



## **AS POSSIBILIDADES PSICOMOTORAS NA ÁGUA**

O presente artigo foi retirado da obra BOAS PRÁTICAS PSICOMOTORAS NA ÁGUA, publicado em 2013, pela Editora Phorte. páginas 49 a 57 e 87 a 93

### **CORPO: PRESENÇA BIOLÓGICA NO ECOSISTEMA**

O ser humano é como uma gigantesca máquina química, na qual os elementos estão em contínuo funcionamento. A nossa ação é a resposta mais

fiel do que está acontecendo em nosso interior, tanto físico como mental. Portanto, podemos afirmar que o corpo é comunicação pura, por meio de gestos e ações. Quaisquer que sejam as manifestações corporais, não há mais como negar que se referem a respostas cerebrais.

O nosso “eu” não é limitado pela pele; as fronteiras de nosso corpo são invisíveis. Desde a disputa dos espermatozóides em direção ao óvulo, o movimento emana em nosso ser. Esse movimento obedece a um ritmo só nosso, repleto de características individuais, rico em emoções próprias, do centro do próprio universo que nos cerca.

Não somos mero mecanismo neuromuscular, simples massa, no emaranhado de estímulos que são emitidos em nosso interior e no exterior que nos rodeia. Esse corpo agido, atuante e transformador é o intermediador de nossa linguagem. Os gestos foram nossa primeira maneira de expressão, e as palavras tomaram a forma da comunicação humana; porém, elas não são tão fiéis quanto o movimento realizado pelo nosso corpo.

Nosso “chefe” é o cérebro. Há quem afirme que esse órgão é uma “máquina”, mas, se compararmos o cérebro humano aos computadores modernos, constataremos que não é o equipamento que faz um indivíduo ser mais ou menos inteligente que o outro, mas o “programa” que ele utiliza. O programa utilizado pelo nosso computador (cérebro humano) são nossas emoções. Todas elas são expressas em movimentos corporais. Mesmo quando negamos algo verbalmente, o corpo não esconde o que se passa conosco.

O sinal dessa manifestação é a respiração. Ela é comandada por um centro cerebral, é ritmada e com determinada amplitude, pois o movimento respiratório é ativo (entram em ação o diafragma, os intercostais, as costelas e outros músculos abdominais). O movimento expiratório é passivo e possui tempo mais longo. O primeiro sinal de ansiedade, em nosso corpo, é percebido pela maneira que respiramos. Para promovermos um relaxamento é necessário, primeiramente, respirarmos profundamente.

Para sabermos como utilizar essa “ferramenta” de trabalho tão eficiente chamada *corpo*, é preciso partir do princípio de que nenhuma aprendizagem ocorrerá se não pudermos respeitar as características individuais de cada aluno ou paciente, já que, como vimos, somos uma usina em combustão: um conjunto de músculos e ossos comandados por um turbilhão de sentimentos.

A relação de interdependência existente entre corpo, emoção e conhecimento é fundamental para entender o desempenho psicomotor. No ambiente aquático, a interpretação disso se baseia naquilo que o meio líquido propicia ao corpo.

Quando lidamos com a aprendizagem, a meta é o corpo, a finalidade é a saúde e o objetivo maior será o resultado do prazer obtido entre meta e finalidade. Nada é ensinado a ninguém se o aluno não desejar aprender. Portanto, o *fazer* só é possível se vivenciarmos o *poder*, o *saber* e o *querer*.

À medida que nos desenvolvermos, nosso corpo manifesta diferentes maneiras de movimentos, dos mais simples e involuntários aos mais complexos e elaborados, do todo para as partes, isto é, do centro do corpo para as extremidades.

Especialmente no ambiente aquático, as experiências corporais não se transplantam, mas se reinventam e desse modo, necessariamente um aprendizado novo ocorrerá.

Os *bebês* são considerados autodidatas, pois já possuem inatos vários reflexos que, com o passar do tempo, serão desenvolvidos ou adormecidos, dependendo da quantidade e da qualidade dos estímulos que lhe forem oferecidos.

As *crianças* não possuem o hábito de pedir permissão para começar a aprender. Elas vivem as experiências todas de maneira descontraída e adquirem os conteúdos simplesmente mediante o prazer da realização.

Já os *adultos* tendem a posturas pessimistas e, em geral, sua conversa interior é majoritariamente negativa. Por isso, o cérebro tende a registrar mais aquilo que não querem do que aquilo que de fato desejam. É necessário fazê-los se conscientizar e pensar profundamente para superarem suas dificuldades. Se pensarmos positivamente, nossos hemisférios cerebrais entrarão em ação em conjunto: o lado direito (responsável pelo nosso inconsciente) e o lado esquerdo (responsável pelo nosso consciente) estimularão nossos pontos fortes, de modo que todo o restante, automaticamente, se fortalecerá.

Os *idosos* necessitam melhorar sua autoestima, relaxando, aceitando suas falhas e as das pessoas que os rodeiam, sabendo lidar com as qualidades e potencialidades que ainda possuem. O envelhecimento não deve ser visto como uma fotografia em branco e preto, mas como síntese da experiência e a maturidade de vivência.

Enfim, esse instrumento fantástico que nos foi oferecido em nossa profissão de *psicomotricistas* – o corpo – é um privilégio, pois nada mais complexo, mais verdadeiro, mais honesto e sincero para nos ajudar a perceber tudo ao nosso redor, em vez de somente olhar. Afinal, todos nós percebemos muito mais do que realmente enxergamos. Vitor Fonseca (1988) assinala que a mais sublime manifestação corporal são os olhos, considerados “janelas da alma”, já que sua maneira de expressar é mais eficaz quando o corpo e mente estão em sintonia.

Nossa imagem corporal influencia também as modificações que nos ocorrem.  
Ela pode ser:

- **Física:** o que vemos diante do espelho
- **Mental:** o que pensamos sobre nossa aparência.
- **Emocional:** como nos sentimos em relação ao nosso corpo (peso, altura etc.)
- **Cinestésica:** como controlamos as partes de nosso corpo
- **Histórica:** moldada por toda uma vida de experiências (prazer, dor, elogio, crítica etc.)

Para um bom desempenho desse nosso “tesouro”, é preciso atender a suas necessidades, aprender os prazeres que ele nos oferece, aceitá-los no que tem de melhor, tratá-lo com respeito e cuidado e, enfim, amá-lo em sua mais profunda essência.

Amar o corpo não significa cultuar o corpo “perfeito”, de acordo com a concepção moderna (corpos magros e musculosos), mas viver feliz dentro de um corpo imperfeito. Existe uma canção de Paulinho Moska... *O corpo* (1995), que retrata muito o que a ciência psicomotora visualiza quanto ao corpo:

Meu corpo tem cinquenta braços  
E ninguém vê porque só usa dois olhos  
Meu corpo é um grande grito  
E ninguém ouve porque não dá ouvidos

Meu corpo sabe que não é dele  
Tudo aquilo que não pode tocar  
Mas meu corpo quer ser igual àquele  
Que por sua vez também já está cansado de mudar

Meu corpo vai quebrar as formas  
Se libertar de muros da prisão  
Meu corpo vai queimar as normas  
E flutuar no espaço sem razão

Meu corpo vive e depois morre  
E tudo isso é culpa de um coração  
Mas meu corpo não pode mais ser assim  
Do jeito que ficou após sua educação.

## FUNDAMENTOS PSICOMOTORES NA ÁGUA\*

A aprendizagem da natação pelo ser humano, assim como qualquer outra aprendizagem adaptativa, não está inscrita em seus genes, ao contrário do que ocorre com outras espécies, como os peixes e os anfíbios, cujo *habitat*

preferencial conferiu evolutivamente padrões adaptativos específicos. Alguns répteis e algumas aves desenvolveram, ao longo de sua evolução, estratégias de adaptação aquática muito características, ao passo que alguns mamíferos se distinguem por sua excelente adaptação aquática (como focas, baleias, golfinhos, entre outros). Em contrapartida, outros animais parecem evidenciar autênticas reações de pânico e medo perante o meio aquático (como os primatas).

O contato com o meio aquático ora serviu para o ser humano sobreviver e substituir, ora para angustiá-lo ou ser-lhe uma ameaça mortal. O meio aquático oferece ao homem um novo ecossistema, uma nova forma de se equilibrar, de respirar, de se deslocar e até mesmo de subsistir no tempo e no espaço, já que não nascemos com características biológicas para viver na água. Daí, para isso, o ser humano necessita aprender essa nova arquitetura ambiental, que poderá representar um perigo mortal aos que não assimilarem os devidos ensinamentos.

As experiências laboratoriais com primatas, os quais incluem o ser humano (que, na classificação zoológica, está ao lado do gibão, do gorila e do chimpanzé), independentemente de serem muito restritas e raríssimas em qualquer literatura científica, têm demonstrado que esses animais apresentam reações de insegurança e pânico em relação ao meio aquático, comportamentos que lhes inibem parcialmente a produção de padrões respiratórios e motopropulsivos mais ou menos adaptados a um meio que lhes é inabitual e hostil.

Levando em consideração esses dados, ainda não esclarecidos cientificamente, o ser humano, independentemente da sua habituação ao líquido amniótico partos de imersão total, parece necessitar de algum tempo para aprender a nadar, ao mesmo tempo em que lhe é exigida alguma maturação neurológica e emocional para que a metamorfose adaptativa tem de seguir, inexoravelmente, a passagem de uma criatura bípede em terra para um nadador em água, e não o contrário.

Em contato com o meio aquático, o corpo humano e, concomitantemente, seu comportamento, como qualquer outro objeto, tem de respeitar os princípios de Arquimedes, as leis de Newton, a equação de Bernoulli e outros princípios hidrodinâmicos, sem os quais a adaptação aquática não é possível e tampouco, realizável.

Enquanto a adaptação terrestre exige a integração tônica da gravidade, da qual decorreu uma das mais relevantes adaptações homínidas – a postura bípede –, a adaptação aquática atenua a função da gravidade, razão pela qual algumas pessoas com deficiência motora atingem na água uma profunda sensação de liberdade, o que as leva a expandir sua autoestima e auto

segurança; quando em terra, a gravidade as “aprisiona” e as impede de se locomover com autonomia.

Em contradição inerente à motricidade terrestre. A tonicidade por meio da interação entre a impulsão e a gravidade sofre algumas modificações substanciais que podem libertar ou bloquear sinergias estáticas. A equilibração horizontal, no entanto, desencadeia um conjunto de informações vestibulares que podem alterar ou moldar a imagem do corpo, cujas sensações proprioceptivas e tátil-cinestésicas e enriquecem ou se perturbam, em termos de limites do *eu* e do *não eu*. A melodia prática conjugada com movimentos respiratórios e espaciais pode colocar em jogo ou inibir novos esquemas de ação e de independência, cujo resultado final se traduz ora em uma maior plasticidade adaptativa, ora em uma total inadaptação.

No meio aquático, a integração sensorial deve ser aprendida, o que certamente irá pressupor que tal integração se processe no cérebro do bebê ou da criança nadadora, uma vez que se trata do órgão diretor de toda atividade que ocorre no corpo e na mente. A aprendizagem na água não pode ocorrer sem que observem condições de segurança, de conforto e prazer, ou seja, sem que se constatem processos neurológicos que estejam na base do desenvolvimento de uma função adaptativa, uma realização e um desempenho motor que ilustrem uma organização de componentes psicológicos, em um todo harmonioso e funcional.

Quando se fala em comportamento aquático, subentende-se que, entre a situação (água) e a ação (indivíduo), ocorre uma integração de dados, intra e extra somáticos, em uma unidade funcional. O cérebro da criança deve, portanto, organizar inúmeras fontes de informação sensorial em um comportamento motor e na água, distintas das integradas em terra e no ar, convergem ao cérebro, que comunica ao corpo que ações devem ser tomadas. As sensações fornecem informações ao cérebro sobre a água, suas condições envolvidas e, paralelamente, sobre as ações que emergem do corpo quando interagem com ela.

A todo o momento, na água, o cérebro recebe informações fornecidas pela visão, pela audição, pelo tato, pelos músculos, pela gravidade, pela impulsão, pela flutuação etc., para que se observe um resultado final adaptável e seguro; caso contrário, sua desorganização ou “engarrafamento” produzirá um comportamento aquático inadequado e desajustado, sem equilíbrio, sem tônus e, conseqüentemente, sem nenhuma adaptação a esse meio.

Para que a criança nadadora se torne adaptada à água, sua imagem do corpo tem de se estruturar com base em uma estabilidade emocional enriquecida, na medida em que o meio aquático é líquido e o ar, gasoso. Na água, sente-se todo o “envelope corporal”, enquanto o ar não é tão sentido em termos de localização proprioceptiva e de integração cinestésica.

Uma vez que a densidade da água é maior que a do ar, a motricidade aquática rege-se também por novas reorganizações posturais (flutuativas) e locomotoras (propulsivas), em comparação à motricidade fora da água, pois não será tão fácil andar e, assimetricamente, deslocar os braços na água e de baixo dela, ou produzir, inibir e reorientar outros padrões motores tão rápida e espontaneamente.

Permanecer ou estar na água é, do ponto de vista sensorial e psicomotor, amplamente diferente de estar situado ou posicionado em terra, por isso a especificidade de reaprendizagem postural e motora naquele movimento.

Equilibrar, voltar, virar, baixar, levantar, saltar, correr, apoiar, agarrar, apanhar, prender – todos esses movimentos, na água, envolvem uma expansão e ampliação do repertório psicomotor da criança nadadora. Algo peculiar e significativo em termos de intervenção pedagógica ocorre quando estamos na presença de seres humanos inconclusos em sua organização psicomotora, nos quais os fatores da autoconfiança ainda não estão consolidados por si, suficientes para garantir segurança e disponibilidade na água.

A experiência de aprendizagem mediada na água assume desse modo, uma enorme importância quando se pretende preservar condições de segurança e de conforto em um meio instável e inseguro. A qualidade dessa experiência pedagógica e interativa é, portanto, de extrema relevância, uma vez que as dificuldades inerentes ao meio têm de ser manejadas e geridas de forma segura e intencional.

A aprendizagem da natação em bebês ou crianças, à luz dos pressupostos apresentados e das concepções da Psicomotricidade, não pode se orientar como uma simples iniciação desportiva, mas devem ser respeitados criteriosamente, pois apenas desse modo tal aprendizagem pode contribuir para uma maturação holística da sua totalidade dinâmica.

\*Este capítulo foi elaborado com base nas pesquisas do professor Vitor da Fonseca

## **BENEFICIÁRIOS DA ÁGUA E DA PSICOMOTRICIDADE\***

Permanecer na água, além de ser prazeroso, é uma vivência indescritível para cada tipo de público beneficiário. Independente da idade, todos recebem os benefícios fantásticos da água que, somados a uma boa interação profissional, levam a processos de aprendizagem, terapia, educação e reeducação psicomotora, além de estabelecer uma nova forma de ser e fazer.

Para que o profissional que é educador possa trabalhar adequadamente, ele necessita de informações sobre o nível de desenvolvimento, os aspectos de

personalidade e os objetivos, e necessita, principalmente, de dados socioemocionais de cada pessoa que lhe é apresentada.

Muitas vezes, dados são julgados como características de determinada faixa etária e nem sempre certa informação seria viável para determinada pessoa, pois há diferenças significativas entre uma e outra.

Em virtude de meio aquático produzir uma grande quantidade de estímulos, é necessário que o profissional conheça integralmente a pessoa com quem vai se relacionar na água, para que possa aproveitar essas informações no enriquecimento do processo de aprendizagem, terapia ou reeducação.

\*Com relação a esse tema, recomendamos a leitura dos artigos Bebês x Psicomotricidade e Retrogênese: o desafio da terceira idade, disponível em [www.cacildavelasco.com.br](http://www.cacildavelasco.com.br)

