

Psicomotricidade

1– A Psicomotricidade na Escola

Recreação psicomotora e a prática interdisciplinar

“O brinquedo é o trabalho da criança, é o seu ofício, sua vida.” *Kergomard*

O brincar, quer seja como recreação psicomotora orientada ou livremente, aponta sempre para resultados positivos para a criança. Oferece inúmeras oportunidades educativas: desenvolvimento corporal, desenvolvimento mental harmonioso, estímulo à criatividade, à socialização, à cooperação...

É sempre muito importante proporcionar à criança oportunidades para brincar e criar livremente suas brincadeiras e jogos. Pois, além de desfrutar da alegria de brincar isto contribui significativamente para o seu desenvolvimento psicomotor. Um dos campos de aplicação da psicomotricidade é a educação, onde é uma atividade preventiva que propicia a criança desenvolver suas capacidades básicas, sensoriais, perceptivas e motoras levando a uma organização neurológica mais adequada para o desenvolvimento da aprendizagem. Na educação devem ser utilizados jogos e brincadeiras, que servem como meios para o desenvolvimento psicomotor “normal”, utilizando a estimulação essencial ao aspecto psicomotor, o que facilitará o aprendizado geral e particularmente a escrita.

1.1 – A psicomotricidade e a educação

A educação a partir do próprio corpo é o principal objetivo da psicomotricidade, dentro deste aspecto o movimento mostra-se como sendo um dos pontos mais importantes para este desenvolvimento.

Há estudos indicando que as primeiras reações afetivas da criança são reações tônicas, ou seja, a satisfação de suas necessidades e o equilíbrio fisiológico a acalmam e silenciam. É importante destacar que a medida que a criança cresce, haverá cada vez mais a necessidade deste contato tônico, seja ele com a mãe, com o pai, com os amigos ou com os professores.

Durante o desenvolvimento da criança, é de extrema importância seu contato físico com os pais no sentido de acariciá-los e senti-los. A ausência deste contato corporal acabará limitando as expressões da criança. Este contato carrega a afetividade, que é indispensável para o desenvolvimento e o equilíbrio psicossomático.

O contato corporal tende a diminuir com o passar do tempo, sendo, portanto um grande problema para o desenvolvimento da criança. Recomenda-se aos pais que mantenham o contato corporal através do toque, durante toda a vida da criança, pois isso levará sem dúvida a uma evolução psicomotora e cognitiva da criança.

A relação com o próximo através do ensino, também é fundamental e deve ser trabalhada para que haja uma relação saudável que envolva o contato entre professor-aluno, aluno-aluno e aluno-professor. Neste aspecto as atividades psicomotoras proporcionarão para a criança uma vivência com espontaneidade das experiências corporais, criando uma simbiose afetiva entre professor-aluno, aluno-aluno e aluno-professor, afastando os tabus e preconceitos que influenciam negativamente as relações interpessoais.

As atividades propostas devem ocorrer com espontaneidade. Nas atividades com as crianças, nota-se uma grande receptividade por parte delas, visto que ainda não adquiriram tonalidades preconceituosas. Não é tão simples executar tais atividades, visto que muitos educadores têm dificuldades de tocar em alguém, ou em se deixar tocar.

Podemos concluir, portanto, que o contato corporal através de atividades nas sessões de Educação Psicomotora, além de favorecer o desenvolvimento afetivo entre as pessoas, contribui de maneira expressiva para a formação e estruturação do esquema corporal, o que facilitará a orientação espacial.

1.2. Definição de Psicomotricidade

A psicomotricidade é a relação entre o pensamento e a ação, envolvendo a emoção.

Assim, a psicomotricidade como ciência da educação procura educar o movimento, ao mesmo tempo em que envolve as funções da inteligência. Portanto, o intelecto se constrói a partir do exercício físico, que tem uma importância fundamental no desenvolvimento não só do corpo, mas também da mente e da emotividade. Sem o suporte psicomotor, o pensamento não poderá ter acesso aos símbolos e à abstração.

É a ciência que estuda o homem através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo e de suas possibilidades de perceber, atuar e agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo. Está relacionado ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas.

A estimulação do desenvolvimento psicomotor é fundamental para que haja consciência dos movimentos corporais integrados com a emoção e expressados pelo movimento, o que proporciona ao ser uma consciência de indivíduo integral.

1.3. Evolução Histórica da Psicomotricidade

Historicamente, desde 1900 até a presente data, o percurso e a evolução da psicomotricidade desenvolveu-se de acordo com diferentes cortes que vão modificando e acionando um olhar clínico específico.

O primeiro corte epistemológico procura superar o dualismo cartesiano, utilizando práticas reeducativas determinadas pelo conceito de correspondência entre paralelismo mentalmotor. Nessa etapa a influência da neuropsiquiatria é determinante numa clínica centrada no aspecto motor e num corpo instrumental, servindo como ferramenta de trabalho para o reeducador que se propõe a concertá-lo.

Nesse segundo corte, tem grande valor as contribuições do âmbito psicológico, especialmente da psicologia genética, passando a considerar a passagem do motor para corpo, a onde este corpo passa a ser um instrumento de construção da inteligência humana. Aqui o olhar já não está mais situado no motor, mas num corpo em movimento, um corpo produtor de sua ação da vida intelectual. Já não se trata mais de uma reeducação, mas de uma terapia psicomotora que opera num corpo, que se desloca, que constrói a realidade, que conhece, que sente, que se emociona e cuja emoção manifesta-se tonicamente.

O tônus muscular, as posturas, os gestos e a emoção como representante de ordem psíquica do corpo, seriam produções do corpo a serem abordadas num enfoque terapêutico. Este enfoque global do corpo da pessoa: uma dimensão funcional, uma dimensão cognitiva e outra dimensão tônica-emocional.

Com a contribuição da teoria psicanalítica, surge uma virada conceitual que já não centra seu olhar num corpo em movimento, mas num sujeito com seu corpo em movimento. Já não se trata mais de um sujeito visto como uma “globalidade”, mas de um sujeito dividido contendo um corpo real, imaginário e simbólico.

Esse corte vem fundar uma clínica psicomotora centrada no corpo de um sujeito desejante, não mais numa terapêutica fundamentada em objetivos e técnicas. A inclusão do inconsciente no âmbito psicomotor traz consequências teórico-clínicas.

Ao longo da história do âmbito psicomotor observamos diferentes transições: do motor ao corpo, deste ao sujeito com um corpo em movimento. É da concepção que se postule acerca do sujeito que irá depender a prática clínica que se leve a termo. Atualmente encontramos a reeducação psicomotora, a terapia psicomotora e a clínica psicomotora.

1.4. A linguagem do corpo

Vayer & Toulouse (1985), citado por Bueno (1998), afirmam que não existe ação que não seja corporal.

A corporeidade é a vivência do corpo na relação com o outro e com o mundo, condição básica para a qualidade de vida do indivíduo. É um dos canais mais importantes para facilitar essa relação.

Para se construir a noção de corporeidade, a melhor forma para desenvolvê-la é por meio dos movimentos. E essa construção se dá pela estruturação da imagem corporal. A construção da imagem corporal do bebê vai construindo-se não apenas na sua história individual, mas também em suas relações com as pessoas que o cercam. Por meio do interesse demonstrado pelo outro em seu corpo, por ações, ou palavras e atitudes, vai-se fortalecendo pouco a pouco sua própria imagem corporal.

A estruturação da imagem corporal também está diretamente relacionada ao objeto de amor ali investido, ou seja, a imagem da criança depende da qualidade do afeto que ela recebe. A psicomotricidade interessa-se pelo movimento que certo comportamento tônico subentende, quanto de diminuição do tônus trará a descontração muscular.

As manifestações emocionais pertencem a uma ordem de preocupações muito antiga da Psicologia Clássica. Toda e qualquer emoção tem sua origem no domínio postural, por exemplo: para uma criança de 6 anos receber um grito de um adulto, fará com que ocorra um aumento da tensão, por conseguinte desencadeará reações emocionais que são traduzidas como mal-estar ou com sentir-se meio mole, sem coordenação nas pernas, ou extremamente enrijecido muscularmente ocasionando até dores e contraturas musculares.

A comunicação é uma função essencial na reeducação psicomotora, uma vez que a psicomotricidade leva em conta o aspecto comunicativo do ser humano, do corpo, da gestualidade ela resiste a ser uma educação mecânica do corpo. Assim graças a língua, o homem vive num mundo de significações, os gestos querem dizer alguma coisa, o corpo tem um sentido que ele pode sempre interpretar e traduzir.

Existem os comportamentos inatos que a criança manifesta, pois variadas formas desde o seu nascimento, por exemplo, o grito pode ser interpretado como dor que pode também não ser de sofrimento. Exemplo bocejo, espirro, salivação que são manifestações primitivas, também de emoções que devem ser orientadas e educadas no sentido de controle das próprias modalidades do meio-familiar e social da criança.

Outros comportamentos são aprendidos no decurso das nossas vidas, são aprendizagens básicas como higiene pessoal, alimentação, essa aquisição formará toda a nossa personalidade. O corpo dá a ler, coloca em cena tanto a personalidade como o meio que ela foi educada.

O corpo transmite em forma de palavras e gestos aquilo que traduzido são os nossos desejos.

O desenvolvimento (psicomotor) da criança é de fundamental importância para a psicomotricidade. É preciso que a criança possa integrar cada um de seus progressos antes de adquirir um novo.]

Vale salientar a diferença entre os termos psicocinética e psicomotricidade:

Reservamos o termo Psicocinética àquelas atividades que utilizam o corpo humano como sua principal fonte de material. Seu objetivo prioritário é o desenvolvimento e o aprimoramento de mediadores, ou seja, elementos básicos que significamente influem na vida intelectual da criança e que se encontram subjacente ao aprendizado da leitura e da escrita.

Psicomotricidade tem como objetivo desenvolver o aspecto comunicativo do corpo, o que equivale a dar ao indivíduo a possibilidade de dominar seu corpo aperfeiçoando o seu equilíbrio como um todo.

1.5. Conhecimento corporal

A criança percebe seu próprio corpo por meio de todos os sentidos. Seu corpo ocupa um espaço no ambiente em função do tempo, capta imagens, recebe sons, sente cheiros e sabores, dor e calor, movimenta-se. A entidade corpo é centro, o referencial. A noção do corpo está diretamente ligada aos sentimentos. Tem como resultado a maior ou menor disponibilidade de adaptação que temos de nosso corpo com o mundo exterior, é o centro da relação entre o vivido e o universo. Assim, formamos o nosso espelho afetivo-somático ante uma imagem de nós mesmos, do outro e dos objetos.

O esquema corporal, da maneira como se constrói e se elabora no decorrer da evolução da criança, não tem nada a ver com uma tomada de consciência sucessiva de elementos distintos, os quais, como num quebra-cabeça, iriam pouco a pouco encaixar-se uns aos outros para compor um corpo completo a partir de um corpo desmembrado. O esquema corporal revela-se gradativamente à criança da mesma forma que uma fotografia é revelada na câmara escura, mostra-se pouco a pouco para o observador, tomando contorno, forma e coloração cada vez mais nítidos. A elaboração e o estabelecimento deste esquema parecem ocorrer relativamente cedo, uma vez que a evolução está praticamente terminada por volta dos quatro ou cinco anos.

Isto é, ao lado da construção de um corpo 'objetivo', estruturado e representado como um objeto físico, cujos limites podem ser traçados a qualquer momento, existe uma experiência precoce, global e inconsciente do esquema corporal, que vai pesar muito no desenvolvimento ulterior da imagem e da representação de si.

O conceito corporal, que é o conhecimento intelectual sobre partes e funções; e o esquema corporal, que em nossa mente regula a posição dos músculos e partes do corpo. O esquema corporal é inconsciente e se modifica com o tempo.

Quando tratamos de conhecimento corporal, inserimos a lateralidade, já que é a bússola de nosso corpo e assim possibilita nossa situação no ambiente. A lateralidade diz respeito à percepção dos lados direito e esquerdo e da atividade desigual de cada um desses lados visto que sua distinção será manifestada ao longo do desenvolvimento da experiência.

Perceber que o corpo possui dois lados e que um é mais utilizado do que o outro é o início da discriminação entre a esquerda e direita. De início, a criança não distingue os dois lados do corpo; num segundo momento, ela compreende que os dois braços encontram-se um em cada lado de seu corpo, embora ignore que sejam "direito" e "esquerdo". Aos cinco anos, aprende a diferenciar uma mão da outra e um pé do outro. Em seguida, passa a distinguir um olho do outro. Aos seis anos, a criança tem noção de suas extremidades direita e esquerda e noção dos órgãos pares, apontando sua localização em cada lado de seu corpo (ouvidos, sobrancelhas, mamilos, etc.). Aos sete anos, sabe com precisão quais são as partes direita e esquerda de seu corpo. As atividades psicomotoras

auxiliam a criança a adquirir boa noção de espaço e lateralidade e boa orientação com relação a seu corpo, aos objetos, às pessoas e aos sinais gráficos.

1.6.Desenvolvimento Psicomotor

O desenvolvimento motor é o resultado da maturação de certos tecidos nervosos, aumento em tamanho e complexidade do sistema nervoso central, crescimento dos ossos e músculos. São portanto comportamentos não aprendidos que surgem espontaneamente desde que a criança tenha condições adequadas para exercitar-se. Esses comportamentos não se desenvolverão caso haja algum tipo de distúrbio ou doença. Podemos notar que crianças que vivem em creches e que ficam presas em seus berços sem qualquer estimulação não desenvolverão o comportamento de sentar, andar na época adequada e, que futuramente poderão apresentar problemas de coordenação e motricidade.

Um desenvolvimento satisfatório das principais funções psicomotoras proporcionam uma boa estruturação do esquema e da imagem corporal, que levará ao reconhecimento do próprio corpo, assim como uma boa evolução da preensão, da coordenação óculo-manual, do desenvolvimento da função tônica, da postura em pé e reflexos da estruturação espaço-temporal e outros.

Um perfeito desenvolvimento de nosso corpo não ocorre mecanicamente, são aprendidos e vivenciados inicialmente junto a família, onde a criança aprende a formar a base da noção de seu “eu corporal”.

Não podemos esquecer de citar a importância dos sentimentos da criança na fase do conhecimento de seu próprio corpo, pois um esquema corporal mal estruturado pode determinar na criança um certo desajeitamento e falta de coordenação, se sentindo insegura e isso poderá desencadear uma série de reações negativas como: agressividade, mal humor, apatia que às vezes parece ser algo tão simples, mas poderá originar sérios problemas de motricidade que serão manifestados através do comportamento.

Dentre as várias classificações existentes sobre o desenvolvimento humano iremos citar o de Gesell, que partindo de uma observação descritiva, dedicou-se a determinar mudanças produzidas na evolução, relacionando-as com as idades cronológicas.

Características principais na primeira infância:

1 ano

- Conhecimento do próprio corpo;
- Distinção entre figuras familiares e estranhas;
- Início do andar;
- Início do jogo manipulativo;
- “idade desarrumadora”- desabrochar da mobilidade.

2 a 3 anos

- noção de sua identidade (nome, imagem no espelho, fotos);
- fase de oposição;
- desenvolvimento considerável da linguagem;
- início da socialização;
- disciplina esfínteriana.

4 anos

- fase contraditória e de interesse pelos outros.

5 a 6 anos

- cooperação e disciplinas sociais.

7 a 8 anos

- plena integração do corpo;
- aperfeiçoamento das habilidades adquiridas anteriormente;
- reconhecimento da lateralização no outro;
- instalação forte da conduta ética e da importância de valores e normas;
- procura contatos fora de casa.

9 a 10 anos

- automatização dos movimento habituais até se tornarem ágeis;
- mais relaxados na postura;
- levanta alternativas para solucionar problemas;
- relaciona-se cooperativamente com a comunidade;
- explica conceitos abstratos;
- valoriza grupo de amigos.

11 a 12 anos

- combina movimentos e equilibra habilidade e força muscular;
- reflexivo e espontâneo;
- movimentos expressivos tanto faciais quanto corporais;
- início da adolescência.

1.7. Funções básicas da Psicomotricidade

1.7.1. Esquema Corporal

Capacidade que o homem tem de simbolizar seu próprio corpo e interiorizar a sua imagem. Depende de:

- amadurecimento neurológico;
- os diferentes tipos de estímulos que recebe vai mapeando seu corpo (depende do quanto e como pode vivenciar os movimentos através de experiências corporais, brincadeiras e estímulos recebidos durante os anos iniciais de sua vida);
- está ligado a senso percepção (é através dela que é introjetada a noção de ter diferentes partes corporais).

É a organização das sensações relativas ao próprio corpo, que o indivíduo vai interiorizando através dos estímulos que recebe do meio ambiente. Assim vai mapeando o seu corpo e torna-se capaz de identificar e localizar as diferentes partes do corpo, suas posturas e atitudes em relação ao mundo exterior.

É a partir do esquema corporal bem formado que o indivíduo adquire a noção de “ter”, referente a seu próprio corpo.

O **esquema corporal** é um elemento básico indispensável para a formação da **personalidade** da criança. É a representação relativamente global, e diferenciada que a criança tem de seu próprio corpo.

A criança percebe-se e percebe os seres e as coisas que a cercam, em função de sua pessoa. Sua personalidade se desenvolverá graças a uma progressiva tomada de consciência de seu corpo, de seu ser, de suas possibilidades de agir e transformar o mundo à sua volta.

A criança que se sente bem com seu corpo é capaz de situar seus membros uns em relação aos outros, de fazer uma transposição de suas descobertas: progressivamente, localizará os objetos, as pessoas, os acontecimentos em relação a si, depois entre eles.

O conhecimento de seu corpo, como uma unidade e o reconhecimento de suas diferentes partes dão a possibilidade de agir. A facilidade ou a dificuldade do ser em reconhecer-se, aceitar-se, causa dificuldade de responsabilizar-se por si.

Como conseqüência evidencia-se a possibilidade de melhorar a vida social e afetiva das crianças, tornando precisas suas noções corporais e fazendo com que adquiram gestos precisos e adequados. Para Jean LeBouch (1986), o esquema corporal é a organização das sensações relativas ao seu próprio corpo em relação com os dados do mundo exterior.

Hurtado (1991) no dicionário de psicomotricidade, define esquema corporal como elemento básico indispensável na criança para construção de sua personalidade. É a representação mais ou menos global, mais ou menos específica e diferenciada que ela apresenta do seu próprio corpo.

1.7.2. Etapas do Desenvolvimento do Esquema Corporal

1.7.2.1 - Etapa do corpo submisso (0 a 2 meses)

Os movimentos são estritamente automáticos, dependendo de bagagem inata (reflexos e automatismos de alimentação, de defesa e de equilíbrio). Daí resulta comportamento inteiramente dominado pelas necessidades orgânicas e ritmado pela alternância alimentação sono.

Nesta fase de impulsividade motora (ver desenvolvimento psicomotor segundo Wallon), os gestos são explosivos, não são orientados e se parecem mais a crises motoras que a movimentos coordenados.

1.7.2.2 - Etapa do corpo vivido (2 meses a 3 anos)

Caracterizada por comportamento motor global com repercussões emocionais fortes e mal controladas. A criança vai tomando consciência de seus movimentos. E, a medida que vai tomando a noção de lugar, vai virando também para os lados. A atividade traduz a expressão de uma necessidade fundamental de movimento e investigação (Pavlov).

A criança participa de tudo, de todos os movimentos ao seu redor. Dois aspectos a serem observados nessa fase:

a - atividade espontânea da criança (movimentos não pensados). Levantar a barriga, rolar pelo berço, pegar objetos e levar à boca. Dessas atividades espontâneas é que ela vai adquirindo experiências.

b - importância da experiência vivida pela criança - Pela experiência vivida, enquanto distingue seu próprio corpo do mundo dos objetos é que se estabelece o primeiro esboço da imagem do corpo e a criança parte para a descoberta do mundo exterior.

1.7.2.3 – Etapa do Corpo Descoberto (3 a 6 anos)

A criança vai descobrindo seu corpo, começando a estruturar seu esquema corporal. Durante a fase do corpo vivido, a experiência emocional do corpo e do espaço, permite à criança sentir seu corpo como objeto total no mecanismo de relação. O reconhecimento de um objeto pelo lado dos sentidos, vai por sua vez, ser submetido a uma evolução rápida.

É nesta etapa que se desenvolve:

- a - **função de interiorização** - É uma forma de atenção perceptiva centralizada sobre o próprio corpo, que permite à criança tomar consciência de suas características corporais e verbalizá-las;
- b - interiorização e localização;
- c - interiorização e controle do desenvolvimento temporal do movimento.

1.7.2.4 - Etapa do Corpo Representado (6 a 12 anos)

Por volta dos 5 a 6 anos, as experiências tônicas e dados visuais produzem a primeira imagem sintética do corpo. Daí a representação de uma imagem mental do corpo em movimento.

No início ela poderá controlar voluntariamente sua atitude sem empregar tensões inúteis, a partir de um esquema postural, verdadeira imagem do corpo estático. Mas é preciso atingir a idade de 10 a 12 anos para que, no momento das aprendizagens praxiológicas, ela possa dispor de uma imagem mental do corpo em movimento permitindo uma verdadeira representação mental de uma sucessão motora.

Como se desenvolve o Esquema Corporal?

Com o amadurecimento neurológico. A criança nasce sem realização e começa a receber estímulos diversos que vão impregnando o seu corpo, ou seja, mapeando seu corpo, e o esquema corporal começa a se desenvolver.

A estruturação do esquema corporal é realizada através de exercícios que visam:

- exercitar a lateralidade e a noção espaço-temporal;
- a tomada de consciência de diferentes segmentos do corpo, partindo de uma atitude global;
- tomada de consciência das atitudes globais associadas a deslocamentos segmentares;
- tomada de consciência dos segmentos corporais em diferentes posturas;
- a percepção e o controle do próprio corpo através das diferentes partes do corpo (mostrar, nomear, transpor) e sua diferenciação (exercício ritmado de segmentos), das técnicas de relaxamento global e parcial, do domínio da respiração (nasal, torácica, diafragmática, isolada e conjuntamente com movimentos), pela educação das atitudes, econômica e equilíbrio das posturas;
- massagem e relaxamento;
- consciência da motricidade fina, favorecida pelos movimentos manuais relacionados à concentração e à expressão corporal.

Os sistemas responsáveis pelo desenvolvimento do Esquema Corporal são:

- **INTEROCEPÇÃO** → sensação que se tem das vísceras. Ex.: dor de cabeça, mal estar, cólicas...
- **PRÓPRIOCEPÇÃO** → são duas informações. A postura do corpo e que movimentos ele está realizando. Mesmo de olhos fechados sabemos a posição do nosso corpo e que movimentos estamos realizando. (O hemiplégico, de olhos fechados não consegue perceber seus movimentos corporais no lado plégico porque tem alteração proprioceptiva).

- **EXTEROCEPÇÃO** → são os sentidos, audição, visão, gustação, tato e olfato, que informam os estímulos externos que recebemos.

- **DESENVOLVIMENTO CORPORAL**

- 1º Ocorre no próprio corpo. A criança consegue entender o seu corpo que será seu referencial.
- 2º Projeta do seu corpo para o corpo do outro (descobre que a mãe tem olhos...)
- 3º Projeta do corpo humano para o de outros seres. Constância de percepção (descobre que o bico do pato Donald equivale a sua boca).

- **ALGUMAS FORMAS DE TRABALHAR O ESQUEMA CORPORAL.**

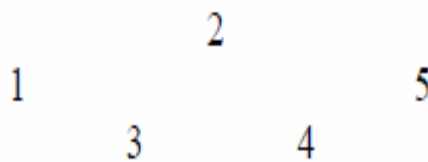
Para trabalhar a formação do esquema corporal é necessário as três vias (interocepção, propriocepção e exterocepção).

Exterocepção → Todos os estímulos que vem do meio externo, tais como: auditivos, olfativos, gustativos, visuais e principalmente o tátil.

- Trabalhar materiais em contato com a pele, ajudam a perceber o esquema corporal. Ex.: lixa, esponja, algodão, diferentes tecidos, bombril...
- Folhas de papel de seda molhada, colocar no corpo todo da criança.
- Tocar o corpo do paciente, oferecendo consciência ao corpo.
- No paciente hemiplégico tocar o lado plégico para o cérebro receber estímulos que possam ativar a memória da imagem corporal.

Propriocepção → Postura e movimentos do corpo no momento.

- Fazer co-contração (aproximação de 2 segmentos) em todos os segmentos corporais. Estimula os terminais nervosos localizados nas articulações e tendões.
- Colocar as 2 mãos sobre um pano de deixar o corpo deslizar através do peso do corpo
- Criar brincadeiras que ativem a memória e concentração ex.: criar uma seqüência numérica e pedir ao paciente que repita tocando nos números (1-2; 1-4; 5-2)

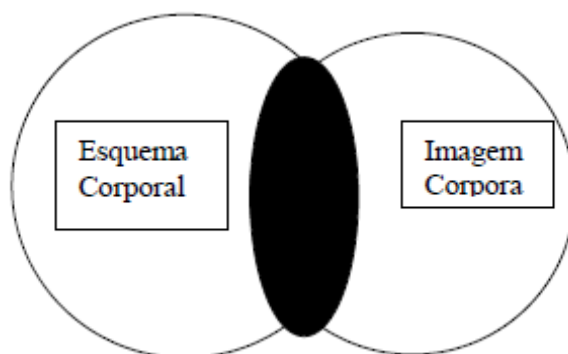


- Fazer percussão óssea com colher de pau ou bambú. O som se propaga pelos sólidos e na percussão é criada ondas sonoras que vão vibrar em todo o esqueleto, estimulando terminais nervosos.

Interocepção → É mais difícil de trabalhar porque normalmente só sentimos os órgãos internos em caso de dores ou mal estar. Quando estão normais, não temos consciência deles. O trabalho de conscientização deve ser feito através da respiração, da musculatura. Quando a criança está doente e reclama de dor, cabe aos pais localizar e nomear as partes internas do corpo.

| Esquema Corporal | Imagem Corporal |
|---|--|
| Neurológico | Psíquico/Afetivo |
| Verbo TER | Verbo SER |
| Entendimento das partes do corpo como um todo | Imagem corporal de si |
| Experiências corporais, brincadeiras e movimentos vivenciados, qualidade dos estímulos recebidos. | Questões familiares, sociais, conflitivas Quanto e como recebeu de afeto |
| Sensopercepção | Imaginário |

É na junção do Esquema com a Imagem Corporal que todas as funções psicomotoras vão surgir.



1.7.3. Imagem Corporal

É a correspondência afetiva de como imagino que eu sou. Diferente do esquema corporal que aponta o que eu tenho, a imagem corporal me aponta como sou, o que nem sempre corresponde a realidade. Na minha imagem corporal estão envolvidas questões imaginárias ligadas ao meu aspecto psíquico e emocional, decorrente de como foram vivenciadas minhas questões afetivas em relacionamentos sociais conflitivos.

O ser humano é o único que consegue desenvolver uma imagem especular. A medida que o homem tem a capacidade de simbolizar seu próprio corpo, de interiorizar a sua própria imagem. É a partir da junção da imagem e do esquema corporal, que serão desenvolvidas todas as outras funções psicomotoras.

A criança pequena ao brincar na frente do espelho não tem plena consciência que aquela imagem é a sua.

Esta imagem corporal é muito forte e pode ser notada através da dor no membro fantasma, onde a imagem especular, a imagem simbólica, está preservada apesar da amputação do membro. O coto ao ser estimulado ativa a imagem corporal anterior, que estava preservada. A imagem corporal tem a ver com o afeto.

Quando pedimos a uma criança para desenhar a sua própria figura humana, podemos verificar seu conhecimento de esquema e de imagem corporal.

Nomear o corpo nem sempre é sinônimo de um bom esquema corporal. Ter o esquema corporal introjetado é também ter a imagem memorizada.

Quando a criança nasce, executa movimentos involuntários, desorganizados e sem significados, são significantes vazios. Com o passar do tempo vai atribuindo um significado.

1.7.4. Tonicidade

É a quantidade adequada de tensão muscular para executar determinado gesto. Para a realização de qualquer ação corporal precisamos que determinados músculos atinjam um grau de tensão e que outros relaxem. Então, para executarmos um movimento precisamos ter controle do nosso tônus muscular. Em diversas ocasiões se faz necessário uma diminuição da tensão muscular para que a criança possa sentir ser corpo livre e aprimorar seu comportamento tônico emocional. Os exercícios mais indicados são aqueles que proporcionem ao corpo da criança o máximo de sensações de contração e relaxamento.

Em uma concepção ampla, o tônus não é apenas um aspecto da ação física ou muscular, mas possui um significado psicológico e humano pois está intimamente relacionado às flutuações emocionais do indivíduo constituindo um verdadeiro indicador da personalidade humana.

Para realizar qualquer movimento ou ação corporal é necessário que alguns músculos alcancem um determinado grau de tensão assim como outros se inibam ou relaxem. A execução de um ato motor de tipo voluntário implica no controle do tônus dos músculos, controle que tem sua base nas primeiras experiências sensório-motoras da criança.

Este estado de tensão não se manifesta somente em estado de contração, mas acompanha toda a atividade postural. A regulação tônica é que forma a base das atividades motoras e posturais preparando o corpo para a execução do movimento. Tudo isto está regulado pelo Sistema Nervoso e, exceto para os movimentos tipo reflexo, será necessário um aprendizado psicomotor para que o movimento esteja adaptado a seu objeto. Sem esta adaptação, nossa atividade sobre o mundo externo será inviável.

Por outro lado, o tônus muscular, pelas sensações proprioceptivas que provoca, é um dos elementos fundamentais que compõe o esquema corporal. A consciência do nosso corpo e a sua possibilidade de utilização, dependem de um correto funcionamento da tonicidade.

O tônus está muito relacionado com o campo das emoções e da personalidade e com a característica de reação de cada indivíduo. Existe uma regulação recíproca no campo tônico emocional e afetivo-situacional. As tensões psíquicas se expressam em tensões musculares. Para desenvolver o controle da tonicidade, utilizaremos exercícios que tendem a proporcionar à criança o máximo de sensações possíveis de seu próprio corpo em diversas posições: de pé, sentado, deitado, etc., em atitudes estáticas e em movimento, todos com diferentes graus de dificuldade exigindo da criança uma regulação de sua tensão muscular para cada movimento corporal. O controle tônico e postural estão intimamente ligados e ambos devem ser trabalhados paralelamente.

Ainda dentro do desenvolvimento tônico, merece uma atenção especial o uso de diferentes exercícios de relaxamento.

Estas formas de relaxamento devem ser usadas depois de uma série de exercícios físicos que possam ter provocado fadiga. O relaxamento tem duas objetivos essenciais:

- busca de conhecimento do esquema corporal;
- como técnica de relaxamento psíquico, de eliminação da fadiga mental e do equilíbrio emocional.

Na realização de qualquer tipo de movimento ou ação corporal é necessário que alguns músculos alcancem um determinado grau de tensão, assim como que outros se inibam ou relaxem. A execução de um projeto motor voluntário implica no controle tônico da musculatura envolvida, controle esse que tem sua origem nas experiências sensório-motoras vivenciadas pela criança.

1.7.5. Lateralidade

É uma especialização dos hemisférios cerebrais, que permite ao homem a realização de ações complexas, motoras, práxicas, psíquicas e o desenvolvimento da linguagem.

É a partir da lateralidade que será determinado o tônus muscular de cada parte do corpo. O lado que mais se exercita apresentará uma tonicidade mais desenvolvida.

Segundo Zsngwill (1975), a lateralização é basicamente inata e governada por fatores genéticos, embora admita que a treinabilidade e os fatores de pressão social possam influenciá-la.

A lateralidade relaciona-se com a preferência manual e a especialização hemisférica.

Para a lateralidade é de suma importância a noção de Linha Média do Corpo. Essa noção depende da integração bilateral, é uma aquisição básica para a orientação no espaço.

A dominância lateral corresponde a dados neurológicos e é influenciada por dados sociais. O lado dominante normalmente é mais forte e mais ágil que o outro lado.

O reconhecimento do lado direito e esquerdo é possível aproximadamente aos 5 ou 6 anos de idade. A reversibilidade (reconhecer o lado direito e esquerdo em outra pessoa), só é possível após os 6 ou 6 anos e meio de idade.

A **lateralidade** pode ser, manual, pedal, ocular ou auditiva.

Observa-se na literatura uma tendência dos autores em fazer uma diferenciação entre lateralidade inata e a lateralidade socializada. A primeira refere-se à dominância de ordem biológica e, a segunda, a adquirida em função de aspectos sociais, escolares, familiares, etc.

1.7.6. Equilíbrio

É uma resposta motora de adequação corporal frente a constante ação da gravidade, é automática e involuntária. Para o desenvolvimento da equilibração é necessário que já tenha sido desenvolvido um certo tônus muscular, o que permite ao corpo se reajustar a diferentes posturas, jogando com o peso corporal. Outro fator importante no desenvolvimento do equilíbrio é possuir a noção de eixo corporal.

É o peso corporal e a ação da gravidade exercida na criança que a leva ao amadurecimento da equilibração.

O equilíbrio pode ser estático ou dinâmico. O equilíbrio estático requer que a criança mantenha uma postura fixa, como equilibrar-se em uma bicicleta parada. É necessário uma certa calma, uma respiração tranqüila e fixar um ponto. Já o equilíbrio dinâmico deve ser observado em locomoção, como andar, correr, saltar, diminuir a base, mudar de posição, este exige uma reorganização muscular quase constante.

Uma equilibração corporal má desenvolvida afeta o equilíbrio emocional. Um equilíbrio (corporal) favorece o outro (emocional).

A psicanálise não pensa no aspecto neurológico interferindo no emocional. Sua ênfase é dada ao aspecto inconsciente dos comportamentos.

A prática da relação equilíbrio corpo e mente estão presentes nas praticas corporais como: yoga, kung fu e outros.

Como desenvolver a equilibração? Como surge na criança?

Para desenvolver a equilibração é preciso que já tenha desenvolvido um certo tônus, para proporcionar o corpo se reajustar a diferentes posturas. É necessário a noção de eixo corporal e a noção de peso corporal. É a noção de peso corporal juntamente com a ação da gravidade exercida na criança que a leva ao amadurecimento da equilibração.

A falta de domínio do equilíbrio gera labilidade afetiva.

Possuímos dois tipos de equilibração:

1 – Equilibração Dinâmica, que se dá em locomoção ou quando é necessário mudar de posição como: andar, correr, saltar, equitação etc. Exige uma reorganização muscular quase constante.

2 – Equilibração Estática, se dá quando precisamos manter uma postura parada, como por exemplo parar estando sentado em cima da bicicleta. Esta é bem mais difícil do que a dinâmica. Exige uma respiração tranqüila e concentração em um ponto.

Um equilíbrio correto é a base de toda a coordenação dinâmica geral. Quanto mais defeituoso é o equilíbrio, mais energia e atenção escapa em detrimento de outras atividades. Um equilíbrio correto constitui a base fundamental de toda ação diferenciada dos membros superiores de tal forma que quando a criança se sente desequilibrada não pode liberar seus braços nem suas mãos dos quais precisa para todo tipo de aprendizagem.

Quase todas as crianças que apresentam dificuldades em seu equilíbrio, são crianças tímidas, retraídas e excessivamente dependentes; talvez pelos inúmeros fracassos vividos em ocasiões que necessitou correr, saltar, subir, etc.

1.7.7. Coordenação Motora ou Praxia Global

É uma série de funções que se unem para a representação de atividades globais e mais amplas. É a atuação conjunta, harmônica e econômica do sistema nervoso central dos músculos, nervos e sentidos, na execução de um movimento.

A expressão corporal é uma manifestação natural e espontânea, onde a criatividade tem significado especial.

A coordenação motora, como era denominada inicialmente, recebe hoje a denominação de Praxia Global. O motivo é que observou-se que a praxia não é somente a execução de um ato motor, é muito mais do que apenas isto, é uma série de funções que se unem para a representação de atividades mais globais e mais amplas. Como exemplo podemos citar a atividade motora do animal como sendo diferente do fazer prático do homem. O fazer prático do homem é uma ação carregada de relações culturais, afetivas, simbólicas, psicológicas etc. Tanto o animal quanto o ser humano constroem sua casa, porém, enquanto o animal o faz pelo instinto de sobrevivência, o homem dá um significado a esta casa.

Existem diferentes tipos de funções práxicas, ou seja, as ações podem ser:

1 – Global é a ação que podemos observar nas crianças pequenas, é o brincar simplesmente para atender o caráter lúdico. A criança pequena executa movimentos para explorar o mundo, sem ter consciência desses movimentos. Aproximadamente até os 6 anos de idade atende às ações solicitadas pelo meio.

2 – Analítica é quando a criança começa a analisar e interpretar os movimentos que faz espontaneamente ou atendendo a comandos simples. Se dá aproximadamente aos 7 ou 8 anos de idade.

3 – Sintética é quando a criança já consegue coordenar um conjunto global dos movimentos. Aproximadamente aos 10 anos de idade.

Segundo Vitor da Fonseca (1995), a Praxia Global é composta por quatro subfatores:

1º Coordenação oculomanual – são movimentos manuais associados com a visão. Neste tipo de coordenação requer noção de distância e precisão do lançamento. Como exemplo podemos pedir que a criança jogue uma bola ao cesto.

2º Coordenação oculopedal – diz respeito a coordenação dos pés com a visão. Podemos pedir a criança que chute uma bola num lugar preciso.

3º Dismetria – é a inadaptação visoespacial e visocinestésica dos movimentos frente a uma determinada distância para atingir um alvo. Observando as duas subtarefas anteriores podemos detectar se a criança tem dismetria, em caso afirmativo ela não conseguirá atingir os alvos propostos.

4º Dissociação – refere-se a independência motora de vários segmentos corporais em função de um fim. É a independência bilateral dos membros inferiores e superiores, ou ainda das quatro extremidades em relação ao tronco. Ou seja, é a capacidade de movimentar diferentes partes do corpo de formas diferentes, o que gera a capacidade de planificar e generalizar motoramente. Por exemplo, num jogo de basquete o atleta precisa usar uma das mãos para bater a bola de uma forma, as pernas para se deslocar no espaço e em determinado momento fazer outro tipo de movimento para arremessar a bola ao cesto. Todos esses movimentos precisam ser feitos simultaneamente, se o indivíduo não tiver a capacidade de dissociar não conseguirá executar os movimentos necessários para jogar basquete com sucesso.

O professor de educação física é muito importante nessa fase do desenvolvimento devendo estar atento às demandas da criança. Ao propor atividades de coordenação psicomotora, ele deve estar atento a alguns pontos:

- 1 - Propiciar à criança objetivos precisos e sem dúvidas;
- 2 - Demonstrar o exercício para que a criança possa ter uma visão geral da tarefa;
- 3 - Elevar gradativamente os critérios de desempenho;
- 4 - Dar explicações claras antes da criança iniciar a prática;
- 5 - No início da aprendizagem dar orientações breves para minimizar as possíveis falhas;
- 6 - Elogiar sempre o que a criança tentar executar.

1.7.8. Praxia Fina

A mão humana é a anatomicamente e encefalicamente o órgão da praxia fina. Dois quartos do córtex cerebral é relativo à mão. Na perda de suas funções o organismo se estrutura para buscar a praxia fina em outro órgão.

A mão possui uma enorme potencialidade motora, a de prensibilidade, de oponibilidade, de convergência, de divergência etc.

Segundo Vitor da Fonseca (1995), são subfatores da Praxia Fina:

1º Coordenação dinâmica manual, é a responsável pela destreza bimanual e agilidade digital, como exemplo podemos citar o fazer pulseiras com clips ou com contas etc.

2º Tamborilar, é realizado através de uma dissociação digital seqüencial que envolve a localização tátil-cinestésica dos dedos e sua motricidade independente e harmoniosa.

3º Localizar os objetos no espaço

A praxia Fina é fundamental no processo de alfabetização, onde a mão assume papel fundamental.

Toda informação relacionada a espaço, para a criança, tem que ser interpretada através do seu próprio corpo. Este é o seu referencial.

Os exercícios de coordenação óculo-manual têm como finalidade o domínio do campo visual, associada a motricidade fina das mãos.

Os exercícios de motricidade fina são muito importantes para a criança, na medida em que educam o gesto requerido para a escrita, evitando a apreensão inadequada que tanto prejudicam o grafismo, tornando o ato de escrever uma experiência aversiva a criança.

1.7.9. Orientação Espaço Temporal

A noção espaço temporal se estrutura envolvendo a integração do sistema visual com o sistema auditivo.

Podemos entender a orientação espaço-temporal como a capacidade de situar-se e orientar-se a si próprio, localizar outros e objetos num determinado espaço. É ter noção dos conceitos de direção (acima, abaixo, frente, trás, direita, esquerda), distância (longe, perto). É a capacidade de organização das relações no espaço e no tempo.

A orientação e organização espaço-temporal ocupa um lugar de destaque na adaptação do indivíduo ao ambiente físico e social, na medida em que o corpo ocupa um lugar nesse espaço. As ações da criança no meio ambiente são realizadas tendo seu eixo corporal como referência fundamental e se realizam organizando o meio em relação ao seu corpo. Nessa organização, a consciência, a memória (afetiva), e as experiências vivenciadas pela criança ao longo de sua vida ocupam um lugar de destaque.

A noção de espaço é, a princípio, a diferenciação do EU corporal com respeito ao mundo exterior e, posteriormente, o estabelecimento de um esquema corporal cada vez mais diferenciado. Essa diferenciação pode ser feita a partir do movimento, já que um segmento não pode individualizar-se se não há uma percepção de sua mobilidade própria que lhe permita diferenciá-lo dos segmentos vizinhos.

A partir da percepção do próprio corpo é que se pode perceber o espaço exterior. Este espaço exterior é explorado por uma dupla e simultânea percepção: uma exteroceptiva, por exemplo, a visão de um objeto; e outra proprioceptiva, o gesto que terei que fazer para apanhar o objeto. Portanto, o esforço externo é primeiro percebido como uma distância do EU (para alcançar o objetivo, o gesto é mais ou menos amplo) e em segundo, como direção a respeito do EU (gesto para cima, para baixo, do lado, na frente, etc.).

A partir dessa percepção dinâmica do espaço vivido, a noção de espaço proprioceptiva (espaço visual - espaço estático) se faz uma abstração, um processo mental que se apóia na memória de vivências anteriores. Se sou capaz de perceber esse objetivo situado à distância e em tal direção, é

porque minhas experiências anteriores me permitiram colocar em concordância as percepções visuais que tenho, com as percepções proprioceptivas que acompanham o movimento e me permite tocar o objeto. Daí vem as noções de distância e orientação de um objeto com relação a outro de uma parte com relação à outra e a criança começa a transpor essas noções gerais a um plano mais reduzido, mais abstrato chegando posteriormente, ao grafismo. Aqui também se orienta as funções de direita e esquerda pela participação do EU corporal e se repete a transformação anterior.

1.7.9.1. Orientação Espacial

A noção espacial se desenvolve a partir do corpo da própria criança. Toda a nossa percepção de mundo é uma percepção espacial, e o corpo é a nossa referência. Que espaço meu corpo ocupa no mundo externo. A noção espacial inicia do concreto para o abstrato; do objetivo para o subjetivo; do corporal para o externo.

A noção de espaço se desenvolve a partir do sistema visual. Primeiro a criança localiza a si própria, em seguida localiza a posição que seu corpo ocupa no espaço e finalmente passa a localizar os objetos. Toda a informação relacionada a espaço precisa ser interpretada através do corpo. É olhando o tamanho de si mesmo e dos objetos e pessoas que o cerca que a criança vai adquirindo a noção de espaço.

A noção de espaço se forma na criança a partir do sistema visual, da seguinte maneira:

1ª Parte do Concreto para o Abstrato, localiza a si próprio no espaço;

2ª Parte do objetivo para o subjetivo, identifica a posição que ocupa seu próprio corpo no espaço;

3ª Parte do seu próprio corpo para o externo, localiza os objetos no espaço.

Toda a informação relacionada a espaço , para a criança, tem que ser interpretada através do seu próprio corpo. Este é o seu referencial.

1.7.9.2. Noção Temporal

A noção de tempo se desenvolve a partir da audição. É mais difícil apreendê-la do que a noção de espaço. Temos o tempo rítmico, que é aquele que demarca o compasso de tudo que fazemos e é individual, como o ritmo do nosso batimento cardíaco, de nossa respiração, dos nossos passos ao caminhar... Temos também a noção de tempo cronológico que diz respeito às idéias temporais como ontem, hoje, amanhã... E ainda a noção de tempo subjetivo que está diretamente ligado à questão afetiva quando dependendo do grau de ansiedade e motivação que colocamos nos fatos eles parecem durar mais ou menos tempo. Possuímos pelo menos quatro tipos de tempo:

1º Tempo Rítmico, está contido em tudo aquilo que fazemos. Por exemplo, o nosso caminhar possui um ritmo, nossos batimentos cardíacos possuem outro ritmo, nossa respiração outro e assim por diante

2º Tempo Cronológico, está relacionado à idéias temporais, que são mais difíceis da criança entender, por serem completamente abstratos. É a noção de ontem, hoje, amanhã etc.

3º Tempo Subjetivo, é aquele que está ligado ao nosso grau de ansiedade e motivação. Algo muito agradável parece passar rápido demais e algo desagradável parece durar uma eternidade. Como exemplo podemos citar um passeio, onde sempre a ida é muito mais demorada que a volta em função das expectativas que nutrimos em relação a chegada.

4º Tempo Dinâmico, a quantidade de esforço requer um movimento mais lento ou mais rápido.

A Estruturação Temporal

A estruturação temporal será desenvolvida através das atividades fundamentalmente rítmicas, cujo valor educativo é de extrema importância.

Ritmo é harmonia e equilíbrio. O movimento rítmico é econômico e harmônico. O nosso movimento corporal para ser harmonioso e para obedecer adequadamente à necessidade do ritmo, nossos movimentos devem ser harmoniosos, em ciclos sucessivos de deslocamentos espacialmente lógicos.

A organização e a estruturação temporal é o mediador que trabalha com noções importantes para o aprendizado da escrita e particularmente da leitura, favorecem o desenvolvimento da atuação da memória. A estruturação temporal fornecerá as possibilidades de alfabetizar-se.

1.7.10. Respiração

A respiração é fundamental para a execução das atividades físicas. A respiração é constituída de dois momentos inspiração e expiração. Quanto mais calmos estivermos mais lenta e regular será nossa respiração, quanto mais agitado ou ansioso mais rápida será. No ato de respirar enviamos oxigênio para nosso organismo. O ideal seria mantermos uma respiração num ritmo regular e tranqüilo. Ao inspirarmos devemos enviar o ar para o abdômen retê-lo por alguns segundos e expirar lentamente expelindo maior quantidade de ar do que o ingerido e emitindo som, para setirmo-nos mais leves e desprovido de tensões internas.

O controle respiratório é adquirido através de uma respiração abdominal. O tempo de inspiração deve ser sempre menor do que o de expiração.

A respiração atua diretamente sobre o mecanismo da dor e das emoções. Uma respiração correta é capaz de aliviar a tensão, eliminar sensações como o medo, a angústia e a dor.

A consciência e o controle da respiração são um aspecto da consciência e do controle de si mesmo.

A respiração se adapta de uma maneira automática às necessidades de cada momento. É importante respeitar e não forçar a criança nos exercícios respiratórios para não provocar tonturas, enjôos e fadiga.

Dada a influência da respiração sobre os processos psicológicos tão importantes, torna-se sua educação na pré-escola de suma importância. O controle das emoções através da respiração é resultado de um processo de aprendizagem que vai fazendo-se paulatinamente e não um processo puramente automático, que já se dispõe desde o nascimento. Para chegar ao objetivo do controle respiratório devem ser usados vários exercícios de inspiração e expiração tanto bucais quanto nasais e também de retenção da inspiração e expiração em diferentes estados de repouso e esforço. Trata-se pois de fazer com que a criança chegue a um controle consciente de respiração.

1.7.11. Relaxamento

É um método de condicionamento psicofisiológico, que leva a alterações físicas e emocionais, levando a criança a vivenciar uma sensação de calma, redução de fadiga, levando o funcionamento do organismo a um equilíbrio onde a agitação desapareça. Exige a capacidade de controle do tônus muscular que deve ser capaz de contrair e principalmente relaxar.