

A SUPERAÇÃO DO CORPO SUBMISSO ÀS ADVERSIDADES IMPOSTAS NA SOCIEDADE CAPITALISTA

Núbia Cristina dos Santos Lemes¹; Vitor Moura Ataídes²

¹Universidade Estadual de Goiás; ²Studio Personal VM, ¹nubia.lemes@ueg.br; ²vitormourapersonal@gmail.com

Resumo: A vida humana principia-se na manifestação biológica da respiração e no ato do choro. Paulatinamente o ser vai se preparando para o convívio na sociedade em que habita e já não é mais um ente que sobreviveu graças à interferência humana que o alimentou e dele cuidou por meses. Esse ser chegado ao mundo se insere num contexto impregnado de práticas sociais, de cultura que o vão constituindo. Entre os aspectos culturais a quem se tem contato, a cultura corporal tem ocupado lugar de destaque e moldado a visão do próprio corpo, enquanto a indústria passou a criar necessidades e desejos supérfluos para alimentar e fortalecer o capitalismo. Nesse sentido, esse trabalho tem o objetivo de apresentar, a partir das pesquisas de Medina (1994), Betti (1994) e Vygotsky (2003) e nossas experiências como profissionais de educação física que atuam como professores na Educação Básica e *personal trainer* na academia, possibilidades de criação de motivos pelos alunos para participarem das aulas de educação física e praticarem exercícios físicos, debatendo o contexto em que o corpo é posto como mercadoria. A pesquisa revelou possibilidades da qualificação da noção de corporeidade, e que, tanto numa academia quanto na escola, para os alunos criarem motivos para participarem das aulas de educação física ou realizarem uma atividade física, deve perpassar práticas corporais que os levem a reflexões sobre o corpo e a construção do sentido de corporeidade.

Palavras-chave: Corporeidade; Movimento; Educação Física; Escola; Academia.

UM CORPO NO MUNDO

O interesse e a atenção concedida ao corpo e à sua aparência se modificaram ao longo dos tempos. Com isso, o corpo vai se constituindo como o reflexo das circunstâncias históricas e culturais às quais vivemos. Medina (1994) considera o corpo como um sistema bioenergético-dialético onde se depositam os desejos, abertos e fechados pelo sistema capitalista e que é violado pelas condições histórico-culturais, marcado e impregnado por um autoritarismo que se reproduz em nossa carne. “Há, de uns tempos para cá, entre nós, uma verdadeira explosão de discursos e propagandas que procuram induzir as pessoas a certas práticas corporais e a certos comportamentos em relação a seus corpos” (Medina, 1994, p. 22). Impera a busca por corpos mais rápidos, mais fortes e mais esbeltos.

Partindo desse cenário, buscamos em Medina (1994), Betti (1994) e Vygotsky (2003) interlocuções com nossas experiências de profissionais da educação física, possibilidades para a criação de motivos para os alunos participarem das aulas e/ou praticarem exercícios físicos, debatendo o contexto em que o corpo é posto como mercadoria e revelando possibilidades de qualificar a noção de corporeidade.

CRIAÇÃO DE MOTIVOS

Por trás da busca de um corpo bonito estão os interesses de um sistema neurótico e adoecido, “o corpo virou fetiche e, no modelo de sociedade em que vivemos, o fetiche sempre vira mercadoria e é por aí que ele entra no mercado para ser consumido” (Medina, *op. cit.*, p. 91). Nessa batalha, enquanto uns brigam consigo na decisão de mudar de vida praticando um exercício físico, outros, na grande maioria, buscam um emprego, um lugar para morar, um prato de comida. Ora,

O corpo não deve ser apenas um objeto sendo inscrito na categoria do jurídico, isto é, estar sempre sendo julgado como feio ou bonito, bom ou ruim, grande ou pequeno, forte ou fraco, magro ou gordo, feminino ou masculino, preto ou branco, sensual ou impotente, novo ou velho, rico ou pobre... e a partir daí ser discriminado, deixando-se de lado sua natureza dialética. O corpo não deve ser uma peça que cumpre a sua função (de produtor, reproduzidor ou consumidor) dentro da engrenagem social de um capitalismo periférico, dependente e selvagem que tem como meta a lucratividade a qualquer custo (Medina, *op. cit.*, p. 68-69).

É necessário entender o corpo sem direitos, sem espaço, sem ação, sem voz, submisso e humilhado para poder partilhar da pedagogia de sua libertação de modo à não sujeição às regras que produzem a dominação, para falar como Freire (2020). Esse é o compromisso do profissional da educação física: permitir que “você seja você mesmo” e proporcionar ações que auxiliem os sujeitos a tomarem consciência do que o seu corpo representa para a sua existência física, social e política e com isso qualificar a sua corporeidade¹.

Para Medina (1994) o corpo não pode continuar sendo visto como um simples objeto de produção ou de consumo. Não pode também ser visto como uma máquina que, a qualquer avaria pode ter um reparo físico ou químico. O corpo humano é o próprio homem/mulher e como tal, não é objeto nem pode ser entendido dessa forma. Ele é sujeito que produz e cria histórias.

Ao lidar com seus alunos, o profissional de educação física deve levar em consideração, seja na condução de uma aula, de um programa de exercícios ou de um projeto de treinamento performático, os motivos dos envolvidos, confere Betti (1994). Motivos são desencadeados quando o que está sendo executado gera sentido ao executor. Na visão de Betti (1994) quando o indivíduo toma consciência dos motivos e dos fins a serem alcançados na realização de um exercício físico, tem-se um caminho de associação da sua personalidade à sua cultura corporal do movimento.

¹ Percepção que temos de nosso corpo, da nossa postura, beleza, força, inteligência etc.

O mesmo se aplica a uma aula de um professor que ministra a componente curricular de educação física. Se o aluno não cria motivos para participar de uma partida de futebol, ele não vai querer estar numa quadra de esportes. Se o aluno não entende que a expressão corporal é produto das emoções combinadas com as condições do meio, o sentido do movimento para ele perpassa apenas a performance no exercício físico.

Para que o contexto se modifique, entra em cena o que Vygotsky (2003) denomina de zona de desenvolvimento proximal (ZDP). Quando se atua na ZDP do aluno, o profissional de educação física e/ou professor media e mobiliza motivos que o conduz ao desejo de praticar aquela atividade e se interessar pelo que lhe é proposto. Como as relações entre os indivíduos constituem rico fomento de desenvolvimento das funções psicológicas superiores, assegura Vygotsky (*op. cit*), as práticas de sociabilidade constituem premissas promotoras da criação de motivos pelos alunos para realizarem as atividades que lhes propostas, tanto numa sala de aula na escola, quanto numa sala de treinos de uma academia.

Debater a originalidade do movimento corporal na sua representação individual, as transformações que a indústria impõe ao corpo imputando-lhe necessidades que alimentam o capitalismo, estão nesse caminho, também tortuoso quando se trata das demandas para uma vida saudável. Nessa assertiva, Lima (2018, p. 131) salienta que: “os indivíduos desde os primórdios não nasceram correndo, saltando, rolando, nadando, foram as condições socioculturais que fizeram os mesmos desenvolverem essas capacidades”.

Atuar sobre os elementos que constituem a cultura corporal de modo a pensar e agir, respeitando os limites corporais, explorando a simples aparência e superar o reducionismo que insiste em considerar apenas a externalidade corporal são fundamentais para a criação de motivos para a prática de exercícios físicos.

A QUALIDADE DE VIDA ASSOCIADA A HÁBITOS SAUDÁVEIS

A regularidade na prática de um exercício físico está associada às melhorias significativas tanto da saúde física quanto da saúde mental, aponta a literatura vigente sobre o assunto. No rol de benefícios está a prevenção de doenças crônicas, a melhoria na aptidão física e mental, a redução de lesões e a maior expectativa de vida.

Apesar dessa importância, uma pesquisa feita pelo Serviço Social da Indústria (Sesi, 2023) concluiu que 52% dos brasileiros raramente ou nunca praticam atividades físicas. A mesma pesquisa revelou que 72% das pessoas que praticam exercícios com frequência não tiveram ocorrência de problemas de saúde nos últimos doze meses. Por outro lado, entre aqueles que nunca praticaram exercícios físicos, 42% tiveram problemas de saúde no mesmo período.

Fontes seguras de informação como a pesquisa feita pelo Sesi (2023) levam à conclusão de que a população precisa tomar consciência da necessidade de cuidarem de seu corpo, de ter hábitos saudáveis, de se alimentarem de forma equilibrada, de ter momentos de descanso e lazer, uma vez que a prevenção de doenças e a consequente qualidade de vida estão intimamente conectadas à essas práticas. Já a pesquisa divulgada pela Organização Mundial da Saúde (Assessing, 2019) assegura que o exercício físico associado a uma alimentação adequada constitui o recurso mais efetivo na prevenção e no tratamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs).

Embora Santos (2018) chame a atenção para o fato de que não se possa afirmar que um indivíduo que não pratique exercício físico não tenha qualidade de vida ou mesmo aquele que pratique possa ter qualidade de vida, as pesquisas tencionam à conclusão de que é importante a prática corporal para manter o corpo em movimento e oportunizar-lhe adquirir força, mobilidade, resistência, aptidão física para a execução de tarefas cotidianas, características fundamentais para a qualidade de vida².

Para manter o corpo saudável, colocá-lo em movimento é um passo importante. Isso envolve sair do repouso, contrair o músculo, estar em atividade física. Uma caminhada para o trabalho, lavar uma louça, trocar o elevador pela escada, são ações de movimento que carregam a concepção de atividade física.

A SUPERAÇÃO DO CORPO SUBMISSO E A CONSTRUÇÃO DA AUTONOMIA CORPORAL

Superar a condição de corpo submisso é também superar a lógica de que o corpo é apenas um objeto estético ou produtivo. Trata-se de um processo de tomada de consciência, de valorização da singularidade de cada sujeito e da criação de espaços em que o corpo possa existir com dignidade, voz e expressão. Nessa perspectiva, o profissional de educação física deve atuar como um mediador do desenvolvimento humano, promovendo práticas que reconheçam as potencialidades individuais e respeitem os contextos sociais de cada aluno (Vygotsky, 2003).

Segundo Betti (1994), os motivos que impulsionam um indivíduo à prática corporal estão diretamente ligados ao sentido que essa prática tem em sua vida. Quando o movimento é associado à escuta, ao acolhimento e ao cuidado, ele transcende a função mecânica e passa a

² Santos (2018) define a partir de estudos em literatura específica, quatro categorias de qualidade de vida, quais sejam: condição física e habilidades funcionais; condição psicológica e sensação de bem-estar; interação social; fatores e condições econômicas.

ser expressão de subjetividade. Esse olhar cuidadoso transforma a prática em um espaço de reconstrução identitária e de fortalecimento emocional.

A atuação do profissional de educação física, portanto, não pode se restringir ao condicionamento físico. É preciso promover um ambiente em que os alunos se sintam respeitados, ouvidos e valorizados. Essa abordagem está alinhada ao que Santos (2018) chama de "qualidade de vida ampliada", onde os aspectos físicos, mentais, sociais e afetivos se integram na construção do bem-estar. O corpo passa a ser percebido não apenas como uma ferramenta de desempenho, mas como território de histórias, dores, conquistas e afetos.

Esse olhar diferenciado sobre o sujeito reflete uma prática que rompe com o padrão da educação física voltada exclusivamente ao rendimento ou à estética. Ao promover o acolhimento e enxergar o aluno como um ser completo, o profissional contribui ativamente para sua emancipação. Assim, o exercício físico torna-se ferramenta de empoderamento, não de dominação.

O CAMINHO DA SUPERAÇÃO

O cuidado corporal está em consonância com o que Lima (2018) defende ao tratar do papel do ensino desenvolvimental na educação física: o movimento deve ser compreendido como linguagem, como possibilidade de expressão cultural e pessoal, não apenas como técnica ou repetição de gestos. Assim, o corpo em movimento é também corpo que comunica, que interage, que reivindica seu espaço no mundo. Quando o profissional de educação física compreende isso, ele amplia seu papel para além do técnico, assumindo um compromisso com o desenvolvimento humano integral.

O acolhimento, nesse contexto, não é um mero "ser gentil", mas um ato político e pedagógico. É reconhecer que muitos alunos chegam aos espaços da escola, da academia e/ou de prática corporal carregando inseguranças, traumas, exclusões e experiências negativas com seu corpo. Recebê-los com empatia é permitir que, aos poucos, ressignifiquem suas vivências e reconstruam sua relação com o movimento. Essa prática não é improvisado: ela exige intencionalidade, escuta qualificada e sensibilidade para lidar com os diferentes.

Nesse sentido, o ambiente criado pelo profissional pode ser o diferencial entre a evasão e o engajamento. Um espaço seguro, onde o erro não é punido, onde a comparação é substituída pela evolução pessoal, favorece o pertencimento. E é o sentimento de pertencimento que, segundo Vygotsky (2003), potencializa os processos de aprendizagem e o desenvolvimento de funções superiores, como a autonomia, a autoestima e a motivação.

Além disso, ao considerar as dimensões sociais e culturais que atravessam o corpo, o profissional de educação física atua como agente de inclusão. Ele compreende que corpos diversos, com histórias, identidades étnico-raciais, gêneros, formas e capacidades distintas, precisam ser respeitados e valorizados. A prática corporal, assim, se torna uma ferramenta de transformação social, pois contribui para reduzir desigualdades e promover justiça. Como afirma Medina (1994), o corpo é espaço político, e permitir que ele se manifeste em sua plenitude é também um ato de resistência frente aos padrões normativos e excludentes.

A superação, então, não está apenas no ganho de força ou na perda de peso, mas na conquista de um corpo que pode ser, sentir e se expressar. Um corpo que deixa de ser submisso e passa a ser sujeito de sua própria história. Cabe ao profissional de educação física fomentar essa transição - não com cobranças ou fórmulas, mas com acolhimento, presença e compromisso com o humano.

Internalizar esse feito significa compreender que cada corpo carrega consigo uma história única, marcada por experiências, limitações e potencialidades. Essa percepção é ainda mais necessária quando o profissional de educação física atua com alunos portadores de patologias. Nestes casos, o cuidado precisa ser redobrado, não apenas nos aspectos técnicos da prescrição de exercícios, mas especialmente no acolhimento humano, no olhar atento e na criação de vínculos que gerem confiança.

A segurança, para esses alunos, começa no vínculo. Antes mesmo do primeiro movimento, é preciso que o profissional se faça presente de maneira empática, transmitindo escuta, atenção e preparo. Como aponta Santos (2018), a adesão a um estilo de vida ativo está diretamente ligada ao sentido que o sujeito encontra na prática, e esse sentido só emerge quando há um ambiente emocionalmente seguro.

Mais do que indicar séries e repetições, o profissional que atua com responsabilidade nesse contexto deve ser um facilitador do processo de superação individual. Cada avanço, por menor que pareça, precisa ser valorizado. Ao compreender os medos, as inseguranças e até mesmo as dores emocionais desses alunos, o profissional torna-se um agente de mudança. Segundo Vygotsky (2003), é na mediação com o outro que o sujeito amplia suas possibilidades. Assim, a atuação profissional se transforma em ponte entre a limitação e a conquista, entre a dor e a esperança.

O cuidado minucioso, portanto, não está restrito ao controle de cargas ou progressão de exercícios. Ele se manifesta desde o acolher com um sorriso sincero, até a elaboração de um plano individualizado que respeite as especificidades clínicas e emocionais de cada aluno.

Como destaca Lima (2018), ensinar a fazer vai além da instrução técnica: é promover sentido, é nutrir motivação interna, é inspirar continuidade.

Ao se perceberem capazes de realizar movimentos que antes julgavam impossíveis, os alunos começam a ressignificar seu corpo. Passam a enxergar-se como sujeitos ativos e não mais como vítimas de uma condição. Essa transformação impacta não apenas o físico, mas toda a percepção de si, autoestima, autonomia e senso de pertencimento. Esse é o verdadeiro valor do exercício físico enquanto ferramenta de saúde integral e emancipação. Por isso, práticas pautadas em escuta, acolhimento e respeito são tão necessárias quanto o conhecimento técnico. O corpo com patologias³, antes marcado por diagnósticos e limitações, passa a ser também espaço de possibilidades e superações. O papel do profissional de educação física é, justamente, dar condições para que esse processo aconteça de forma ética, segura e, acima de tudo, humana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vivenciar o exercício físico de forma regular está além da construção de um corpo atlético, é tecer um caminho de qualidade de vida. Assim foi discutido neste trabalho ao tratar da atuação do profissional de educação física. Quando ele age na zona de desenvolvimento proximal de seu aluno, dando sentido ao que está realizando, criando vínculos, respeitando a sua história, em larga medida o professor amplia as possibilidades do aluno criar motivos de se inserir em suas propostas de atividades, sejam elas na escola ou numa sala de treinos.

Desse modo, espera-se que essa pesquisa conduza a reflexões sobre o corpo e a construção de novos sentidos de corporeidade.

REFERÊNCIAS

ASSESSING national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey. Geneva: OMS, 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/10d464af-58dc-4ddf-bf83-77de802e1741/content>. Acesso em: 03 nov. 2025.

ATAÍDES, Vitor Moura. Análise dos aspectos motivacionais que influenciam mulheres idosas de 60 a 70 anos à prática de hidroginástica de uma academia de Goiânia. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Musculação e Personal Training) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia. Apresentado na Liga Acadêmica de Fisiologia do Exercício (LAFE).

³ Ataídes (2017) ao trabalhar com grupos específicos de mulheres idosas, concluiu que que práticas corporais orientadas com empatia e propósito, como no caso da hidroginástica, podem atuar como terapias de reabilitação social e emocional, auxiliando na redução do estresse e no resgate do bem-estar.



24 A 28 DE NOVENBRO

COSEMP

EDUCAÇÃO, TEMPO E TECNOLOGIAS:
IMPACTOS NA DESHUMANIZAÇÃO E NA
FORMAÇÃO DOS SUJEITOS

X CONGRESSO | XV SEMINÁRIO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO

XII ENCONTRO DO PIBID | X JORNADA JURÍDICA

VIII SELIQUIM - SEMINÁRIO DE ESTÁGIO DA LICENCIATURA EM QUÍMICA DO IF GOIANO

BETI, Mauro. **O que a semiótica inspira ao ensino da educação física**. São Paulo: Discorpo. n. 3. p. 1-104. PUC-SP. 1994.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 75. ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2020.

LIMA, Wanderson Pereira. O ensino desenvolvimental de Davydov e a educação física. In: LIMA, Wanderson Pereira (org.). **Educação Física: diferentes olhares**. Goiânia – GO: Editora Publicar, 2018.

MEDINA, João Paulo S. **O brasileiro e seu corpo: educação e política do corpo**. 4. ed. São Paulo: Papirus editora, 1994.

SANTOS, Natália Ribeiro Lima dos. Exercício físico, aptidão física e qualidade de vida. In: LIMA, Wanderson Pereira (org.). **Educação Física: diferentes olhares**. Goiânia – GO: Editora Publicar, 2018.

SESI. **Pesquisa saúde e trabalho**. Março, 2023. Disponível em: https://static.portaldaindustria.com.br/portaldaindustria/noticias/media/filer_public/71/84/71842eff-238c-4536-ab68-cf0f9c461b7b/pesquisa_cni_saude_trabalho.pdf. Acesso em: 08 jan. 2025.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes. 2003.