UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ABAETETUBA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS
LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA

EDIANE SOUZA DE AZEVEDO

EDUCAÇÃO PSICOSSOMÁTICA NO CONTEXTO PEDAGÓGICO DAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Abaetetuba-Pará
2019

EDIANE SOUZA DE AZEVEDO

EDUCAÇÃO PSICOSSOMÁTICA NO CONTEXTO PEDAGÓGICO DAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado como requisito parcial para obtenção de título de Graduação em Licenciatura Plena em Pedagogia, da Universidade Federal do Pará Campus Universitário de Abaetetuba, sob a orientação do Prfº.Mestr. George Pinheiro

Abaetetuba-Pará
2019

EDIANE SOUZA DE AZEVEDO

EDUCAÇÃO PSICOSSOMÁTICA NO CONTEXTO PEDAGÓGICO DAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Trabalho de conclusão de curso orientado pelo Prof. Mestr. George Pinheiro e apresentado a Faculdade de Educação e Ciências Sociais da Universidade Federal do Pará (UFPA) - Campus Universitário de Abaetetuba, como requisito parcial para obtenção do Grau em licenciatura plena em Pedagogia**.**

APROVADA EM: _____/_____/_____

CONCEITO: _____

_____

Prof. – George Pinheiro – Orientador
Universidade Federal do Pará (UFPA)

_____

Prof.- Examinador

_____

Prof. - Examinador

Abaetetuba-Pará
2019

DEDICATÓRIA

Todo meu esforço e dedicação tem sido por vocês, meus pais, Sr. Damião e Sra. Elza. Com a graça de Deus estamos seguindo juntos e firmes. Este trabalho, dedico a vocês. Obrigada!

“Combati o bom combate... guardei a FÉ”.

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos vão para minha família e amigos que sempre estiveram comigo nesta caminhada e nunca deixaram de me estender a mão quando precisei. Por cada abraço, por cada sorriso, por cada conselho, por cada bronca, por cada qualquer coisa... pela lealdade, pelo respeito e compreensão... pelo sacrifico, por todo o esforço e por simplesmente decidirem ficar ao meu lado, meu muito obrigada. Sem vocês eu não conseguiria nada. Aos meus professores que foram essenciais em minha formação educacional, ao meu orientador que me deus caminhos e opções para que eu melhor desenvolvesse esta pesquisa, obrigada. E a meus Deus, todo poderoso, que sem Ele, nada aconteceria. Eternamente e para sempre te agradeço... por toda a força, por enxugar minhas lagrimas e acompanhar-me na caminhada...pelos anjos que colocou em minha vida e pelas experiências que me fizeram mais forte e humana. Toda honra e toda gloria a Ti, meus Deus.

RESUMO

Este trabalho trata da psicossomática e da educação física escolar, trazendo ambos seu conceito e histórico, de modo que as mesmas sejam articuladas e medias para resultarem num novo olhar pedagógico de educação: educação física e saúde mental na escola, desse modo, busca-se objetivamente atrelar as teorias da educação física seguindo as ideias de Medina (2007) e Brandil (2000) posteriormente às teorias da psicossomática segundo Filho e Burd (2010), Cruz e Junior (2011) e Silva e Gaio (2016) para assim mostrar uma nova proposta e perspectiva de educação que vise discutir sobre saúde física e mental com alunos (jovens adolescentes) de forma que tenham um renovado conhecimento do que significa aos dias de hoje ter saúde e bem estar; em como cuidar do seu eu de maneira integral, prevenindo-os das doenças psicológicas e físicas, oriunda desta geração, portanto, esta pesquisa segue a metodologia de cunho bibliográfico e pesquisa qualitativa, buscando novas reflexões e discussões fundamentando ambos os conteúdos de modo que as ideias apresentadas neste projeto tenha significado e demonstre validez para a educação.

Palavras chave: educação; corpo; mente; renovação pedagógica

ABSTRACT

This work deals with literature and the school physical education, bringing both your concept and history, so that they are articulated and medias to result in new pedagogical education look: physical and mental health education in school, thereby, the aim is to objectively draw the theories of physical education by following the ideas of Medina (2007) and Brandil (2000) subsequently to the psychosomatic theories second son and Burd (2010), Cruz and Junior (2011) and Silva and Gaio (2016) to show a new proposal and perspective of education aimed at discussing about physical and mental health with students (young teenagers) so they have a renewed understanding of meaning to this day have health and wellness; in how to take care of your I fully, preventing them from psychological and physical diseases arising out of this generation, so this research follows the methodology of bibliographical nature and qualitative research, seeking for new thoughts and arguments supporting both the content so that the ideas presented in this project has meaning and demonstrate validity for education.

Keywords: education; body; mind; pedagogical renewal

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO......09

1.1 OBJETIVOS 11

1.1.1 Objetivo Geral 11

1.1.2 Objetivo Específico.....11

1.2. METODOLOGIA.....11

2. REVISÃO DE LITERATURA.....13

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOSSOMÁTICA: UMA ABORDAGEM INTEGRAL, SISTEMÁTICA E HOLISTA DO EDUCANDO- APRENDIZ.....13

2.1.1. Psicossomática: Problemática e primórdios: Histórico e origens.....13

2.1.2. A doença psicossomática.....20

3. APLICAÇÃO EDUCACIONAL E METODOLOGIA SISTEMÁTICA: DIFICULDADES E INTERDISCIPLINARIEDADE.....25

3.1. Uma breve analise sobre formação, saúde do professor, currículo e ludicidade25

3.1.1 Formação e Ensino.....25

3.1.2 Interdisciplinaridade.....28

3.1.3 O Professor.....30

3.2 O desempenho e a saúde do professor: A doença psicossomática no professor. Uma introdução a síndrome de Burnout.....33

3.2.1 O Currículo.....36

4.CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS.....43

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....46

6. REFERÊNCIAS.....48

1. INTRODUÇÃO

Diante de uma grande necessidade em se discutir nos dias atuais as influências de nossa saúde mental e as devidas consequências em nosso corpo, frente às doenças mentais, se torna imprescindível conhecer o sentido e o conceito de psicossomática dentro das escolas, que entre os jovens pode se dar de maneira tão importante quanto um conteúdo de matemática. Esta patologia tem sido uma necessidade se formos pensar em quantas pessoas hoje em dia são atingidas por doenças, visto que muitas delas são derivadas de estresse e da ansiedade.

Na intenção de se abrir um leque de importantes discussões sobre saúde, doença e prevenção de vida psíquica e física, este trabalho, pretende refletir as teorias e práticas da Educação Física escolar e sob o contexto do ensino sob uma nova abordagem educacional chamado ao qual possa ser oportunizada a discussão da psicossomática que faz discussão ao adoecimento da mente que se espalha para o corpo e causa diversos sintomas nos seres humanos. Este interessante conteúdo muito discutido na medicina e na psicologia, vem se expandindo e tomando mais formas, visto que, o estresse e a ansiedade têm atingindo mais as pessoas e por conta disso, suas possibilidades em desenvolver problemas causando o adoecimento integral humano.

Em reflexão a importância das práticas de Educação Física no contexto pedagógico de ensino abordando a perspectiva psicossomática, realçando as possíveis contribuições desta formação na ligação mental e corporal dos alunos, prevenindo possíveis problemas psicológicos ou psicossociais além de doenças futuras, será levado ao aluno a desenvolver a consciência de cuidado a saúde física e mental.

Diante disto, este trabalho foi produzido pensando em alunos, jovens e adolescentes, do ensino médio além de profissionais da área da Educação Física. Por isso, traz-se essa nova opção de abordagem pedagógica, para que a escola volte sua atenção para estas causas e comece a trabalhar em cima da possibilidade do prevenir e cuidar da saúde integral de seus alunos, discutindo sobre as possíveis contribuições desta formação ao aluno para sua saúde mental e corporal, fazendo com que estes jutos ao professor construam sua base educativa baseada na consciência corporal completa: física, mental, social, emocional. A intenção aqui é que estes alunos sejam mais reflexivos e saibam como conduzir de modo saudável e tenham desde cedo a

oportunidade de estudar sobre saúde mental e a partir disso criem consciência do quão importante é ter um bem-estar e saúde em todas as suas facetas.

Esta pesquisa surge da grande motivação em discutir o ambiente da atividade física dentro da escola por ser tratar de um ambiente que pode ofertar ao aluno bem estar e conhecimento ao corpo, mas que pode ir muito além disso e se chegar as discussões da mente, principalmente aos dias atuais de modo a formular uma pedagogia de ensino em Educação Física que se volte para tais preocupações e assim buscar valorizar o interesse pelas causas psicossomáticas já que se discute nesta linha de pensamento a prevenção, as doenças, o sentimento e a qualidade de vida. Por isso o tema deste trabalho é a Educação Psicossomática no Contexto Pedagógico das Práticas de Educação Física.

Mas, porque discutir a inserção da psicossomática, levando as discussões de corpo/mente dentro do âmbito pedagógico nas aulas Ed. Física escolar? Que discussões pedagógicas o ensino de educação física pode trabalhar a relevância da saúde física e mental nos dias atuais? Os processos sociais e psicológicos influentes em possíveis doenças no corpo? Como perceber a importância de aulas que fomente a discussão da saúde integral como contribuinte a formação dos alunos? Que relevâncias tem a pedagogia da Educação Física escolar abordar a psicossomática como parte de ensino e educação?

Portanto a intensão maior aqui é fazer o ensino desta área se renovar, adequar as necessidades atuais e trazer uma nova abordagem que pode ser interessante e enriquecedor a formação de professores e alunos. Para suprir essa necessidade, o objetivo desta pesquisa é investigar as discussões da Educação Física e trazer as abordagens pedagógicas que implicam na relevância da conexão de corpo e mente para a saúde, interligando para perspectiva psicossomática. Além de identificar os teóricos que discutem a psicossomática e a Educação Física escolar, e relacionando à psicossomática no universo pedagógico.

Nesta perspectiva existe grande possibilidade em apresentar uma interessante discussão do assunto, refletindo a partir de que momento se torna interessante discutir o termo psicossomática e suas relevâncias no contexto pedagógico destas aulas. Para andamento da pesquisa, foi adotado a metodologia de pesquisa bibliográfico e abordagem qualitativa.

Abrangendo a discussão do assunto, os capítulos deste trabalho estão divididos em 5 partes distintas em que traz na 1º parte esta Introdução, seguindo na 2º parte com o Referencial Teórico que discute sobre a Educação Física e psicossomática: uma abordagem integral, sistemática e holista do educando - aprendiz. Psicossomática: Problemática e Primórdios: Históricos e Origens; Doenças Psicossomática; Aplicação Educacional e Metodologia Sistemática: Dificuldades e Interdisciplinaridades; uma breve analise sobre formação, saúde do professor, Currículo e Ludicidade; Formação e Ensino; Interdisciplinaridade; O Professor; O desempenho e a Saúde do Professor: A doença psicossomática no professor. Uma introdução a síndrome de Burnout e O currículo, na 4º parte, as Considerações Pedagógicas, e na 5º e última parte as Considerações finais. Esta pesquisa é baseada e refletida nas ideias de Cruz e Junior (2011) e Filho e Burd (2010) que discute sobre psicossomática; Medina (2007), que traz suas análises e críticas a respeito da Educação Física; Paulo Freire (em contribuição ao olhar pedagógico e o compromisso com a educação; e Augusto Cury (2015) em complemento as análises a saúde e a educação.

1.1. OBJETIVO

1.1.1 Objetivo Geral

Investigar as discussões sobre educação física e psicossomática para trazer uma nova abordagem pedagógica que mostre a relevância de uma educação que vise a discussão sobre saúde mente e corpo na escola.

1.1.2. Objetivo Específico:

- Identificar os teóricos que discutem a psicossomática e a Educação Física escolar;
- Identificar as teorias psicossomáticas;
- Identificar as teorias pedagógicas da Educação Física.
- Relacionar ambas teorias

1.2. METODOLOGIA

A pesquisa discute as possíveis contribuições psicossomáticas nas aulas de Educação Física, para reforçar a consciência da saúde mental e corporal dentro de

sua metodologia de ensino para o benefício da vida e o bem-estar. Logo, o projeto consiste na busca por materiais que discutem os processos psicossomáticos, o que essa linha de pesquisa expõe e como relaciona-la ao âmbito educacional. Fundamentando o conteúdo explorado. Desenvolvendo o projeto, a pesquisa será de cunho bibliográfico e abordagem qualitativa, no objetivo intrínseco de se fazer uma "*interpretação dos fenômenos e a atribuição dos significados [à pesquisa]"* (ASSIS, p.14).

Para Minayo (2001),

> "A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Aplicada inicialmente em estudos de Antropologia e Sociologia, como contraponto à pesquisa quantitativa dominante, tem alargado seu campo de atuação a áreas como a Psicologia e a Educação". (APUD. GERHARD E SILVEIRA, 2009, P. 32).

Ademais, a pesquisa não tem intenção de ser apenas uma mera repetição do que já foi escrito sobre determinado assunto, mas sim, "*proporcionar o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras". (Gonçalves, 2010, p.10).* Com isso é interessante trazer uma profunda analise e reflexão do conteúdo para se certificar de que o conhecimento tem sentido e significado. É trazer "vida" e verdade ao projeto; validez ao documento.

Segundo Bardin (1979), de maneira geral os métodos de análise de conteúdo necessitam advir da sutileza, que corresponde de forma objetiva; o desejo do rigor e necessidade de descobrir e ir além das aparências. Afirma Bardin:

> Se um olhar imediato, espontâneo, já é fecundo, não poderá uma leitura atenta, aumentar a produtividade e a pertinência? Pela descoberta de conteúdos e de estruturas que confirmam (ou afirmam) o que se procura demonstrar a propósito das mensagens, ou pelo esclarecimento de elementos de significações susceptíveis de conduzir a uma descrição de mecanismos de que a priori não detínhamos a compreensão". (BARDIN, 1977, p.29).

Este tipo de pesquisa tem como finalidade ampliar o conhecimento abrindo uma nova discussão de Educação Física incorporada a uma pedagogia nova que coloque em pauta a relação de educação e psicossomática; e colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOSSOMÁTICA: UMA ABORDAGEM INTEGRAL, SISTEMÁTICA E HOLISTA DO EDUCANDO - APRENDIZ.

2.1.1. Psicossomática: Problemática e primórdios: Histórico e origens

Falar de psicossomática é falar sobre os efeitos da mente adoecida sob o corpo. É retomar um tema que durante muito tempo atrás foi discutido, deixou detalhes importantes, porém não tendo muita ênfase como nos dias atuais onde o estudo volta com força e servindo de base importante para entender processos de adoecimento em que parte da população é afetada pela doença psíquica e isso traz consequências físicas.

Em vista disso, A temática sobre corpo e mente tem se intensificado na contemporaneidade, realçando as reflexões sobre consciência corporal, visto que, a modernidade chegou e o homem adoeceu, no entanto, estamos falando de um adoecimento que vai além do sofrimento biológico, que demanda da limitação e fragilidade do corpo físico ao emocional.

Trata-se do adoecimento psíquico que tem contaminado os seres humanos e tem trazido à tona as questões mente e corpo, de doenças psíquicas dominando cada dia mais seres humanos, muitas vezes de maneira precoce, levando ao adoecimento do corpo enquanto estrutura integral e indissociável a mente. Nesse sentido, surge a necessidade de se estudar os processos de saúde e doença que envolve corpo e mente, a fim de buscar introduzir seu histórico e entender como se deu o processo dos estudos sobre os processos psicossomáticos. Para Silva e Gaio (2016), as questões mente/corpo e saúde/doença se apresentam como objeto de interesse do homem durante toda a história da humanidade, caminhando juntas, desde os tempos primitivos até os tempos atuais.

A palavra psicossomática deriva de duas palavras “psique” e “soma” que quer dizer mente e corpo, ou seja, é a relação entre mente e corpo do ser humano. Este termo refere-se a doenças que afetam a mente e tem resultados físicos no homem que vão causar na desordem física do corpo originado ou agravado da psiquê ou por processos emocionais do indivíduo.

Historicamente, o termo “psicossomática” foi utilizado pela primeira vez em 1818 pelo psiquiatra alemão Heinroth. Ele desenvolveu em seus estudos sobre

insônia e as influências das paixões na tuberculose, destacando a possibilidade de uma influência dos fatores psicológicos nas doenças do corpo humano. (LIPOWSKI, 1984).

Neste estudo, a compreensão da relação mente-corpo se dava numa visão dualista em relação ao princípio como também em relação à função desses dois aspectos. (Cruz e Júnior, 2011). E com base nesta ideia, o funcionamento de ambos foi considerado independentes um do outro e a interação só ocorreria numa via dupla de forma psico-somática ou somato-psíquica.

Segundo Filho e Burd (2010):

> O termo psicossomático ao surgir a partir do século passado, depois de séculos de estruturação, quando Heinroth criou as expressões psicossomática (1918) e somatopsíquica (1928), distinguindo os dois tipos de influências e as duas diferentes direções só se consolidou o movimento em meados deste século com Alexander e a Escola de Chicago. (FILHO E BUDR, 2010).

Porém as incertezas sobre a relação mente-corpo se expressam na própria denominação psico-somático (com hífen) ainda utilizada entre estudiosos destes fenômenos e por médicos em geral. A partir disto a Psicossomática evoluiu em três fases:

a) inicial, ou psicanalítica, com predomínio dos estudos sobre a gênese inconsciente das enfermidades, sobre as teorias da regressão e sobre os benefícios secundários do adoecer, entre outras;

b) intermediária, ou behaviorista, caracterizada pelo estímulo à pesquisa em homens e animais, tentando enquadrar os achados à luz das ciências exatas e dando um grande estímulo aos estudos sobre estresse;

c) atual ou multidisciplinar, em que vem emergindo a importância do social e da visão da Psicossomática como uma atividade essencialmente de interação, de interconexão entre vários profissionais de saúde.

Entretanto, foi com base neste tipo de compreensão que se introduziu um novo pensamento e foco de estudo, sob as perspectivas da Psicanálise onde a mente e o corpo começaram a ser estudados de forma única, uma base dependente, conjunta e dinâmica onde se possibilitava o nascimento de um novo campo de conhecimento chamado psicossomática.

Na visão dos profissionais de saúde, a psicossomática é compreendida e estudada tomando por base a visão do ser humano de forma integral. Desse modo, tanto a medicina quanto a psicologia tem percebido que não existe separação ideal entre mente e corpo que transitam nos contextos sociais, familiares, profissionais e relacionais; empregada para qualquer tipo de sintoma, seja ele físico, emocional, psíquico, profissional, relacional, comportamental, social ou familiar.

Portanto, Psicossomática, em síntese, é uma ideologia sobre a saúde, o adoecer e sobre as práticas de saúde. (Filho, p. 29). É um campo de pesquisas sobre estes fatos e, ao mesmo tempo, uma prática – a prática de uma Medicina integral. Hoje, entretanto, o termo psicossomático está mais restrito à visão ideológica deste movimento e às pesquisas que se fazem destas ideias, ou seja, sobre a relação mente-corpo, sobre os mecanismos de produção de enfermidades, notadamente sobre os fenômenos do estresse.

No ramo da Medicina a Psicossomática é um tema recente tanto no âmbito mundial quanto no Brasil, de acordo com o livro Psicossomática hoje embora seus princípios estejam contidos na doutrina médica desde os tempos hipocráticos onde na Grécia Antiga, filósofos como Platão, Aristóteles e Hipócrates acreditavam que o homem era uma unidade indivisível.

Segundo Silva e Gaio (2016), durante a antiguidade, a civilização grega expandiu em crescimento e em conhecimento, permitindo e incitando estudos filosóficos acerca das questões mente/corpo e saúde/doença.

Assim, Bock (2001) cita que foi nesse período que o homem passou a estudar a psyché (alma, espírito) entendendo-a como uma parte imaterial do ser humano que compreendia o pensamento, as percepções, sensações e sentimentos. Segundo Silva e Gaio:

> Platão considerava a medula a parte de ligação entre corpo e mente e, apesar de considerar os dois indissociáveis, acreditava que na morte o corpo, então matéria, desaparecia, mas a psyché permanecia viva e livre para ocupar outro corpo. (SILVA E GAIO, 2016, p. 2)

Além disso, para Silva e Gaio (2016) ao citar Aristóteles, considera a indissociação da psyché e do corpo, sendo a psyché o princípio ativo da vida tanto humana, quanto animal e vegetal. Posteriormente, Galeno (1995), revisitava essa teoria e acrescentou, portanto, o reforço a importância desses humores, chamados por ele de temperamentos, postulando também que as causas das doenças estariam

dentro do próprio homem sendo ela então consequência de um desequilíbrio na constituição física ou nos hábitos de vida.

Cruz e Junior (2011), Hipócrates (460 a.C.), numa tentativa de explicar os estados de saúde e enfermidade, solicitou a existência de quatro fluidos (humores) principais no corpo, estes seriam: bile amarela, bile negra, fleuma e sangue. Ademais, os mesmos acrescentam que:

> ”Á saúde seria baseada no equilíbrio destes elementos. Ele via o homem como uma unidade organizada e entendia a doença como uma desorganização deste estado. Hipócrates entendia que a doença não representava a vontade divina, mas surgia por antecedentes lógicos. ” (Corpo, Mente e Emoções: Referencias Teóricas da Psicossomática, p. 02)

Contudo, a saúde, para ele, era sinônimo de equilíbrio e harmonia com o mundo e tudo ao seu redor. Entretanto, este equilíbrio precisava acontecer para que efetivamente o homem alcançasse a sua plenitude na terra e que, todavia, não havendo esta conexão, a doença surgia de desafios a esse equilíbrio.

Já na Idade Média, membros da igreja católica consideravam que toda a doença humana se atribuída ao pecado, portanto, o corpo era o lócus dos defeitos e fragilidades. Ademais, a alma era o valor supremo responsável pela espiritualidade e racionalidade do homem.

Em virtude do crescimento do cristianismo, a psyché ganha um caráter religioso. Santo Agostinho chegou à conclusão de que via a alma não somente como a sede da razão, mas também como manifestação do divino que ligaria o homem com Deus, tornando-se imortal. Posteriormente, São Tomás de Aquino incluía a ideia de Aristóteles sobre a essência e existência, onde o homem em sua essência buscava a perfeição em sua existência. “*Colocando-a no âmbito religioso, a partir da consideração de Deus como capaz de reunir essência e existência, alegando assim que a busca pela perfeição seria então a busca de Deus.* ” (Silva e Gaio, 2016, p. 3)

Logo, o filósofo René Descartes postula a separação do corpo e da alma afirmando que o homem possui uma substancia material e outra pensante e que o corpo, desprovido do espírito, é apenas uma máquina. E Foi no século XVII, que Descartes postulou uma disjunção entre mente e corpo, por considerar “*substâncias de naturezas diferentes”,* denominando como *res extensa* a matéria e *res cogitans* a

alma pensante, e assim favorecendo no âmbito da ciência o aspecto material (Valente e Rodrigues, 2010; Capitão e Carvalho, 2006).

De fato, A visão de René Descartes, com sua concepção dualista, tendeu a priorizar a clareza e a distinção do corpo e de suas funções, valorizando seu substrato material em detrimento do subjetivo. Entretanto, o principal problema detectado nesta perspectiva dualista foi a dificuldade em explicar como essas duas ideias interagiam depois.

Esse pensamento contribuiu para que o estudo anatômico de cadáveres pudesse ser iniciado, dando início assim ao avanço da medicina e ao entendimento acerca do homem e da relação saúde/doença, contribuindo para uma visão materialista e reducionista da relação entre corpo e mente.

Segundo Cruz e Junior (2011)

> Diante da dificuldade de explicar como as duas substâncias – corpo e mente – interagiam, Descartes sugere que essa comunicação era feita pela glândula pineal, ou seja, apesar da demasiada valorização da substância material, a teoria de Descartes pode ser considerada como um dualismo interativo, onde podem ocorrer processos causais advindo de ambas as substâncias. (SILVA CRUZ E JUNIOR, 2011)

Na passagem do século XVIII para o XIX ocorre o reconhecimento efetivo da doença mental. Neste campo, aconteceu o reconhecimento do sofrimento psíquico, por Philippe Pinel, ao desenvolver o “tratamento moral”. No início do século XX, os conceitos derivados da teoria psicanalítica, como a relação do sintoma orgânico com a dinâmica psíquica e o infantil, a distinção entre as psiconeuroses e as neuroses atuais, a dimensão econômica do funcionamento psicossomático foram referenciais para o desenvolvimento das teorias psicossomáticas atuais.

Posteriormente, no início do século XX, Freud resgatava a importância dos aspectos internos do homem com o desenvolvimento da teoria psicanalítica. Mais tarde, em 1917, Groddeck publica “Determinação psíquica e tratamento psicanalítico das afecções orgânicas”, sendo este considerado o marco da medicina psicossomática.

Em contrapartida, Groddeck (1988), estendeu o campo da psicanálise a todas as doenças e atribuía a elas uma significação (Épinay, 1988). Já Walter Cannon, em 1929, reforça a concepção holística com uma base fisiológica ao definir o conceito de homeostase, afirmando que qualquer estímulo, inclusive o psicossocial, que perturba

o organismo, perturba-o em sua totalidade (Calder, 1970). Em seu trabalho, Cannon avaliou simetricamente as alterações fisiológicas decorrentes da exaltação emocional.

Mais tarde, Sigmund Freud (1835-1930) pelo final do século XIX resgata a importância dos aspectos internos do homem com o desenvolvimento da teoria psicanalítica onde não encontrando lesão orgânica nos corpos das histéricas que justificassem os sintomas apresentados, Freud (1893), em seu livro “Algumas considerações para um estudo comparativo das paralisias motoras orgânicas e histéricas” afirma que “*a histeria se comporta como se a anatomia não existisse, ou como se não tivesse conhecimento”.*

E através da hipnose, ele concluiu que se podia eliminar os sintomas momentaneamente, concluindo que o organismo estava sob condições normais. Contudo, pelo método da associação livre, que se tornou a técnica psicanalítica por excelência, as histéricas diziam o que lhes vinha à mente e acabavam por relembrar uma cena traumática e que, de certo modo, esse trauma se associava com os sintomas.

> “Essa associação era tal que, ao conseguir verbalizar a situação traumática, os sintomas eram abrandados. Assim, eles passam a possuir um sentido que é construído pelo sujeito, uma motivação que é desconhecida para o indivíduo, é inconsciente, mas remontando a uma cadeia lógica, ao verbalizar e trazer à tona esse evento traumático e reprimido, os sintomas eram aliviados” (CRUZ E JÚNIOR APUD FREUD, 189).

Sendo assim, Freud registrava uma grande relevância dos aspectos psíquicos sob manifestações somáticas, fornecendo bases importantes sobre interação entre o somático e o psíquico a partir da psicanálise, que contribuíram para os atuais estudos que se fazem a área aos dias atuais.

Alguns pioneiros e principais divulgadores da psicossomática no Brasil, desenvolveram teses para tentar compreender os processos psicossomáticos a partir de diferentes óticas. No livro Psicossomática hoje, 2º edição; 2010, explica que estes pioneiros realçam três teses centrais:

1. A etiopatologia somática está comprometida, em casos determináveis ou de forma universal, com a função psicológica;

2. A ação assistencial é um processo complexo de interação social que, além de incluir os conhecidos atos semiológicos, diagnósticos e terapêuticos, contêm elementos da vida afetiva e irracional dos participantes;

3. A natureza essencial do ato médico é humanista e, portanto, a terapêutica deve estruturar-se em função da pessoa do doente e não apenas organizar-se, preventiva ou curativamente, a partir do reconhecimento de uma patologia.

Deste modo, cada uma dessas afirmações, mesmo estando sob processo de revisão na atualidade, já que se trata de algo novo a ser rediscutido, está sendo representado como os elementos principais das três vertentes teóricas comuns a toda concepção psicossomática. Respectivamente:

1. A Psicogênica;
2. A Psicologia Médica;
3. A Antropologia Médica.

Destacando o desenvolvimento histórico desta área medica no Brasil, foi interessante inicialmente que se atentasse percorrer cada um desses caminhos isolados, como Filho e Burd (2010) acrescentam. Porém, isso exigiria da medicina que cada qual representasse a Psicossomática, de maneira que, aparentemente isto pareceria simplificador.

De fato, tal atitude que seria reducionista e conduziria para que apenas às perspectivas conhecidas, sob alguma ampliação ou sob a Patologia geral, de conduta clínica ou da filosofia médica, delimitariam este campo de estudo de forma mais precisa e além daquela que estrutura os três aspectos num só. Contudo:

> “Um conceito de Medicina Psicossomática que integre as três perspectivas: a doença com sua dimensão psicológica; a relação médico-paciente com seus múltiplos desdobramentos; a ação terapêutica voltada para a pessoa do doente, este estendido como um todo biopsicossocial. ” (Psicossomática hoje, p. 39, 2010).

Em vista disso, podemos acrescentar, que a Psicossomática é uma nova visão de doença que pode ser melhor analisada a partir da Patologia e da Terapêutica, fazendo com que seja possível fazer a premissa antropológica do objetivo médico. Concluindo, é notório identificar que estas ideias trouxeram para o pensamento

médico-científico e para a prática assistencial o assunto clássico necessário para o ato de olhar o caso psicossomático: tratar doentes e não doenças.

Trata-se de levar a autocrítica sobre os conceitos e ideias a respeito da consciência corporal sob um novo olhar que não precisa ser tratada e estudada de forma seletiva e restrita apenas aos processos orgânicos, mas sim perceber que causas psicossomáticas podem ser casos pertinentes de nosso século, muitas vezes, desencadeados por ansiedade e altos níveis de estresse que tem assolado nossa sociedade.

Há muito tempo atrás foram deixados resquícios de que a mente dizia muito mais sobre as fragilidades físicas e até mesmo sobre processos psicossociais, exercendo fortes influencias sobre doenças físicas e mentais, e sua saúde. Portanto, trata-se de uma consciência corporal integral.

Nesse sentido, a imagem do corpo é um conceito útil no plano teórico e prático quando existe o estudo, a mediação entre o homem e o mundo a partir de suas interações com o ambiente externo, as relações sociais, as emoções, suas crenças e seu sagrado, o psíquico e o físico.

> "... o corpo é consciência e por isso, devemos falar em corpo/consciência... podemos mesmo dizer que, mediante nossas reações... é que nos damos conta (pensamento) de nossos conteúdos pessoais até aqui chamados "interioridade". Depressão, angustia, medo, como também euforia, otimismo e tranquilidade, são todos esses sentimentos detonados na estrutura corporal e estão captados por nossa interioridade. " (MORAES APUD BRANDL, 2000, P.14).

Assim, é incluir todos os efeitos das relações humanas com seu interior e exterior, reestruturar e acrescentar ainda mais sobre as reflexões entre consciência e corpo a partir das práxis humanas para efetivamente chegar numa visão mais aprimorada dos efeitos da vida moderna e atual que vivemos, marcado pelos processos das doenças emocionais como ansiedade, estresse e depressão sendo os maiores fatores das doenças psicossomáticas.

2.1.2. A doença psicossomática

Sendo assim, torna-se necessário descrever um pouco sobre as doenças psicossomáticas e como elas podem afetar os seres humanos em sua vida sob

diversos aspectos de sua vida profissional, social ou pessoal e como esses transtornos influenciam no desenvolvimento da carreira de qualquer ser humano. Uma doença psicossomática ou somatização, como já foi mencionado, é um adoecimento que invade a psique humana e que pode contagiar órgãos e sistemas do seu corpo fazendo com que o seu sistema corporal desenvolva outra doença como por exemplo, a gastrite.

O ser humano num estágio de estresse ou ansiedade elevado tem grande possibilidade de ter gastrite pelo excesso de produção do suco gástrico. Atualmente é comum ver estudantes e profissionais tendo esse problema. Mas esse é só um exemplo, pois são diversos os problemas que uma pessoa pode desenvolver quando sua mente esta adoecida. A depressão é uma de suas piores.

Segundo Drª. Elaine Aires, Clínico Geral, Formada em Medicina pela Escola Baiana de Medicina e Saúde Pública, especialista em Geriatria, 23.818 CRM/BA., a somatização é um transtorno psiquiátrico em que a pessoa apresenta múltiplas queixas físicas, localizadas em diversos órgãos do corpo. Ela diz que geralmente uma pessoa com doença psicossomática está frequentemente em consultas médicas ou pronto socorros devido a estes sintomas, e o médico costuma ter dificuldade em encontrar a causa, porque é exatamente essa a situação, o médico não encontra causa.

> “Esta situação também é chamada de transtorno de somatização, e é comum em pessoas ansiosas e depressivas, por isso, para o adequado tratamento é fundamental a realização de psicoterapia, além do acompanhamento com o psiquiatra, que poderá indicar medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos para ajudar a aliviar o problema. ” (Doença psicossomática: sintomas, causas e principais exemplos, 2018.).

As doenças psicossomáticas mais comuns são:

- **Estômago**: dor e queimação no estômago, sensação de enjoo, piora de gastrites e úlceras gástricas;
- **Intestino**: diarreia, prisão de ventre;
- **Garganta**: sensação de nó na garganta, irritações mais fáceis constantes na garganta e amígdalas;
- **Pulmões**: sensações de falta de ar e sufocamento, podendo simular doenças pulmonares ou cardíacas;
- **Músculos e articulações**: tensão, contraturas e dores musculares;

- **Coração e circulação**: sensação de dores no peito, que pode, até, ser confundida com infarto, além de palpitações, surgimento ou piora da pressão alta;
- **Rins e bexiga**: sensação de dor ou dificuldade para urinar, que pode imitar doenças urológicas;
- **Pele**: coceira, ardência ou formigamentos;
- **Região íntima**: piora da impotência e diminuição do desejo sexual, dificuldade para engravidar e alterações do ciclo menstrual;
- **Sistema nervoso**: crises de dor de cabeça, enxaqueca, alterações da visão, do equilíbrio, da sensibilidade (dormências, formigamentos) e da motricidade, podendo simular doenças neurológicas.
- **Ansiedade**: distúrbio emocional com sensação de apreensão e antecipação negativa do futuro associados a julgamentos pessimistas.
- **Depressão**: doença do humor, da emoção e do organismo, produz transtorno na vida do paciente e toda sua família. Causa prejuízo psíquico, emocional, orgânico, moral, social e financeiro do doente.

Dados tirado do site https://www.tuasaude.com/doencas-psicossomaticas/ e do livro **Neurolinguística e o Aprendizado da Linguagem** do Dr. Rui de Oliveira.

Mediante os dados é importante frisar que a pessoa que apresenta transtorno psicossomático pode desenvolver estes sintomas e senti-lo por meses ou anos até que se descubra a verdadeira causa. Além disso, estes sintomas podem se agravar e piorar só pela frustração de não de descobrir a causa, por motivos de estresse fazendo com que novos problemas sejam desencadeados, como dores na articulação, artrite, artrose, síndrome do intestino irritável. Logo estes problemas são mais comuns do que se pensa e pode ser por somatização. E é importante que as pessoas saibam mais sobre isto e como podem estar se cuidando.

Diante do exposto, portanto, ressalvo a importância de introduzir este assunto à educação como parte da grade curricular de Educação Física para que os conteúdos mente e corpo sejam mais discutidos e abordados, de maneira que seja dada a verdadeira importância para a prevenção da saúde, pois só se fala em psicossomática como uma doença a ser tratada, mas nunca como ser prevenida, evitada.

E neste momento, vale voltar-se para os cuidados a saúde de uma maneira geral e isso implica em cuidado mental. Vive-se um período em que as discussões sobre estresse, depressão e ansiedade são abordadas e falar de psicossomática não foge a esse contexto, pois se formos parar para pensar, muitas doenças ou problemas físicos surgem de nossa fragilidade psíquica.

Assim, problemas psíquicos são oriundos de uma sociedade moderna, intensamente conectada pelas vias de comunicação e interação virtual que, no entanto, se torna vulneral a transtornos da mente, desencadeando problemas para sua. Diante desta problemática e de tudo o que é abordado historicamente na construção da psicossomática e eventos sobre a doença do corpo e da mente, refaço minha ideia de abordar este assunto nas escolas e que ele não um assunto que apenas é citado nos currículos de Educação Física.

Que o assunto psique e soma seja parte de estudo, inserido e contemplado ao currículo, introduzido a LDB e trabalhado ao plano educacional de Educação Física, para que assim, politicas publicas sejam criadas em favor deste projeto, e educadores sejam preparados e qualificados para trabalhar com esta perspectiva de modo que professores e alunos recebam informação, conteúdo e preparação para suas vidas.

Contudo, que autores com seus estudos sobre saúde física e mental sejam mais relevantes ao universo educacional de maneira que se busque novas formas de se fazer Educação Física. Atrelando saúde e educação, resgatando o olhar mais humano para os espaços educacionais. Portanto, este capitulo busca resgatar os estudos psicossomáticos; dedicar relevantes bases para a concepção da saúde psíquica.

Que este espaço, o espaço da educação, de discussão pedagógica e saúde comesse a divulgar didaticamente a história da psicossomática atrelada ao ensino da Educação Física. Que esta disciplina seja trabalhada sob novas perspectivas buscando renovadas formas de ensino e aprendizado pelo aprendiz, além do que, se mostre com um novo olhar pedagógico refletida as ideias que Medina (2007, p.62) atribui: “*evoluir, enriquecida, constantemente por elementos mais significativos ao crescimento humano*”.

Em virtude disso, este capítulo buscou resgatar a história psicossomática de modo que um capitulo fosse formado e apresentado, evidenciando que não foi de hoje e nem será hoje que as discussões sobre relação corpo e mente existiram só por uma visão médica fragmentada e limitada ao sistema biológico. Este estudo passou por um longo processo de descobrimento e aprimoramento que ao ser analisada por diferentes autores e estudiosos sobre os efeitos da mente sobre o corpo assim como sua forte relação, pode ser estudada pelo campo da psicologia, da teologia e agora, na educação.

Como para que um novo capitulo seja construído pelo olhar pedagógico educacional da Educação Física, objetivando mesclar paulatinamente a partir de teóricos desta disciplina escolar, e psique e soma, de modo que seja encontrada dificuldades e as possibilidades em relacionar ambos os conteúdos no universo pedagógico educacional.

Assim construir algo novo onde além de informar professores e alunos acerca do assunto, a comunidade escolar e de saúde possa estar se unindo e trazendo formas de cuidar da saúde mental e física do aprendiz e profissional de forma didática, interessante, inovadora, inteligente e didática faz com que a educação seja renovadora e humanizadora.

3. APLICAÇÃO EDUCACIONAL E METODOLOGIA SISTEMÁTICA: DIFICULDADES E INTERDISCIPLINARIEDADES

3.1. Uma breve analise sobre formação, saúde do professor, currículo e ludicidade.

Com base no capítulo anterior sobre o histórico da psicossomática e os estudos sobre corpo e mente, agora entramos para a discussão da Educação Física abordando brevemente seu aporte teórico, o olhar pedagógico e a formação do profissional na área. Além disso, enfatizar a estrutura da formação pedagógica do profissional desta área de modo a discutir como está sua atuação na escola a partir de discussões teóricas de profissionais da educação, especificamente da área, frisando os conteúdos e metodologias que este aborda em suas aulas, ou seja, como está sendo configurada a aula desse professor na teoria e como isso pode refletir no seu desempenho profissional e pessoal. Posteriormente, desenvolver a aplicação educacional e metodologias sistemáticas de forma a mediar e entrelaçar Educação Física junto a psicossomática.

3.1.1. Formação e ensino

Historicamente sabemos que a Educação Física surgiu a partir dos reflexos que vivia a Grécia que com a civilização marcou e à desenvolveu através da sua cultura. E foram nomes como Sócrates, Platão, Aristóteles, e Hipócrates que muito contribuíram para a área assim como também a Pedagogia, atribuindo conceitos importantes, até hoje aceitos na ligação corpo e alma através das atividades corporais.

Não obstante as contribuições de Platão que desenvolve o conceito de equilíbrio entre corpo, mente e espirito, vale frisar sobre o culto ao corpo característico desta sociedade que praticava atividades sociais e físicas desde muito cedo e se perdurava até a velhice.

A posteriori vemos o desenvolvimento da área sob outros países e culturas até chegar aos tempos de hoje onde temos a Educação Física como parte fundamental da base educacional, pertencente ao currículo da educação brasileira e demais, assim como o desenvolvimento de uma disciplina que visa a manutenção dos cuidados

físicos corporais em que capacita o aprendiz da graduação ser um profissional apito para trabalhar na escola assim como academias e outros ambientes.

A partir deste traço histórico cultural, criou-se por base que a Educação física é a área do conhecimento humano ligada às práticas corporais historicamente produzidas pela humanidade, tendo nela, o processo pedagógico que visa à formação do homem, capacitando-o se conduzir plenamente em suas atividades, assim como a área de formação que capacita o homem cuidar de sua saúde física, prevenindo contra o sedentarismo e doenças.

Seguindo histórico sócio educativo ela é a disciplina que reproduz metodologias e atividades práticas onde reforçam a estimulação motora e sensorial do corpo visando práticas desportivas e esportivas que auxiliam no desenvolvimento corporal do aluno e que os mantem longe de possíveis problemas causados pela falta de atividade física.

Além do mais, reforça que o trabalho educacional tomado num sentido amplo, visando à prevenção de determinadas doenças, conjunto de atividades e exercícios físicos não competitivos e esportes com fins recreativos quanto a ciência que fundamenta a correta prática destas atividades, resulta de uma série de pesquisas e procedimentos estabelecidos necessários à pratica.

Mas esta área apenas se limita para a educação do corpo frisando aos procedimentos estabelecidos, que paulatinamente acrescenta na saúde integral das pessoas? Que visões temos a respeito das aulas nesta disciplina?

Algumas discussões são feitas a respeito do assunto: a Educação Física, no momento atual tem sido vista, não de maneira generalizada, como a área que cuida do corpo e não necessariamente cuida da mente. O que torna esta interessante aula banalizada dentro de suas práticas e que estão fazendo com que muitos desvalorizem o que realmente pode significar importante para a formação humana no seu âmbito físico e mental, ou seja, não estamos certamente nos deparando com a “integração permanente entre a educação e a saúde”. (Brasil, A abordagem pedagógica saúde renovada nas aulas de Educação Física escolar, 2014).

Segundo Brandl (2000), mesmo sob muitas conquistas e avanços que tenham acontecido na área da Educação Física, vemos uma grande predominância da

disciplina tradicional dentro das escolas, onde práticas consideradas tradicionais e porque não dizer, ultrapassadas tomam conta da rotina educacional de alunos, deixando velada a reprodução da imagem de alunos tidos como mero objetos, isentos de criticidade e novas informações onde possam buscar seu pleno conhecimento. Isto se revela pelo fato de:

> "Embora alguns avanços tenham sido conquistados na educação, o cotidiano escolar ainda revela a predominância da educação física tradicional onde as práticas pedagógicas se reduzem ao ensino de técnicas e regras desportivas pré-determinadas através de metodologias diretivas". *(*A Consciência Corporal na Perspectiva da Educação Física de Carmem Elisa Brandl, 2000. p.51)).

Sendo assim, temos a capacidade de concluir que a prática pedagógica da Educação Física muito se limita à execução de atividades que apenas reforçam o aluno a ser um mero repetidor do que lhe é imposto, limitados a procedimentos, não sendo de forma alguma o sujeito, aquele que aprende, reflete e indaga. Nesse sentido, há de se "*buscar o sentido mais humano para nossa cultura física*" (Medina, 2007, p. 12).

Entretanto, mesmo sob fortes avanços tecnológicos e informacionais, vemos uma sociedade que busca cada vez mais o cuidado ao corpo, ainda sim é comum que escolas e universidades ainda estejam presas pela reprodução de conteúdo tradicionais e deixando de se fundir no novo e inovador que pode contribuir com a sociedade como a introdução de conteúdos sobre a saúde mental e processos biopsicossociais e psicossomáticos.

Diante de uma sociedade que tem se modernizado, mas que ora está sendo vítima das doenças psíquicas, parece que a educação ainda não se preocupou suficientemente em abordar nas escolas seja de rede pública ou privada a inserir na educação física o assunto saúde mental. Enquanto isto, vemos jovens adolescentes desenvolvendo precocemente problemas psicológicos que se perduram até a vida adulta, tornando-se seres, profissionais, adoecidos e estressados.

E é dentro desta perspectiva que aqui se abre discussão a relevância da educação psicossomática inserida ao contexto pedagógico de ensino da Educação Física. Para relativamente discutir ações à ligação ao corpo e a mente na saúde do aluno em benefício de sua vida. É valorizar ainda mais as discussões de consciência física e mental nos tempos atuais.

A nova Educação Física que se precisa certamente é aquela mais abrangente, que abrace as causas da consciência corporal e mental, ou seja, ela precisa a todo vapor problematizar novos conteúdos. Trazer uma discussão educacional que abrace a psicossomática no seu sentido de cuidado, bem-estar e prevenção a doenças, esse seria o ponto chave dentro das metodologias desta disciplina. Onde sua definição se intitula como: a ciência interdisciplinar que gera diversas especialidades da medicina e da psicologia, para estudar os efeitos de fatores sociais e psicológicos, sobre processos orgânicos do corpo e sobre o bem-estar das pessoas.

Diante de tal, para haver uma mudança na educação, é fundamental que seus membros integrantes lutem por essa transformação. Portanto, não é desta educação física antiga e mecanizada que precisamos nos dias atuais e nem daquela que exalta a cultura do corpo em seus termos estéticos que limitam as atividades físicas como a mídia tem colocado, é possível que se traga uma nova perspectiva e abordagem de atividade.

A partir desta visão é que se deve pensar e problematizar o ambiente escolar, suas práticas de Educação Física é de extrema importância para se chegar a um possível diagnostico de como realmente anda a realidade desta disciplina e se existe alguma possibilidade de se haver uma renovação pedagógica de educação.

E porque não formular uma pedagogia de ensino nesta área, que se volte para tais preocupações de buscar valorizar o interesse pelas causas psicossomáticas já que se discute nesta linha de pensamento a prevenção, as doenças, o sentimento e a qualidade de vida? É uma possibilidade de informação e conhecimento que pode estar abrindo novos caminhos de reflexão e análise aos alunos e até mesmo professores: “É unanime a convicção de que processos emocionais são acompanhados por alterações fisiológicas, demonstrando a interligação entre mente e corpo” (Cruz e Junior, 2011, p.63).

O que exclui a possibilidade de separação funcional entre a mente e o corpo.

3.1.2. Interdisciplinaridade

Pensando o universo da psicossomática no contexto educativo, a educação da consciência corporal e mental atingiria o alvo principal ao contexto pedagógico de Educação Física que se almeja incluir na vida do aluno, ou seja, conhecimento de

prevenções da saúde integral do aluno em meio ao contexto em que ele vive, pois quando se fala em saúde de corpo e mente é importante que aspectos como esquema corporal, imagem corporal, fatores psicoafetivos, alimentação, qualidade e estilo de vida sejam levados em considerações. Assim, ter consciência corporal é ter noções de cuidado em todos seus aspectos: *"A tecnologia e a sociedade evoluíram e o homem adoeceu"* (SPINELLI, 2011, não p.).

Certamente, educar alunos aos tempos atuais de modo que saibam lidar com suas fases evolutivas do corpo e pensamento e diretamente saibam viver ao mundo social é fundamental para se viver em equilíbrio. No entanto, temos visto uma demanda de alunos, jovens e adolescentes desenvolvendo-se em desequilíbrio físico e emocional, parece que tem se tornado comum uma sociedade tornando-se ansiosas e estressadas desde muito cedo, começando pela vida estudantil, assim temos uma mazela de indivíduos adoecidos.

Diante disso, pensemos em uma solução que pode começar pela educação a qual é a chave para a transformação e o caminho para a formação digna das pessoas. Pensemos, portanto na Educação Física sendo ponte ao movimento desta consciência corporal que interliga educação, prevenção, atualidade e saúde, objetivando ser a disciplina que pode oferecer mecanismos de controle, cuidado e prevenção aos problemas internos e externos referentes ao esquema corporal. Uma nova cara pedagógica de ensino e renovação educacional é o que se precisa. Pensemos na educação física abordando psicossomática. "*O significativo crescimento do interesse de certas camadas da população pelas atividades do corpo, nos últimos anos, criou condições mais favoráveis para a reflexão nessa área..."* (MEDINA, 2007, p. 12)

A partir disto, passar a perceber que o homem não é só um corpo e que, portanto, Educação Física não foque apenas nesse sentido, mas sim fazer muitos mais pela educação e passe a perceber como Medina (2007), que de acordo com seu livro, reforça:

> [...] nós não temos um corpo; antes, nos somos o nosso corpo, e é dentro de todas as suas dimensões energéticas- portanto, de forma global- que devemos buscar razoes para justificar uma expressão legitima do homem, por meio das manifestações do seu pensamento, do seu sentimento e do seu movimento. (MEDINA, 2007, p.12).

Nesta perspectiva, se abre uma interessante discussão do por que, e para quê discutir o assunto dentro das aulas de educação física, refletindo a partir de que momento se torna interessante discutir o termo psicossomática e suas relevâncias no contexto pedagógico destas aulas. Tomando por base a consciência de que para se viver bem e em condições saudáveis é necessário que o ser humano possua saúde mental. E assim como Bracht (1999): "*Educar o corpo para a produção significa promover saúde e educação para a saúde" (p.73).* Entretanto, qual a condição do profissional da educação e como estamos lidando com a condição de saúde do professor responsável por transmitir o conhecimento?

3.1.3. O professor

Pensar o sucesso da educação é pensar no sucesso do professor. A educação se vale também de condições básicas como a capacitação do profissional assim como sua formação, condição e circunstancias que trabalhe. Uma base educacional também só pode sofrer mudanças se o sistema fornecer condições para tal. Ademais, se estamos buscando mudanças e renovações para a educação é importante frisar no professor.

Toda base educacional que forma professores deve se atentar sobre as condições que este está na sua formação. Todo professor precisar ser digno de uma significativa formação para então ser um bom profissional, capacitado para dar sua aula de maneira que a aprendizagem seja adquirida por seus alunos.

É importante notar que muitos profissionais de educação hoje em dia se veem diariamente desafiados numa sala de aula pois todos sabemos que alunos são variados e que, portanto, são pertencentes de cultura, religião, modos e contextos sócio econômicos diversificados. Portanto, como deve ser a postura do professor ao trabalhar com estes alunos de diferentes histórias? Eis o grande desafio.

Agora pensemos o profissional da Educação Física, muitas vezes sendo banalizado e visto como o "joga bola" da escola, não sendo oportunizado a trabalhar sob um novo prisma de aula que exalte sobre questões como saúde e qualidade de vida mental. O desafio mora aí, como vamos pensar numa possível renovação na Educação Física se ainda profissionais desta área são vistos de maneira fragmenta e reduzida, sendo limitados, desde a graduação, receber uma formação que vise a área

biológica, mas que esquece de focar sobre processos psicossomáticos e sócias altamente relevantes ao processo de vida humano.

> "A educação física em busca de identificação como área do conhecimento, esteve e ainda está muito vinculada a área biológica. A dimensão do movimento humano, ou do corpo humano, dentro de uma visão unitária do homem é bem maior" (BRANDL, p. 6, 2000).

É seguindo esta estrutura unitária do homem que esta área de educação tem se fragmentado para um lado do ensino que frisa conteúdos ligados apenas para o biológico. É comum estudar em Educação Física sobre movimentos, articulações, fisiologia do movimento, esportes, fundamentos entre outros, mas pouco se vê conteúdos mais introspectivos, pouco se fala na importância do esporte ou do exercício físico na prevenção de doenças mentais, mais ainda se discute sobre que doenças são essas e como podem afetar na vida dos seres humanos. Parece comum ou natural que esse fato aconteça, mas a questão é: como esta disciplina pode transformar-se em algo mais rico e interessante se começar a discutir sobre esta área e as questões mente e corpo, retratando a saúde de cada aluno como uma junção de ambos, assim como suas relações psicossociais/emocionais na teoria e pratica física.

No entanto, esta missão só pode dar certo através de uma estrutura e base educacional preparada para fornecer, desde a graduação, a qualificação necessária para o educador. Reitero, portanto, o olhar mais atento para as instituições e suas práticas, de forma a repensar sob que conteúdos estão trabalhando com seus discentes para que estes saiam de lá com o compromisso de educar alunos para a sociedade e principalmente para sua formação humana; sob como estamos formando estes de como adequá-los aos problemas do séc. XXI.

A educação precisa se atualizar constantemente a se voltar para questões atuais. O professor diante disso, necessita acompanhar esta demanda e não precisa seguir uma perspectiva reversa, sendo vítima de um Burnout precoce que já nasce antes mesmo de sua atuação na educação. Pois muitos profissionais, pela frustação de uma má formação acadêmica, acabam por reproduzir aquela velha e mecânica aula repetitiva de práticas pré-determinadas, não fazendo de suas aulas algum progresso para o aluno.

Vale destacar que o PCN'S (Parâmetros Curriculares Nacionais) do Ensino Médio (2000) direciona o profissional a buscar meios de aprimorar e melhorar seu ensino, desse modo, destaca:

> “A busca de aperfeiçoamento constante dos profissionais envolvidos com o ensino [...] o professor de educação física não deve encontrar no comodismo, no individualismo e no ressentimento a solução de seus problemas na escola...” (PCN’s, 2000, p. 37).

Entretanto, não podemos esquecer que isso demanda para outra discussão: que muitos professores, mesmo querendo inovar não possuem a oportunidade de fazer de suas aulas o sucesso, o progresso e o novo, pois a falta de recurso ou formação adequada são realidade de muitos profissionais. Diante de tais questões, não nos cabe fazer qualquer juízo de valor ou julgar qualquer situação que vive um profissional que depende das decisões e leis regidas por autoridades maiores.

Diante do exposto, qual seria as dificuldades encontradas para inserir o assunto somatização ao conteúdo programático de Educação Física? Formação. Todo e qualquer conteúdo que se insira ao âmbito educacional, requer formação aos educadores.

Um conteúdo novo e extenso exige formação adequada e amplificada da área, para que professores novos e antigos recebam a melhor das orientações possíveis e todos nós sabemos que isso requer estrutura e planejamento por parte de órgãos maiores que olhem pela qualidade da formação de professores e pensem no futuro da educação. Isso reflete em desenvolvimento de um plano político em prol da mudança da educação, portanto isso implica em burocracia.

Portanto, sem sombras de duvidas trabalhar um assunto que pode ser inovador e amplificaria os olhares acerca de uma nova orientação de vida humana exigiria planejamento e estrutura suficiente para uma formação extensa e de qualidade, preparada para apresentar um novo conteúdo pedagógico.

E isso requer comprometimento e ousadia, pois assim como Paulo Freire (1986) diz “*quanto mais seriamente você está comprometido com a busca da transformação, mais rigoroso você deve ser, mais você tem que buscar o conhecimento*”, e quem se preocupa com a educação, mantem a qualidade e a responsabilidade de ensinar o outro com carinho e atenção não esquecendo de seu compromisso em preparar alunos para sua realidade social.

Além da dificuldade na formação, outro fator dificultoso seria a falta de estrutura. Só se tem formação de qualidade quando se tem estrutura. Uma base

educacional precisa do mínimo de estrutura pedagógica, didático e físico. Essa infraestrutura precisa começar na graduação onde docentes especializados na área de saúde, especificamente saúde mental e somatização, sejam inseridos nos cursos de Educação Física e seja disponível uma disciplina especifica que estude sobre saúde físico e mental e desde já discorra sobre os processos de somatização; processos biopsicossociais, processos psicossociais e psicossomáticos. Ademais, contar com materiais adequados, livros, revistas acadêmicas e demais matérias pedagógicas que informem o discente e o preparem para a prática.

Posteriormente a formação acadêmica, o educador após formado e pronto para atuar nas escolas precisa de recursos ofertados pela instituição que lhe sirvam de base para dar sua aula, assim como espaço adequado, seja em quadra ou numa sala de aula, material didático, material lúdico, recurso tecnológico entre outros, que complemente com o conhecimento trazido pelo professor.

Todos esses são complementos importantes que podem ser ferramentas que ofereçam opções de aulas didático informativas. No entanto esta realidade não existe para todos, então há de se buscar um sentido mais humano para a realidade dessas eventuais “lacunas” existentes na educação.

3.2. O desempenho e a saúde do professor: A doença psicossomática no professor. Uma introdução a síndrome de Burnout.

A doença psicossomática é, em síntese, problemas psicológicos que se transformam em doenças físicas. A mente e o corpo formam um sistema único e os mecanismos inconscientes são muito presentes nesta ligação. Por isso é comum a sensação inicial de que os transtornos vieram de repente, ou simplesmente não existir nenhum motivo para que os sintomas aparecessem.

Neste sentido, é difícil um paciente, por exemplo, que tem gastrite, identificar quais podem ter sido as causas emocionais de desencadeamento de uma nova crise pois, a ansiedade e a irritabilidade são sentimentos comuns nos quadros psicossomáticos, e há uma tendência a identificar e culpabilizar eventos externos pelo problema, aumentando a sensação de impotência diante das dificuldades.

E por falar em dificuldades, entramos para a realidade do professor em sala de aula, que todos os dias enfrenta diversos desafios para dar sua aula em função de vários fatores. Consequentemente esses desafios irão ocasionar problemas emocionais e físicos no professor, ocasionando o Burnout. Mas o que seria o Burnout?

Conhecida como a síndrome do trabalhador, Burnout significa perder a energia. É uma síndrome em que o trabalhador perde o sentido com sua relação de trabalho. É simplesmente a desistência ou perda de animo por parte do trabalhador ao executar seu trabalho. É como se nada do que ele fizesse houvesse sentido. É parecer-se inútil. Esta síndrome afeta em grande escala, profissionais da educação, saúde, policiais assim como agentes penitenciários, ou seja, são profissionais que executam suas funções através do contato direto com seus usuários.

Para Malasch e Jackson (1981), a síndrome de Burnout é definida como uma reação ao stress elevado que causa tensão crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos. Então isso quer dizer que são as pessoas que causam essa doença emocional do profissional? Basicamente. Contudo, isto só acontece particularmente, quando estes sujeitos estão preocupados ou com problemas.

> “Grandes responsabilidades espreitam o profissional a cada gesto no trabalho. O trabalhador se envolve afetivamente com seus clientes, se desgasta e, num extremo, desiste, não aguenta mais, entra em Burnout. ” (Educação: Carinho e Trabalho, 1999, p. 238).

Logo, o trabalho que implica no cuidar exige do profissional tensão emocional constante que pode levar as suas condições físicas num estado extremo, ocasionando fragilidade integral do corpo, refletindo em três aspectos: exaustão emocional, despersonalidade e falta de desenvolvimento pessoal do trabalho. No livro Educação: Carinho e Trabalho (1999), estes três conceitos multidimensionais são explicados da seguinte forma:

1. Exaustão emocional – situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos a nível afetivo. Percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas.

2. Despersonalidade – desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários/cliente) – endurecimento afetivo, “coisificação” da relação.
3. Falta de desenvolvimento pessoal do trabalho – tendência de uma “evolução negativa” no trabalho, afetando a habilidade para realização do trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como com a organização.

Portanto, o Burnout é a síndrome em que leva o profissional adoecido apresentar falências emocionais que refletirão em falências físicas e vise versa. É uma relação de causa e efeito constante no trabalhador.

Embora Malasch e Jackson representarem o Burnout como vimos anteriormente, e que esta síndrome exigi grande carga emocional e responsabilidade profissional, Farber (1991), em sua definição, diz que o Burnout é a síndrome do trabalho, que se origina da discrepância da percepção individual entre esforço e consequência, percepção esta influenciada por fatores individuais, organizacionais e individuais.

De fato, as conjunções de sintomas emocionais e físicos geradas da ansiedade exagerada levarão o profissional ao sofrimento e endurecimento emocional, desta forma, quando falamos desta síndrome, implica-nos refletir sobre os fatores já citados: despersonalização, exaustão emocional e baixo desenvolvimento pessoal do trabalho, que levarão o profissional para uma necessidade de estabelecimento entre o vínculo afetivo e a impossibilidade de concretizá-lo, típicos da característica estrutural para os trabalhos da atualidade, principalmente os que envolvem cuidado.

Logo, esta situação será cenário de total perda de energia e esgotamento físico e mental. Portanto, pensemos o professor, que sob situação de estresse se sente, muitas vezes, esgotado emocionalmente, devido ao seu desgaste diário ao qual é submetido no relacionamento com seus alunos.

Para Farber (1991), a formação do docente salienta conteúdos e tecnologia, sendo deficiente ainda a abordagem nas questões de relacionamento interpessoal, relacionamento com alunos, administradores, pais e o outras situações adicionais. Neste sentido, numa reflexão sobre o Burnout no professor, esta falta de condições

física e didática para programação de suas ações junto aos alunos também é identificada como importante fonte de desgaste profissional.

Em “A importância em identificar a síndrome do Burnout no docente visando a manutenção da saúde no professor” é frisando essa questão quando Lemos e Sá (p.3) acrescentam: “*as consequências do Burnout em professores não se manifestam somente no campo pessoal-profissional, mas também trazem repercussões sobre a organização escolar e na relação com os alunos*. ”

Ademais, é possível que esta situação de Burnout não seja reflexo de apenas uma causa ou outra, muitas vezes, são vários fatores desencadeadores resultantes dessa alta frustação profissional que vai se encontrar o professor. Isso fara que o mesmo veja seu trabalho negativamente, como se tudo o que fizesse não fosse produtivo e nem trouxesse resultados, com isto, é comum que muitos profissionais da educação pensem na desistência de sua profissão.

A partir dessa perspectiva, conclui-se que, o Burnout em caso muito elevado leva este sujeito a sérios e delicados transtornos para sua vida, além do sistema educacional. Entretanto que se pense as condições que vive um profissional da educação e se reflita o que é importante abordar o sistema educacional para fins de orientação e suporte pedagógico além de psicológico necessário a educação.

> “Que se entre em uma escola, que se visite as agruras e prazeres dos educadores, professores ou não: o que se verá ali é trabalho, muito trabalho, uma verdadeira usina funcionando a um ritmo alucinante e coordenado. ” (Educação: Carinho e Trabalho, 1999, p. 37).

O fator primordial no desempenho do professor de modo que ele seja humanamente acolhido, precisar estar em condições físicas e mentais saudáveis, pois uma aula só atinge o sucesso quando o professor está bem e sob condições saudáveis de trabalho e isso reflete em sua vida profissional e pessoal. Portanto, o que sempre se espera aos profissionais da educação é que lhes seja fornecido subsídios que fortaleça seu laço de trabalho junto a sua humanidade para que assim, o professor assim como o aluno saiba viver plenamente.

3.2.1. O currículo

Buscando formas de tomar a educação sob novos caminhos, qual a importância do currículo escolar introduzindo este novo conteúdo? Sabe-se que o currículo é um

forte instrumento importante para a educação. Ele é a base que fundamenta toda a função educacional para se desenvolver os processos de transformação, conservação e renovação do conhecimento. Diante disso ele é tido como o mecanismo de poder da escola.

Além do que, o currículo é o instrumento significativo perante autoridades, políticos, educadores e demais especialistas responsáveis pelo papel de transformar a educação em algo melhor, teoricamente. Mas diante de todas as vertentes e correntes teóricas como tradicionais, críticas e pós-criticas, como submeter algo novo e interdisciplinar ao currículo? Para isso é preciso que a escola se identifique numa filosofia escolar transformadora.

Todo conhecimento acrescentado ao currículo precisa ter a ciência de que é o conhecimento que precisa ser efetivado de modo a socializar as crianças e jovens segundo valores desejáveis. Para isso é necessário que a escola tome por escolha a sua corrente teórica curricular e molde seu ensino.

Como relevante mecanismo de organização, a escola passou a fornecer relações de poder, classe e cultura através do currículo. Sendo ele, fruto de uma construção social que historicamente foi constituindo, sistematização e concretude no seio educacional, todas as formas de assimilação, produção e transmissão do conhecimento tomaram por ser a metodologia que fundiu e deu vida ao currículo de forma que obtivesse grande importância até os dias de hoje.

Segundo Veiga (2002, p.7), "*A transmissão dos conhecimentos historicamente produzidos e as formas de assimilá-los, portanto, produção, transmissão e assimilação são processos que compõem uma metodologia de construção...*"

Portanto, o Currículo é uma construção social do conhecimento, a qual se insere uma sistematização dos meios para que esta construção do conhecimento se efetive. Com efeito, os conteúdos selecionados são parte de uma discussão e analise que precisa ser coletiva e integrada por parte da escola. É aí que se insere o planejamento e se toma por base as estratégias pedagógicas que serão colocados em práticas durante todo o ano letivo.

Vale frisar a grande importância da estrutura desse currículo escolar sendo base de sustentação e integração de conteúdos implicantes a formação humana do aluno, pois de que vale a educação se a mesma não fomenta em seu aprendiz a solidez de uma vida humanitária em sociedade? Tampouco, como Augusto Cury (2015), tanto nos deixa claro que a escola leva milhões de informações e dados sobre

o mundo para nossos alunos, mas se esquece de ensinar sobre nosso próprio mundo, o mundo de nossa humanidade, nossa psiquê. Assim, acrescenta:

> “O que estamos fazendo com os filhos da humanidade? [...] apesar de os professores serem os profissionais mais importantes da sociedade, o sistema educacional clássico está doente, formando pessoas doentes para uma sociedade estressante, pois leva os alunos, da pré-escola à pós-graduação, a conhecer milhares de dados sobre o mundo em que estamos, mas quase nada sobre o mundo em que somos, o plano psíquico. ” (AUGUSTO CURY, 2015, p. 20).

Diante disso, devemos implicar o quão o currículo é forte instrumento de análise e transformação na educação, onde questionando o que e porque devemos trabalhar determinados conteúdos na escola, pode ser diferencial para a realidade de nossos jovens. Por isso, implica-se em discutir sobre este currículo e a Educação Física, de modo que se possa trazer disponibilidade em articular o assunto psicossomática ou assuntos paralelos, como saúde mental, saúde integral e processos psicossociais/ emocionais.

Mesmo que esta tarefa seja barrada por dificuldades e que sejam encontrados obstáculos maiores pela frente, cabe aqui refletir e enfatizar importâncias, meios relevantes de avançar na educação, embora estejamos diante de leis educacionais que visam na ausência da Educação Física dentro das escolas, sendo facultativa utilidade, ignorando de forma explicita sua contribuição da formação dos alunos, ou mesmo de uma LDB (Lei De Diretrizes e Bases) que pode sofrer novas alterações com os planos governamentais.

Ao passo que, alterações e novas reformulações de leis educacionais, tornem-se fatos, algumas de nossas leis não condizem deixar de incorporar às escolas, no período em que vivemos, como menciona o Art. 35-A/§7º em que se destaca a formação integral do aluno:

> Art. 35-A
> “§7º os currículos do ensino médio deverão considerar a formação integral do aluno, de maneira a adotar um trabalho voltado para a construção de seu projeto de vida e para sua formação nos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais”. (LDB, 2018, p. 25).

Diante deste registro, deve-se ressaltar que a LDB não pode nem deve esquecer de ter isso anexado, e se cobre este fato às autoridades e profissionais da educação para que não deixem de colocar em pratica esta lei no cerne da formação

humana dos jovens, pois esta formação tem valia e significado ao que diz respeito a ter sucesso e avanço na produção da educação.

Uma educação bem sucedida é aquela que não esquece da formação integral de seu aprendiz, ela deve ser aquela que educa crianças, jovens e adultos a saberem dominar não somente conteúdos, formulas e regras linguísticas, mas também educa pessoas para serem líderes de si mesmo, serem condutores de sua mente e suas emoções, pois de nada vale alunos ricos em informação intelectual se são miseráveis ao solo da formação humana: e “aos solos da psiquê”. Portanto, devemos pensar no currículo sendo produto de renovação, mas também de conservação à medida em que vivemos cada contexto, entretanto que este não seja estático a ponto de eliminar a oportunidade de se trabalhar novos conteúdos.

Nesse sentido, que o currículo seja algo construído e desconstruído, se necessário, todavia sendo algo dinâmico e flexível, de maneira que seja levado em consideração o avanço da educação. Dessa forma, a reflexão sobre currículo e este caminho de articulação e interdisciplinaridade dada a produção multifacetária do conhecimento se torna importante, pois, assim como Veiga (2002, p.7) afirma, “*a análise e a compreensão do processo de produção do conhecimento escolar ampliam a compreensão sobre as questões curriculares”.*

Com efeito, que se opte pela inclusão e não eliminação ou extinção da disciplina Educação Física, pois a mesma LDB (2018) que ressalta sobre a educação integral, é a que diz que “a Educação Física, integrada à proposta pedagógica da educação básica, é componente curricular obrigatório da educação...” (Art. 26, p. 19). Entretanto, deve-se levar este aspecto em importância e intrinsecamente compreender o processo de reestruturação desta área, iniciada primordialmente na formação dos graduandos, desde o curriculum, como parte do conjunto de assuntos estudados pelos alunos ao longo de seu curso.

Outrora não podemos nos esquecer das reflexões acerca desta área de formação propriamente dita, assim como Medina (2007) que contribui na reflexão que faz acerca do que seria importante para o processo de reestruturação da Educação. Física para tomar seus novos rumos. Ele nos diz que “a Educação Física precisa entrar em crise” para então haver transformações no seu plano pedagógico, mas muitos na sociedade levam em consideração que estar em crise ou sofrer mudanças é problema. No entanto, o autor acrescenta que esta crise precisaria acontecer para que se promova a evolução da área. *“O significativo crescimento do interesse de*

certas camadas da população pelas atividades do corpo, nos últimos anos, criou condições mais favoráveis para a reflexão nessa área...” (MEDINA, 2007, p. 12)

Mediante este aspecto, o que seria ideal discutir a respeito da Educação Física, de modo a promover suas mudanças necessárias, de maneira que paulatinamente propicie a reprodução desta área sendo mais comprometedora e inovadora para a comunidade, é com um real estado de bem-estar físico, mental e social... para todos, ademais como Medina (2007) menciona, é em ressaltar a verdadeira identidade da Educação Física, lutando por uma vida em que se garanta o equilíbrio entre o corpo e a mente, ou então entender que o ser humano precisar ser compreendido em todas as suas relações, agindo sobre o todo:

> “O ser humano é entendido em todas as suas relações com os outros e com o mundo [...] o próprio corpo, por sua vez, é considerado em todas as suas manifestações e significações, não sendo apenas parte do homem, mas o próprio homem. Pode teorizar sobre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, mas age fundamentalmente sobre o todo” (MEDINA, 2007, p.81).

Então, diante estas análises, pensemos as possibilidades que tem a educação junto ao currículo de se tornar algo muito maior e que sob esta nova perspectiva de educação que tem como objetivo, as reflexões e analises sejam feitas de modo onde o currículo, a Educação Física, o campo da interdisciplinaridade sejam enfrentadas e tenham suas contradições e limites superados para que o campo de possibilidades e interdisciplinaridade seja dados voz e poder.

Em vista disso, que se possa diminuir as fronteiras e aumentar as formas de se promover o trabalho pedagógico. Assim a Educação Física passa a ter o espaço da educação seguindo pressupostos da atuação pedagógica, da conscientização aos cuidados físicos e a psique, assim como a corporeidade, exaltando a contribuição da ludicidade na educação, na formação humana e educacional, pois assim como Cruz e Santos (1997), salientam, “*educar não se limita a repassar informações ou mostrar apenas um caminho, aquele caminho que o professor considera o mais correto, mas é ajudar a pessoa a tomar consciência de si mesma, dos outros e da sociedade*.” (CRUZ E SANTOS, 1997, p. 11).

E acrescentam:

> “A ludicidade é uma necessidade do ser humano em qualquer idade e não pode ser vista apenas como diversão. O desenvolvimento do aspecto lúdico facilita a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural, colabora para uma boa saúde mental, prepara para um estado interior fértil, facilita os processos de socialização, comunicação, expressão e construção do conhecimento”. (CRUZ E SANTOS, 1997, P. 12).

Nesse caso, observa-se que com a ludicidade e o campo da educação também se torna interessante, quando aspectos sociais, cognitivos e pessoais são levados em consideração e se consolidam com a educação, perante este fato, conclui-se que a Educação Física pode ser muito rica se oferecer múltiplos conteúdos e múltiplas formas de ensinar, no entanto, isso só será possível se for discutido no curriculum. Sim, o curriculum da formação do educador, ligado à uma formação de práxis, que associa, formação, conteúdo educação e currículo:

> "A formação do educador não é quebra cabeça com recortes definidos, depende da concepção que cada profissional tem sobre a criança, homem, sociedade, educação, escola, conteúdo e currículo. Neste contexto, as peças do quebra cabeça se diferenciam, possibilitando diversos encaixes. " (CRUZ E SANTOS, 1997, P. 13).

Nesse sentido, ao constatar através das falas de Cruz e Santos esse remonte da conexão que liga formação, educação, conteúdo e currículo, chegamos a outra conclusão: a educação como um processo historicamente produzido e o papel do educador como agente desse processo não pode se limitar a informar, como cita em seu livro "O Lúdico na Formação do Educador" (1997, p.13): que "ajudar as pessoas a encontrarem sua própria identidade de forma a contribuir positivamente na sociedade e que a ludicidade tem sido enfocada como uma alternativa para a formação do ser humano, pensamos que os cursos de formação deverão se adaptar a esta nova realidade".

E em ênfase, uma das formas de repensar os cursos de formação assim como o curso de Educação Física é introduzir na base de sua estrutura curricular um novo pilar: a formação lúdica. Portanto o educador é um mediador, o profissional da Educação Física é um mediador, formador, que deve capacitar e ensinar assim como Medina (2007) atribui: para a formação do aluno da sua perspectiva terapêutica e pedagógica, ou seja, não esquecer da formação física e mental deste aluno. E onde isso se encaixa? No exercício do conteúdo a psicossomática.

E esta realidade não está tão distante, pois temos o PCN's do ensino médio, que nos ajuda a compreender também está necessidade de educação voltada as necessidades básicas de orientação e educação de psique e soma:

> "O avanço tecnológico tem trazido mudanças de hábitos aos homens com resultados positivos ou negativos. Dentre os negativos, tem sido destaque o stress acumulado, que torna o indivíduo sujeito a doenças psicossomáticas, como ansiedade, frustração e depressão, ou até um

> sentimento generalizado de insatisfação, prejudicando as relações interpessoais...” (Brasil. PCNs Ensino Médio, Conhecimentos da Educação Física, 2000, p. 36).

Nota-se como tudo está muito próximo, como as áreas se relacionam e interliga-se de modo a nos mostrar uma forma de aplicar o sentido sobre um novo prisma de educação, muito embora pontos ainda não sejam enfatizados e vistos com maiores atenções, mas o que se acrescenta, entretanto, é o plano do currículo, atuante no plano de conhecimentos e conteúdo para a educação, pode muito bem dar conta de mediar todos estes ricos artefatos que temos aí abertos na educação como a interdisciplinaridade pedagógica, a contribuição da corporeidade, as discussões sobre a reestruturação da educação e o papel da LDB junto ao PCNS em produção de uma estrutura educacional disposta para trabalhar questões como saúde física e mental aos temos atuais para o professor assim como o aluno.

4. CONSIDERAÇÕES PEDAGÓGICAS

Toda a escola deve ter em mente o que é preciso fazer e que medidas tomar para buscar a renovação pedagógica em sustento do ensino. Inclusive, saber que princípios e para onde direcionar seus preceitos é fundamental para que ao acolher alunos e comunidade, esteja ciente do que ensinará e buscará repassar para estes é importante. Em virtude disso, o ensino, como base da formação dos indivíduos deve se objetivar a transmitir conhecimentos relevantes a formação humana e intelectual. Ela não pode se esquecer deste equilíbrio fundamental que precisa existir dentro do ambiente escolar e a práxis pedagógica. Essa renovação pedagógica vem para dar suporte a isso.

Quando aqui, neste trabalho, foi problematizado a temática psicossomática, o objetivo também era mostrar este reforço do olhar pedagógico para as questões humanas na formação educacional. Pois uma escola sem esta formação que olha mais para as causas humanas, emocionais e mentais, honestamente não é válida. Estamos na era das doenças mentais, até quem diga doenças da alma, o mau do século mas parece que autoridades da educação ainda não voltaram sua atenção para isso e tampouco planejaram em trazer uma nova metodologia de ensino preparada para discutir estas questões.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1,4 bilhão de pessoas, cedo ou tarde, desenvolverão o ultimo estagio da dor humana. A escola não pode ser imparcial a isto, muito mesmo quando, de acordo com Augusto Cury (2015), destaca que a ansiedade tem atingindo cada dia mais jovens e adultos e a Síndrome do pensamento acelerado (SPA) provavelmente atinge mais de 80% dos indivíduos de todas as idades, de alunos e professores, intelectuais a iletrados, médicos a pacientes.

Diante destes dados, isto parece um grito de alerta para todos nos seres humanos, e o que a escola deve fazer para trabalhar em torno dessas problemáticas e ajudar a mudar este cenário? Pensemos da seguinte forma em que nos ensina Paulo Freire (1986): “ *a educação não é algo permanente... estamos todos nos educando*s” e constantemente recebemos milhares de informações e somos estimulados a cada dia buscar mais sobre novos fatos que surgem a nosso redor. Portanto, a escola deve

perceber que nada se torna permanente e igual, e que diante disso, o saber se renova constantemente assim como a sociedade.

Uma escola que busca trabalhar a saúde emocional, orienta e mostra caminhos para manter-se saudáveis. Em tempos de doenças mentais, ensina alunos e alunos a serem, como Augusto Cury (2015) diz, líderes de si mesmo, forma educandos promissores e bem sucedidos, portanto, essa é a hora de pensar sobre tais questões e coloca-las em pratica.

Nos dias de hoje, torna-se muito mais instigante refletir sobre que tipo de educação estamos querendo transmitir a nossos alunos e como avalia-los seguindo seu rendimento escolar. É notório perceber que avaliar um aluno, julgando seu sucesso e insucesso a partir do seu desempenho em repetir dados e decorar fórmulas se torna vago e superficial quando esquecemos da formação humanas destes alunos.

Pedagogicamente, o ensino não dever fomentar somente o estimulo de leitura, resolução de problemas e repetição de informação. Educação não se resume a isso e atualmente isto não ficou tão evidente assim. Augusto Cury (2015) chama a atenção de profissionais de saúde e da educação para este assunto e reforça na escola formadora de alunos bem sucedidos emocionalmente e isto faz sentido. Em seu trecho que destaca sobre avaliação ele nos diz:

> "... os ministérios da educação e cultura dos mais diversos países estão errados ao avaliar um aluno pela assertividade nas provas. Os alunos devem ser avaliados não apenas pela repetição de dados, mas também pela inventividade, pela capacidade de raciocínio esquemático, pela ousadia. E, além disso, se quisermos formar pensadores, deveremos avaliar um aluno fora do espaço das provas, durante as aulas, por sua interatividade, altruísmo, proatividade, debate de ideias, discurso do pensamento, cooperação social. " (AUGUSTO CURY, p. 102, 2015)

Em analise desta fala, isto torna-se verdade, pois a escola é o olhar sob o aluno em seu sentido completo de formação. Profissionais só serão bons profissionais se receberam uma boa base escolar. Seres humanos se tornam bons serem humanos quando são estimulados a praticas saudáveis e a escola junto a família precisa ser o estimulador destas práticas. E é isto que o autor acima nos repassa, são esses elementos que determinarão o sucesso social e profissional de alguém, mais que qualquer dado acertado numa prova escolar.

Por isso, a importância pedagógica em inserir educação psicossomática na pratica da Educação Física é formar educandos mais críticos e auto preservadores de sua existência. Este conteúdo precisa vir de forma em que, o aluno possa refletir sobre que cuidados e prevenções ele deve tomar para que não seja mais uma vítima das doenças mentais ou do estresse e ansiedade, que tem assolado as pessoas deste século. É aprender diante desta nova modalidade a obter modos e maneiras de saber se cuidar e se proteger dos transtornos psicológicos, emocionais e sociais.

Então a proposta aqui é trabalhar a nova Educação Física explicando o que é a psicossomática, quais suas causas e como ela sofre influencias psicológicas e sócio emocionais. Assim, ensinar como através do exercício físico e de hábitos de autopreservação este transtorno pode ser evitado e/ou superado.

Este assunto precisa ser trabalho de forma que esteja ligado a pratica física, através do exercício, porém ele precisa de uma base pedagógica, um plano teórico sustentável e didático para que o conteúdo seja produtivo na educação dos alunos. Portanto é necessário um plano curricular planejado e estruturado a este assunto, e que ele seja introduzido na grade curricular de alunos do ensino médio, de jovens de 15 a 17 anos.

Assim, alunos do ensino médio buscarão ser mais reflexivos e terão a oportunidade de abrir suas mentes para que tome iniciativas mais humanitárias de se viver bem com seu emocional e com sua mente, pois a psicossomática é isto, é a saúde emocional, mental e físico. E a melhor forma de saber sobre isso é estudando, recebendo estas informações didáticas e refletindo para si, para suas vidas. A educação ganha mais validez quando ela transmite conteúdo necessário a formação intelectual e humana incitando autorreflexão e análise.

Assim, quando se implica em articular estes dois universos: educação e psicossomática, uma base pedagógica precisa existir para dar suporte a esta pratica de ensino.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se iniciou a pesquisa, houve grande motivação em buscar algo novo e inovador para o campo da educação, em especifico para a Educação Física movido pelo interesse de se responder muitas indagações e trazer outras novas, como “a educação pode discutir saúde mental? ” Assim também, buscar o lado mais humano para este campo do saber. Logo, o desejo fundamental que conduziu este trabalho foi de alguma forma articular psicossomática à educação e fundamentar o conteúdo para um plano altamente relevante e significativo a vida do educando assim como professor, apresentando uma nova configuração pedagógica de educação, mediando saúde integral e preservação da vida saudável.

Este trabalho se trata, portanto, de saúde mental e física que traz a tônica a história da psicossomática assim como sua definição e o que é a doença psicossomática; Educação Física, suas mazelas e possibilidades; o professor e sua realidade; o Burnout; o currículo; a LDB, os PCN’S entre outros, para que estes pontos fossem, a curto prazo, abordados e analisados para se fazer um panorama de tudo aquilo que pode estar dentro das dificuldades e possibilidades desse plano educacional. Posteriormente, focar e articular a saúde com a educação, trazendo relevância para o contexto educacional que tem se esvaído pelo passar dos anos e adoecido significativamente pelos problemas físicos e psicológicos.

Perante esta problemática, torna-se importante discorrer sobre a educação, o aprendiz, a integridade física, mental, social do mesmo. Foi com base nesta ideia que a pesquisa teve como objetivo geral investigar as discussões da Educação Física e trazer as abordagens pedagógicas que implicam na relevância da conexão de corpo e mente para a saúde, interligando para a perspectiva psicossomática a fim de se analisar se seria possível mediar estas duas áreas e configurar a Educação Física para uma realidade mais real que tem pertencido cada dia mais a nossa realidade atual.

A partir disso, pode-se constatar que existe autores e críticos educacionais que discorrem do assunto e além disso, revelam sua inquietação por parte da área da Educação Física por estar presa a uma realidade educacional de banalização e falta de credibilidade, ausência de seu lado mais humano e monótono. Diante disso, foi

detectado que a mesma precisa se renovar e por anos nunca esteve tão perto de ser vista com os olhos de desprezo e irrelevância, entretanto, nunca esteve a alguns passos de se transformar em algo inovador, motivador e insubstituível.

Com isto conseguiu-se identificar os teóricos que discutem a psicossomática e a Educação Física escolar, de forma a encontrar motivação suficiente para efetivação deste projeto. Articular, mudar onde é necessário e transformar o que já se existe. Assim, realizar o que já foi proposto: relacionar e educação e a psicossomática no universo pedagógico educacional. Sim, é possível!

Embora a pesquisa tenha sido realizada com dificuldades por conta do pouco número de autores que discutem sobre o assunto, além do limitado espaço de tempo para pesquisa, acrescento que desenvolver este trabalho foi muito importante, vale dizer que estudar incansavelmente sobre estes dois conteúdos foi difícil porem motivador. Pois mesmo sob dificuldades, nasceu algo novo e que pode se tornar em algo maior, basta que outros autores e pesquisadores desenvolvam também acerca do assunto e que nunca pare por aqui.

Esta pesquisa precisa tornar-se empírica e trazer dados e resultados da pesquisa a campo, portanto este trabalho é limitado, ele é o começo de algo que pode se tornar muito maior e trazer bons frutos para a educação, para o campo das pesquisas e principalmente para a sociedade. Assim, deixo como grande pedido que o campo deste saber continue sendo estudado e aprofundado. Que não pare por aqui, mas sim continue ainda mais e novas coisas sejam descobertas, pois a educação se renova a cada dia e não acaba. E que assim como a sociedade apresenta novos fatores, a educação necessariamente precisa se adequar a estes avanços.

Concluo aqui esta pesquisa e deixo esta humilde contribuição para a educação!

6. REFERENCIAS

ASSIS, Maria; **Metodologia do Trabalho Científico.** 2012. Acessado em: 12/05/2019

BARDIN, Laurence; **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977. Acesso em: 22/05/2019

BOCK, M. B. **Psicologias:** uma nova introdução ao Estudo de Psicologia. 13. ed. São Paulo: Saraiva, 2001. Acessado em: 19/05/2019

BRACHT, Valter; **A Constituição das Teorias Pedagógicas da Educação Física.** 1999. Acesso em: 04/06/2019.

BRANDL, Carmen; **A Consciência Corporal na Perspectiva da Educação Física**. 2000. Acessado em: 08/05/2019.

CALDER, R. **O homem e a medicina**: história da arte e da ciência de curar. São Paulo: Boa Leitura, 1970. Acesso em: 12/06/2019.

CRUZ, D; SILVEIRA, M; BOLZAN, D; CORRÊA, S; GABIN, E. **O LÚDICO NA FORMAÇÃO DO EDUCADOR.** Vozes; 1997. Acesso em: 10/05/2019.

CRUZ E JUNIOR; **Corpo, Mente e Emoções: Referencias Teóricas da Psicossomática.** 2011. Acesso em: 15/06/2019.

CURY, A**. Ansiedade: Como Enfrentar O Mal do Século: A Síndrome do Pensamento Acelerado.** São Paulo: Saraiva, 2015.

ÉPINAY, M.L. Groddeck: **a doença como linguagem**. São Paulo: Papirus, 1988.

FREIRE, Paulo. **Educação e Mudança.** Paz e Terra. 1986

GALENO. **L'âme et ses passions. Les passions et les erreurs de l'âme**. Les âmes suivent les tempéraments du corps (V. Barras, T. Birchler & AF. Morand, trads.). Paris: Les Belles Lettres. (1995). (Original do século II d.C.)

GERHARD E SILVEIRA; **Métodos de Pesquisa**. ed. UFRGS. 2009. Acessado em 12/06/2019

GRODDECK, G. (1923). In: **O livro d'Isso.** São Paulo: Perspectiva, 1988.

LDB, **Lei De Diretrizes E Bases**. Senado Federal, 2018. Acesso em: 11/06/2019.

LIPOWSKI, Z.J. **What does the word “Psychosomatic"** really mean? A Historical and Semantic Inquiry. Psychosomatic. Medicine. 46(2):153-71, 1984. Acesso em: 11/05/2019

MASLACH & JACKSON (1997); **Manual MBI, inventario** “Burnout” de Maslach. Madrid: Publicaciones de Psicología Aplicada. Acesso em: 02/06/2019.

MEDINA, J. P. S.; **A Educação Física cuida do corpo... e ‘’mente’’**. ed. Papirus. 2007. Acessado em: 11/06/2019

MELLO E BURD; **Psicossomática Hoje**. Ed. Artimed. 2010. Acessado em: 23/05/2019

MOREIRA, A F B. **Currículos e Programas no Brasil.** Campinas: Papirus, 1990. MOREIRA (org.) Antônio Flávio Barbosa. **Currículo: Políticas e práticas**. Campinas: Papirus, 1999. Acessado em: 19/06/2019.

PCNs**: Parâmetros Curriculares Nacionais Ensino Médio;** Conhecimentos da Educação Física**.** 2000. Acessado em: 10/05/2019.

SILVA, D; **O Corpo em Análise:** uma perspectiva psicanalítica sobre o fenômeno psicossomático a partir da correlação entre soma e psique**.** 2015. Acessado em: 15/06/2019.

SILVA E GAIO; **O Corpo e o Psíquico: os fenômenos psicossomáticos sob a ótica da psicanálise.** https://psicologado.com/psicossomatica/psicossomatica-e-a-psicanalise /Psicologado.com. 2016. Acessado em; 22/05/2019

SPINELL, Rosa; **Educação e Psicossomática.** 2011. Acesso em: 23/05/2019

VALENTE, G.B.; RODRIGUES, A.L. **Psicossomática e Psicanálise**: uma história em busca de sentidos. In: Anais do XVII Congresso Brasileiro de Medicina Psicossomática. Porto Alegre: ABMP-RS, 2010.

VEIGA N. A. **De Geometrias, Currículo e Diferenças**. IN: Educação e Sociedade, Dossiê Diferenças.2002. p.7. Acesso em: 10/05/2019.