

**A Relação da Expressão Corporal na Construção da Educação
Emocional**

Tainá Akashi Magalhães

Núbia Gonçalves da Paixão Eneterio

Cento Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA

Nota dos Autores

Tainá Akashi Magalhães, discente do curso de bacharelado em Psicologia do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA

Núbia Gonçalves da Paixão Eneterio, mestre em Mestre em Tecnologias Ambientais, pela UFMS. Especialista em Neuropsicologia Clínica (UFRN) e em Gestão Ambiental (Anhanguera MS - UNIDERP), docente do curso de graduação em Psicologia no Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA

RESUMO

Este trabalho se propõe a discutir a influência da expressão corporal na construção da educação emocional. A fim de ser atingido o objetivo dessa pesquisa, foram utilizadas revisão bibliográfica como método de desenvolvimento. Os resultados apontam que tanto a expressão corporal, quanto a educação emocional são meios de comunicação consigo, com o outro e com o meio que rodeia o sujeito. Observa-se que ambos auxiliam no desenvolvimento humano, como um todo. Conclui-se que, ao qualificar essa comunicação, proporciona como consequências transformações pessoais e social, na qual o objetivo final é o bem estar físico, psíquico e social.

Palavras-chaves: Expressão Corporal, Educação emocional, Desenvolvimento, Transformação

Introdução

Saúde mental é um tema bastante discutido atualmente na sociedade, entretanto mesmo sendo tabu para alguns, não deveria existir o preconceito, mas sim interesse pelo cuidado, por se tratar de um tema em que afeta o ser humano em todas as áreas da vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, “A saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade” (OMS, 2016).

Mudanças sociais, condições socioeconômicas, exclusão social, risco de violência, violação dos direitos humanos, condições de trabalho estressante, fatores genéticos, ambientes hostis são reforçadores do adoecimento psíquico. De acordo com a OMS (2018), as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos. A Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) em todas as regiões do Brasil mostrou que 80% dos estudantes da graduação admitem ter enfrentado algum problema emocional, como ansiedade, desânimo, insônia, tristeza permanente, sensação de desatenção, desespero, falta de esperança e sentimento de desamparo e solidão.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS/OMS, a fase inicial dos transtornos emocionais está associada ao período infanto-juvenil, na qual é o período de transformação, onde muitas escolhas serão feitas, variações do humor e do estado de ânimo são comuns, facilitando assim, o desenvolvimento de fatores que implica no adoecimento mental. Acerca das decorrências de não retratar as condições de saúde mental dos adolescentes à idade adulta, considera prejudicial à saúde física e mental e limita futuras oportunidades (OPAS, 2018).

Diante desse problema, o objetivo dessa pesquisa é verificar de que forma, a expressão corporal influencia na construção da educação emocional. Inteirando-se sobre as formas de expressão corporal, corroborando com a análise da construção da educação emocional e relacionando a expressão corporal com a construção da educação emocional como fator de proteção a saúde psíquica.

Propõe-se abordar sobre o tema de saúde mental, em específico educação emocional. Nessa perspectiva, planeja verificar se existe de fato uma correlação entre expressão corporal e educação emocional, e se o mesmo interfere e como isto ocorre. Dessa maneira é possível

pressupor a hipótese, em que a Expressão Corporal não interfere na construção da Educação emocional, proposta por Miguel (2015), por meio das teorias sociais, onde relata que as expressões corporais não precisam ser coesas com as vivências subjetivas, ainda também com a compreensão das circunstâncias e, portanto, não estão relacionados.

O trabalho é dividido em seis seções, sendo que na segunda, precedida por esta introdução, é abordada a metodologia realizada para a composição do artigo. Na terceira seção, primeiro capítulo do artigo trata-se sobre a Expressão Corporal, na qual é explicado sobre suas definições e características. A quarta seção refere-se acerca da conceituação sobre Educação Emocional. Na quinta seção discorre a relação entre os termos analisados anteriormente. A sexta seção, pertence a conclusão dos autores a respeito do artigo realizado.

Esta investigação se reveste de importância uma vez que o resultado dos tópicos dessa pesquisa irá contribuir para a construção de informações visando desenvolvimento de expressões corporais, na qual gera emoções positivas implicando na modificação do estado do corpo e de suas estruturas.

O conhecimento das emoções pode contribuir para o desenvolvimento da expressão corporal como uma fonte de comunicação e bem-estar. Assim sendo torna-se relevante, inicialmente, a apresentação de como foi metodizada a construção desse trabalho.

Método

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa teórica, cujos dados foram coletados através do levantamento das produções científicas sobre expressão corporal e educação emocional, e é instrumentalizada por uma revisão bibliográfica dos dois temas e suas relações (Marconi & Lakatos, 1992).

A revisão bibliográfica se constitui de uma investigação de bibliografia já publicada, em artigos, livros, revista, sites. O objetivo desse tipo de revisão é fazer com que o pesquisador esteja familiarizado com o material escrito sobre um assunto estipulado, possibilitando as análises das pesquisas ou no manejo de informações e pode ser considerado o primeiro passo de toda pesquisa científica (Marconi & Lakatos, 1992).

A base utilizada para a coleta de dados foi Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *Google Academic* e os descritores utilizados foram: expressão corporal e educação emocional. O juízo crítico de inclusão dos artigos foi publicado no idioma português e inglês, de caráter empírico e que são correlacionados com o tema educação emocional e expressão corporal. O critério de exclusão

dos artigos se estabeleceu a partir de artigos repetidos nas bases de dados selecionadas, artigos que não estejam associados com o tema e artigos que forem de caráter revisão bibliográfica e documental.

Expressão Corporal

O corpo humano é composto por sentidos, onde cada sentido permite perceber as conexões com o mundo, o ambiente em que se vive e as relações sociais. Em vista disso, pode-se dizer que são relações pré-arranjadas, pois antes que se possa ver ou ouvir, sente-se o contato. Dessa maneira, entende-se que o primeiro sentido que nos faz reconhecer como um corpo é o tato, na qual a partir do toque, da nossa pele é estabelecido o contato com o mundo, onde constrói o próprio corpo, a cognição, os sentimentos e as emoções de um indivíduo. (Moraes, Manso & Monteiro, 2009).

Pode-se afirmar que o corpo humano é abordado em suas dimensões objetivas e também em sua dimensão subjetiva, sendo um elemento constitutivo do ser humano, algo fundamental para o ser fazer parte do mundo (Soares, 2018). Um lugar de desejo, de frustração, de sensibilidade e afetividade, de lembranças positivas e negativas. Um espaço anatômico das emoções em busca de mais vida, fortalecendo ou adensando de acordo com os estímulos gerados a partir das experiências de amor, decepção, medo, agressão, agonia ou prazer (Keleman, 1992).

O corpo por meio de gestos ganha significado estabelecendo um sistema de comunicação, na qual aprende exteriorizar suas ideias, vontades e desejos. Dessa forma, antecedendo a linguagem verbal, o homem sente a necessidade de comunicação e a partir desse paradigma nasce a expressão corporal (Pedrosa & Tavares, 2009).

Patricia Stokoe, bailarina e pedagoga, natural de Buenos Aires, com intuito de dar sentido a uma nova linguagem corporal que já estava sendo criada e desenvolvida, criou-se em 1950 o termo expressão corporal. Stokoe elege esse nome para um conceito da dança que viabiliza por meio do corpo transmitir seus pensamentos, ideias e emoções, dessa forma se caracteriza como uma atividade artística que se baseia no movimento, no gesto e também na quietude do corpo ([http://www.psicomotricidade.com.br /](http://www.psicomotricidade.com.br/), recuperado em 25 de março, 2020).

Levando-se em consideração esses aspectos, a expressão corporal e/ou linguagem corporal é caracterizada pela comunicação não-verbal, onde o corpo “conversa” através de gestos, expressões faciais e posturas, sendo uma das mais importantes formas de comunicação. Nesse âmbito, só ao final deste século que “comunicar” despertou o significado também de “transmitir”, referente com o termo “partilha” e a expressão de “partilhar” uma novidade, que

é o sentido principal na linguística contemporânea (Silva, Brasil, Guimarães, Savonitti, & Silva 2000).

Dessa forma a comunicação pode ser de forma verbal e/ou não verbal. Pode-se dizer que a comunicação verbal se manifesta com o ser social e a não-verbal o ser psicológico, sendo seu objetivo a expressão dos sentimentos. Desde o princípio o homo sapiens exerce deslumbramento sobre a humanidade, pois essas formas de comunicação expressam a exteriorização de um comportamento não demonstradas por palavras (Silva et al., 2000).

Quando se trata de percepções corporais, relaciona diretamente com a imagem corporal, pois é a partir das percepções e das vivências que se cria o processo de desenvolvimento, onde cada uma dessas percepções tem um significado e se mostra em um movimento. Dessa forma é constante e dinâmico o processo de construção da imagem corporal pois a todo momento o indivíduo está destruindo para reconstruir, sendo a destruição uma fase do processo de construção. (Alves & Duarte, 2008).

A partir do momento que adquire-se o conhecimento acerca de nós mesmo, constrói a imagem corporal, quando este entendimento é imperfeito, as ações que a permeiam se tornam imperfeitas também, ou seja é a compreensão do corpo que estabelece em relação as diferentes superfícies e as escolhas realizadas, tal qual, lado ou parte do corpo usada para exercer ações. (Schilder, 1994 citado por Alvez & Duarte, 2008).

Nesse contexto é fundamental uma forma de interação interpessoal, com o intuito de expressar sentimentos, emoções, reações, transmitir mensagens e manifestar a expressão corporal de forma natural e intuitiva sendo influenciada pelo contexto e pelas diferentes culturas (Silva et al., 2000).

Segundo Goleman (2005, p. 134) a maneira como alguém se expressa, por exemplo pelo tom de voz, pelos gestos ou outros elementos não-verbais, podem entrar em desacordo com o que é transmitido, pois o conteúdo emocional está mais na maneira como é dito, do que na sua forma literal. Dessa forma as mensagens não-verbais, como a ansiedade e/ou nervosismo no tom de voz, irritação na rapidez e/ou falta de exceção de um gesto, de modo geral são percebidas inconscientemente, apenas recebendo a mensagem e respondendo-a claramente de acordo com que é transmitido.

Os seres humanos se expressam o tempo inteiro, afinal são sorrisos, lágrimas, voz, gesto, olhares. Dessa maneira a expressão corporal é um aprendizado que integra a sensibilização e a conscientização, através de movimentos, posições e atitudes, assim é uma atividade organizada, fadada de objetivos que buscam o desenvolvimento da imaginação, solidariedade, criatividade

e comunicação. Consequentemente é uma forma de aprender sobre si mesmo e usar o corpo como uma máquina para transmitir sentimentos. (Pedrosa & Tavares, 2009).

O trabalho da expressão corporal é libertar e desenvolver todas as possibilidades corporais, característico do ser humano, tendo como intuito o resgate das capacidades humanas, psíquicas e a corporais, desencadeando a percepção, tornando o indivíduo mais consciente das suas sensações, percepções, sentido, limitações e possibilidades. Dessa forma o indivíduo se potencializa, podendo assim transformar antigos hábitos corporais e usá-lo de uma forma mais adequada para uma melhor qualidade de vida. Para que esse aprendizado seja eficaz sua forma de ser assimilado deve ser prazeroso e lúdico, assim há mais chances de mudanças. (Pedrosa & Tavares, 2009).

Ao relacionar com o assunto proposto pode-se perceber a dança quanto a expressão corporal tem o objetivo de auxiliar os integrantes a desenvolverem seus possíveis movimentos e suas habilidades artísticas expressivas, possuem foco na capacidade e não na limitação de um indivíduo. (Alessi; Zolbrod, 2011 citado por Lopes, Carvalho, Araujo, Moyses, 2019). Acredita-se que a dança é um meio de comunicação onde se transmite ideias, falas e expressões diferentes, que vão para além do movimento com os corpos, é uma das formas mais íntimas de comunicação. O corpo pode ser considerado uma máquina, entretanto ele não ocorre de forma mecânica e sim através do aprendizado e da vivência (Silva & Souza, 2009).

Ao complementar esta perspectiva com a modalidade possibilita a idealização e a reorganização de identidades, para o entendimento e de percepção de si e do outro. Desse modo a dança cria oportunidade do conhecimento do próprio corpo e de suas capacidades como forma de entendimento senso crítico de si mesmo e do meio nos cerca (Lopes et al., 2019).

Tendo em vista aspectos observados, quando trata-se de ciência em relação ao homem, seu corpo, o meio físico e sociocultural onde convive, refere-se à psicomotricidade que tem sido cada vez mais sensível ao diálogo com o ser humano. A Psicomotricidade revela que a capacidade da atividade psíquica é que transforma a imagem para a ação, portanto não se trata da relação do movimento propriamente dito (Assis & Jobim, 2008).

Neste parâmetro, segundo Fonseca (2010), o conceito de motricidade é reconhecido pelo conjunto de expressões corporais, gestuais e motoras, não verbais e não simbólicas, na qual assegura as manifestações do psiquismo, tendo em vista o objetivo de colocar o corpo e a motricidade no centro do comportamento e da evolução humana.

Dessa forma, define-se a psicomotricidade como uma associação entre a motricidade, a mente e a afetividade, entretanto pode-se dizer também que é a relação entre o pensamento e a execução, envolvendo a emoção. Sendo uma ciência da educação, na qual procura educar o

movimento e relacionar ao mesmo tempo com as funções da inteligência, dessa forma vale ressaltar que o intelecto se constrói através da movimentação do corpo, o exercício físico, tendo uma importância para a mente e para a emotividade, não direcionado somente ao corpo. (Silva, 2010).

Consequentemente a psicomotricidade tem o objetivo de estimular a prática da movimentação do corpo em todas as etapas da vida de uma criança, na qual por meio das atividades possa estimular a criatividade, a interpretação, além de se divertir, relacionando assim com o mundo e sendo de suma importância para o desenvolvimento, formação e estruturação do esquema corporal do ser humano (Silva, 2010).

Portanto partindo da hipótese de que o corpo é uma máquina, pode-se afirmar que é a expressão do que realmente somos. Segundo Amaral (2004) “nosso corpo somos nós”, dessa forma é necessário ter a tomada de consciência da importância do corpo humano e como acessá-lo, pois assim compreendemos que há uma mente pensante, uma alma que sente e um corpo que se expressa a todo momento, sendo assim um interprete fiel da maneira como nos sentimos ao longo da vida (Pedrosa & Tavares, 2009).

Educação Emocional

A Educação faz com que o ser humano desenvolva tecnologias com isso a aplicação destes conhecimentos transforma e facilita no processo de construção para o desenvolvimento pessoal, social e econômico do homem, tanto nas civilizações passadas como nos dias atuais, trazendo avanços no sentido de facilitar a vida de todos. A educação é um processo de humanização e socialização do indivíduo sendo um processo constante (Gadotti, 2017).

Na sociedade moderna, a ausência de uma educação emocional é perceptível, dessa forma provoca o crescimento descontrolado da violência nas famílias, nas escolas e na sociedade, por esse motivo mostra que há um grande desequilíbrio de comportamento, de conduta e de ética. A função da educação emocional é a procura da constância do indivíduo frente as complicações sociais que ocorre durante o dia-a-dia, como o estresse emocional, ansiedade e transtornos (Santos, 2018).

Foi realizada uma pesquisa, onde mostra que a ansiedade atinge mais de 260 milhões de pessoas, na qual o Brasil é um dos países com maior índice de pessoas ansiosas: 9,3% da população, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Novos dados mostram que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como ansiedade e depressão.

Por meio da plataforma on-line focada em saúde mental, Vittude, apresentou que 37% das pessoas estão com stress rigoroso, enquanto 59% se encontram em estado de depressão, e

a ansiedade atinge níveis ainda mais altos 63%. Os dados levantados qualificaram as sensações e sentimentos vividos sete dias antes da pesquisa. Considerou-se repostas de 492.790 pessoas, entre 4 de outubro de 2016 e 23 de abril de 2019.

Nesse âmbito, em uma pesquisa solicitada pela Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), no período de 1994 a 2002, realizada em alguns países da América Latina, tendo como objetivo, identificar os fatores influenciadores na aprendizagem dos alunos, levando em consideração, os aspectos a nível sociocultural dos países e o material escolar utilizados pelas crianças. Foi verificado que a variável mais destacada para aprendizagem, é o relacionamento entre o professor e os estudantes, e a conexão entre os discentes, ou seja, o clima emocional na sala de aula (Cassasus, 2009).

Desse modo, é evidente que as relações desempenham um papel fundamental na qualidade de vida do ser humano, com isso a educação emocional estabelece um processo de construção de origem familiar, não unicamente um fenômeno escolar e sim passando pela escola e dando continuidade por toda vida. Deve-se ficar atento por não ser reconhecida como um tipo de autoajuda, tendo como intuito o progresso emotivo-intelectual do ser humano (Wedderhoff, 2001).

Ao falar das emoções remete-se a ideia de sentimento, entretanto há uma diferença entre elas, as emoções como foi ressaltado são expressivas e observáveis, se volta para fora. Já os sentimentos são um experencia subjetiva, onde apenas a pessoa tem acesso a ela, se volta para dentro. Assim a emoção é anterior ao sentimento e o sentimento é a tomada de consciência da emoção sentida. Desse modo, a emoção e sentimento estão profundamente ligados. (Damásio, 2000 pp. 76-77).

As contribuições das competências e dos estados emocionais, leva a consciência emocional, na qual, facilita o convívio com as próprias emoções, com a autogestão, com a inteligência emocional e o bem estar. Partindo do aspecto de valorização social e emocional, o indivíduo em sociedade cria uma nova forma de organizar e motivar para as constantes mudanças da vida (Costa, 2017).

As teorias psiconevucionistas, sugere que os estados emocionais são parte de um reflexo da evolução das espécies sendo respostas adaptativas aos acontecimentos que decorrem do meio. Darwin desenvolveu a primeira teoria sobre emoções no século XIX, dedicou seus estudos para o homem e também para os animais, observou que demonstrar as emoções pode ser de forma aprendida, entretanto existe expressões que são inatas, tanto para os seres humanos quanto para chimpanzés entre outros primatas. Levantou a questão sobre a utilidade da

expressão das emoções para a sobrevivência dos indivíduos como forma de adaptação ao meio (Miguel, 2015).

O neurocientista Antônio Damásio considerou que as emoções primárias são as inatas, como a felicidade, a tristeza, o medo, a raiva, a surpresa e o nojo, ou seja, quando invocado o termo emoção são os primeiros que veem a mente. As emoções secundárias, são as aprendidas como a simpatia, a vergonha, o orgulho, a inveja, a culpa, o embaraço, a admiração, o desprezo e a gratidão, e são consideradas sociais, pois está intimamente ligada com as emoções primárias sendo um subcomponente. Por exemplo, em uma situação de desprezo, logo a expressão de repulsa, nojo nota-se que há uma combinação e uma associação automática (Damásio 2003, pp. 56-58., tradução da autora)

De acordo com o autor, nas emoções aparecem um fundo, no qual ele denominou emoções de fundo sendo uma consequência do ajuste das reações regulatórias do corpo (comportamentos de dor, prazer, apetite e processos homeostáticos), dessa forma são expressões produzidas a partir dessas ações regulatórias, como o desânimo e entusiasmo vale ressaltar que o temperamento e o estado de saúde interagem com as emoções de fundo (Damásio 2003, pp. 55-56)

Dessa forma, ainda sobre Damásio, as emoções são parte desses processos homeostáticos, em detrimento disso a partir do momento que há uma interação com os organismos, automaticamente geram experiências, que estão associadas com objetos e situações e por meio dessas associações resulta em um mecanismo de aprendizagem, ou seja, há uma função social e decisiva no procedimento de interação, regulando a sobrevivência orgânica e social (Damásio 2000, p.116) . Vale destacar também que as emoções são reações químicas e neurais, orientadas pelo sistema límbico que tem um papel regulador, que consiste em auxiliar o organismo a conservar a vida. (Damásio, 2000, p. 103).

Logo, o desenvolvimento emocional do ser humano é composto por três fases. A primeira fase é a aquisição que relaciona a percepção das emoções. A segunda fase é o refinamento, na qual pertence as modificações das emoções ao longo do tempo e em relação ao meio sociocultural, tanto em intensificações emocionais, quanto um distanciamento a um comportamento específico. A terceira fase são as transformações, referente as mudanças nos sistemas de processamento das emoções, sendo no aspecto de pensar ou reagir na presença de determinada circunstância (Wedderhoff, 2001).

Dessa forma, o desenvolvimento e ensinamentos das habilidades emocionais devem iniciar nas primeiras fases da vida e se manter presente durante o ciclo vitalício. Para que haja assimilação e entendimento das emoções propõe-se a prática, em que o indivíduo torna-se capaz

de identificar o sentido das emoções e também observar o que ocorre em seu interior como fator resultante. (Bisquerra, 2013 citado por Silva & Costa, 2018).

Em vista disso, a educação emocional expande os relacionamentos, transforma o trabalho corresponsável, ensina possibilidades de simpatia entre as pessoas e auxilia o sentido de comunidade, dessa forma uma pessoa emocionalmente educada é apta a encarar as emoções e assim progredir em seu domínio pessoal produzindo melhor qualidade de vida. Abrangendo essas características, o indivíduo será qualificado a trabalhar em grupo, irá adquirir mais confiança na presença de desafios resultando em um efetivo relacionamento interpessoal, sobretudo o nível de otimismo será estável diante as condições postas pela sociedade (Rêgo & Rocha, 2009).

Essa ampliação da visão dos indivíduos, por meio da alfabetização emocional, faz parte do autoconhecimento das emoções. Buscar o autoconhecimento, é transformar em um ser emocionalmente consciente e utilizando da consciência como a principal ferramenta de modificação. Seguindo a linha de raciocínio de Casassus (2009, p. 51), destaca:

“Quando tomamos consciência do nosso corpo, de seus vínculos com nossas emoções, com nossa experiência, com o que dizemos delas e com as narrativas que construímos sobre elas, podemos ver o que não víamos antes. Se pousarmos nosso olhar conscientes nelas, podemos ver nosso corpo, ver nossas emoções, ver nossas experiências e ver o que dizemos delas. Quando fazemos isso de maneira mais consciente, enxergamos mais aspectos e dimensões naquilo que observamos em nós. [...]. A consciência é uma ferramenta de transformação.”

Assim, o ser emocionalmente mais consciente além de conseguir lidar com suas próprias emoções e com seus mecanismos, é capaz de reconhecer conscientemente as emoções do outro, sendo parte do processo, desse modo facilitando a construção de uma personalidade capaz de encarar as adversidades da vida (Costa, 2017).

Conforme as contribuições dos autores acima, a importância da compreensão sobre as emoções leva as mudanças de comportamentos pessoais e sociais, desta forma a proposta da educação emocional é a explicação do conjunto das instancias sociais em que a educação tradicional não atende, tendo como exemplo o comportamento sexual não protegido, a violência, o suicídio, uso de drogas, as disfunções familiares, ao suporte para fortalecer a autoestima (Rêgo & Rocha, 2009).

Portanto a educação emocional tem o objetivo em quebrar paradigmas, pois quanto mais autoconhecimento e entendimento da realidade mais o indivíduo torna-se capaz de resolver questões relevantes de convivência, respeito, educação em todos os níveis. Desse modo relatado por Damásio (2000) as emoções estão presentes no dia a dia, são fortes fontes de energia

fundamentais para a sobrevivência do ser humano, uma vez que influenciam na saúde e afetam o bem-estar.

Expressão Corporal e Educação Emocional

Para compreender a expressão corporal, deve-se entender primeiramente o corpo em suas dimensões objetivas e subjetivas. Pedrosa e Tavares (2009) diz que o corpo no geral, por sua vez estabelece um sistema de comunicação, onde aprende a demonstrar ideias, vontades e desejos. Corroborando com o assunto, Alves e Duarte (2008) relata que por meio das experiências constrói-se o processo dinâmico de imagem corporal, em que o indivíduo está a todo momento em processo de construção. Com isso, Silva et al (2000), contribui ao dizer que a expressão corporal é uma forma de comunicação não-verbal, onde os gestos, expressões faciais e posturas fazem parte, além do sistema de comunicação estar sempre ativo.

Dessa maneira, segundo Alves e Duarte (2008) um estímulo extremamente importante para o processo é a percepção, fornecedor de mecanismos para o desenvolvimento corporal, onde cada percepção tem um significado e se mostra em um movimento. Pedrosa e Tavares (2009), descreve a expressão corporal como um aprendizado e desenvolvimento de todas as possibilidades corporais, com objetivos que relaciona com a sensibilidade, a conscientização, as capacidades humanas, psíquicas e corporais, que buscam o progresso da imaginação, solidariedade, criatividade, comunicação e autoconhecimento, além de transformar antigos hábitos corporais, para uma melhor qualidade de vida.

Deve-se ressaltar que de acordo com Silva et al (2000) a expressão corporal se mostra de forma natural e intuitiva, com influências pelo contexto e pela cultura e validando também a interação interpessoal. Desse modo, pode-se dizer que a dança é uma modalidade que associa com o estudo proposto, sendo uma das formas mais íntimas de comunicação segundo Silva & Souza (2009), colaborando com essa ideia Lopes et al (2019) diz, pode ser uma espaço de oportunidades de conhecimento do próprio corpo e de suas capacidades como forma de entendimento o de si mesmo e do meio que rodeia.

A psicomotricidade pode servir como assistência para o desenvolvimento da expressão corporal, de acordo com Assis e Jobim (2008) trata-se de uma ciência que relaciona homem, corpo, meio físico e sociocultural, onde a atividade psíquica transforma a imagem para a ação. Fonseca (2010), conceitualiza o termo motricidade como um conjunto de expressões corporais, gestuais e motoras. Silva (2010) correlaciona os termos, na qual a psicomotricidade possui uma ligação com a motricidade, mente e a afetividade, dessa maneira vale ressaltar que o intelecto e a forma como se aprende se constrói através da movimentação do corpo, o exercício físico,

caracterizando a importância para a mente e para a emotividade, não direcionado somente ao corpo.

Na sociedade contemporânea, a educação faz parte dos direitos fundamentais que um indivíduo pode ter, sendo caracterizada como um processo frequente de humanização e socialização, como relata Gadotti (2017). Quando refere-se a educação emocional Santos (2018) revela que sua função é a procura da estabilidade do indivíduo frente aos impasses pessoais, como o estresse emocional, ansiedade e transtornos. Desse modo, as emoções estão presentes a todo momento, como mencionado por Damásio (2000) são fontes de energia fundamentais para a sobrevivência, pois tem influência direta com a saúde e bem-estar.

Miguel (2015) cita o estudo e teoria de Darwin do século XIX sobre as emoções, onde propõe que demonstrar as emoções pode ser de forma aprendida, porém existe as emoções inatas também. Corroborando com o assunto, Damásio (2000) diz que as emoções são partes de métodos homeostáticos, ou seja, no momento que há uma interação com os organismos, automaticamente geram experiências associadas com objetos e situações, e sua função resulta em um mecanismo de aprendizagem, dessa maneira há uma função social.

Essa função social auxilia os indivíduos a desenvolver suas capacidades de comunicação ao se relacionar consigo e com o outro, por esse motivo Wedderhoff (2001), descreve o quanto as relações desempenham papel fundamental na qualidade de vida do sujeito, em vista disso a educação emocional, dispõe de uma construção de origem familiar, passando pela escola e dando continuidade por toda a vida. Costa (2017) relata que ao ter consciência emocional, obtém-se uma facilidade ligada ao convívio com as próprias emoções, com a inteligência emocional, bem estar da vida, além de ter a capacidade de reconhecer conscientemente as próprias emoções e a do outro.

Partindo do pressuposto, que o sujeito está se destruindo para se reconstruir, sendo a destruição uma fase do processo de construção como afirma Alves e Duarte (2018), é possível denominar que a transformação faz parte da vida, desse modo Cassasus (2009), diz que a busca pelo autoconhecimento, visa na transformação em um ser emocionalmente consciente, sendo a consciência a principal ferramenta de modificação. Em vista disso, pode-se dizer que a educação emocional trabalha em busca dessa ferramenta e a expressão corporal segundo Pedrosa & Tavares (2009), integra a conscientização através do movimento, posições e atitudes como forma de aprender sobre si mesmo e a utilizar o corpo como uma máquina que tem o objetivo em transmitir sentimentos.

Em vista disso, o corpo se expressa, de acordo com as emoções sentidas, pelo tom de voz, gestos e/ou elementos não-verbais, dessa maneira o conteúdo emocional está mais na

maneira como é dito, do que na forma literal, por este motivo pode entrar em desacordo com que é transmitido de acordo com Goleman (2005). Damásio (2000) destaca-se a relevância das emoções como um papel regulador, que consiste em colaborar com o organismo para conservação da vida. Silva & Costa (2018), discute sobre as emoções se apresentarem em várias reações como o medo, a alegria, a raiva, o ciúme entre outras, que por sua vez Damásio(2000) diz que essas variações, tem o potencial de fazer o corpo reagir e projetar das ameaças internas e externas. Assim, o corpo e as emoções caminham juntos, pois ambos possuem a função de comunicação consigo, com o outro e com o meio que os rodeia, tornando aliados em relação a expressão corporal e a educação emocional.

Desse modo, nota-se que tanto a expressão corporal quanto a educação emocional auxiliam no processo de transformação pessoal e social, em que direciona na busca de uma melhor qualidade de vida, pois a partir do momento que o sujeito se potencializa de acordo com Pedrosa & Tavares (2009), ele se torna capaz de modificar antigos hábitos corporais e podendo assim, utiliza-lo de uma forma mais adequada e conseqüentemente pode apresentar um progresso; Em relação à expressão do corpo, o mesmo se mostra a todo momento como um tradutor da maneira de como sentimos ao longo da vida. Já por meio da educação emocional, o sujeito se conhece, e é capaz de reconhecer o outro, sendo apto a encarar as emoções, expande os relacionamentos interpessoais, e também é capaz de auxiliar no sentido de comunidade, segundo Regô e Rocha (2009). Portanto, uma das características das transformações pessoais e sociais, é a tomada de consciência, pois o indivíduo se torna capaz compreender o que precisa ser mudado, visando sempre no bem-estar psíquico, social e físico.

Considerações Finais

Sendo assim, após detalhar na pesquisa, pode-se considerar, a expressão corporal como um conjunto de fatores que buscam a interação do corpo com suas capacidades, que se relaciona com a sensibilidade, obtêm o desenvolvimento das possibilidades corporais, além de desenvolver capacidades psíquicas, na qual, visa no autoconhecimento e na comunicação interpessoal, quando auxilia na modificação de hábitos corporais, tendo a dança e a psicomotricidade como elementos de contribuição para o estudo do tema.

A educação emocional, tem o intuito de educar o sujeito e suas emoções, para que seja capaz, de lidar com as adversidades da vida, como o estresse emocional, ansiedade e transtornos no geral. Deve-se considerar que as emoções estão presentes no dia-a-dia e é fontes de energia fundamental para a sobrevivência, dessa forma auxilia o sujeito a desenvolver capacidades de

comunicação, consciência emocional, reconhecimento das próprias emoções e do outro, desempenhando um papel indispensável no que diz a respeito de qualidade de vida.

Retomando o objetivo geral desta pesquisa pode-se verificar se há uma relação entre a expressão corporal e a educação emocional, assim deve esclarecer e chegar à conclusão que, de acordo com o estudo, há de fato uma relação entre a expressão corporal e a educação emocional. A associação desses estudos propõe que o corpo se manifesta de acordo com as emoções sentidas, portanto há influencia de ambas no processo de comunicação consigo e com o outro, de transformação social e pessoal que resulta no desenvolvimento da tomada de consciência.

Dessa forma, diante dos resultados, verifica-se que a expressão corporal auxilia na construção da educação emocional, embora tenha encontrado autores que defendam teorias divergentes. Entretanto não foi encontrado nenhuma pesquisa que invalida a relação das variáveis propostas no estudo.

Com isso, vale ressaltar a importância de estudos futuros relacionados a essa temática, pois como foi mostrado na introdução, a utilidade da compreensão da expressão corporal e da educação emocional, sendo potencializadores de transições pessoais e sociais, que visam no bem-estar físico e psíquico.

Referências

- Alves, T. M., & Duarte, E. (2008). Imagem corporal e deficiência visual: um estudo bibliográfico das relações entre a cegueira e o desenvolvimento da imagem corporal e a imagem corporal. *Acta Sci. Human Soc. Sci. Maringá*.
- Amaral, D. J. (2004). *Jogos Cooperativos*. Phorte. São Paulo.
- Assis, E. A., & Jobim, A. (2008) *Psicomotricidade: histórico e conceitos*. Revista da Católica. Uberlândia.
- Cassasus, J. (2009). *Fundamento da Educação Emocional*. Liber Livro Editora. Brasília.
- Costa, G. M. (2017). *A educação emocional e o curso de pedagogia da universidade federal da Paraíba*. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa.
- Damásio, A. (2000). *O mistério da consciência, do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. Editora Schwarcz. São Paulo.
- Damásio, A. (2003). *Loking for Spinoza*. William Heinemann. Inglaterra
- Fonseca, V. (2010). *Psicomotricidade: uma visão pessoal*. Construção psicopedagógica. São Paulo.

A RELAÇÃO DA EXPRESSÃO CORPORAL NA CONSTRUÇÃO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

- Gadotti, M. (2017). *Qualidade na educação: uma nova abordagem*. Universidade de São Paulo. São Paulo.
- Goleman, D. (2005). *Inteligência Emocional* (p. 134). Editora objetiva, Rio de Janeiro.
- Keleman, S. (1992). *Anatomia Emocional*. São Paulo: Summus.
- Lopes, F. K., Carvalho, L. C., Araujo, F. P., & Moyses, A. M. (2019). *A dança e a expressão corporal como mediadoras no processo de ensino-aprendizagem de crianças com deficiência intelectual e transtornos de aprendizagem*. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil.
- Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2006). *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados*. São Paulo: Atlas.
- Miguel, F. K. (2015). *Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional*. Universidade Federal de Londrina, Brasil.
- Moraes, M., Manso, C. C., & Monteiro, L., C. (2009). *Afetar e ser afetado: corpo e cognição entre deficientes visuais*. Universidade Estácio de Sá, Brasil.
- Organização Mundial de Saúde (2016). *OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população*. Recuperado em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839
- Organização Mundial de Saúde (2018). *Folha informativa - Saúde mental dos adolescentes*. Recuperado em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839
- Pedrosa, R. M., & Tavares, M. H. (2009). *Expressão corporal e educação: Elos de conhecimento*. Revista da Católica. Uberlândia.
- Rêgo, A. C., & Rocha, F. N. (2009). *Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula*. Ensaio: aval. pol. públ. Educ., Rio de Janeiro.
- Santos, F. B. (2018). *Educação emocional: uma breve discussão*. Revista Espaço Acadêmico. Bahia.
- Silva, S. G. (2010). *O desenvolvimento psicomotor na educação infantil de 0 a 3 anos*. Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro
- Silva, S. M., & Costa, L. M. (2018). *Educação emocional e a relação professor/aluno: potencialidades e possibilidades*. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa.
- Silva, S. J., & Souza, P. C. (2009). *Dança, corpo e movimento: formas de expressão na educação infantil*. Universidade Federal do Pará. Belém.

A RELAÇÃO DA EXPRESSÃO CORPORAL NA CONSTRUÇÃO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Silva, G. M. L., Brasil, V. V., Guimarães, P. C. H., Savonitti, A. R. B., & Silva, P. M. (2000). Comunicação não-verbal: reflexões acerca da linguagem corporal. Revista Latino- Am. Ribeirão Preto.

Soares, R. F. A. (2018). Diálogo tônico corporal em psicomotricidade. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal.

Wedderhoff, E. (2001). Educação emocional: Um novo paradigma pedagógico. Revista Linhas. Florianópolis.