A EXPERIÊNCIA DA CANOAGEM COMO VIVÊNCIA DO AQUI E AGORA NA PERSPECTIVA DA GESTALT-TERAPIA: UM ESTUDO AUTOETNOGRÁFICO

AUTORA: Cíntia de Souza Neto Gonçalves

COAUTOR: Prof. Me. Fellipe Sousa da Silva

ORIENTADORA: Profa Dra. Clara Paulina Coelho Carvalho

Este estudo analisa a experiência da canoagem como vivência do aqui e agora, à luz da Gestalt-terapia, considerando o contexto contemporâneo marcado pela intensificação das demandas psicossociais, pela aceleração do ritmo de vida e pela ampliação de experiências de ansiedade e dispersão da atenção. A saúde mental, compreendida como processo dinâmico de autorregulação na relação organismo-ambiente, tem sido atravessada por modos de existência que favorecem a fragmentação da experiência e o distanciamento do contato com o presente. Nesse cenário, práticas corporais em ambientes naturais configuram-se como possibilidades de retomada da experiência imediata, ao favorecerem a integração entre percepção, emoção e ação. A canoa havaiana, enquanto prática coletiva, rítmica e situada no encontro com o mar, constitui um campo experiencial que convoca o sujeito à presença, à escuta e à sintonia com o ambiente e com o grupo. O objetivo deste estudo consiste em compreender de que modo a prática da canoagem favorece a vivência do aqui e agora e a ampliação da awareness, tomando como referência os fundamentos da Gestalt-terapia, que privilegiam a experiência imediata como eixo do processo de construção de sentido. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa qualitativa de abordagem autoetnográfica, na qual a pesquisadora se insere como participante de um grupo de remadores na orla marítima de Fortaleza. Destaca-se que essa inserção ocorre também na condição de praticante de canoagem desde 2024, com frequência média de duas vezes por semana, junto à base de canoagem Ceará Sup Clube, o que possibilita uma aproximação contínua e experiencial com o campo investigado, implicando a pesquisadora em um movimento contínuo de reflexão sobre sua própria experiência no campo. Nesse contexto, utilizam-se a observação participante e o registro reflexivo da experiência vivida como dispositivos de produção de conhecimento. A autoetnografia é compreendida como uma via de acesso à dimensão fenomenológica da experiência, articulando o vivido singular às dimensões relacionais e culturais do campo. A vivência da remada possibilitou descrever a emergência de estados de presença intensificada, nos quais o corpo em movimento, o ritmo da remada e o contato com o ambiente marinho operam como organizadores da experiência. Observou-se que, ao remar, a atenção tende a deslocar-se de conteúdos discursivos e ruminativos para o fluxo da experiência imediata, favorecendo a ampliação da consciência corporal e a suspensão de automatismos. Os resultados indicam que a canoagem pode ser compreendida como um dispositivo de produção de awareness, na medida em que mobiliza o contato com sensações, emoções e percepções que emergem no aqui e agora, possibilitando uma reorganização do campo experiencial. A exigência de sincronia grupal evidencia a dimensão relacional da experiência, favorecendo o desenvolvimento de vínculos, cooperação e sentimento de pertencimento em contexto coletivo. Além disso, o contato com o ambiente natural amplia a percepção de continuidade entre organismo e meio, reforçando a compreensão gestáltica de campo como unidade indissociável. A experiência vivida na canoa revela-se, portanto, como um espaço de integração existencial, no qual o sujeito pode ampliar sua capacidade de presença e de

autorregulação. Embora o estudo apresente limitações relacionadas ao caráter situado e singular da abordagem autoetnográfica, contribui para o aprofundamento das interfaces entre Gestalt-terapia, fenomenologia da experiência e práticas corporais em ambientes naturais, apontando a canoagem como uma possibilidade de prática promotora de awareness e de saúde que favorece a consciência, a presença e a integração do sujeito em seu campo de relações. O estudo orienta-se por princípios éticos aplicáveis às pesquisas em ciências humanas e sociais, respeitando a singularidade da experiência e a integridade dos envolvidos.

Palavras-chave: awareness; canoagem; Gestalt-terapia; práticas de grupo; promoção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONDE, E. F. Q.; CAMILA, J. A. O.; NEPOMUCENO, L. B. Psicologia, esporte e natureza. Curitiba: Juruá, 2023.

FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima (org.). Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus, 2013. (Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas).

PERLS, Frederick S.; HEFFERLINE, Ralph F.; GOODMAN, Paul. Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1997.