradas emoções básicas) e seus membros (emoções secundárias).

- *Ira*: fúria, revolta, ressentimento, raiva, exasperação, indignação, vexame, acrimônia, animosidade, aborrecimento, irritabilidade, hostilidade e, talvez, no extremo, ódio e violência patológicos.

- *Tristeza*: sofrimento, mágoa, desânimo, desalento, melancolia, autopiedade, solidão, desamparo, desespero e, quando patológica, severa depressão.
- *Medo*: ansiedade, apreensão, nervosismo, preocupação, consternação, cautela, escrúpulo, inquietação, pavor, susto, terror, e, como psicopatologia, fobia e pânico.
- *Prazer*: felicidade, alegria, alívio, contentamento, deleite, diversão, orgulho, prazer sexual, emoção, arrebatamento, gratificação, satisfação, bom humor, euforia, êxtase e, no extremo, mania.
- *Amor*: aceitação, amizade, confiança, afinidade, dedicação, adoração, paixão, ágape.
- *Surpresa*: choque, espanto, pasmo, maravilha.
- *Nojo*: desprezo, desdém, antipatia, aversão, repugnância, repulsa.
- *Vergonha*: culpa, vexame, mágoa, humilhação, arrependimento, mortificação e contrição.

Entendo que estas emoções influem no processo de percepção das sensações, gerindo posteriormente a construção da auto-imagem, auto-estima e autoconceito.

A partir de uma classificação das sensações, captadas pelos sentidos, tais como: visuais, auditivas, tácteis, térmicas, olfativas, gustativas, proprioceptivas, viscerais, dolorosas e de desconforto, puramente mentais e sexuais descrita por SOUCASAUX (1990), destaco algumas delas como mais significativas na construção da auto-imagem.

As sensações visuais obtidas através das imagens visuais se constituem em um dos mais fortes estímulos psicossensoriais do ser humano. Os seus efeitos sobre a consciência são tão intensos que podem até reduzir ou perturbar a percepção simultânea de sensações provenientes de estímulos diferentes.

As sensações tácteis e térmicas são registradas a partir dos diferentes sensores que nos indicam a intensidade do toque (leve, intenso), as diferenças de temperatura (frio, quente), e a intensidade da dor (forte, fraca). Mesmo que se tenha tampado os ouvidos e fechado os olhos, é possível sentir o mundo a nossa volta através da pele do corpo. Cada centímetro quadrado contém até cerca de 230 terminações nervosas especiais, denominadas de sensores ou receptores.

As sensações proprioceptivas são provenientes das diversas partes do sistema muscular e esquelético, assim como das articulações. São sensações profundas que nos informam sobre as posições das diversas partes do corpo.

As sensações viscerais provêm dos órgãos internos. Rotineiramente, nos chegam à consciência aquelas ligadas às funções fisiológicas do aparelho digestivo, urinário e dos órgãos sexuais. Em relação a estes últimos, chegam à consciência de homens e mulheres aquelas sensações ligadas ao ciclo de excitação e resposta sexual, sendo que nas mulheres também são percebidas as sensações decorrentes das diversas fases do ciclo ovariano e menstrual. Quanto aos órgãos internos, em condições normais, apenas uma pequena parte das sensações aí produzidas se tornam conscientes. Muitos deles não enviam nenhum tipo de informação à consciência.

As sensações proprioceptivas são fundamentais na construção da auto-imagem, produzida a partir da sensação postural e cinestésica. De acordo com os comentários de VISHNIVETZ (1994), a primeira indica a consciência perceptual contínua da posição do corpo no espaço e da relação entre as partes do corpo quando a pessoa não está em movimento, enquanto a cinestésica é a consciência perceptual dos movimentos e das partes do corpo uma em relação a outra. Quanto às sensações cinestésicas, a autora indica três aspectos do movi-

mento que auxiliam a sua análise e compreensão: direção do movimento; amplitude do movimento (a distância através das partes que se movem); velocidade do movimento.

Os três aspectos mencionados por Vishnivetz, que servem como referência de análise das sensações cinestésicas, são descritos por LABAN (1978) como elementos dos “esforços” realizados por uma pessoa durante um movimento. O autor define “esforços” como: “Os impulsos internos a partir dos quais se origina o movimento.” Os fatores considerados por ele para compreensão dos esforços e seus respectivos elementos e aspectos estão descritos no Quadro II..

Quadro II - Componentes dos Esforços, de Laban.

FATORES	ELEMENTOS	ASPECTOS
Peso	firme / suave	resistência/ leveza
Tempo	súbito/ sustentado	velocidade/ duração
Espaço	direto/ flexível	direção/ expansão
Fluência	controlado/ livre	controle parado/ fluência fluída

Extraído de LABAN (1978, p.126).

Para Laban, ao analisar a composição de “esforços” de uma pessoa numa determinada ocasião, pode-se oferecer um retrato para o reconhecimento de suas capacidades predominantes.

Quanto às sensações dolorosas e de desconforto, SCHILDER (1994) relata que ainda não foi suficientemente estudado o efeito da dor sobre a imagem corporal, mas o autor acredita que este elemento é um dos fatores que têm participação na criação da imagem corporal. Ele afirma que a dor sempre está ligada ao modelo postural do corpo, podendo distorcê-lo, e

em casos de lesões cerebrais, até dissociar a dor do modelo. PREYER e BERNFIELD apud SCHILDER (1994) reforçam a importância do papel da dor na construção da imagem corporal. Todas as sensações podem passar de modo despercebido quando não se está com a atenção voltada para si mesmo. A percepção implica em um processo onde busca-se focalizar a atenção de forma consciente a determinadas sensações e eventos. Quanto mais aguçada e desenvolvida, mais aprofundam-se os detalhes e nuances a serem observados.

Quanto às relações interpessoais no grupo de iguais e às relações pedagógicas, se pensa que as atividades desenvolvidas durante o curso de graduação em Educação Física, além da questão específica do movimento humano, mostram-se agentes facilitadores na promoção desta constante construção e reconstrução da auto-imagem e, por consequência, da auto-estima. Leva-se em consideração que, durante o período de formação, os acadêmicos de Educação Física realizam diversas práticas corporais que envolvem a percepção de seus próprios movimentos.

Dos três fatores ativos que atuam em graus diferentes na formação da auto-imagem, mencionados anteriormente por FELDENKRAIS (1977), a auto-educação é tida como o elemento que depende e está ao alcance de todos nós. No que diz respeito a educação através do movimento, o autor enumera nove razões para escolha deste processo como agente modificador da auto-imagem:

- 1 - O sistema nervoso ocupa-se principalmente do movimento. (Não se pode perceber, sentir ou pensar, sem uma série de ações complexas elaboradas, iniciadas pelo cérebro; para manter o corpo, por exemplo, contra a força da gravidade, deve-se saber onde se está e em que posição.)

2 - É mais fácil distinguir a qualidade do movimento. (Sabe-se muito mais sobre movimento do que sobre raiva, amor, inveja ou mesmo pensamento.)

3 - Tem-se uma experiência de movimento mais rica. (Tem-se mais experiência e capacidade de movimento do que de sentimento ou pensamento.)

4 - A habilidade de movimento é importante para a auto-valorização. (A estrutura física de uma pessoa e a sua habilidade de movimento são provavelmente mais importantes para a sua auto-imagem que qualquer outra coisa.)

5- Toda atividade muscular é movimento. (Toda ação origina-se na atividade muscular.)

6 - Os movimentos e os músculos refletem o estado do sistema. (Os músculos se contraem como resultado de uma série interminável de impulsos do sistema nervoso; por esta razão, o padrão muscular da posição vertical, a expressão facial e a voz, refletem o trabalho do sistema nervoso.)

7 - O movimento é a base da consciência. (A maior parte do que vai dentro de nós, permanece embotado ou escondido até o momento em que se manifesta no tônus muscular, quando reconhecemos o estímulo para uma determinada ação. Daí, nos tornamos cômicos da organização dos músculos da organização do nosso corpo mobilizados para ação correspondente. Finalmente, temos uma consciência ampliada da maior parte de tudo que acontece dentro de nós.)

8 - A respiração é movimento. (Nossa respiração reflete cada distúrbio e cada esforço físico e emocional, ela está intimamente ligada à toda mudança de sentimento ou antecipação de emoção forte.)

9 - A força dos hábitos. (O córtex motor do cérebro, onde os padrões ativadores dos músculos estão estabelecidos, localiza-se a poucos milímetros acima da camada do cérebro que se relaciona com os processos associativos. Todos os sentimentos e sensações que uma pessoa experimenta, estiveram anteriormente ligados aos processos associativos. Não é possível uma mudança no sistema muscular, sem uma mudança prévia correspondente no córtex motor. Uma mudança fundamental na base motora, dentro de cada padrão simples de integração, quebrará a coesão do todo e, conseqüentemente, o pensamento e o sentimento perdem sua sustentação nas rotinas estabelecidas. Nestas condições, é muito mais fácil efetuar mudanças no pensamento e nos sentimentos, porque o componente muscular, através do qual o pensamento e o sentimento alcançam a nossa consciência, mudou, e não mais exprime os padrões familiares preexistentes. O hábito perdeu seu maior suporte - o dos músculos - e se tornou mais acessível à mudança.)

A compreensão da constante mutabilidade, promovida em especial pelo movimento, poderá auxiliar-nos na busca de um diferente nível de auto-imagem. Todas as razões enumeradas para modificar nossa auto-imagem a partir do movimento podem ser estendidas para a melhora de nossa auto-estima. Comenta GAYA (1987, p. 15) que:

“Uma boa auto-imagem determina uma boa auto-estima, e ambos são construtos psicológicos importantes no processo de identidade, que constituindo-se dos perfis ou traços da personalidade formam o alicerce da conduta humana.”

O alicerce da conduta humana a que se refere Gaya, irá determinar o modo como o indivíduo se move dentro de sua área profissional. A escolha da atividade profissional elegida pelos acadêmicos de Educação Física inclui a necessidade de um autoconhecimento corporal

que embasa seu trabalho, uma vez que seu corpo é parte fundamental neste processo de interação com outros corpos.

Na opinião de SCHILDER (1980, p.42):

“Quando o conhecimento de nosso próprio corpo é incompleto e imperfeito, todas as ações para as quais este conhecimento particular é necessário também serão imperfeitos. Precisamos da imagem corporal para iniciar os movimentos, especialmente quando as ações são dirigidas ao nosso próprio corpo.”

A abordagem de Schilder, importa na medida em que os acadêmicos de Educação Física no final do curso, ou mesmo durante o curso, passam de alunos a professores e, enquanto professores, preencherão o outro lado da relação pedagógica, ou seja, necessitam de um autoconhecimento corporal que sustente a formação teórica a respeito da construção de sua auto-imagem.

Durante a infância, o processo de identificação e/ou imitação se dá com maior intensidade entre pais e filhos. Posteriormente, ao ingressar na escola, a criança identifica-se com seus professores. Já durante a fase de vida adulta, este processo passa dos pais para os iguais e, também se estende aos professores e/ou o que Mosquera denomina “tutores intelectuais”, pessoas a que toma-se como modelo de referência.

No momento da graduação, os acadêmicos de Educação Física, constroem os alicerces do modelo que será a base de identificação de seus futuros alunos. É necessário lembrar que a imagem corporal não é estática e, assim que termina o período de graduação, existe a necessidade permanente do profissional, mais do que qualquer outro indivíduo, de construir e reconstruir sua própria auto-imagem de forma mais consciente e aprimorada.

Encontrei, nas palavras de VISHNIVETZ (1994, p.185-6), um suporte importante para o estudo. Diz ela:

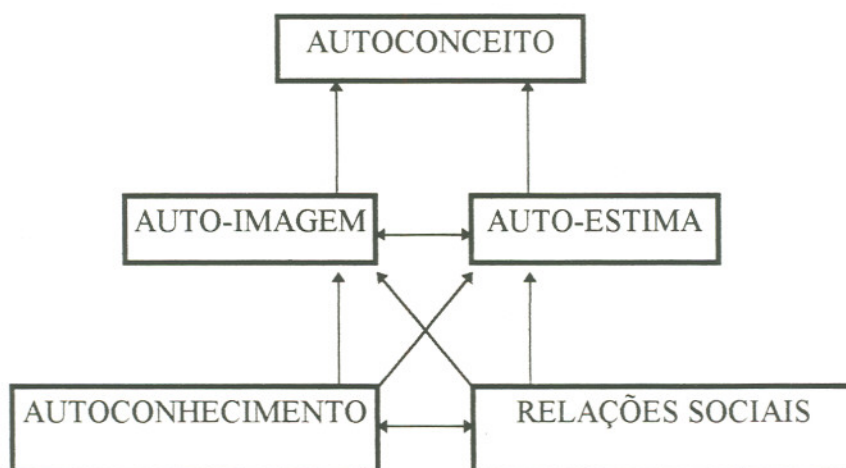
“Reitero meu profundo convencimento de que quem se ocupa do crescimento do ser humano deve trabalhar consigo mesmo. É um compromisso com a vida e sua responsabilidade como profissional.”

Todos os aspectos até aqui discutidos sobre a construção da auto-imagem são pertinentes à auto-estima quando se considera que esta indica o quanto uma pessoa se respeita (gosta de si mesma) e se sente respeitada pelos outros. Para que alguém possa respeitar-se e sentir-se respeitado, se faz necessário que ele se conheça o melhor possível. Isto pode ocorrer a partir do conhecimento da sua auto-imagem: uma vez que se está consciente dela, é provável que se possa modificá-la.

O autoconhecimento constrói a auto-imagem, e a auto-estima, por sua vez nos possibilita construir o nosso autoconceito, ou seja, a percepção de um indivíduo sobre o tipo de pessoa que ele é, do seu próprio organismo, poderes cognitivos e modalidades de conduta e desempenho, acompanhadas de atitudes específicas para com elas.

O Esquema II sintetiza as relações entre os conceitos de auto-imagem, auto-estima e autoconceito discutidos até o momento.

Entendo que o autoconceito é o resultado da auto-imagem (como nos percebemos) e da auto-estima (como nos respeitamos). Por sua vez, tanto a auto-imagem quanto a auto-estima são construídas a partir do autoconhecimento que se dá pela percepção que cada um tem de si mesmo e pelas relações sociais, ambos influenciados pela história pessoal que está impregnada pelo tipo de sociedade em que se está inserido.

Esquema II - Componentes do Autoconceito

3. FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3.1. Aspectos Gerais

A Resolução nº 3, de 16/6/87, fixa o mínimo de conteúdos e duração a serem observados nos cursos de graduação em Educação Física (Bacharelado e/ou Licenciatura). Esta resolução prevê que a formação do profissional de Educação Física, Licenciado e/ou Bacharel, deverá ser obtida através de um curso de graduação onde os currículos plenos, elaborados nas próprias instituições, possibilitem a aquisição integrada de conhecimentos e técnicas que permitam atuar nos campos da Educação Escolar (pré-escola, 1º, 2º e 3º graus), e Não Escolar (academias, clubes, centros comunitários, condomínios, etc.); desenvolver atitudes éticas, re-

flexivas, críticas, inovadoras e democráticas; prover o aprofundamento das áreas de conhecimento, de interesse e da aptidão do aluno. Para que atinjam estes objetivos, os currículos devem ser constituídos de duas partes: Formação geral (humanística e técnica), e Aprofundamento de conhecimentos.

Na primeira parte são consideradas quatro áreas de cunho humanístico: 1) Conhecimento Filosófico; 2) do Ser Humano; 3) da Sociedade e 4) Técnico. A primeira área ou filosófico tem como objetivo articular a práxis pedagógica com as teorias sobre o homem, sociedade e técnica. A segunda compreende o conjunto de conhecimentos sobre o ser humano durante todo seu ciclo vital e a sua relação com a ausência e/ou presença da atividade física. A terceira constitui-se da compreensão da natureza social das instituições, sistemas e processos, com vistas a uma efetiva contribuição da Educação Física para o desenvolvimento do indivíduo e da sociedade, em especial a brasileira. A quarta área, compreende os conhecimentos que sustentam a competência para planejar, executar, orientar e avaliar atividades da Educação Física em qualquer dos seus campos de atuação.

A partir destas quatro áreas, cada instituição elabora e elege as disciplinas das duas partes do currículo de acordo com as particularidades de cada local ou região, e os perfis profissionais desejados pela instituição.

A segunda parte de Aprofundamento de conhecimentos deve atender a demanda de interesse dos acadêmicos e do perfis profissionais solicitados pela sociedade e indicados pelas instituições. Estas disciplinas devem ser teórico-práticas permitindo a vivência dos acadêmicos no campo real de trabalho.

Tomei esta resolução como referência para identificar a composição de alguns currículos de diferentes instituições de ensino superior que possuem o curso de Educação Física.

Verifiquei que, da apreciação de cinco currículos de instituições localizadas na região da grande Porto Alegre e que nomeou-se de A, B, C, D e E, todos contemplam as exigências indicadas pela Resolução nº 3, quanto ao mínimo de conteúdos e duração. Alguns adaptam sua duração de acordo com as disciplinas oferecidas na parte de Aprofundamento de conhecimentos e do turno em que são ministrados. Percebi que cada uma destas instituições possui um perfil do profissional que deseja formar, e que este perfil indica a necessidade social daquela região. Notei que são oferecidas poucas disciplinas que promovem especificamente a formação pessoal dos acadêmicos, tanto na parte de formação geral quanto de aprofundamento. Entendi que o conhecimento de seu próprio corpo é fundamental, desde o período de graduação e posteriormente como profissional responsável pela formação corporal de outras pessoas.

Compreendo que este conhecimento não se restringe aos aspectos biológicos, mas se estende aos processos sociais e culturais que colaboram para construção de sua corporeidade. Entendo que a corporeidade comentada por Santin (1994), como sendo: “(...) a condição humana, ou seja, o modo de ser do homem”, é o modo mais simples e ao mesmo tempo o mais complexo de defini-la. O autor complementa seus comentários sobre o tema sugerindo a palavra “prazer” (na sua acepção mais pura, representando o processo de busca da complementaridade do corpo), como a mais eficaz para descrever a dinâmica específica da corporeidade e continua colocando: “É preciso lembrar que o *prazer* deve ser entendido como uma situação de equilíbrio e harmonia vivenciada pelo corpo humano.”

Acredito que a maioria das disciplinas atuam indiretamente neste aspecto, porém identifiquei que algumas são mais adequadas na promoção deste autoconhecimento corporal, e que o ideal seria a existência de disciplinas específicas para atingir este objetivo. Considero

muito importante que o profissional de Educação Física tenha uma formação pessoal corporal efetiva e contínua para o melhor desempenho de suas atividades enquanto educador, formador de opiniões e membro da sociedade.

Dentre as disciplinas ministradas nos cursos de Educação Física, uma das que parecem adequada ao desenvolvimento da percepção e consciência corporal é a disciplina que trabalha com os conteúdos relacionados ao processo da educação e reeducação postural. Verifiquei, nos currículos apreciados, que estes conteúdos são desenvolvidos em disciplinas com nomes diferentes.

Ao realizar a escolha do curso onde transcorreria este estudo, considerei os objetivos educacionais da instituição e os objetivos do curso e da disciplina. A instituição onde este estudo foi desenvolvido parte de uma concepção cristã de mundo, tendo em vista que uma ordem social justa e participativa não é obra do acaso, mas fruto de penoso trabalho histórico e adota os seguintes objetivos educacionais:

a) preconizar o produto de processo educacional como viabilização da melhoria da qualidade de vida;

b) procurar habilitar o aluno a compreender a si mesmo e o mundo, à atuação responsável na sociedade, ao trabalho como forma de realização pessoal e como meio de produção dos bens necessários à vida e ao lazer como fruto da livre expressão do ser humano;

c) integrar a população no processo de aprendizagem coletiva, de forma que participe efetivamente na definição do rumo a seguir e na busca de soluções aos problemas existentes;

d) procurar relacionar o conhecimento à experiência que lhe deu origem, com vistas a revisá-lo, sempre que possível, mediante processos experimentais;

e) descobrir novos conhecimentos que ampliem a compreensão da realidade e o domínio da natureza;

f) promover a pesquisa científica como forma de alargar as fronteiras do conhecimento e aperfeiçoar o ensino;

g) cultivar a técnica como instrumento apto a promover a sobrevivência e bem-estar da humanidade.

Os objetivos do curso mantêm a mesma linha dos objetivos da instituição e os preceitos indicados na Resolução nº 3, mencionada anteriormente.

Nesta instituição, o curso de Educação Física adotou o nome de Ginástica Postural para a disciplina que trabalha com os conteúdos da educação e reeducação postural. A Ginástica Postural tem como objetivo geral estimular as capacidades perceptivas dos alunos, instrumentalizando-os de forma teórica e prática (vivências corporais), para atingir os objetivos específico de:

a) identificar, através de uma avaliação postural, posturas adequadas e inadequadas, diferentes desvios posturais e suas causas e conseqüências;

b) planejar e realizar atividades de prevenção e reeducação postural a partir do autoconhecimento corporal.

Os objetivos desta disciplina, e em particular o Programa Especial de Ginástica Postural, foram traçados a partir de considerações feitas sobre as Escolas Posturais.

3.2. A Ginástica Postural

As modificações do modo de vida da sociedade industrial, em particular, têm provocado um aumento significativo nas queixas relacionadas a dores nas costas. Estas dores podem ter como causa exigências oriundas do trabalho, o processo tecnicista, o fato de permanecer a sentado por longos períodos, a ausência ou pouca frequência de movimentos corporais, a realização de movimentos unilaterais, ou ainda problemas psicossomáticos. Sabe-se que, independente da localização dos desvios posturais provocados por estas condutas, os reflexos mais frequentes se dão sobre a coluna vertebral provocando as dores nas costas. Os tratamentos tradicionais têm-se mostrado pouco eficazes na modificação desta tendência mundial, e em decorrência disto busca-se cada vez mais alternativas para retardar ou reverter este processo.

Providências como diagnóstico precoce, ajustes ergonômicos e condicionamento físico, na opinião de médicos, fisioterapeutas, terapeutas esportivos e professores de Educação Física, têm-se mostrado mais efetivos, porém a prevenção ainda parece ser o caminho mais seguro. Por este motivo surgiram as Escolas Posturais que têm uma concepção preventiva.

As Escolas Posturais têm como objetivo não só a correção e manutenção da postura corporal, mas também o aprendizado e treinamento das Atividades de Vida Diária (AVDs), relata SOUZA (1995). De acordo com o autor, as Escolas Posturais dividem-se em: *prevenção primária* (busca precaver as pessoas contra as lesões corporais que recaem sobre o aparelho locomotor); *prevenção secundária* (busca diminuir a incidência de doenças degenerativas); e a *prevenção terciária* (procura evitar que os males da coluna se expandam).

Os conteúdos ministrados no Programa Especial de Ginástica Postural foram escolhidos com base nos conteúdos das Escolas Posturais que englobam, imprescindivelmente, os

domínios cognitivo, afetivo e psicomotor. Segundo SOUZA (1995), os conteúdos das Escolas Posturais podem ser esquematizados da seguinte forma:

- informações sobre a estrutura e as funções da coluna vertebral;
- informações sobre a estrutura e as funções dos discos intervertebrais;
- identificação da musculatura responsável pela postura corporal;
- considerações sobre o equilíbrio muscular;
- aprendizado e treinamento das Atividades de Vida Diárias;
- orientação sobre os esportes e a dor nas costas;
- prática de exercícios de força, de flexibilidade e de relaxamento;
- fornecimento das regras básicas de uma Escola Postural;
- orientação sobre exercícios para serem praticados em casa;
- fornecimento de exercícios para serem executados após o curso.

No Programa Especial de Ginástica Postural adaptei os conteúdos do seguinte modo: os dois primeiros itens foram apresentados em forma de revisão, tendo em vista que os acadêmicos já haviam cursado a disciplina de Anatomia e Fisiologia; a identificação da musculatura responsável pela postura corporal foi explorada através de atividades práticas de percepção e mobilização corporal; as considerações sobre o equilíbrio muscular foram apresentados a partir da avaliação postural individual e da prática das provas musculares; o aprendizado e treinamento das AVDs foram trabalhados através de dramatizações. (Os demais itens foram apresentados sem alterações.)

Esses conteúdos são agentes facilitadores no processo do autoconhecimento corporal, o que, em alguma medida, pode refletir sobre os níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos.

SOUZA (1995) considera que a competência do professor, sua disposição e afinco ao trabalho que desenvolve em uma Escola Postural são fatores que influenciam na duração dos bons efeitos obtidos durante os cursos ministrados. A opinião do autor indica a importância do papel do professor enquanto motivador e facilitador deste processo, e até mesmo como modelo de identificação para os alunos.

Encontrei em SALVADOR (1994, p.148-151), outros aspectos que considerei importantes. O autor relata que somente as aprendizagens significativas conseguem promover o desenvolvimento pessoal dos alunos e continua dizendo que:

“O aluno aprende um conteúdo qualquer quando é capaz de atribuir-lhe um significado (...)que tem um valor *funcional*, isto é, uma aprendizagem útil, uma aprendizagem que pode ser realizada com uma relativa facilidade (...)”.

Entendo que os conteúdos das Escolas Posturais promovem o estabelecimento deste significado à medida que tratam de aspectos do cotidiano, como, por exemplo, as AVDs (sentar, dormir, caminhar, etc.).

Outro fator focado por SALVADOR (1994) é a necessidade de conhecimentos prévios pertinentes aos conteúdos a aprender, como algo mais importante do que a aptidão intelectual relacionada ao nível de desenvolvimento evolutivo em que se encontra o aluno. Associado à percepção que o aluno tem do processo de ensino-aprendizagem no que diz respeito à escola, ao professor e às suas próprias atuações enquanto aprendiz, acredita que a construção

dos significados da aprendizagem possam se dar de modo mais efetivo quando: o aluno já possui um conhecimento prévio do conteúdo (no caso da postura corporal como sentar, dormir, caminhar, etc.); o aluno sente-se motivado pelo professor e/ou pelos demais participantes do grupo (relações sociais).

Verifiquei, nas opiniões de SALVADOR (1994) e SOUZA (1995), idéias convergentes quanto à importância do professor no processo de aprendizagem do aluno enquanto agente motivador, ao despertar adequadamente, os conhecimentos prévios para a construção de aprendizagens significativas.

Ao concluir a reflexão teórica que norteia este estudo, considero importante destacar a complexidade inerente aos seres humanos, que nos torna passíveis de serem influenciados por quantas variáveis existam no universo. Assim, considero que esta reflexão servirá de ponto de partida para o esclarecimento das questões deste estudo e marco para realização de novos questionamentos a serem respondidos.

4. METODOLOGIA

Devido ao tema escolhido para este estudo a metodologia adotada contempla as características da pesquisa quantitativa e qualitativa descritas por THOMAS (1990).

Quadro III - Características da Pesquisa Qualitativa e Quantitativa

Ponto de comparação	Pesquisa Qualitativa	Pesquisa Quantitativa
Foco de pesquisa	Qualidade (natureza, essência)	Quantidade (como muito ou muitos)
Origem Filosófica	Fenomenologia, interação simbólica	Positivismo, lógico, empirismo
Palavras associadas	Trabalho de campo, etnográfico, naturalista , terra , subjetivo	Experimental , empírico , estatístico
Objetivo de investigação	Compreensão , descrição , descobrimento , criação de hipótese	Prognóstico , controle , descrição, comprovação, teste de hipóteses
Desenho característico	Flexível , desenvolvido, emergente, natural , familiar	Predeterminar , estruturar
Situação	Natural, familiar	Não familiar, artificial
Amostra	Pequeno , intencional, teórico	Grande , ao acaso , representativo
Coleta de dados	Investigação com instrumentos primários, entrevista e observação	Instrumentos inanimados (escala , teste , revista , questionário)
Modo de análise	Indutivo (por investigação)	Dedutivo (por método estatístico)
Relatório	Pormenorizado , holístico, extenso	Preciso , restrito , reducionista

Extraído de THOMAS (1990, p. 323).

4.1. Caracterização do estudo

O estudo pode ser caracterizado como sendo de nível exploratório-descritivo. No que tange ao aspecto exploratório, segundo GIL (1991, p. 45 e 46), têm como características “ (...) proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito (...)” e também “ (...) o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições.”

Quanto ao aspecto descritivo “ (...) têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno (...) levantar as opiniões, atitudes e crenças de uma população.”

A estratégia da investigação foi experimental, onde o investigador maneja a variável independente, e assim pode observar o que ocorre em condições controladas com os sujeitos. A variável independente, neste estudo, foi o Programa Especial de Ginástica Postural e a variável dependente, os níveis de auto-imagem e auto-estima.

O desenho da investigação, de acordo com VAN DALEN et MEYER (1979), ficou caracterizado pelo controle mínimo, por tratar-se de um só grupo onde foi aplicado um pré-teste (T_1) e um pós-teste (T_2), o que não satisfaz os critérios fundamentais da metodologia experimental.

A utilização de apenas um grupo decorreu da pesquisa prévia dos currículos de cinco cursos de Educação Física localizados na grande Porto Alegre. Verifiquei que a disciplina que contempla os conteúdos relacionados aos aspectos posturais possui diferentes denominações e que as súmula de conteúdos desenvolvidos nesta disciplina difere de curso para curso. Esta última diferença invalidaria a adoção de um grupo de acadêmicos de outra instituição como grupo-controle. Por outro lado, a instituição elegida para realização do estudo tinha apenas

uma turma de alunos para cursar a disciplina de Ginástica Postural, fato este que definitivamente restringiu a aplicação do trabalho a um só grupo.

Para minimizar as limitações decorrentes da não-adoção de um grupo-controle, optei em realizar um segundo pós-teste (T_3), após um período de seis meses no qual os sujeitos não estiveram expostos ao Programa Especial de Ginástica Postural.

Quadro IV - Desenho de Investigação Aplicado ao Estudo

Pré-teste	Presença da variável independente	Pós-teste	Ausência da variável independente	Pós-teste
GE T_1	X	GE T_2		GE T_3

GE= Grupo experimental.

T_1 = Primeiro Questionário de Auto-imagem e Auto-estima.

T_2 = Segundo Questionário de Auto-imagem e Auto-estima.

T_3 = Terceiro Questionário de Auto-imagem e Auto-estima.

X= Programa Especial de Ginástica Postural.

4.2. Problemas e hipóteses do estudo

Considerando as reflexões teóricas apresentadas anteriormente, o problema deste estudo está centrado na tentativa de responder à seguinte questão:

A participação de acadêmicos de Educação Física, em um Programa Especial de Ginástica Postural é suficiente para modificar sua auto-imagem e auto-estima?

A complexidade humana e as variáveis não mensuráveis dificultam a obtenção de uma resposta definitiva sobre esta questão: portanto, no intuito de minimizar este fato utilizei para coleta de informações, instrumentos quantitativos e qualitativos.

O instrumento quantitativo (Questionário de Auto-imagem e Auto-estima), teve como objetivo comprovar estatisticamente as possíveis modificações ocorridas nos níveis de auto-imagem e auto-estima durante a participação no Programa Especial de Ginástica Postural e saber, 6 meses após seu encerramento, se foram significativas. Assim, os resultados obtidos por este instrumento deviam comprovar a uma das duas hipóteses deste estudo:

- Hipótese zero ou nula = H_0 - Não existiram modificações nos níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos de Educação Física que se submeteram ao Programa Especial de Ginástica Postural.
- Hipótese um = H_1 - Existiram modificações nos níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos de Educação Física que se submeteram ao Programa Especial de Ginástica Postural.

Os instrumentos qualitativos (observações), tiveram como objetivo identificar as possíveis modificações ocorridas em alguns aspectos da auto-imagem e auto-estima e os processos envolvidos. Estes instrumentos devem comprovar estas possíveis modificações e indicar se o Programa Especial de Ginástica Postural foi importante neste processo.

4.3. Definição de termos

Os principais termos utilizados neste estudo serão apresentados em ordem alfabética.

- **Auto-imagem** - percepção que uma pessoa tem sobre si mesma baseada em conhecimentos adquiridos através das relações sociais e do autoconhecimento.
- **Aprendizagem significativa** - aprendizagem útil que pode ser aplicada em prol da melhoria na qualidade de vida.
- **Atividades de Vida Diária (AVDs)** - atividades que realizadas todos os dias como sentar, estar de pé, dormir, caminhar, transportar objetos, descer ou subir escadas, tomar banho, vestir-se, etc.
- **Autoconceito** - entendimento que uma pessoa tem de si mesma sobre todos os aspectos (físicos, psicológicos, emocionais, sociais, culturais, etc.), baseado nos valores adquiridos ao longo de sua vida.
- **Auto-estima** - sentimento adquirido através da percepção do valor de uma pessoa, atribuído por ela mesma e por outras.
- **Autoconhecimento corporal** - percepção dos aspectos físicos, psicológicos e emocionais que podem ser captados pelos próprios sentidos.
- **Complexidade humana** - todas as características que são inerentes ao ser humano e que influem sobre nossa capacidade de ver o homem como um todo indivisível.
- **Corporeidade** - a percepção do prazer e da função de estar no mundo a cada momento.
- **Educador** - profissional que tem como objetivo facilitar a descoberta dos processos de aprendizagem, respeitando a especificidade de cada pessoa, em busca de sua totalidade.

- **Ginástica Postural** - conjunto de atividades físicas que tem como objetivo reequilibrar os segmentos corporais, educar ou reeducar a pessoa como um todo para a execução de movimentos adequados à manutenção do equilíbrio total.
- **Programa Especial de Ginástica Postural** - programa de atividades que inclui:
 - informações teóricas anátomo-fisiológicas sobre a postura corporal seus desequilíbrios causas e conseqüências;
 - vivências corporais sobre atividades de vida diária;
 - atividades práticas de educação, reeducação e prevenção de posturas corporais adequadas e inadequadas;
 - avaliação dos conhecimentos adquiridos;
 - instrumentalização dos acadêmicos através de subsídios teóricos e práticos para elaboração das atividades desenvolvidas neste programa.

Tem como objetivo promover o autoconhecimento corporal, a compreensão de sua corporeidade e a reeducação das atividades de vida diária.

- **Relações pessoais** - relações estabelecidas entre pessoas onde existe expressão de afeto.
- **Relações sociais** - relações estabelecidas entre os componentes de diversos grupos que formam a sociedade sem que haja necessariamente vínculos afetivos.
- **Vida adulta** - fase do desenvolvimento humano onde os processos evolutivos se desencadeiam a partir de dois tópicos principais: amor e trabalho.

- **Vivências corporais** - atividades centradas na percepção das sensações provocadas pelos fatos ocorridos no exato momento em que acontecem e que dizem respeito ao seu próprio corpo.

4.4. Sujeitos

Para conseguir responder à questão deste estudo, os acadêmicos escolhidos tiveram que preencher os seguintes requisitos:

- a) estarem na fase de desenvolvimento humano que classificamos como adulto jovem;
- b) serem acadêmicos de Educação Física, profissão que trata da formação da corporeidade das pessoas ao longo de seu ciclo vital e estarem cursando uma disciplina que contempla os conteúdos relacionados à educação e reeducação postural.

O fato de eu trabalhar na Universidade Luterana do Brasil - ULBRA (como professora responsável pela disciplina de Ginástica Postural) pesou no momento de escolher um grupo de alunos que pertencesse a esta instituição devido à praticidade que isto traria à aplicação do programa. Os Coordenadores, do curso de Educação Física e do Centro de Educação, Ciências Humanas e Letras, foram consultados sobre a intenção de convidar os acadêmicos matriculados no segundo semestre de 1994, para participarem como sujeitos deste trabalho de Mestrado. Não houve objeções.

O número de acadêmicos inicialmente foi de dezesseis (nove do sexo feminino e sete do sexo masculino), com idade cronológica entre dezoito e trinta e sete anos. No decorrer da pesquisa, a amostra acabou sendo reduzida em consequência de um dos alunos ter vindo a

falecer, passando assim o total para quinze acadêmicos (nove do sexo feminino e seis do sexo masculino).

4.5. Estrutura do semestre letivo

O semestre letivo da ULBRA é constituído de quinze encontros distribuídos, semanalmente, com duração de quatro horas, perfazendo um total de sessenta horas. Dois destes são destinados a avaliações bimestrais, denominadas de provas de primeiro e segundo grau. Caso aluno não atinja a média, que é de oito pontos podem ser realizados mais dois encontros: um para substituir uma das avaliações e outro, se necessário, para o exame final.

Aproveitei o primeiro encontro do segundo semestre de 1994, realizado no dia 1º de agosto, para convidar os alunos a participarem como sujeitos do meu trabalho de mestrado. Na ocasião, expliquei detalhadamente o tema e os procedimentos que seriam adotados. As dúvidas foram sanadas à medida que iam surgindo. Após isso, a decisão de tomar parte no trabalho foi unânime.

Quadro V - Conteúdos e Atividades Desenvolvidas no Segundo Semestre de 1994.

DATA	CONTEUDOS	ATIVIDADES
01/08	Apresentações e comentários sobre a disciplina.	Apresentações pessoais; convite aos alunos para participarem como sujeitos do trabalho de Mestrado.
08/08	Desenvolvimento Filogenético e Ontogenético e conceitos de posturas corporais; teoria sobre respiração, pés, joelhos e articulação coxo-femural.	Entrega do cronograma e da bibliografia; discussão e contrato dos critério de avaliação; leitura e comentários dos conceitos de postura corporal; apresentação de transparências; preenchimento do primeiro Questionário de Auto-imagem e Auto-estima.
15/08	Reeducação Postural	Leitura do texto: Pontos de Vista gerais sobre o trabalho de reeducação (Enhreffield); apresentação de vídeo (identificação dos desvios posturais)
22/08	Reeducação postural; revisão teórica e prática sobre respiração, pés, joelhos e articulação coxo-femural	Discussão do texto da aula do dia 15/08; revisão anatômica; prática de atividades de percepção e mobilização dos membros inferiores.

Continuação do Quadro V.

DATA	CONTEUDOS	ATIVIDADES
22/08	Reeducação postural; revisão teórica e prática sobre respiração, pés, joelhos e articulação coxo-femural	Discussão do texto da aula do dia 15/08; revisão anatômica; prática de atividades de percepção e mobilização dos membros inferiores.
29/08	Teoria e prática sobre pelve.	Revisão anatômica; prática de percepção e mobilização da pelve.
05/09	Teoria e prática sobre coluna lombar e dorsal.	Revisão anatômica; prática de percepção e mobilização da coluna lombar e dorsal; discussão dos critérios da avaliação da prova prática e sorteio dos temas e grupos.
12/09	Teoria e prática sobre coluna cervical e cintura escapular.	Revisão anatômica; prática de percepção e mobilização da coluna cervical e cintura escapular; esclarecimento de dúvidas sobre a realização da prova prática.
19/09	Prova de I grau	Apresentação dos alunos; avaliação dos colegas.
26/09	Naálise prova de I grau; Avaliação Postural (entrevista, avaliação ântero-posterior e provas musculares).	Discussão sobre o vídeo das provas práticas e auto-avaliação.
10/10	Semana Acadêmica: Atividades desenvolvidas pela Prefeitura de Canoas. Desvios Posturais.	Participação na Semana Acadêmica; discussão sobre a palestra apresentada; preenchimento do quadro de desvios posturais.
17/10	Avaliação Postural.	Confecção dos Fios de Prumo; prática da Avaliação Postural em duplas (entrevista, avaliação ântero-posterior).
24/10	Flexiteste e Provas Musculares; auto-imagem e auto-estima	Prática do Flexiteste e das Provas Musculares (duplas); leitura e discussão do texto de auto-imagem e auto-estima (Feldenkrais).
31/10	Planejamento e partes das aulas e de um Programa de Ginástica Postural (percepção, mobilização, alongamento, fortificação e relaxamento)	- Leitura do texto sobre Escolas Posturais (Arno Black); explanação teórica sobre a distribuição do tempo e dos temas de uma aula ou programa de Ginástica Postural.
05/11	Importância da Reeducação das Atividades de Vida Diária e Laborais.	Dramatização e explanação sobre as formas mais adequadas de realizar os movimentos de vida diária (caminhar, sentar, dormir, etc.); revisão dos conteúdos do semestre
07/11	Prova de segundo grau.	Preenchimento de uma Prova teórica individual e personalizada.
21/11	Revisão de conteúdo; Substituição de Grau (Vídeo).	Discussão dos conteúdos não assimilados; prova oral sobre o vídeo (avaliação de uma menina de nove anos).

4.5.1. Programa Especial de Ginástica Postural

Como já foi comentado anteriormente, o encontro do dia 1º de agosto teve um cunho diferente dos demais, por tratar-se do início do semestre. Com exceção do dia quinze de agosto, que foi conduzido pela professora Silvia Amaral onde não aconteceram as parte 4, 5 e

6 previstas na estrutura básica abaixo descrita, os demais encontros foram conduzidos por mim e transcorreram dentro do previsto.

A estrutura básica dos encontros previa cinco momentos distintos: comentários gerais; parte teórica; intervalo; vivências corporais e preenchimento das Fichas de Avaliação da Atividades de Aula (por parte dos sujeitos) e dos Diários (por parte dos observadores).

Nos comentários gerais, abordou-se assuntos que diziam respeito ao andamento do semestre. Em algumas ocasiões os alunos falavam espontaneamente sobre as vivências da aula anterior.

Na parte teórica (duração média de uma hora e quinze minutos), foram realizadas leituras e debates sobre os textos, revisões de conteúdos, trocas de informações sobre experiências pessoais e/ou profissionais e questionamentos; apresentei vídeos e transparências (duração máxima de 20 minutos).

No intervalo, que variava de quinze a vinte minutos de acordo com o dia, os alunos saíam da sala de aula e realizavam atividades livres como lanche, conversar e/ou trocar de roupas para realizarem as vivências corporais.

A parte das vivências corporais foi dividida do seguinte modo, por ordem de execução:

- **Percepção corporal** - atividades que permitiam ao aluno perceber o seu corpo (forma, volume interno e externo, textura, temperatura) e a localização dos músculos e ossos. A pauta das atividades foi conduzida de modo a dirigir a atenção do aluno para identificação e comparação das possíveis sensações decorrentes das atividades realizadas.

- **Mobilização corporal** - iniciava com a realização de movimentos articulares conduzidos: durante o andamento da pauta, eu alternei ritmos e planos até chegar à execução livre e à descoberta, por parte dos sujeitos, da sua capacidade de mobilidade articular.
- **Alongamento** - realização de diferentes tipos de alongamentos (passivos e ativos), promovendo alternativas de identificar a importância desta atividade neles mesmos e nos indivíduos com desvios posturais decorrentes de tensões musculares excessivas.
- **Fortificações** - realização de exercícios específicos e globais que promovem o fortalecimento muscular e o reequilíbrio das assimetrias musculares sem causar um aumento excessivo no nível de tensão muscular, adequando os métodos às necessidades de cada indivíduo.
- **Relaxamento** - atividades de modificação da tensão muscular baseadas nas técnicas de Jacobson e Schultz. Duravam dez minutos e foram realizadas sempre como vivências de encerramento da parte prática.
- **Dramatizações** - representações livres, realizadas pelos acadêmicos, sobre o modo como executam suas atividades de vida diária, como caminhar, dormir, sentar, etc., utilizadas como ponto de partida para indicar formas mais adequadas para sua execução.

Além das vivências realizadas sistematicamente, foram promovidas outras duas, distintas das demais. A primeira foi no encontro do dia dezessete de outubro quando foi realizada a Avaliação Postural onde os alunos organizaram-se em duplas para avaliar a postura corporal do colega experimentando assim a troca de papéis (avaliador/avaliado), e as respectivas sensações desencadeadas por esta situação.

A segunda, no dia 19 de setembro, quando realizou-se a prova de primeiro grau onde os acadêmicos, além de apresentarem seu trabalho, participavam da avaliação de seus colegas. Durante encontros anteriores foram discutidos e acordados os critérios da avaliação, e sorteados os temas, a ordem de apresentação e a de observação. No dia da prova, o professor e quatro alunos preenchiam a ficha de avaliação, exercitando assim, sua capacidade de identificar a adequação dos conteúdos ministrados e a desenvoltura dos colegas.

Por último, no preenchimento dos apontamentos dos diários dos observadores e das Fichas de Avaliação das Atividades de Aula, estavam reservados os quinze últimos minutos do encontro. Neste momento, os observadores registravam todas as impressões e lembranças que consideravam relevantes para esclarecer o tema do estudo, assim como todas as atividades realizadas. Os acadêmicos registravam em uma ficha padronizada suas opiniões a respeito das atividades e sensações ocorridas naquele encontro.

A conduta recomendada após a realização de vivências é reservar um espaço de tempo para verbalizações (comentários). Optei por não realizá-lo, considerando que as verbalizações poderiam influir na opinião dos colegas e observadores durante o preenchimento das fichas e diários.

4.5.2. Espaços e materiais utilizados

Os encontros dos dias 01, 08 e 15 de agosto, 07 de novembro foram realizados na sala 210 do prédio 11 da ULBRA. Nesta sala havia cadeiras, mesas, quadro-negro, giz e apagador. Solicitou-se ao apoio docente os seguintes materiais: no dia 08 de agosto, retroprojeter, no dia 15 de agosto, o aparelho de TV e o videocassete. No dia 07 de novembro, realizou-se a prova de segundo grau neste local.

Os demais encontros foram realizados no Centro de Esportes da ULBRA, numa sala que possui as seguintes características e materiais: um espaldar, um espelho, que ocupa toda largura da sala, um quadro-negro na extremidade oposta, barras nas paredes laterais, uma mesa de aula e duas cadeiras. Além desses materiais, eram colocados outros à disposição: aparelho de som, bolas de borracha, bastões, bolas de tênis, colchonetes e cordas.

Para realização da Avaliação Postural, foi construído um equipamento, para verificar a verticalidade (“fio de prumo”), foram utilizados materiais alternativos tais como: bastões, fios de lã e pequenos pesos. Para marcação dos pontos antropométricos foi utilizado lápis de maquiagem e/ou batom, e para retirá-los, álcool e algodão. Em outras atividades, foram utilizados, balões e na maioria das atividades práticas foram utilizadas músicas com ritmos diferentes.

4.6. Coleta de informações

4.6.1. Questionário de Auto-imagem e Auto-estima

O estudo constituiu-se de três avaliações periódicas através da aplicação de um Questionário de Auto-imagem e Auto-estima (anexo1). Tomei como referência o Questionário de Auto-imagem e Auto-estima, elaborado por STEGLICH (1978), a partir das teorizações de Marques e Mosquera, reelaborado por STOBÄUS (1983), num trabalho em que a amostra identifica-se com minha

Para utilização do questionário foi concedida a autorização do autor, apesar de modificada a questão número 1, de *Gostaria de jogar futebol melhor?* para *Gostaria de realizar*

melhor o meu trabalho? Ficou, assim, dispensada a validação e os testes de fidedignidade. As demais questões permaneceram sem alterações.

O Questionário de Auto-imagem e Auto-estima foi aplicado, inicialmente, no segundo dia de aula (08 de agosto de 1994) e no último (07 de novembro de 1994). No dia 14 de maio de 1995, o mesmo questionário, foi aplicado com vistas a comparar os níveis de auto-imagem e auto-estima encontrados no início e no final do período de aplicação do Programa Especial de Ginástica Postural, aos encontrados após seis meses que sucederam a ele.

4.6.2. Observações realizadas - características e tipos

A partir das características apresentadas por ANDER-EGG (1987) foi possível classificar as observações realizadas conforme o Quadro VI.

Quadro VI - Classificação das Modalidades de Observação

MODALIDADES DE OBSERVAÇÃO	
Segundo os meios	- estruturada - não estruturada
Segundo o modo de participação do observador	- participante - não participante
Segundo o número de observadores	- individual - em equipe
Segundo o lugar onde se realiza	- no cotidiano (trabalho de campo) - no laboratório

Extraído de ANDER-EGG (1987, p. 201).

Desse modo são consideradas, segundo os meios, como estruturadas. Quanto ao modo de participação do observador, utilizei os dois tipos, pois existia um participante e outro não-participante. Segundo o número de observadores, tratou-se de uma equipe. Segundo o lugar, a observação ocorreu no cotidiano de sala de aula, ou seja, trabalho de campo.

Optei por atuar eu mesma como observadora participante visando ser possível realizar uma triangulação das informações. Como observador não-participante, escolhi o acadêmico do curso de Educação Física da UFRGS André Korzenowski, que foi convidado a participar deste trabalho, tendo sido especialmente treinado, a partir dos objetivos da pesquisa e das especificidades da técnica.

Encontrei em VAN DALEN et MEYER (1979), amparo para minha escolha quanto ao número de observadores e formas de observação. O autor coloca que pode-se minimizar a influência das características pessoais como memória, atenção e percepção com contraste entre informes de dois ou mais observadores. THOMAS (1990), sugere que instrumentos mecânicos como gravadores e filmadoras devam ser utilizados em função da capacidade que possuem de conservar os detalhes dos acontecimentos. As filmagens por serem mais completas, tornam-se possíveis de serem analisadas quantas vezes se considere necessário e por quantos investigadores seja possível.

Realizei as observações de quatro modos: a) filmagens; b) fichas de interações verbais entre professor e aluno; c) ficha de avaliação das atividades de aula e d) diários.

a) Filmagens

De acordo com THOMAS (1990), em função de suas vantagens, atualmente, o método mais escolhido para registrar um evento vem sendo a filmagem. A parte prática do Programa Especial de Ginástica Postural foi filmada de forma sistemática e alternada. As filmagens tiveram duração média de sessenta minutos e ocorreram nos dias 29 de agosto, 05, 12, e 19 de setembro e 10 de outubro. Utilizei este instrumento como complemento das outras formas de observação (anexo 2).

Minha experiência anterior de pesquisa ratificou a desvantagem descrita por THOMAS (1990) da sensação que causa a presença de um observador, ou seja, as pessoas têm dificuldade em agir naturalmente em presença do que consideram algo “estranho”, como uma pessoa ou filmadora. A desvantagem deste recurso pode ser superada pelo investigador proporcionando, a descontração necessária para que, em presença da filmadora, os sujeitos sintam-se à vontade. Por este motivo, restringi as filmagens a algumas aulas práticas e coloquei a filmadora em um ponto fixo da sala de aula.

b) Ficha de Interações Verbais entre Professor e Aluno

A segunda forma de observação foi o preenchimento, por parte do observador não-participante, de uma Ficha de Interações Verbais entre Professor e Aluno. Esta ficha foi elaborada a partir das categorias de interação verbal sugeridas por BARTHOLOMEW et SÁNCHEZ (1981). Ela foi preenchida de acordo com as categorias estabelecidas, assim como com a hora de sua ocorrência (anexo 3).

Este instrumento recebeu tratamento estatístico e foi utilizado com o objetivo de apoiar os resultados encontrados na análise de conteúdo das Fichas de Avaliação das Atividades de Aula e nos Diários.

c) Ficha de avaliação das atividades de aula

A terceira forma de observação foi a Ficha de Avaliação das Atividades de Aula, preenchida de modo sistemático e alternado pelos alunos e constituída de cinco perguntas a respeito de sua opinião sobre as atividades desenvolvidas naquele encontro (anexo 4). As fichas foram distribuídas e preenchidas nos seguintes dias: 8, 22 e 29 de agosto, 05 e 12 de setembro, 17 e 31 de outubro de 1994, 14 de maio de 1995 e recolhidas imediatamente após. A ficha distribuída no dia 14 de maio de 1995 manteve as perguntas das fichas distribuídas durante o desenvolvimento da disciplina, adaptando, basicamente, o tempo verbal (anexo 5).

d) Diários

A quarta forma de observação utilizada foram os registros diários realizados pelos observadores ao final de cada aula. O Diário que era preenchido por mim, descrevia as atividades desenvolvidas no dia, as respectivas reações dos alunos e as reflexões e impressões que eu tinha sobre eles e sobre mim mesma em relação as atividades desenvolvidas (anexo 6).

O Diário do Observador Não-participante seguiu o mesmo procedimento acima descrito, acrescentando sua impressão sobre as minhas reações enquanto professora (anexo 7).

4.7. Tratamento das informações

4.7.1. Tratamento estatístico

Receberam este tratamento os “Questionários de auto-imagem e auto-estima” e as “Fichas de Interações Verbais”.

Os resultados obtidos pela aplicação do Questionários de auto-imagem e auto-estima foram colocados em um banco de dados criado a partir do sistema de processamento de texto, banco de dados e estatística para Epidemiologia em Microcomputador - EPI INFO versão 5.01b.

Por tratar-se de uma amostra pequena, é denominada estatisticamente de não-paramétrica. Dentre os testes não-paramétricos, estavam os de Dupla Análise de Variância por postos, de Wilconxon e de Friedman, que se adaptam às condições da análise estatística. Optei pela aplicação do teste de Friedmam por sua flexibilidade na análise de duas ou mais situações. Utilizei o teste de Kendall como comprovação do teste de Friedmam. Os testes foram aplicados a partir do software SPSS for windows 6.0.

Nas Fichas de Interações Verbais entre o Professor e Aluno foi considerada a distribuição da frequência das categorias durante o período da coleta de informações.

4.7.2. Análise de conteúdo

As Filmagens, os Diários dos Observadores e as Fichas de Avaliação das Atividades de Aula foram tratados a partir de uma Análise de Conteúdo descrita por STONE apud

ANDER-EGG (1987), que se referem aos procedimentos usados na identificação das unidades que representam as atitudes ou temas contidas em uma mensagem ou documento.

A unidade de análise dos Diários dos observadores e das Fichas de Avaliação das Atividades de Aula foi a palavra por isso, é considerada de base gramatical. No entanto, a unidade de análise das Filmagens são de base não-gramatical, ou seja, o seu objeto de análise está nas expressões não-escritas, no caso, os movimentos.

A análise com base gramatical deteve-se ao significado literal das palavras e a análise não gramatical utilizou a classificação do movimento quanto ao esforço realizado descrita por Laban (anexo 2). Com base nesta tabela observou-se os elementos de esforço, considerei os aspectos classificáveis dos movimentos. Entendo que os movimentos captados nas filmagens são o registro das vivências - dos sujeitos da pesquisa, e que cada uma delas apresenta uma estrutura complexa da qual se pode extrair relações características entre atos e conteúdos.

4.7.3. Triangulação das informações coletadas

Ao utilizar técnicas quantitativas e qualitativas para coleta das informações, entendo que a triangulação das mesmas proporciona uma explicação mais ampla e profunda da complexidade da conduta humana.

O tipo de triangulação escolhida foi, de acordo com DENZIN (1970), a do “investigador” ou de “pessoas”, na qual participam mais de um observador, e que pode contar com a opinião dos implicados sobre o fenômeno estudado.

Outro aspecto que considerei importante foi a oportunidade de estudar e constatar o fenômeno de diferentes pontos de vista, investigador/sujeito/observador, o que diminui a possibilidade de que as conclusões venham a ser equivocadas.

5. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES COLETADAS

5.1. Limitações do estudo

A realização de um estudo que tem como tema a auto-imagem e a auto-estima por si só apresenta limitações. Quando esse tema enfoca uma fase específica do desenvolvimento humano, ainda pouco conhecida e estudada, no caso o adulto jovem, as limitações ampliam-se.

Procurei utilizar uma metodologia que minimizasse as restrições impostas pelo tema escolhido, porém não consegui eliminá-las totalmente o que me leva a crer que as conclusões obtidas serão afetadas por estas limitações.

A primeira limitação que considerei importante foi a impossibilidade da existência de um grupo-controle, como já foi mencionado anteriormente na metodologia. Acredito que os

resultados encontrados poderiam ser ampliados, pela presença deste grupo, à medida que a intercomparação fornece maior confiabilidade para os resultados estatísticos.

O segundo aspecto limitador foi a duração do Programa Especial de Ginástica Postural. Sei que obter modificações permanentes em construtos psicológicos como a auto-imagem e auto-estima, é algo difícil, considerando que possuem a característica da mutabilidade constante e imprevisível.

O terceiro agente limitador diz respeito à influência das emoções inerentes ao desenvolvimento humano, que muitas vezes foram de difícil controle e observação. Ainda que se tenha treinado a observação e orientado os acadêmicos em vários momentos, foi difícil registrar (observadores) e expor (acadêmicos), as sensações que ocorreram durante o Programa Especial de Ginástica Postural e que foram provocadas pelas vivências corporais. Quanto às emoções relacionadas à vida particular dos acadêmicos influenciarem em sua auto-imagem e auto-estima (como poderá ser observado nos aspectos parciais dos resultados dos questionários de auto-imagem e auto-estima), acredito que fogem ao controle estabelecido no estudo. Como comenta FELDENKRAIS (1977), sabemos muito mais sobre movimento do que sobre sentimentos e emoções.

Ainda sobre esta limitação, sugiro que a adoção de um memorial descritivo por parte dos acadêmicos poderia esclarecer a influência, neste caso, das oscilações emocionais, que afetam os níveis de auto-imagem e auto-estima e fogem ao controle do estudo.

Apesar das limitações compreendo que os resultados obtidos são importantes no instante em que nos sugerem novos caminhos a serem trilhados e novas perspectivas de respostas, além de uma maior compreensão de alguns aspectos da personalidade do ser humano.

5.2. Análise quantitativa

Dois foram os instrumentos que receberam tratamento estatístico: a) Questionário de Auto-imagem e Auto-estima e b) Interações Verbais entre Professor e Alunos.

a) Questionário de Auto-imagem e Auto-estima

◆ Procedimentos

A análise quantitativa dos dados foi realizada por um tratamento estatístico usando-se o teste de Friedman. Por se tratar o trabalho de levantamento de dados pareados sem uma distribuição estatística conhecida, denominou-se amostra não paramétrica.

Os testes estatísticos foram refeitos para confirmação pelo método de Kendall. Para proceder a esta análise, fiz as seguintes considerações:

Aspectos: Os aspectos, que são enfocados os questionários aplicados, foram tratados primeiramente de uma maneira geral, depois subdivididos em aspectos de auto-imagem e auto-estima, que são desdobrados em aspectos orgânicos, sociais, intelectuais e emocionais.

Amostra: A amostra foi tratada de três maneiras: geral, homens e mulheres.

Instantes: A variação temporal de aplicação dos questionários foi feita em três momentos: antes da aplicação do trabalho (momento A), depois da aplicação do trabalho (momento B) e seis meses após a aplicação do trabalho (momento C). Assim o tratamento estatístico seguiu os momentos ABC, AB, BC e AC.

Nível de significância (α): Na primeira etapa da análise escolhi o nível com valor de 0,05 (Isto dá 5% de probabilidade de se estar cometendo um erro do tipo 1, ou seja, tomando a decisão errada). Assim, $\alpha = 0,05$. Na segunda etapa da análise escolhi o valor de 0,1 (Isto dá 10% de probabilidade de se estar cometendo um erro do tipo 1, ou seja, tomando a decisão errada). Assim, $\alpha = 0,1$, valor máximo permissível para um bom tratamento estatístico.

Hipóteses: Como hipótese zero ou nula = H_0 - não existiram modificações nos níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos de Educação Física que se submeteram ao Programa especial de ginástica postural; e como hipótese um = H_1 - existiram modificações nos níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos de Educação Física que se submeteram ao Programa Especial de Ginástica Postural.

Tomada de decisão: Na tomada de decisão foi aceita a hipótese H_0 quando o valor calculado (p) foi maior que o nível de significância considerado ($p > \alpha$), rejeitei assim a hipótese H_1 . Quando o valor calculado de (p) foi menor que o nível de significância considerado ($p < \alpha$), aceitei a H_1 , rejeitando assim H_0 .

◆ **Análise dos resultados**

Primeira Etapa ($\alpha = 0,05$):

- Aspectos gerais: H_1 foi rejeitada em todos momentos.
- Auto-estima: H_1 foi rejeitada em todos momentos.
- Auto-imagem: H_1 foi rejeitada em todos os momentos quando analiso a amostra total, mas observo que, no momento ABC, o subgrupo das mulheres obteve uma mudança significativa.

- Orgânico: H_1 foi rejeitada em todos momentos.
- Social: H_1 foi rejeitada em todos momentos.
- Intelectual: H_1 foi rejeitada em todos momentos.
- Emocional: Rejeita-se H_1 em todos os momentos, em se tratando da amostra total, mas ao analisar o subgrupo dos homens, no momento BC a hipótese H_1 foi aceita indicando que houve uma mudança significativa.

Em relação a esta etapa, somente o subgrupo das mulheres, no aspecto da auto-imagem, no momento ABC, obteve uma mudança significativa, o que pode ser atribuído ao desenvolvimento natural do ser humano. Outro fator a ser considerado é a necessidade e o valor dado pela sociedade aos padrões de beleza estabelecidos, que cobram das mulheres uma preocupação constante com sua imagem corporal. Assim, este subgrupo parece ser naturalmente suscetível a estas modificações (nível de auto-imagem).

Encontrei em GONÇALVES (1995), um dado importante relativo à frequência das mensagens transmitidas por três emissoras de televisão (GLOBO, SBT, e BAND), sobre beleza como “padrão corporal externo”. Estas mensagens estavam vinculadas ao corpo e à prática de atividades físicas.

Destaca MARCONDES apud GONÇALVES (1995) que estes padrões são construções abstratas que ocorrem ao nível do imaginário social e passam a ser considerados modelos ou padrões a serem seguidos pela sociedade, neste caso, em particular, pelas mulheres.

Quanto ao subgrupo dos homens, somente o aspecto emocional apresentou modificação no momento BC, que corresponde ao período posterior à aplicação do Programa Especial

de Ginástica Postural, o que nos indica que esta mudança estaria mais relacionada à fase de de-senvolvimento humano em que se encontram os acadêmicos do que os efeitos do trabalho.

Segunda Etapa ($\alpha = 0,1$):

- Aspectos gerais: Aceitei H_1 somente para o subgrupo das mulheres nos momentos AB e BC.
- Auto-estima: H_1 foi rejeitada em todos momentos.
- Auto-imagem: Aceitei H_1 somente para o subgrupo das mulheres nos momentos ABC e BC.
- Orgânico: H_1 foi aceita somente no subgrupo das mulheres para o momento AB.
- Social: H_1 foi rejeitada em todos momentos.
- Intelectual: H_1 foi aceita somente no subgrupo das mulheres para os momentos ABC, AB e AC.
- Emocional: No subgrupo dos homens, H_1 foi aceita para os momentos ABC e BC. No subgrupo das mulheres H_1 , foi aceita nos momentos ABC, e BC AC.

Neste segundo momento, observei que o subgrupo das mulheres obteve modificações sobre os aspectos gerais nos momentos AB e BC, o que pode estar relacionado ao ciclo do desenvolvimento humano.

Quanto ao aspecto orgânico, observei que, no momento AB, houve modificação no subgrupo das mulheres. Isto pode estar relacionado as sensações de bem-estar descritas pelos sujeitos e consideradas decorrentes das atividades desenvolvidas durante este momento.

Ao considerar o aspecto intelectual, encontrei modificações no subgrupo das mulheres nos momentos ABC, AB e AC, o que nos sugere que, sendo o momento BC (período de férias escolares), o único a não apresentar modificação significativa, as modificações encontradas nos outros momentos devem estar relacionadas a exposição do subgrupo ao período letivo que intensifica a atividade intelectual.

No aspecto emocional, foram observadas modificações tanto no subgrupo dos homens quanto no das mulheres. Ambos tiveram modificações no momento BC, que extrapolam para o momento ABC e AC no caso das mulheres. Tratando-se o momento BC do período de férias, acredito que as modificações encontradas no aspecto emocional são decorrentes da fase do desenvolvimento humano em que se encontravam os sujeitos.

Quadro VII - Resultados Estatísticos dos Questionários de Auto-imagem e Auto-estima (valores de (p) obtidos pela aplicação do teste de FRIEDMAN).

ASPECTOS	AMOSTRA	A B C	A B	BC	AC
Gerais	Total	0,4204	0,1967	0,4386	0,7963
	Homens	0,8465	1,0000	0,4142	1,0000
	Mulheres	0,1211	0,0956	0,0956	0,7389
Auto-Estima	Total	0,6271	0,4386	0,4386	0,7963
	Homens	0,8825	0,6831	1,0000	0,4142
	Mulheres	0,3029	0,1824	0,3173	0,3173
Auto-Imagem	Total	0,3442	0,1967	0,4386	0,4386
	Homens	0,6065	0,4142	0,4142	1,0000
	Mulheres	0,0319	0,1960	0,0956	0,3173
Orgânico	Total	0,2680	0,1213	0,3017	0,7963
	Homens	0,5818	0,6831	0,2207	1,0000
	Mulheres	0,3679	0,0956	0,7389	0,7389
Social	Total	0,9355	0,7963	0,7963	0,7963
	Homens	0,6873	0,6831	0,4142	0,6831
	Mulheres	0,5899	1,0000	0,3173	0,5050
Intelectual	Total	0,1986	0,1967	0,4386	0,1213
	Homens	0,9592	1,0000	1,0000	0,6831
	Mulheres	0,0970	0,0956	0,3173	0,0956
Emocional	Total	0,8899	0,4386	1,0000	0,7963
	Homens	0,0724	0,6831	0,0412	0,1025
	Mulheres	0,0798	0,1824	0,0956	0,0956

b) Fichas de Interações Verbais entre Professor e Alunos

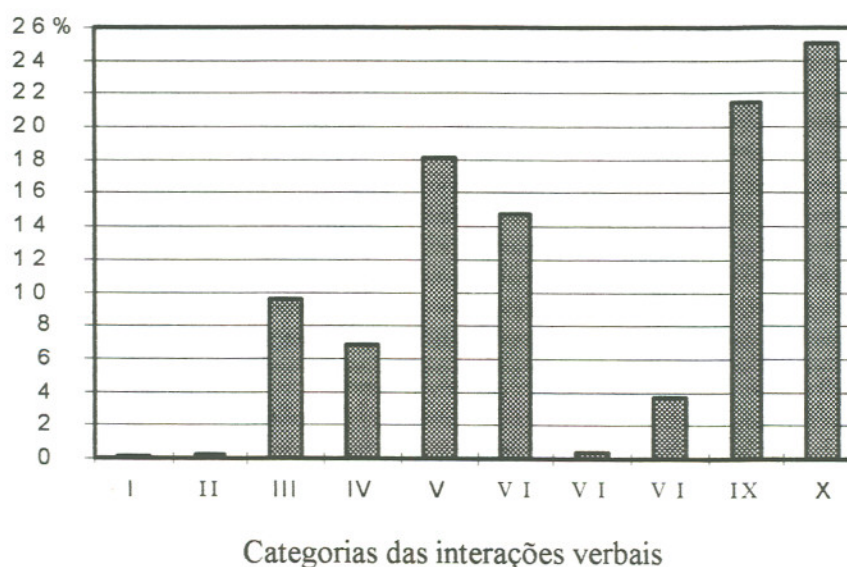
◆ Procedimentos

As Interações verbais entre professor e alunos foram registradas pelo observador não participante de modo sistemático e alternado e classificado em Categorias descritas no anexo 3.

Foram apontadas um total de 3155 interações verbais entre professor e alunos durante os 10 encontros escolhidos para coleta de informações, o que demonstra que aconteceram, em média, 315,5, interações verbais por encontro. Para descrever a distribuição das categorias elaborei o Gráfico 1, onde coloquei a distribuição do percentual de aparecimento das categorias (anexo 3), nos encontros observados.

Gráfico 1 - Interações Verbais entre Professor e Aluno

Total média de interações de 315,5 por dia / durante 10 dias

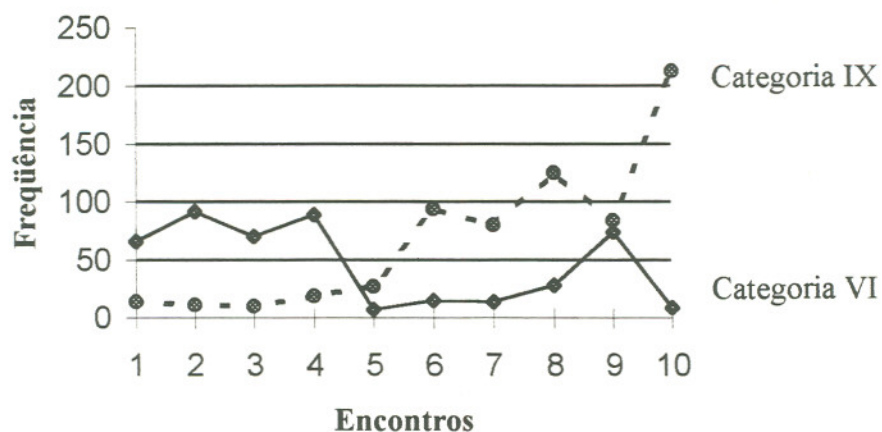


◆ **Análise dos resultados**

- A categoria X, que indica silêncio ou confusão, ocorreu um maior número de vezes, sendo que, nos primeiros encontros, ela indica os períodos de silêncio durante os quais eram realizadas as vivências corporais, já nos últimos encontros, ela passa a indicar a confusão onde o observador não entende a comunicação.
- A categoria IX, que indica a fala direta espontânea dos alunos, obteve a segunda maior frequência de aparecimento nos encontros e desenvolveu-se de forma mais constante, refletindo o aumento gradativo de participação.
- A categoria VI da fala direta do professor quando recita, aparece como a terceira maior frequência.
- A categoria V da fala direta do professor dando direções, obteve a quarta maior frequência, conforme mostro no Gráfico 1.

Para ilustrar a frequência em que aparecem as categorias VI e IX, foi criado o Gráfico 2, onde demonstro a inversão do aparecimento das categorias a partir do encontro 5, como consequência da ordem dos conteúdos trabalhados, ou seja, nos primeiros encontros foram oferecidas mais vivências, onde havia necessidade do professor descrever a pauta dando direções aos alunos. No penúltimo encontro registrado, parece que professor e acadêmicos encontraram o equilíbrio. Já no último encontro, quando foi realizada a revisão dos conteúdos, existiu um aumento de interações do aluno, causado pelo grande questionamento do trabalho.

Gráfico 2 - Distribuição da Freqüência das Categorias VI e IX



Outra freqüência de categoria que considerei importante de ser comentada é a da categoria II, onde o professor elogia ou anima o aluno. Constatei que esta categoria ocorreu uma vez em quatro oportunidades, o que sugere que o professor, no caso eu, não motivava os acadêmicos através de elogios verbais.

Considero, ao finalizar a apreciação dos resultados obtidos por estas informações, que houve uma troca de informações e experiências bem administrada.

5.3. Análise qualitativa

As informações obtidas através das observações compreendem a utilização de quatro instrumentos: Filmagens; Ficha de Avaliação das Atividades de Aula; Diário do Observador Não-participante e Diário do Observador Participante, que foram submetidos a análise de conteúdo.

a) Filmagens

◆ Procedimentos

A partir da observação das filmagens, foram preenchidos os quadros de registro das observações feitas (anexo 2). Em cada filmagem, foi escolhida uma atividade onde foi possível observar a execução de cada acadêmico e os aspectos do movimento (“esforços”) que interessam para este estudo. Para facilitar a análise construí o Quadro VIII com os aspectos que predominaram no movimento de cada um dos acadêmicos.

Quadro VIII - Elementos Predominantes nos Aspectos do Movimento dos Acadêmicos

ACADÊMICOS	PESO		TEMPO		ESPAÇO		FLUÊNCIA	
	FIRME	SUAVE	SÚBITO	SUSTENTADO	DIRETO	FLEXÍVEL	CONTROLADO	LIVRE
01	X			X	X			X
02	X		X		X			X
03	X		X		X			X
04		X		X	X			X
05	X		X		X			X
06		X		X	X			X
07	X		X		X			X
08		X		X	X			X
09	X		X		X			X
10	X		X		X			X
11	X		X		X			X
12	X		X		X			X
13		X		X	X			X
14	X		X		X			X
15	X		X		X			X

◆ Análise dos resultados

No aspecto tempo, predominou o elemento “súbito”, que indica a realização de movimentos rápidos onde acredito que não haja tempo suficiente para se dirigir a atenção necessária para que se perceba como acontece o movimento em nosso corpo, o que, muitas vezes, prejudica o processo de autoconhecimento. As experiências realizadas com alunos, descritas por FELDENKRAIS (1977), BERTHERAT (1985), ENHRENFREID (1991) e VISHNIVETZ (1994), indicam que o movimento executado de modo mais lento facilita a percepção corporal.

No aspecto espaço, predominou o elemento “direto”, que parece estar diretamente relacionado com o elemento “súbito” que indica a velocidade da realização do movimento, ou seja, quando nos movemos rapidamente o fazemos de modo a descrever uma trajetória direta sem ondulações.

Já no último aspecto, o da fluência, onde predominou o elemento “livre” entendo que a pauta das atividades teve influência decisiva, uma vez que recomendei a exploração de todos os movimentos possíveis de serem realizados pelo corpo ou por um de seus segmentos. Não houve indicação de seqüências para realização dos movimentos.

Estes resultados demonstram que a automatização dos movimentos corporais é difícil de ser desfeita. As considerações de FELDENKRAIS (1977) sobre a dificuldade de modificar-se hábitos motores adquiridos há muito tempo e a necessidade da mudança destes como ponto de partida para obter-se sucesso em uma mudança mais permanente, nos indica que o tempo de duração do Programa Especial de Ginástica Postural não foi suficiente para promo-

ver modificações significativas nos elementos predominantes dos aspectos do movimento corporal dos acadêmicos.

b) Ficha de avaliação das atividades de aula

◆ Procedimentos

A análise deste instrumento centrou sua atenção nos verbos e adjetivos utilizados pelos acadêmicos nas respostas das questões. Compreendo que estas duas unidades esclarecem o conteúdo das sentenças: os verbos utilizados expressam as ações realizadas pelos sujeitos ao longo do Programa Especial de Ginástica Postural, e os adjetivos indicam as qualidades atribuídas a estas ações. Interessei-me especialmente pelos adjetivos ou expressões qualificadoras, pois entendo que estes tornam mais precisa a opinião dos acadêmicos.

Por tratar-se de uma análise qualitativa elaborei quadros demonstrativos que indicam as expressões utilizadas por cada um dos sujeitos em cada questão da Ficha de Avaliação das Atividades de aula (anexo 8).

Optei por desconsiderar a questão da frequência das expressões nas opiniões registradas pelos acadêmicos pela possibilidade de provocar um falseamento na interpretação das informações. Não considerei relevante indicar que uma certa expressão aparece um determinado número de vezes porque verifiquei que esta frequência poderia ser atribuída a um só sujeito. Por exemplo, dizer que a expressão “ótimo” foi registrado 10 vezes nas respostas da questão 1 não significa que dez acadêmicos utilizaram esta expressão, mas talvez um mesmo acadêmico o tenha feito por 10 vezes. Acredito que a análise deste tipo de distribuição de fre-

qüência poderia mascarar as informações obtidas e ocultar algum dado, que mesmo tendo sido registrado uma única vez foi muito importante para o esclarecimento deste estudo.

Apresento, a seguir, a análise dos resultados obtidos a partir das respostas das informações coletadas durante o Programa Especial de Ginástica Postural.

◆ **Análise dos resultados**

Questão 1: *Qual sua opinião sobre as atividades desenvolvidas, hoje?*

Observei que os acadêmicos tiveram uma opinião positiva sobre as atividades que foram desenvolvidas ao longo do programa pela utilização dos adjetivos “bom/boas”, “ótimas” e “excelentes”. A utilização da palavra “interessante” foi acompanhada, muitas vezes, de uma expressão que esclarecesse porquê da atividade ter sido assim qualificada. Isto dificultou a interpretação, pois esta palavra podia estar significando tanto algo positivo quanto negativo.

Questão 2: *Qual sua opinião sobre as sensações que estas atividades sugeriram diretamente a você, hoje?*

Entendo que, de modo geral, as atividades provocaram sensações agradáveis e de relaxamento nos acadêmicos, o que promoveu um autoconhecimento corporal, como pode ser exemplificado pela resposta integral do sujeito 2: “A sensação de que não conhecemos de todo o nosso corpo, e que sempre estamos descobrindo coisas novas”. Ao observar os níveis de auto-imagem e auto-estima obtidos por este sujeito no início e no final do Programa Espe-

cial de Ginástica Postural ($T_1 = 192$, $T_2 = 206$), é possível pensar que este processo de autoconhecimento, pode estar relacionado, em alguma medida, à modificação apresentada.

A utilização do adjetivo “prazer” em relação a sensação provocada pela atividade indica que houve um processo de construção da “corporeidade”, segundo a relação estabelecida por SANTIN (1994) entre estas duas palavras.

Questão 3: *Qual sua opinião sobre seu corpo, em relação a aula, hoje?*

Observei coerência entre as respostas da questão anterior sobre as sensações corporais e o corpo em relação às atividades desenvolvidas. Novamente os sujeitos indicam que, através da mobilização e do relaxamento corporal, eles conseguem indicar sua forma corporal, suas possibilidades de movimento e nível de tensão muscular. Isto fica explícito através da resposta do sujeito 6: “Muita percepção corporal. Muito conhecimento de partes individualizadas. Muito relaxamento. Um grande reconhecimento de movimentos inéditos, principalmente com a cervical.” Este acadêmico, apesar de registrar uma possível modificação quanto ao seu autoconhecimento corporal, apresentou os seguintes valores totais nos questionários de autoimagem e auto-estima: $T_1 = 195$ e $T_2 = 192$. No meu entendimento, isso indica uma relação inversamente proporcional entre o autoconhecimento corporal e os níveis de auto-imagem e auto-estima.

Questão 4: *Qual sua opinião sobre a seqüência das atividades desenvolvidas, hoje?*

As opiniões dos sujeitos evidenciaram aprovação quanto à estrutura das aulas: no primeiro momento, eram trabalhados conteúdos teóricos, e no segundo, eram realizadas atvida-

des práticas relacionadas a estes conteúdos. As opiniões variaram desde “bom” a “excelente”. Nos registros do sujeito 11, encontrei sintetizada esta opinião. “Como sempre uma parte teórica e em seguida uma prática. Deste modo podemos aproveitar melhor a tônica da parte teórica desenvolvendo melhor a prática.”

No encontro do dia 17 de outubro, quando foi realizada a avaliação postural dos acadêmicos, houve opiniões desaprovadoras quanto ao modo como foi conduzida esta atividade. Os sujeitos consideraram que a orientação das atividades foi tumultuada e pouco clara. Verifiquei esta opinião através do registro do sujeito 6: “Poderia ser melhor explicado as atividades a serem desenvolvidas, achei um pouco conturbada as explicações.”

Questão 5: *Qual sua opinião sobre os processos didático-pedagógicos utilizados durante as atividades de aula, hoje?*

Na opinião dos sujeitos houve adequação entre os processos didático-pedagógicos, a seqüência das atividades e as atividades. Isto aparece nos registros do sujeito 1: “Foram adequadas as atividades desenvolvidas.”; e do sujeito 2: “Foram bons, em que a aprendizagem se torna boa.” e número 3, “Excelentes, foi ótimo porque o material didático é excelente.” Considerarei que a adequação dos processos didático-pedagógicos é uma variável facilitadora no processo de conhecimento e autoconhecimento corporal, mas não determinante.

As próximas duas questões foram aplicadas em duas ocasiões especiais. Na primeira no dia 12 de setembro, achei que era necessário saber a opinião dos sujeitos sobre a parte teórica das aulas realizadas até aquele dia. Isto serviu como complemento das informações obtidas através das Fichas de Avaliação das Atividades de Aula. Na segunda ocasião, no dia 19 de

setembro, substituí o preenchimento da ficha pela resposta à segunda questão, que dizia respeito à prova prática realizada neste dia.

Questão 1: *Qual sua opinião sobre a parte teórica das aulas, hoje?*

De modo geral, os sujeitos consideraram a parte teórica das aulas de fácil compreensão e relevante para a realização da parte prática, como expressa o sujeito 1.

“As partes teóricas da aula foram boas, pois sempre no primeiro momento da aula são feitas explicações sobre o assunto que vai ser tratado, facilitando então o seu entendimento após, com a prática, pois a partir dela podemos identificar bem o conteúdo que estava sendo desenvolvido no primeiro momento. Gostei bastante da aula com slides e com o vídeo, através delas deu para entender bem os desvios apresentados nas pessoas. As aulas são passadas de forma bem clara e com bastante didática e explicação.”

Considerarei importante destacar o conteúdo encontrado nas respostas dos sujeitos números 5 e 6. O sujeito 5 registra a importância da Ginástica Postural, refere-se na verdade, aos conteúdos contemplados nesta disciplina, no dia-a-dia de cada um.

Resposta do sujeito 5: “As aulas estão sendo bem elaboradas, primeira parte teórica e a outra só prática, está dando para acompanhar. Esta disciplina ela é super importante para o nosso dia-a-dia então ela tem que ser bem explicada da maneira que não seja muito difícil e possamos entender. No meu parecer está tudo OK.”

Já o sujeito 6 destaca a importância de vivenciar as atividades da Ginástica Postural enquanto processo facilitador da aprendizagem.

Resposta do sujeito 6: “Conteúdo tem bastante, material para pesquisa também. O diferente é que estamos habituados a ler e reler polígrafos, ouvir e ouvir professores falando... O bom e inovador da disciplina é que estamos tendo bastante vivência (o que facilita a memorização) e depois temos os polígrafos para relembrar os conteúdos em casa. Com as modificações a gente se adapta.”

Nestas informações encontrei uma relação entre os conteúdos ministrados durante a graduação dos acadêmicos de Educação Física e sua formação pessoal, no que diz respeito à contribuição da Ginástica Postural.

Os próximos comentários dizem respeito às opiniões dos acadêmicos sobre o processo de avaliação da prática enquanto futuros professores. Esta avaliação (referida anteriormente) transcorreu do seguinte modo: grupos de quatro alunos ministraram uma aula prática relacionada a um segmento corporal e seus respectivos desvios posturais. Durante cada apresentação, um outro grupo de quatro alunos e a professora preencheram uma ficha de avaliação com critérios discutidos e estabelecidos anteriormente pelos avaliadores. A avaliação realizada pelos acadêmicos de exercício prático para os acadêmicos e de referência para a professora comparar com a sua própria avaliação.

Questão 2: *Qual sua opinião sobre a avaliação prática?*

Novamente encontrei no conteúdo das informações registradas pelos acadêmicos, a relevância de vivenciar as atividades (neste caso, o exercício do papel que lhe aguarda no futuro, o de professor). Destaco a dificuldade descrita pelos sujeitos quanto a prática de avaliar os colegas, tarefa que poucas vezes é exercitada pelos acadêmicos durante seu período de graduação.

As opiniões dos sujeitos 3 e 11 expressam a importância dada a esta atividade (troca de papéis) enquanto meio de conscientização.

Resposta do sujeito 3 - “Acho válidas, pois tentamos colocar na prática o que aprendemos teoricamente. É bom, pois nos colocamos no papel de professores, o que teremos que fazer um pouco mais tarde. Na parte da avaliação, achei muito difícil, pois além de estar avaliando um colega alguns requisitos eram difíceis de encaixar. Não me senti totalmente à vontade dando aula, pois fiquei um pouco tensa, mas acredito que isso melhorará com o passar do tempo.”

Resposta do sujeito 11- “Acho essencial motivar o aluno a participar de atividades em que ele seja o “professor”, pois só desta forma tomaremos consciência das dificuldades que iremos encontrar quando atuarmos como tal. A avaliação foi elaborada de forma muito apropriada para o tipo de prova aplicada, gostei bastante deste método.”

Os próximos resultados foram extraídos das respostas registradas pelos acadêmicos na Ficha de Avaliação das Atividades de Aula que foi distribuída no dia 14 de maio de 1995 (seis meses após o término do Programa Especial de Ginástica Postural). A reaplicação deste instrumento teve como objetivo identificar se a opinião dos acadêmicos manteve os conteúdos respostas registradas durante a aplicação do Programa Especial de Ginástica Postural.

Questão 1: *Qual sua opinião, hoje, sobre as atividades desenvolvidas durante o semestre letivo de 1994/2 na disciplina de Ginástica Postural?*

De modo geral, os acadêmicos mantiveram uma opinião positiva sobre as atividades desenvolvidas, apesar de substituírem o uso de adjetivos como “ótimo” e “excelente” por

“bom”, o que pode indicar que, com o passar do tempo, tornaram-se mais críticos. Outro aspecto importante é o reconhecimento das atividades como válidas não só para a vida profissional como também para a pessoal, observei este aspecto no registro do sujeito 4.

“Foram válidas, pois despertou-me uma consciência que antes não tinha do meu corpo. Hoje cuido mais da minha postura nas atividades do dia-a-dia, desde ao acordar até o final do dia.”

A resposta registrada pelo sujeito 15 demonstra a percepção de uma visão integral do ser humano, o que, sob meu ponto de vista é fundamental para a modificação do nível de auto-imagem e auto-estima, isto pode estar relacionado ao resultado obtido por este sujeito nos questionários de auto-imagem e auto-estima ($T_1 = 159$, $T_2 = 170$ e $T_3 = 184$).

Resposta do sujeito 15: “Obtivemos uma mescla de teoria e prática que veio a somar em meus estudos e me fazer compreender melhor, que é fundamental a associação do corpo na parte de estrutura “mecânica” com o corpo na parte emocional, afetiva e psicológica.”

Questão 2: *Qual sua opinião, hoje, sobre as sensações que estas atividades sugeriram diretamente a você?*

As sensações descritas pelos sujeitos seis meses após não sofreram grandes mudanças em relação às descritas durante a aplicação do programa. Aqui também verifiquei a modificação no uso dos adjetivos e o reconhecimento da percepção das sensações como parte do processo de autoconhecimento corporal, o que fica claro na respostas dos sujeitos 1, 3, 4 e 11.

Resposta do sujeito 1: “As sensações eram ótimas, de bem-estar, fazendo com que me sentisse bem com o meu corpo e comigo mesma, influenciando assim até hoje em minhas atividades e em me sentir bem comigo mesma.”

Resposta do sujeito 3: “Como já descrevi, a G. P. fez com que eu me interessasse muito mais pelo meu corpo. Interesse-me mais na correção dos maus hábitos adquiridos na vida diária.”

Resposta do sujeito 4: “Na medida em que observo minhas atividades no dia-a-dia, tenho a sensação que posso melhorar ainda mais o meu corpo, sinto mais consciência nos meus movimentos, penso antes de fazer um movimento que não vá prejudicar o meu corpo.”

Resposta do sujeito 11: “Tive momentos ótimos nesta disciplina, quase todas aulas me causavam sensações agradáveis e proporcionavam uma consciência e também uma imagem corporal mais integral.”

Questão 3: *Qual sua opinião, hoje, sobre o seu corpo em relação às aulas?*

Novamente verifiquei ocorrer coincidência entre as respostas registradas durante o programa, além do reconhecimento do processo de conscientização corporal que ocorreu durante este período. Em alguns casos, este reconhecimento se deu pela constatação do que seria uma postura corporal adequada (os acadêmicos utilizavam com frequência a expressão “postura correta”) e que, apesar do conhecimento teórico sobre isto, na prática ainda não foi possível transformar uma atitude corporal adequada em um hábito. O registro do sujeito 9 esclarece este aspecto.

Resposta do sujeito 9: “Estou, ou melhor, procuro estar, atenta sempre ao que aprendi sobre correção postural e procuro em todos os lugares em que estou corrigir minha postura. Caso não o faça sou consciente.”

Considero importante refletir sobre o que VYGOTSKY (1991) descreve como Zona de Desenvolvimento Proximal, que indica um período de aprendizagem onde ainda não foi assimilado completamente um novo conhecimento, porém há indícios de que ele virá a ocorrer. O autor diz que as crianças aprendem a partir de suas interações sociais com outras e refere-se especificamente a aquisição da fala. Ao transpor este conceito para esta situação, entendo, que em alguma medida, a interação com o grupo promoveu modificação no nível de auto-imagem e auto-estima do sujeito número 9 ($T_1 = 129$, $T_2 = 150$ e $T_3 = 138$). Os resultados obtidos pelo Questionário de Auto-imagem e Auto-estima, demonstravam que, em presença do grupo e da motivação constante para a percepção de sua atitude postural, o sujeito tende a aumentar o nível de auto-imagem e auto-estima, enquanto, na sua ausência, a tendência é oposta.

Outra consideração que pode ser feita sob o ponto de vista da aquisição do comportamento, ou ainda, do processo de aprendizagem, é que ele ainda não se completou, indicando, deste modo, que não é linear e cumulativo, como o próprio Vygostsky comenta, e sim composto de avanços e retrocessos à medida que ele ainda não ocorreu completamente.

Questão 4: *Qual sua opinião, hoje, sobre a seqüência das atividades desenvolvidas?*

Observei que os sujeitos tornam-se mais críticos quanto a esta opinião, pois utilizam mais a expressão “boas” do que “ótimas” ou “excelentes” e, em alguns casos, sugerem que

poderia ter havido um procedimento diferente do que o ocorrido, como registra o sujeito número 11.

Resposta do sujeito 11: “Percebo, hoje, que poderíamos ter trabalhado mais em cima de aulas práticas de avaliação postural, pois desta forma vivenciariamos, de maneira mais concreta, todo o conteúdo teórico desenvolvido no decorrer do semestre.”

Considerarei interessante a opinião registrada pelo sujeito 1 quanto à relação que ele estabelece entre a Ginástica Postural e “assuntos” afins e pelo sujeito 8, no que diz respeito à sua percepção de ter sido levado em consideração o processo evolutivo dos acadêmicos.

Resposta do sujeito 1: “Seqüências de fácil entendimento, que permite hoje entender sobre outros assuntos, adequando-os à Ginástica Postural, podendo ser realizado assim maior enriquecimento.”

Resposta do sujeito 8: “Obedeceu a evolução das aulas e dos alunos naquela ocasião.”

Questão 5: *Qual sua opinião, hoje, sobre os processos didático-pedagógicos utilizados durante as atividades das aulas?*

Novamente o sujeito 1 registra uma relação entre os processos didático-pedagógicos utilizados e seu aproveitamento em outras áreas de atuação:

“Muito bons, podendo ser utilizados e aproveitados em outras disciplinas, e em nosso próprio trabalho, exercendo-os no dia-a-dia.”

A opinião registrada pelo sujeito 3 reflete a tranquilidade que o planejamento dos processos utilizados proporcionaram aos acadêmicos ao longo do programa. Este registro estaria relacionado às informações coletadas sobre as interações verbais entre professor e alunos que

ocorreram durante o programa. Como já foi mencionado, as interações verbais aumentaram sua frequência ao longo do programa.

Resposta do sujeito 3: “Senti que as aulas, sem nenhuma exceção, foram planejadas com bastante critério de seleção de material, recursos didáticos. É muito importante o aluno sentir que o professor planeja suas aulas, pois assim ele pode aprofundar mais o assunto em aula.”

O sujeito 7, sugeriu um melhor aproveitamento das filmagens realizadas em sala de aula (que também foram utilizadas como instrumento de investigação). Somente a filmagem da avaliação prática foi assistida posteriormente pelos acadêmicos, o que, na ocasião, foi bem recebido.

Da análise realizada sobre estas informações, acredito que o conteúdo mais importante foi identificar que a aprendizagem pode ser considerada significativa para os acadêmicos, de acordo com as descrições de SALVADOR (1994), uma vez que, através de seus registros, observei que elas foram “válidas” e “úteis” para eles, não só como profissionais, mas, antes de mais nada enquanto pessoas em busca de uma melhor qualidade de vida.

c) Diário do observador não participante

◆ Procedimentos

Os registros do diário do observador não participante foram analisados a partir das considerações feitas sobre verbos e adjetivos já descritas nos procedimentos da análise das Fichas de Avaliação das Atividades de Aula. Os verbos e adjetivos analisados buscavam escl-

recer os seguintes aspectos: a realização das atividades descritas, as opiniões sobre os procedimentos dos acadêmicos, as opiniões sobre os procedimentos do professor, e as suas próprias sensações, enquanto observador não-participante, porém integrado ao grupo.

A opinião do observador não-participante quanto ao primeiro aspecto, indicou que houve coerência entre o planejamento das atividades e sua realização, sintetizado no seguinte comentário: “Os trabalhos foram transcorrendo normalmente dentro do tempo previsto, sem maiores problemas até o encerramento das atividades.”

No segundo aspecto, destacou em vários pontos de seus registros, a participação e interação dos alunos nas atividades desenvolvidas, apesar das conversas paralelas e de atitudes de desinteresse de determinados acadêmicos, o que fica explícito na transcrição de partes de seu registro, “ (...) houveram muitas conversas paralelas levando até a crer que o interesse não é muito grande por parte dos alunos.”, e “Os alunos demonstraram interesse pela atividade porém durante quase toda aula existiram conversas paralelas.”

Ainda sobre este aspecto considere interessante destacar a ênfase dada às manifestações dos acadêmicos na ocasião em que os encontros não foram filmados. Segundo o observador não-participante, “Houve uma reação de alívio por parte destes.”

Em relação a um encontro específico, o da avaliação postural, o observador não-participante considerou que faltaram alguns conhecimentos prévios aos acadêmicos o que prejudicou o andamento das atividades. O modo como foi conduzida a atividade também teria sido desfavorável. Os acadêmicos compartilhavam do seu ponto de vista. Tanto ele quanto os acadêmicos mencionaram um tumulto excessivo e a falta de algumas orientações por parte do professor durante a realização da atividade.

Quanto ao terceiro aspecto foi destacado a integração do professor com os acadêmicos, podendo considerar que a professora atuou como facilitador no processo de ensino-aprendizagem, como observei neste trecho de seu registro: “(...) praticou quase toda a aula parecendo uma aluna, surgindo como professora nos momentos em que redireciona ou sugeria novas atividades.” Este registro lembra as idéias de SALVADOR (1994) e SOUZA (1995), sobre a importância do papel do professor enquanto alavanca do processo de construção de aprendizagens significativas, à medida em que sugere variações na realização das atividades a partir de sua interação com os alunos e de seus conhecimentos prévios. Acredito que estes procedimentos contribuem, de algum modo, com a modificação dos níveis de autoimagem e auto-estima, e que isto se dá pela busca da identificação dos acadêmicos com o professor.

Para o quarto aspecto, os registros indicam uma aceitação dos acadêmicos quanto à presença do observador não-participante, porém quanto à utilização da máquina filmadora, houve queixas. O observador não-participante registra: “Quando entrei na sala, ouvi alguns comentários do tipo: Lá vem ele com aquele troço (filmadora) “, e “Ele não vai filmar hoje, né?!” Estas manifestações nos reportam às limitações comentadas por THOMAS (1991), quanto ao uso de filmadora para o registro de informações. Apesar de terem sido tomadas algumas medidas para minimizar o constrangimento pela presença da filmadora, parece que não se atingiu plenamente este objetivo.

Tentando sintetizar os resultados encontrados nos registros do Diário do Observador Não-participante, posso dizer que suas opiniões indicam que o processo de ensino-aprendizagem observado durante a aplicação do Programa Especial de Ginástica Postural foi satisfató-

rio. Entretanto não encontrei nenhuma indicação de que este processo tenha sido determinante sobre possíveis modificações nos níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos.

d) Diário do Observador Participante

◆ Procedimentos

Os procedimentos utilizados nesta análise seguem os da análise do Diário do Observador Não-participante.

◆ Análise dos resultados

No primeiro aspecto (da realização das atividades descritas) considerei que:

- de modo geral, as técnicas utilizadas foram adequadas para apresentação dos conteúdos;
- a realização das atividades de percepção corporal relacionadas à região da pelve e respiração, inicialmente, foram de difícil execução para os acadêmicos;
- a adequação das atividades esteve baseada não no meu planejamento prévio mas também na flexibilidade de adaptação ao momento vivido pelos acadêmicos em sala de aula;
- houve um aproveitamento muito bom da atividade no qual os acadêmicos assistiram à filmagem de sua prova prática, podendo assim avaliar sua desenvoltura enquanto professores;

- a realização da avaliação postural foi prejudicada pela insuficiência de conhecimentos prévios dos acadêmicos, pelo pouco tempo disponível e pela falta de orientações de minha parte.

Quanto ao segundo aspecto resgitei as seguintes opiniões a respeito dos acadêmicos:

- houve um bom nível de debate;
- em alguns momentos, valorizavam mais o material utilizado do que o conteúdo desenvolvido;
- houve restrições a leitura de textos, preferiam assistir a vídeos;
- procuravam realizar as atividades desenvolvidas no Programa Especial de Ginástica Postural com seus alunos (alguns acadêmicos já atuavam profissionalmente) e demonstravam satisfação com os resultados obtidos por seus alunos;
- participavam ativamente, apesar de distrações e conversas paralelas;
- apresentavam dificuldade em realizar algumas vivências de percepção e mobilização (respiração e região pélvica);
- aprovavam a realização das vivências corporais como técnica mais efetiva de aprendizagem;
- demonstravam interesse sobre seu autoconhecimento corporal através de questionamentos sobre aspectos específicos do seu corpo;
- demonstravam, através de comentários verbais e expressões corporais (suspiros), sensação de bem estar provocada pela atividade;
- demonstravam despreparo e insegurança para realizar a prova prática;

- dificuldade e tensão em realizar a avaliação dos colegas durante a prova prática;
- demonstravam falta de conhecimentos prévios (localização dos pontos anatômicos), o que dificultou a realização da atividade de avaliação postural;
- houve constrangimento por parte de alguns acadêmicos pela presença da filmadora, e maior descontração dos acadêmicos na ausência dela;
- houve maior participação de alguns acadêmicos na ausência de outros;
- houve maior integração entre acadêmicos e professor ao longo do semestre.

Quanto ao terceiro aspecto, que diz respeito aos meus procedimentos enquanto professora, registrei que:

- inicialmente me sentia distante dos alunos;
- procurei realizar a integração dos conteúdos teóricos com as atividades práticas;
- promovi variações na apresentação das atividades;
- em algumas ocasiões, me senti indisposta fisicamente e me preocupei com meu desempenho, considerando-o inferior à proposta inicial;
- considerei a presença da filmadora com algo inibidor à conduta dos acadêmicos e à minha própria;
- discuti e expus minhas ansiedades quanto ao processo de ensino-aprendizagem com os acadêmicos e senti alívio ao fazê-lo;
- enfatizei as questões relacionadas à postura corporal em relação aos aspectos da auto-imagem e da auto-estima;

- integrei-me gradativamente ao grupo de acadêmicos.

Quanto ao quarto e último aspecto, que refere-se às minhas sensações enquanto observadora participante integrado ao grupo registrei que:

- me senti impessoal no início do programa;
- apesar de estar satisfeita pelo comentário de uma acadêmica sobre a aplicabilidade dos conteúdos desenvolvidos e dos resultados obtidos pela utilização com seus alunos senti dificuldade em elogiar sua iniciativa;
- me senti feliz pelo nível de descontração e alegria em que transcorreram os encontros;
- em diversos momentos tive dúvidas sobre minha capacidade de conduzir adequadamente os processos de ensino-aprendizagem aos acadêmicos;
- me senti cansada , triste, frustada e com medo de não corresponder a expectativa dos acadêmicos;
- busquei coerência entre o meu discurso e a minha prática de sala de aula;
- realizei críticas sobre falhas em minha formação profissional;
- em alguns momentos senti dificuldade em encontrar técnicas adequadas para a apresentação dos conteúdos;
- ao longo do semestre me senti cada vez mais descontraída e segura;
- ao final do semestre refleti sobre minha responsabilidade enquanto formadora de opinião e educadora corporal e considerei a complexidade humana a principal forjadora das dificuldades inerentes ao processo de observação.

Ao sintetizar os resultados obtidos pelas minhas opiniões enquanto observadora participante acredito que as atividades desenvolvidas no Programa Especial de Ginástica Postural, as relações sociais (professor/acadêmicos, acadêmicos/acadêmicos, observador não-participante/acadêmicos) estabelecidas durante o trabalho, foram variáveis que, de algum modo, promoveram:

- modificações no autoconhecimento corporal dos acadêmicos;
- modificações no autoconhecimento geral do professor (pessoal e profissional);
- a necessidade de reconsiderar a adequação de algumas condutas do professor;
- a necessidade de realizar sondagens mais específicas sobre os conhecimentos prévios dos acadêmicos;
- a necessidade de reavaliar os instrumentos utilizados para coleta de informações.

Acredito que, destes resultados, os dois primeiros estejam relacionados com as modificações significativas encontradas em alguns dos aspectos da auto-imagem e auto-estima.

5.4. Triangulação das informações

◆ Procedimentos

Para triangulação das informações, foi construído o Gráfico 3, do comportamento dos totais dos níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos obtidos nos três momentos de aplicação (T_1 , T_2 e T_3), e dois quadros sínteses: o das semelhanças e o das diferenças encontradas nos resultados dos instrumentos utilizados. Os instrumentos utilizados representam,

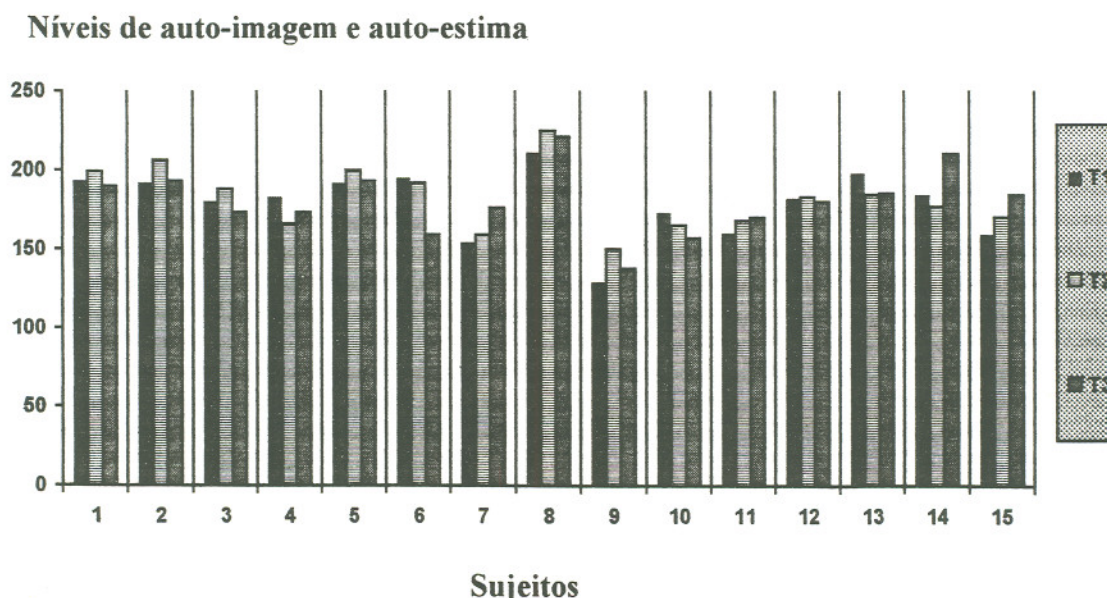
em última análise, a visão dos componentes humanos deste estudo professor, observador e acadêmicos.

◆ Análise dos resultados

Os resultados obtidos pela análise estatística destas informações apontaram para a rejeição da hipótese H_1 (houve modificação significativa para $(\alpha=0,05)$ e $(\alpha=0,10)$, no que diz respeito a amostra geral). Porém, ao observar os níveis obtidos por cada um dos sujeitos, entendo que houveram modificações que podem não ser estatisticamente significativas, mas fornecem um esclarecimento aos conteúdos encontrados nas opiniões dos sujeitos sobre aspectos da auto-imagem e auto-estima.

Gráfico 3 - Níveis de Auto-imagem e Auto-estima dos Acadêmicos de Educação Física

(T_1 , T_2 e T_3)



As semelhanças apontadas no Quadro IX me conduziram à reflexão de que estes fatos realmente ocorreram, uma vez que eles foram identificados por três componentes diferentes. Assim, alcança-se o objetivo da triangulação que é minimizar a parcialidade dos resultados e opiniões de cada componente (um professor [observador participante], um observador não participante e quinze acadêmicos).

As diferenças encontradas nos resultados não indicam, necessariamente, que houve contradição entre eles, mas que foram identificados somente no respectivo instrumento. Isto diminui ainda mais a parcialidade que poderia ocorrer em consequência da percepção de cada um dos componentes.

Quadro IX - Semelhanças Encontradas nos Resultados das Informações Coletadas

INSTRUMENTOS	SEMELHANÇAS
<ul style="list-style-type: none"> • Questionário de Auto-imagem e Auto-estima. • Interações Verbais entre Professor e Alunos • Filmagens • Ficha de Avaliação das Atividades de Aula • Diário do Observador não-participante • Diário do Observador Participante 	<ul style="list-style-type: none"> • Apontaram modificações nos níveis de alguns componentes da auto-imagem e auto-estima em diferentes momentos da coleta de informações, em cada subgrupo (homens, mulheres). • Sugerem a existência de boas relações sociais entre professor e acadêmicos que podem estender-se as relações pessoais. • A filmadora foi considerada agente inibidor e ao mesmo tempo um instrumento importante no processo de auto-avaliação dos acadêmicos. • Sugerem modificações no autoconhecimento corporal. • Indicam a realização de aprendizagens significativas • Promoveram uma construção adequada da corporeidade. • Adequação das atividades desenvolvidas • Adequação dos processos didático-pedagógicos • Coerência entre as propostas teóricas e as atividades práticas. • Necessidade de conhecimentos prévios sobre o tema para efetividade da aprendizagem. • Necessidade do professor explicar melhor determinada atividade desenvolvida. • Dificuldade em realizar a troca de papéis de acadêmicos para professores.

Quadro X - Diferenças Encontradas nos Resultados das Informações Coletadas

INSTRUMENTOS	DIFERENÇAS
• Questionário de Auto-imagem e Auto-estima	• No âmbito geral não apontou significância nos níveis de auto-imagem e auto-estima obtidos.
• Interações verbais entre professor e alunos	• Indicam que houve poucos elogios verbais por parte do professor que poderiam ser encarados como motivadores na construção, em especial da auto-estima.
• Filmagens	• Sugerem que os elementos predominantes observados na realização dos movimentos livres não indicam um bom trabalho de percepção e conscientização corporal.
• Ficha de avaliação das atividades de aula	• Desenvolvimento da capacidade crítica dos acadêmicos para avaliar o Programa Especial de Ginástica Postural. • Apontam para aquisições latentes de aprendizagens ainda não estabelecidas.
• Diário do observador não participante	• Considerou, em vários momentos, o nível de interesse nos conteúdos apresentados muito baixo por parte dos acadêmicos.
• Diário do Observador Participante	• Em várias situações considerou seu desempenho enquanto educadora inferior a sua expectativa e dos alunos.

6. CONCLUSÕES

Concluir um estudo onde estiveram presentes tantas variáveis não mensuráveis é sempre uma tarefa difícil, particularmente, quando se busca uma visão total dos fatos. Tenho a tranquilidade de registrar as conclusões obtidas, principalmente porque elas não refletem somente meu ponto de vista sobre os fatos, mas sim a confluência das observações realizadas por dezesseis pessoas, sobre as possíveis modificações que ocorrem na auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos de Educação Física que participaram do Programa Especial de Ginástica Postural.

6.1. Gerais

No âmbito geral, concluí que não houve modificações significativas nos níveis de auto-imagem e auto-estima dos acadêmicos e que o Programa Especial de Ginástica Postural não é suficiente para promover estas modificações.

6.2. Específicas

Quanto às modificações observadas em aspectos mais específicos da auto-imagem e auto-estima, em especial o aspecto emocional, concluí que dizem respeito à fase de desenvolvimento humano em que se encontram e ao subgrupo a que pertencem os acadêmicos.

Outras modificações observadas refletem a efetividade do Programa Especial de Ginástica Postural: o autoconhecimento corporal dos acadêmicos (promovido pelas atividades de percepção e das relações sociais e interpessoais estabelecidas no grupo); a construção da corporeidade (sensações de prazer); aprendizagens significativas (úteis e aplicáveis em suas vidas).

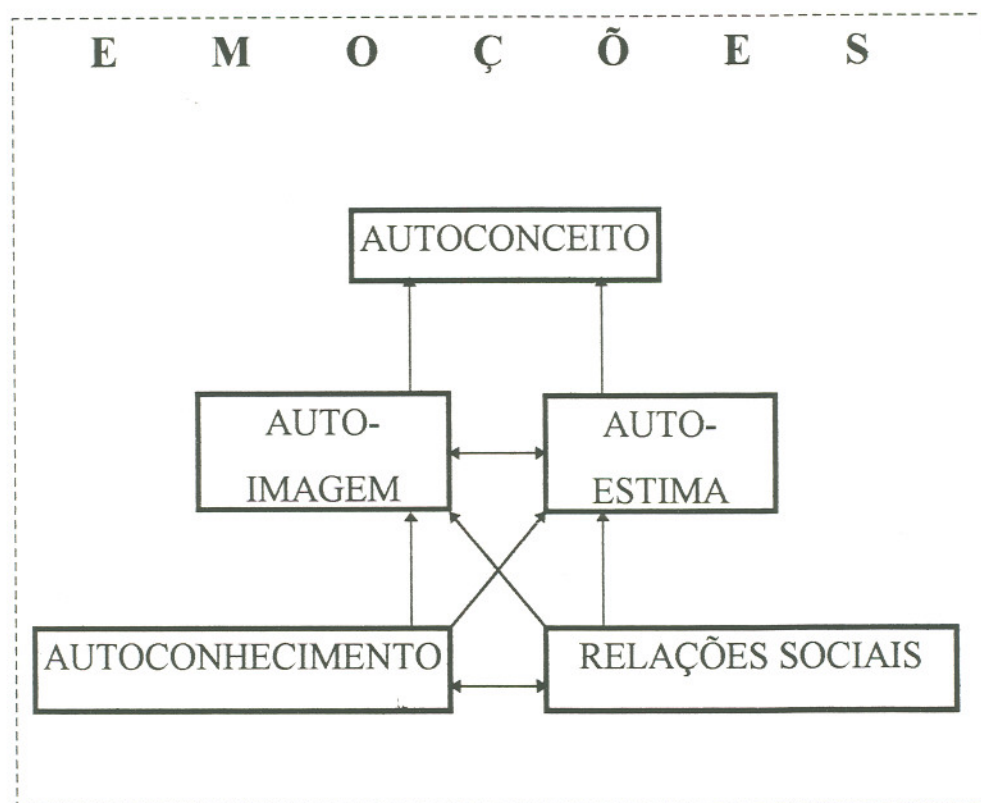
6.3. Comentários

Ao finalizar este estudo gostaria de comentar a visão que obtive sobre as relações que compõem a auto-imagem, auto-estima e o autoconceito. Para ilustrar esta relação elaborei Esquema III.

Este esquema demonstra que tanto os elementos (autoconhecimento e relações sociais) quanto os construtos psicológicos (auto-imagem e auto-estima) que formam o autoconceito são suscetíveis as emoções.

A todo instante nos emocionamos, sentimos raiva, amor, tristeza, alegria, etc. Estas emoções estão presentes em nossas vidas e são responsáveis pela mutabilidade dos construtos psicológicos considerados neste estudo.

Esquema III - Componentes do Autoconceito Identificados neste Estudo



Percebi que as atividades desenvolvidas no Programa Especial de Ginástica Postural provocaram sensações que, em suas características básicas, incluem a produção de repostas emocionais, muitas vezes, consideradas parte do mesmo evento.

Tenho a certeza, através das opiniões registradas pelos acadêmicos, que as atividades provocaram sensações agradáveis. Minha dúvida reside sobre a origem das modificações obtidas pelo Questionário de Auto-imagem e Auto-estima no aspecto emocional.

- Tais mudanças dizem respeito somente à fase de desenvolvimento em que se encontram os acadêmicos ou as sensações provocadas pelas atividades contribuíram nestas modificações?

Neste momento enfatizo, a necessidade da utilização do memorial descritivo. Acredito que seu preenchimento pelos acadêmicos teria minimizado esta dúvida.

Para realizar o último comentário, transcrevo parte das minhas reflexões finais registradas no Diário do Observador Participante, que sob meu ponto de vista estão muito próximas a um memorial descritivo.

Depois de um número considerável de questionamentos, eu compreendi que:

- Acredito no processo de ensino-aprendizagem circular, onde o professor promove o questionamento dos alunos através do referencial teórico e de vivências práticas e se retroalimenta destes questionamentos para ampliar seus próprios conhecimentos, uma vez que ele próprio não se vê como "senhor do saber absoluto".
- Não é possível promover o crescimento pessoal ou profissional de pessoas que se sintam atreladas ao cordão umbilical de seus tutores intelectuais.
- Ser livre e independente compreende capacidade de se autogerenciar, tanto pessoal como profissionalmente.
- Promover o crescimento de outras pessoas não significa a perda de meus próprios conhecimentos, eu não esvazio meu intelecto quando socializo meu saber.
- Instruir pessoas para que elas apurem sua capacidade crítica e expor-nos a elas exige competência, segurança, autoconfiança e, principalmente, humildade para aceitarmos as críticas.
- Quando aceitamos as críticas e desenvolvemos a capacidade de analisá-las, não como uma agressão, mas sim as considerarmos um elemento capaz de contribuir para nosso aperfeiçoamento, creio que atingimos um grau de maturidade bastante importante.

- Entendendo todos estes aspectos, é importante prosseguir neste caminho. Acredito também que, tentar contribuir na formação de pessoas melhores, justifica todo este empenho.

Penso que, de algum modo, estes registros demonstram que as modificações não ocorrem de modo unilateral. Ao promover este estudo, sofri mudanças, algumas inerentes a minha fase de vida, de adulta jovem, e outras provocadas pelo constante questionamento sobre o tema do estudo.

Vejo também que é fundamental, neste processo, promover tanto o meu autoconhecimento quanto o de meus alunos, e que isto pode modificar não somente alguns aspectos de nossa auto-imagem e auto-estima, mas melhorar nossa qualidade de vida e aprimorar nosso desempenho profissional.

Da síntese destes registros, compreendo e reafirmo a importância dos educadores corporais manterem uma instrumentalização teórica e, principalmente, uma constante formação pessoal ao longo de suas carreiras.

Finalizo estes comentários com as palavras de Galileu, as quais utilizo com guia no exercício de educadora.

*Não podes ensinar a um homem, podes
somente ajudá-lo a descobrir as coisas dentro de
sí mesmo.(Galileu)*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANDER-EGG, Ezequiel. **Técnicas de investigación social**. 21ª ed. Buenos Aires: Editorial Humanitas, 1987.
2. BARTHOLOMEW, R.; SÁNCHEZ, M. **El análisis de las interacciones verbales en la clase por el método de Flanders**. Caracas: s.e., 1981.
3. BERTHERAT, Thérèse. **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si**. São Paulo: Martins Fontes, 1977.
4. BIAGGIO, Ângela M. B. **Psicologia do desenvolvimento**. 10ª ed. Petrópolis: Vozes, 1991.
5. CAPISANO, Helladio F. **O corpo: visão psicodinâmica**. Rio de Janeiro: Imago Ed., 1990.
6. DEZIN, N. K. **The research act in sociology: a theoretical introduction to sociological method**. London: The Butterworth Group, 1970.
7. ENRENFRIED, L. **Da educação do corpo ao equilíbrio do espírito**. São Paulo: Summus, 1991.
8. FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. São Paulo: Summus, 1977.
9. GAYA, Adroaldo.C.A. **Programa de Aptidão Física para a prevenção e reabilitação de cardiopatias isquêmicas: a necessidade de uma pedagogia generalista**. Rio de Janeiro: Tese de Livre Docência da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Educação Física e Desportos, 1987.

10. GIL, Antonio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 1994.
11. GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
12. GONÇALVES, Silvia C. A. **As mensagens sobre o corpo e a atividade física**: um estudo descritivo sobre as mensagens veiculadas pela televisão e o discurso de praticantes de atividades físicas. Santa Maria, 1995. Dissertação de Mestrado - Centro de Educação Física e desportos, Universidade Federal de Santa Maria.
13. HALE, N. Reflexiones de Freud sobre el trabajo y el amor. In: SMELSER, N. J., ERIKSON, E. H. (Eds.) **Trabajo y amor en la edad adulta**. Colección Relaciones humanas y Sexología. 1ª ed. Barcelona: Grijaldo, 1983. p. 51-67.
14. LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.
15. LEVINSON, Daniel J. Hacia una concepción del curso de la vida adulta, SMELSER, N. J., ERIKSON, E. H. (Eds.) **Trabajo y amor en la edad adulta**. Colección Relaciones humanas y Sexología. 1ª ed. Barcelona: Grijaldo, 1983. p. 371-408.
16. LIDZ, Theodore. **A pessoa**: seu desenvolvimento durante o ciclo vital. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.
17. MELLO FILHO, Julio de. **O ser e o viver**: uma visão da obra de Winnicott. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.
18. MOSQUERA, Juan J. M. **Vida Adulta**: personalidade e desenvolvimento. 3ª ed. Porto Alegre: Sulina, 1983.
19. MOSQUERA, Juan J.M.; STOBÄUS, Claus D. Transformações na vida adulta, transformações no educador. ENRICONE, Délcia (Org.) **Educação vivências e projetos**: coletânea de estudos. Porto Alegre: EDIPUCRS, 1993. p. 67-79.

20. PAPALIA , D. E.; OLDS, S. W. **Desarrollo humano**. 29ª ed. México: McGraw-Hill, 1988.
21. SALVADOR, César Coll. **A aprendizagem escolar e construção do conhecimento**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
22. SANTIN, Silvino. **Educação Física: da alegria do lúdico à opressão do rendimento**. Porto Alegre: Edição EST/ESEF UFRGS, 1994.
23. SCHILDER, Paul. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
24. SOUCASAUX, Nelson. **O psíquico e o psicofísico: a organização do mental do sensorial e do extra-sensorial**. Rio de Janeiro: Imago Ed., 1990.
25. SOUZA, Jorge L. de. **Untermchunger zur winksamkeit von bewegungs programmer bei Rückenbeschwerden**. Heidelberg: 1995. Tese de Doutorado da Universidade de Heidelberg.
26. STOBÄUS, Claus D. **Desempenho e auto-imagem em jogadores e amadores do futebol: análise de uma realidade e implicações educacionais**. Porto Alegre: 1983. Dissertação de Mestrado da Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
27. THOMAS, Jerry R. **Research methods in phisycal activity**. 2ª ed. Illinois: Human Kientics Books, 1990.
28. VAN DALEN, Deobold B.; MEYER, William J. **Manual de tecnica de la investigación educacional**. 4ª ed. Buenos Aires: Paidós, 1979.
29. VISHNIVETZ, Berta. **Eutonia: Educación del cuerpo hacia el ser**. 1ª ed. Buenos Aires: Paidós, 1994.
30. VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

ANEXO 1

CÓDIGO: _____
 SEXO: M () F ()

QUESTIONÁRIO DE AUTO-IMAGEM E AUTO-ESTIMA

O presente questionário faz parte de nosso trabalho de Mestrado referente a AUTO IMAGEM, AUTO ESTIMA E IMAGEM CORPORAL. Ele é de caráter pessoal e sigiloso.

Sugestões: Leia atentamente cada questão.

Procure responder o mais realisticamente possível o que você pensa sobre o assunto tratado agora, hoje. Ao terminar, confira todas as respostas.

Desde já lhe agradecemos por colaborar neste trabalho.

	SEMPRE	QUASE SEMPRE	ALGUMAS VEZES	QUASE NUNCA	NUNCA
1. Gostaria de realizar melhor o meu trabalho?					
2. Tenho problemas de saúde?					
3. Considero satisfatória minha situação financeira?					
4. Gostaria de ter maior êxito profissional?					
5. Gostaria de ter saúde diferente?					
6. Gostaria de estudar mais?					
7. Preocupo-me com minha situação financeira?					
8. Considero-me profissionalmente realizado?					
9. Sinto-me, profissionalmente, inferior aos meus colegas?					
10. Gosto de aprender?					
11. Sei encontrar soluções para os problemas que aparecem?					
12. Tenho boa memória?					
13. Tenho facilidade de criar idéias?					
14. Considero-me uma pessoa feliz?					
15. Tenho curiosidade em conhecer coisas novas?					

	SEMPRE	QUASE SEMPRE	ALGUMAS VEZES	QUASE NUNCA	NUNCA
16. Tenho planos para o futuro?					
17. Sinto conflitos interiores?					
18. Considero-me uma pessoa realizada na vida?					
19. Gostaria de ser mais inteligente?					
20. Fico tenso e preocupado quando encontro problemas?					
21. Gostaria de ter memória melhor?					
22. O meu passado deveria ter sido diferente?					
23. Canso-me facilmente?					
24. Consegui, até agora, realizar tudo o que pretendia na vida?					
25. Preocupo-me muito comigo mesmo?					
26. Interesso-me pelos outros?					
27. Aceito a minha vida como ela é?					
28. Tenho boas relações com as pessoas mais íntimas?					
29. Penso que os outros não tem consideração comigo?					
30. Relaciono-me bem com os meus parentes?					
31. Parece-me que os outros têm vida melhor que a minha?					
32. Sinto-me abandonado pelos meus amigos?					
33. Sou dependente dos outros em minhas necessidades económicas?					
34. Sinto segurança em minhas atitudes?					
35. Considero-me uma pessoa tolerante?					
36. Tenho senso de humor?					
37. Tenho dúvidas sobre a que atitude tomar?					

	SEMPRE	QUASE SEMPRE	ALGUMAS VEZES	QUASE NUNCA	NUNCA
38. Aceito opiniões diferentes da minha?					
39. Sou uma pessoa triste?					
40. Acuso outros de erros que eu cometo?					
41. Sinto-me magoado quando os outros me criticam?					
42. Sou uma pessoa medrosa?					
43. As opiniões dos outros têm influência sobre mim?					
44. Tenho certeza sobre o que está certo ou errado?					
45. Sou uma pessoa submissa?					
46. As convenções sociais me afetam?					
47. Sinto que outros me evitam?					
48. Tenho medo da morte?					
49. Considero-me uma pessoa satisfeita?					
50. Se eu pudesse começar tudo de novo, gostaria de ter uma vida diferente?					

**GRADE DE APURAÇÃO DE RESPOSTAS DO QUESTIONÁRIO DE AUTO-
IMAGEM E AUTO-ESTIMA.**

Perguntas referentes à auto-imagem e sua contagem de pontos:

	P = PROGRESSIVO	R = REGRESSIVO
Número da pergunta	1, 2, 19, 21, 33, 35, 40, 41 e 45.	3, 8, 10, 11,13, 14, 15, 16, 18, 23, 24, 26, 28, 30, 36, 38, 44 e 49.

Perguntas referentes à auto-estima e sua contagem de pontos:

	P = PROGRESSIVO	R = REGRESSIVO
Número da pergunta	4, 5, 6, 7, 9, 17, 20, 22, 25, 29, 31, 32, 37, 39, 42, 43, 46, 47, 48 e 50.	12, 27, e 34.

A contagem de pontos será feita levando-se em conta estas duas seqüências. Exemplo:

* pergunta nº 1 (progressivamente)

Se o aluno marcou na primeira coluna (sempre) obtém 1 ponto.

* pergunta nº (regressivamente)

Se o aluno marcou na primeira coluna (sempre) obtém 5 pontos.

**QUADRO DE DIVISÃO POR ASPECTOS UTILIZADO COMO CRITÉRIO NA
CONSTRUÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE AUTO-IMAGEM E AUTO-ESTIMA.**

ASPECTOS		Nº DA PERGUNTA
ORGÂNICOS	Genéticos	12 e 21.
	Fisiológicos	2, 5 e 23.
SOCIAIS	Status Sócio-econômico	3, 7 e 33.
	Condições de família	28 e 30.
	Realizações profissionais	1, 4, 8, 9 e 16.
INTELECTUAIS	Escolaridade	6, 10 e 13.
	Educação	15, 19, e 38.
	Sucesso profissional	11, 24 e 31.
EMOCIONAIS	Felicidade pessoal	14, 18, 25, 27, 39 e 49.
	Bem-estar social	26, 29, 32, 36, 45, 46 e 47.
	Integridade moral	17, 20, 22, 34, 35, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 48 e 50.

**CATEGORIAS PARA ANÁLISE DE INTERAÇÕES VERBAIS ENTRE
PROFESSOR E ALUNOS**

FALA	INFLUÊNCIA	Nº	CATEGORIA	DESCRIÇÃO
PROFESSOR	INDIRETA	I	ACEITA O SENTIMENTO	Aceita , clarifica o sentimento dos alunos de uma maneira direta. Os sentimentos podem ser positivos ou negativos. Se inclui predizer, intuir sentimentos.
		II	ELOGIA OU ANIMA	Elogia ou anima a conduta ou ação do aluno. Jogos que relaxam a tensão não a custa de outro.
		III	ACEITA IDÉIAS DOS ALUNOS	Classifica, constrói ou desenvolve idéias sugeridas por um aluno trazendo mais de suas próprias, movendo-se em direção a categoria
		IV	FAZ PERGUNTAS	Pergunta a respeito de : A. Conteúdos desenvolvidos; B. Das atividades desenvolvidas.
	DIRETA	V	RECITA	Fala de fatos e opiniões a respeito de algum conteúdo ou procedimento, expressa suas próprias idéias, faz perguntas retóricas
		VI	DA DIREÇÕES	Dirige, comanda, dá ordens para que o aluno as cumpra.
		VII	CRITICA OU JUSTIFICA AUTORIDADE	Tenta mudar a conduta do aluno de não aceitável a um padrão aceitável, tomando alguém como exemplo, explicando porque o professor esta fazendo algo, fazendo referencia de si mesmo em forma exagerada, etc.

FALA	INFLUÊNCIA	Nº	CATEGORIA	DESCRIÇÃO
ALUNO	DIRETA	VIII	RESPONDE	O estudante tem uma resposta previsível para o professor. O professor inicia o contato ou solicita a exposição do aluno e além disso estabelece os limites do que o estudante diz
		IX	FALA ESPONTANEAMENTE	O estudante inicia uma conversação : A. Trazendo uma contribuição de cunho pessoal e/ou profissional; B. Trazendo uma contribuição mencionando conteúdos afins; C. Fazendo uma crítica a situação, ou conteúdo desenvolvido.
		X	SILENCIO OU CONFUSÃO	A. Onde o observador não pode entender a comunicação; B. Onde os alunos realizam atividades práticas.

CÓDIGO: _____

FICHA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DE AULA

Qual sua opinião sobre:

1. As atividades desenvolvidas, hoje?

2. As sensações que estas atividades sugeriram diretamente a você, hoje?

3. O seu corpo, em relação à aula, hoje?

4. A seqüência das atividades desenvolvidas, hoje?

5. Os processos didático-pedagógicos utilizados durante as atividades de aula, hoje?

ANEXO 5

Porto Alegre, 14 de maio de 1995.

Prezado aluno

Sua colaboração em nosso trabalho de Mestrado referente a AUTO IMAGEM, AUTO ESTIMA e IMAGEM CORPORAL tem sido muito importante. Dando continuidade a este trabalho estamos entregando-lhe um QUESTIONÁRIO e uma FICHA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DE AULA para serem respondidos. Eles são de caráter pessoal e sigiloso.

Sugerimos que você leia atentamente cada questão e procure responder o mais realisticamente possível o que você pensa sobre o assunto tratado, agora, hoje. Ao terminar, confira todas as respostas.

Desde já agradecemos por colaborar neste trabalho.

Profª Sônia Gomes

CÓDIGO: _____

FICHA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DE AULA

Qual sua opinião:

1. Hoje, sobre as atividades desenvolvidas durante o semestre letivo de 1994/2 na disciplina de Ginástica Postural?

2. Hoje, sobre as sensações que estas atividades sugeriram diretamente a você?

3. Hoje, sobre o seu corpo, em relação às aulas?

4. Hoje, sobre a seqüência das atividades desenvolvidas?

5. Hoje, sobre os processos didático-pedagógicos utilizados durante as atividades das aulas?

DIÁRIO DO OBSERVADOR PARTICIPANTE

LOCAL:	OBSERVADOR:	DATA:	TEMPO:

DIÁRIO DO OBSERVADOR NÃO-PARTICIPANTE

LOCAL:	OBSERVADOR:	DATA:	TEMPO:

ANEXO 8

Adjetivos e/ou expressões utilizadas pelos sujeitos na resposta da questão *Qual sua opinião sobre as atividades desenvolvidas, hoje?*

SUJEITO	EXPRESSÕES
1	boas, apropriadas, fáceis, ótima, diversificadas, interessantes, muito bom.
2	muito interessantes, ótima, boas, diferentes, divertidas, relaxante
3	muito específicos, utillíssimos, excelentes, adequadas, ótimas, interessantíssimas, fáceis, práticas, eficazes, muito bom, altamente importante.
4	bem interessante(despertou curiosiade), muito interessantes(relaxar, amplia os conhecimentos), super interessantes
5	ótimo
6	muito criativos, muito bons, muito boas, intressante, excelente.
7	bom
8	ótimas, relaxantes, muito interessantes, superinteressantes.
9	muito ineressantes, super interessantes, ótimo, bem intressante, mais criativos(poderiam ser), bem elaborados
10	mais interessante, monótona, ótimas, muito interessantes, produtivas
11	muito interessante, ótimos, muito relaxante, diferentes, muito produtiva.
12	muito interessante, muito boas.
13	muito interessante, legais, interessantes, explicita, boas, excelente
14	bons, boas, produtivas.
15	boas, bacana, muito relaxante, bastante interessante.

Adjetivos e/ou expressões utilizadas pelos sujeitos na resposta da questão *Qual sua opinião sobre as sensações que estas atividades sugeriram diretamente a você, hoje?*

SUJEITO	EXPRESSÕES
1	boas, relaxamento, descanso, ótimas, conforto, alívio, amizade, companheirismo, boas, conhecimento
2	não conhecemos, estamos descobrindo, boas, relaxamento, músculos alongados, companheirismo, afetividade, constrangimento, à vontade
3	interesse, alívio, ótimas, descanso, relaxamento, boas
4	mais cuidado, leveza, descontração, energia positiva, muito boas, ótima, ótimo relaxamento, conhecimento, menos tensa
5	nunca estamos como deveríamos estar (em relação ao corpo), tranquilidade, leveza, reconhecer seus movimentos, tristeza, alegria, tensão, cuidado, curiosidade
6	relaxamento, boas, produtivas, bem estar, consciência corporal, curiosidade
7	mudança no corpo, dores musculares
8	importância da respiração, relaxamento, forma de mlehor viver, super relaxantes, relaxamento, percepção corporal, conhecimento e experiência
9	ótima, conhecimento, relaxamento, dúvidas
10	limpeza interior, liberdade, à vontade, leveza, auto-conhecimento, excitação
11	intenso relaxamento, consciência corporal, conforto, profundo relaxamento
12	curiosidade, mudança, relaxamento, bem estar, solidão, surpresa, alegria, decepção, paz, sono, aprendizagem
13	bem estar
14	relaxamento, mais descontração, boas, maior conhecimento
15	relaxamento, atenção, sono, tranquilidade, paz

Adjetivos e/ou expressões utilizadas pelos sujeitos na resposta da questão *Qual sua opinião sobre seu corpo, em relação a aula, hoje?*

SUJEITO	EXPRESSÕES
1	tenso, leve, descanso, relaxado
2	leve, dificuldade em limitar os movimentos, condicionado, relaxado
3	mais leve, menos tensionado, consegui sensações de relax, muuuuuuito melhor, mais solto, muito relaxado, normal
4	tenso, relaxado, conhecimento das partes do meu corpo, leveza, muito bem relaxado, cansado
5	diferente com a respiração, tranquila, relaxada, percepção, alegria, tristeza, bem descontraído
6	percepção, conhecimento, bem estar, ótimo relaxamento, reconhecimento de movimentos
7	muito bom, dores musculares
8	má postura, super relaxado, bastante descontraído, super relaxante, observei mais (o corpo), observado
9	conforto, bem relaxado, mais leve, descobri desvios (em si mesmo)
10	à vontade, relaxado, leveza, dividido em partes, retraído
11	desconforto, trabalhado, muito relaxado, à vontade
12	mais solto, mais relaxado
13	descobri alguns defeitos, mais relaxado
14	relaxado, contraído descontraído
15	relaxado, travado

Adjetivos e/ou expressões utilizadas pelos sujeitos na resposta da questão *Qual sua opinião sobre a sequência das atividades desenvolvidas, hoje?*

SUJEITO	EXPRESSÕES
1	boas, bom entendimento, é melhor partir da parte teórica para prática, lógica
2	muito boa, de rápido entendimento, de fácil entendimento, proporcionando um entendimento da parte teórica
3	prenderam a atenção, lógicas, úteis, muito coerentes, supercoerentes, atrativas, fáceis de serem aplicadas, muito lógicas
4	bem equilibradas, muito boas, bem interessantes
5	gostei, ótimo, muito corrido
6	interessante, excelente, muito válido, boa, poderia ser melhor explicado as atividades
7	A opinião deste sujeito restringe-se a descrição da sequência utilizada
8	bem dirigida, bem divididas proporcionando um entendimento claro e fácil, normal, lógica, bom poderia ter tido mais tempo
9	bem interessante, O.K.
10	interessante, agradável deixando-me à vontade, bem ordenadas
11	produtiva, positiva, poderiam ser melhor distribuídas
12	gradativamente, correta, diversificada, válida, bem programadas
13	boa, legal, bem compreensível
14	muito boa, excelente, muito boas, ótimas
15	interessantes, bom, muito boa, boa

Adjetivos e/ou expressões utilizadas pelos sujeitos na resposta da questão *Qual sua opinião sobre os processos didáticos-pedagógicos utilizados durante as atividades de aula, hoje?*

SUJEITO	EXPRESSÕES
1	válidas, ótimas, apropriadas, adequadas, bons
2	bons, ótimas, diferentes
3	bastante eficácia, adequadas, muuuito bons, úteis e práticos, excelente
4	interessantes, clara e definida, muito bom, ótimas
5	muito elaborado, intressantes, super bom, criativo
6	muito bons, fundamental quando podemos vivenciar, bem elaborados, tenho gostado das variações,
7	A opinião deste sujeito restringe-se a descrição dos processos utilizados.
8	muito boas, bons, claro e fácil, obedeceram o que foi proposto
9	muito bom, criativas, ótimo, interessante, deixaram bastante a desejar
10	importante, interessante, versatilidade, bons, muito interessantes
11	gosto muito das aulas teóricas antecedendo as práticas, ótimos, sinto segurança ao partir da aula prática quano tenho um embasamento teórico anterior a mesma, muito interessante, coerentes
12	bem explicados, convenientes
13	bom, forma bem clara, interessantes
14	bom, muito interessante
15	bons, bacana, bem conduzida

Respostas da questão: *Qual sua opinião sobre a parte teórica das aulas?*

SUJEITOS	RESPOSTAS
1	As partes teóricas da aula foram boas, pois sempre no primeiro momento da aula são feitas explicações sobre o assunto que vai ser tratado, facilitando então o seu entendimento após, com a prática, pois a partir dela podemos identificar bem o conteúdo que estava sendo desenvolvido no primeiro momento. Gostei bastante da aula com slides e com o vídeo, através delas deu para entender bem os desvios apresentados nas pessoas. As aulas são passadas de forma bem clara e com bastante didática e explicação.
2	Até o momento, a parte teórica das aulas desenvolvidas foi ótima. a seqüência pedagógica seguida, foi muito bem apresentada, de fácil entendimento, e com uma devida lógica. Os conteúdos apresentados até agora para o entendimento da disciplina. Sem deixar de salientar que o conteúdo foi muito interessante e básico para a aplicação da parte prática.
3	Acho apenas que é necessário maior visualização com slides, mais fitas de vídeo; acho que explica de forma muito coerente relacionando imagem (espelho) com classificação de nomes joelho valgo, varo etc.. Acho muito bom o vídeo. Traga mais este recurso para nós, só que por favor: congele a imagem e explique-as, porque olhar as imagens "correndo" não é muito proveitoso.
4	As aulas são interessantes podendo acontecer aulas expositivas, as vezes, pois facilita a compreensão dos conteúdos.
5	As aulas estão sendo bem elaboradas, primeira parte teórica e a outra só prática, está dando para acompanhar, gravar tantos nomes então me perco. Esta disciplina ela é super importante para o nosso dia a dia então ela tem que ser bem explicada da maneira que não seja muito difícil e possamos entender. No meu parecer está tudo O.K., qualquer dúvida com certeza vou perguntar.
6	Conteúdo tem bastante, material para pesquisa também. O diferente é que estamos habituados a ler e reler polígrafos, ouvir e ouvir professores falando... O bom e inovador da disciplina é que estamos tendo bastante vivência (o que facilita a memorização) e depois temos os polígrafos para relembrar os conteúdos em casa. Com as modificações a gente se adapta!
7	Em termos de conteúdo é o que não falta e pra ninguém colocar defeito. Eu ainda não tive oportunidade de associar as teorias com as práticas, mas esta é bem diversificada para que podemos nos situar melhor. A prática é um ponto positivo pois nos favorece a localização dos músculos que as vezes nos esquecemos.
8	A parte teórica sobre as aulas, tem sido muito boas, pois fica bem aberto o espaço para colocação e perguntas dos alunos. Os conteúdos propostos também são bem práticos, ficando fácil o entendimento. Quanto a min falta tempo para leitura, pois estou adorando as atividades da aula.
9	Muito monótonas, poderia ser usada a criatividade da professora com slides, fotos, etc. Tenho certeza que a professora é bem competente basta usar mais sua criatividade.
10	Gostei, pois a matéria foi colocada da maneira direta e com vocabulário adequado. A meu ver quando a matéria é colocada e demonstrada de maneira sucinta e resumida torna-se de fácil aprendizagem.
11	Vimos até aqui, teoria nas primeiras partes das aulas, acho que desta forma podemos aplicar estes conhecimentos de uma forma mais congruente a parte prática. O desenvolvimento das aulas teóricas, está, em sua forma prática, sendo aplicada de uma forma coerente e explicitada de modo bem claro, proporcionando a nós uma compreensão fácil.
12	Achei uma aula bem dinâmica e conteúdos interessantes, e esclarecedores, não esperava muito da matéria. Achei muito bom!
13	A parte teórica tem sido interessante, pelo menos para min, pois tenho visto ou apreendido muita coisa que para min é novidade, mas com as quais me defrontei muitas vezes. E é importante que ao nos defrontarmos com algum problema que pelo menos saibamos ou já tenhamos ouvido falar, pois nos facilitara na hora de procurarmos uma solução. Logo tenho apostado muito, mas o tempo tem sido pouco, pois de tudo o que eu gosto quero aproveitar o maior tempo possível.
14	Gostei mais das aulas práticas do que da teoria.
15	A parte teórica de Ginástica Postural fez com que nós percebessemos com mais detalhes os diferentes problemas em relação a postura e musculatura, além de nós mesmos podermos avaliá-los. Gostaria que houvesse mais discussão em aula.

Respostas da questão: *Qual sua opinião sobre a avaliação prática?*

SUJEITOS	RESPOSTAS
1	Achei ótimo este tipo de avaliação, no início todos nós estávamos preocupados mas depois vimos que não era tão difícil fazer a apresentação. O que eu achei de difícil foi avaliar outro grupo, pois não sabia a que nível deveria partir esta avaliação.
2	Acho válidas, pois tentamos colocar na prática, o que aprendemos teoricamente. É bom pois nos colocamos nos papéis de professores, o que teremos que fazer um pouco mais tarde. Na parte da avaliação, achei muito difícil, pois além de estar avaliando um colega alguns requisitos eram difíceis de encaixar. Não me senti totalmente à vontade dando aula, pois fiquei um pouco tensa, mas acredito que isso melhorará com o passar do tempo.
3	Confesso que fiquei um pouco nervosa. Treinando em casa, fiz com mais desenvoltura, mais “ solta “. Mas também me surpreendi, porque fiz tudo que pensei fazer. Achei muito bom. Principalmente porque me verei no vídeo, identificando erros. Gostei porque aprendi que tenho que me controlar cada vez mais, deixando a ansiedade de lado.
4	Este tipo de atividade foi super importante para sabermos como fazer avaliação de grupo e também para vermos se temos alguma dificuldade em ficar frente a um grupo de pessoas, dando uma aula.
5	Foi visto todas as articulações que foram passadas, deu para fixar mais os exercícios programados.
6	No início, na preparação da prova, todos estavam inseguros quanto ao objetivo da apresentação. Não tínhamos muito claro o que deveríamos desenvolver na prova. Com os debates e a reunião do grupo chegamos a um denominador comum o que facilitou o desenvolvimento da atividade. Os professores deste semestre estão me surpreendendo com o estilo das aulas e com as provas. Felizmente estamos conseguindo uma “visão holística” por parte dos professores. Pena que nem todos os alunos aproveitam e se dão conta disso.
7	Ótimo desempenho do pessoal, mas o que houve por parte minha parte inibição, mas alguns detalhes a serem retocados, e com a prática e a troca de papel professor/aluno que poderei aperfeiçoar. Foi um trabalho muito bom. O que errei foi apenas troca de palavra que foi abdução e adução sabia o movimento certo, mas no momento não sei porque motivo errei.
8	Foi bom; só que poderia ter tido mais tempo para o grupo de reunir durante a semana, mas isso foi um problema do grupo. Quanto a apresentação em si. foi boa faz com que o pessoal pratique a questão “ ministrar uma aula ” [e sempre uma experiência. Quanto a avaliação, é muito difícil, por se tratar de colegas, que a gente vê sempre.
9	Adorei esta atividade e encarei de uma forma bastante espontânea e divertida, até porque quero ser uma profissional assim.
10	Me senti um pouco despreparado pela falta de tempo em organizar o conteúdo. Devido a isso não me senti muito seguro na explanação. Quanto a avaliação me senti um pouco desconfortado quanto a posição de avaliar colegas.
11	Acho essencial motivar o aluno a participar de atividades em que ele seja o “ professor”, pois só desta forma tomaremos consciência das dificuldades que iremos encontrar quando atuarmos como tal. A avaliação foi elaborada de forma muito apropriada para o tipo de prova aplicada, gostei bastante deste método.
12	A princípio não gostei porque não estava completamente preparado, não estava seguro, depois a matéria foi fluindo e os exercícios que pareciam difíceis de serem explicados ficaram simples e a segurança foi total.
13	Este tipo de atividade é interessante, inclusive penso que isto faz com que assimilamos melhor a matéria. Mas faço algumas observações penso que alguns poderiam ter feito melhor. Talvez não tenham feito por nervosismo ou não assimilaram o conteúdo portanto seria bom pensarmos nisto.
14	Senti um pouco de dificuldade na hora de passar os exercícios para turma. Poderia desenvolver melhor todas as atividades propostas.
15	Não realizou a prova prática.

Respostas da questão: *Qual sua opinião hoje, sobre as atividades desenvolvidas durante o semestre letivo de 1994/2 na disciplina de Ginástica Postural?*

SUJEITOS	RESPOSTAS
1	Foram muito importantes, para uma melhor postura.
2	Foram boas as atividades, deu para aprender atividades novas, e poder praticá-las e ensinar para as pessoas.
3	Proporcionou-me uma consciência muito mais correta sobre o por quê do surgimento de dores, cansaço e até mesmo, mal-estar. A G. P. faz com que realmente sentimos necessidade de “mobilizarnos” nosso corpo, nossas articulações para que tenham uma vida melhor.
4	Foram válidas, pois despertou-me uma consciência que antes não tinha do meu corpo, hoje cuidei mais da minha postura nas atividades do dia-a-dia, desde ao acordar até o final do dia.
5	O que foi dado durante o semestre, o que vivenciei foi válido, tudo é importante. O que foi passado utilizei na minha prática.
6	Hoje, creio que poderíamos ter aproveitado mais o tempo disponível para um melhor desenvolvimento da parte prática de “lesões”.
7	É extremamente interessante a caderia, porém o tempo curto demais, e o que acarreta é ver muito rápido, o que deveria ser mais analisado e focado com mais detalhes. Me refiro no sentido de nós alunos termos maiores oportunidades no aprendizado. Visto que é notável a necessidade da mesma para o curso.
8	As atividades foram bem elaboradas, bem dirigidas, muito bem distribuídas durante o semestre e foram principalmente bem orientadas.
9	Foram e são de grande conhecimentos principalmente no meu curso de Ed. Física.
10	Gostei porque tivemos prática em boa quantidade.
11	Após o término desta disciplina, pude constatar que todas atividades que desenvolvemos no decorrer do semestre foram muito úteis para minha vida profissional e mesmo a pessoal, pois através delas tornei-me consciente da importância de uma boa postura.
12	Serviu para modificar minha visão em relação a postura do meu corpo procurando, manter a postura correta.
13	Penso que foram boas, acrescentaram-me muitas informações, as quais tem me sido muito útil.
14	Não respondeu.
15	Obtivemos uma mescla de teoria e prática que veio a somar em meus estudos e compreender melhor, que é fundamental a associação do corpo (parte estrutura) “mecânica” com o corpo (parte emocional) afetiva, psicológica.

Respostas da questão: *Qual sua opinião hoje, sobre as sensações que estas atividades sugeriram diretamente a você?*

SUJEITOS	RESPOSTAS
1	As sensações eram ótimas, de bem-estar, fazendo com que me sentisse bem com o meu corpo e comigo mesma. Influenciando assim até hoje em minhas atividades e em me sentir bem comigo mesma.
2	Sensações de conforto, bem estar, com o decorrer das aulas estas sensações foram se aperfeiçoando.
3	Como já descrevi, a G. P. fez com que eu me interessa-se muito mais a respeito do meu corpo. Como estou tratando-o? Por isso, interesse-me mais na correção dos maus hábitos adquiridos na vida diária.
4	A medida em que observo minhas atividades no dia-a-dia, tenho a sensação que posso melhorar ainda mais o meu corpo, sinto mais conscientização nos meus movimentos, penso antes de fazer um movimento, que não vá prejudicar o meu corpo.
5	Algumas vezes me senti muito estranha.
6	Eu, comigo mesma, me senti muito bem no desenvolvimento das atividades. Gostaria de conseguir colocar aquelas atividades com meus alunos. E sinto um pouco de dificuldade.
7	Principalmente na postura correta, e demais posicionamentos.
8	A consciência de estar tendo uma postura mais correta, principalmente nas atividades do dia-a-dia.
9	Sensações de percepções conhecimentos e informações a qual procuro sempre observar tanto nas pessoas como em mim.
10	Muito boas principalmente nas sessões de relaxamento e massagem.
11	Tive momentos ótimos nesta disciplina, quase todas aulas me causavam sensações agradáveis e proporcionavam uma consciência, e também uma imagem corporal mais integrada.
12	Não respondeu.
13	Fazem parte do meu trabalho me acompanham no meu dia-a-dia.
14	Não respondeu.
15	Essas atividades me fizeram perceber certas limitações em determinados movimentos causando desconforto, e em outras sensações de bem estar.

Respostas da questão: *Qual sua opinião hoje, sobre o seu corpo em relação às aulas?*

SUJEITOS	RESPOSTAS
1	Bem melhor, com maior desinibição e desenvoltura, acontecendo melhor aceitação deste. Podendo assim executar melhor as atividades propostas hoje em dia.
2	Mais relaxado, maior conhecimento dele no decorrer das aulas.
3	Já escrevi.
4	Hoje, procuro proporcionar a ele., ótimas vivências e preocupo-me a desenvolver da melhor forma possível as atividades.
5	Foi estritamente importante, para que eu pudesse vivenciar utilizando o meu corpo em relação as atividades que fiz, sentir em meu corpo; para saber o que realmente está acontecendo.
6	Minha postura está horrível! Seguido me observo sentada mal (toda torta).
7	Em qualquer momento, se deparamos com uma posição correta; então verifica a maneira certa, para não causar maiores desvios.
8	Senti-me extremamente bem, tentando atuar o meu corpo a postura correta, o que "hoje" consegui a andar corretamente, a parar corretamente.
9	Estou ou melhor procuro ficar, atenta sempre ao que aprendi sobre correção postural e procuro em todos os lugares em que estou corrigir minha postura caso não o faça sou consciente.
10	Tenho maior conhecimento do meu corpo e das sensações relacionadas com meu corpo.
11	Sempre tento aplicar em mim o que aprendo nas aulas, em Ginástica Postural não foi diferente, porém acho que poderia melhorar minha postura, principalmente nas atividades de vida diária, mas me sinto melhor do que o semestre passado.
12	Modificações em relação a postura.
13	Aumentou a minha consciência corporal.
14	Não respondeu.
15	Em relação ao meu corpo, ocorreu uma maior percepção a nível das musculaturas mais profundas, fazendo com que eu me conhecesse melhor.

Resposta da questão: Qual sua opinião hoje, sobre a seqüência das atividades desenvolvidas?

SUJEITOS	RESPOSTAS
1	Seqüências de fácil entendimento, que permite hoje entender sobre outros assuntos adequando-os juntamente a Ginástica Postural, podendo ser realizado assim maior enriquecimento.
2	Foram boas pois iniciavam pela teoria para depois ter à prática.
3	Procuo me corrigir sempre que sinto que estou tensa. Antes da G. P. não preocupava-me em como pegava objetos; deitava na cama; sentar; fazer refeições, etc. A aula das AVD foi muito proveitosa p/ conscientização diária de como tratamos nosso corpo.
4	Foram muito boas e estimulantes para agir da maneira certa determinados movimentos do dia-a-dia e também durante as atividades que desenvolvo hoje.
5	Também que nem o item 1, em relação as atividades que foi dada, para mim foi do princípio desde o aquecimento até a atividade.
6	A seqüência foi lógica, mas se fosse hoje, gostaria de mais vivências (diferenciadas).
7	Foi colocado da maneira correta devido à sua seqüência, obedecendo os membros superiores e inferiores.
8	Obedeceu a evolução das aulas e dos alunos naquela ocasião.
9	Bem consciente dessas atividades.
10	Gostei pois como já disse foram eminentemente práticas.
11	Percebo hoje, que poderíamos ter trabalhado mais em cima de aulas práticas de avaliação postural, pois desta forma vivenciariamos de maneira mais concreta todo o conteúdo teórico desenvolvido no decorrer do semestre.
12	Foram desenvolvidas adequadamente.
13	Foram boas
14	Não respondeu.
15	O cronograma foi seguido normalmente, talvez teria sido melhor aproveitado se houvesse um maior desempenho e interesse do grupo todo (alunos).

Resposta da questão: *Qual sua opinião hoje, sobre os processos didático-pedagógicos utilizados durante as atividades das aulas?*

SUJEITOS	RESPOSTAS
1	Muito bons, podendo ser utilizados e aproveitados em outras disciplinas, e em nosso próprio trabalho, exercendo-as dia-a-dia.
2	Foram bons, todos de acordo com as atividades desenvolvidas
3	Senti que as aulas sem nenhuma excessão foram planejadas com bastante critério de seleção de material, recursos didáticos. É muito importante o aluno sentir que o professor planeja suas aulas, pois assim, ele pode aprofundar mais o assunto em aula.
4	Me ajudaram muito, pois mesmo não dando seqüência nesta área de ginásica postural me conduzem a pratica de maneira correta determinadas atividades.
5	Conforme o que foi planejado estava de acordo.
6	Bem variados e úteis.
7	Foram explorados, mas deveria ser mostrada através de vídeo e posterior nós como instrumento de aprendizagem
8	Os processos foram "super-bem" orientados, devido a visão didática da professora.
9	OK.
10	Foi de acordo com minhas expectativas.
11	Foram muito interessantes e úteis, sabendo dosar parte teórica e posteriormente parte prática.
12	Fácil compreensão.
13	Foram bons, mas penso que poderia haver mais prática com a teoria.
14	Não respondeu.
15	Foram dos melhores que participei no curso de Ed. Física. Sou uma pessoa melhor do que antes da disciplina de Gin. Postural.