



Imagens da natação para a formação da consciência de si

Swimming images for the formation of the self-consciousness

Imagen de la natación para la formación de la autoconciencia

Anna Clara Souza Sobral 

Universidade Estadual de Goiás. Goiânia, Goiás, Brasil. annaclarasobral@hotmail.com 

Nélio Borges Peres 

Universidade Estadual de Goiás. Goiânia, Goiás, Brasil. nelio.peres@ueg.br 

10.46878/praxia.v2i0.10598 

Resumo: Buscamos ouvir diálogos entre a natação e a consciência de si (acopladas a máquinas) sobre a relação corpo e alma. Diálogos entre uma tradição que pensa a mente humana como parte da natureza orgânica enquanto aborda o inorgânico no meio líquido. Através de analogias com o nado, compreendemos a ideia de formação como uma arte de viver em tempo líquido. Na pesquisa de campo, a fenomenologia ajudou abordar valores do espaço interior das pessoas que nadam. Solicitamos que alunos de natação escrevessem uma carta para responder a pergunta “O que você sente quando nada?” Observamos relatos que indicam que ao colocar o corpo na água e perder o chão debaixo dos pés, o sujeito pode se tornar capaz de entrar em contato consigo mesmo, de modo que a natação não é somente aprender e vivenciar os quatro estilos competitivos, mas conscientização e meditação.

Abstract: We seek to listen to dialogues between swimming and self-awareness (coupled with machines) about the relationship between body and soul. Dialogues between a tradition that thinks the human mind as part of organic nature while addressing the inorganic in the liquid medium. Through analogies with swimming, we understand the idea of training as an art of living in liquid time. In field research, phenomenology helped address the values of the interior space of people who swim. We asked swimming students to write a letter to answer the question “What do you feel when you swim?” We observed reports that by placing the body in the water and losing the ground under the feet, the subject can become able to get in touch with himself, so swimming is not just about experiencing the four competitive styles, but awareness and meditation.

Resumen: Buscamos escuchar diálogos entre natación y autoconciencia (junto con máquinas) sobre la relación entre cuerpo y alma. Diálogos entre una tradición que piensa que la mente humana es parte de la naturaleza orgánica mientras aborda lo inorgánico en el medio líquido. A través de analogías con la natación, entendemos la idea de entrenar como un arte de vivir en tiempo líquido. En la investigación de campo, la fenomenología ayudó a abordar los valores del espacio interior de las personas que nadan. Les pedimos a los estudiantes de natación que escribieran una carta para responder la pregunta “¿Qué sientes cuando nadas?” Observamos informes que indican que al colocar el cuerpo en el agua y perder el suelo debajo de los pies, el sujeto puede ponerse en contacto consigo mismo, por lo que la natación no solo es aprender y experimentar los cuatro estilos competitivos, sino también la conciencia y meditación.

Palavras-chave:

Educação Física.
Promoção da saúde.
Natação.

Keywords:

Physical Education.
Health promotion.
Swimming.

Palabras clave:

Educación Física.
Promoción de la salud.
Natación.



*“Não é competir.
É competir consigo mesmo.
Vencer inimigo interno.
Adversário nada na mesma raia,
dentro de você.
Vencer suas próprias limitações.
-Mestre Sato, 1991.*

Introdução

Compreendemos que a formação humana passa pelo ambiente escolar, mas não se limita a ele. Fluidez de uma realidade flutuante, os corpos formados para funcionar como acoplamento de máquinas já não escapavam das condições de vida contestáveis antes da pandemia de Covid-19 em 2020. A ideia de formação humana como projeto de aperfeiçoamento social permite questionar a educação escolar como fenômeno de uniformização ou homogeneização que afeta a construção dos sujeitos marcados e identificados em massa para atender finalidades do mercado de trabalho. Para nos posicionar em busca da formação como processo cultural que combina vários tipos (como o brasileiro)ⁱⁱ, refletimos sobre os sujeitos formados para funcionar como mão de obra num mundo líquidoⁱⁱⁱ.

Das aulas de natação imaginamos um quadro cuja protagonista se encontra em uma viagem interior. Na beira da piscina observamos o reflexo do corpo na água. A cena é plástica, o corpo encontra-se na borda do ambiente líquido. Ao precisar concentrar para flutuar (boiar), esvazia os pulmões e também a mente, como numa meditação, e por algum tempo sente-se “livre” dos problemas da contemporaneidade. Ligada ao imaginário local, a consciência de si questionava a formação humana enquanto adaptação de seres sociais que flutuam sem distinguir seres humanos de sombras. Incolores para a arte, desconhecidos pela história, desinteressantes para a psicologia, parecia em vão buscar expressões firmes vindas da vontade própria de sujeitos desbotados no mundo do trabalho. Sequer mereciam desprezo porque a presença despertava a originalidade embutida no nado como prática corporal em meio líquido.

Fundamentação teórica

Consideramos que o corpo se constitui de água, é envolvido no líquido amniótico antes de nascer, assim como a água que nasce e continua a fluir como uma fonte por todos os lados, acima e abaixo, por dentro e por fora até que seja limpa. Na água, os corpos também trabalham, competem e se recuperam de lesões, adquirem força mental e muscular. Sobretudo, os corpos podem dar a sensação de que ficam leves quando estão na água, e a pessoa “acha” que ficou livre do peso da gravidade. Existe uma ordem no mundo que rege um universo de relações do corpo

com a água. O nado é uma forma do corpo se relacionar com a água (SOBRAL; PERES, 2018). Com Bachelard (1998) a água é matéria elementar do corpo humano, como o movimento.

De início, é preciso compreender a utilidade psicológica do espelho das águas: a água serve para *naturalizar* a nossa imagem, para devolver um pouco de inocência e de naturalidade ao orgulho da nossa contemplação íntima. Os espelhos são objetos demasiado civilizados, demasiado manejáveis, demasiado geométricos; são instrumentos de sonho evidentes demais para adaptarem-se por si mesmos à vida onírica (BACHELARD, 1998, p. 23).

O nado não é o espelhamento do que é ensinado e treinado nas escolas e clubes. Andries Júnior (1998) partilha a ideia de que nadar não é apenas o ir e vir dentro de uma piscina artificial, regulamentada com diâmetros e profundidades. Nadar vai além do deslizar sobre a água em velocidade e linha reta. “O nadar nasceu com o homem, ou melhor, podemos dizer que foi o homem quem nasceu da água. Mesmo antes de nascer, no ventre materno, o homem toma contato com a água, sente-se aconchegado e envolto por ela” (ANDRIES JÚNIOR, 1998, p. 47).

Nadar é uma prática que envolve múltiplas relações entre o corpo próprio e a água. A água que é uma necessidade para a vida humana envolve o nadar como domínio humano do corpo.

A água, como sabemos, é uma necessidade fisiológica: sem pelo menos um litro de água por dia uma pessoa não pode viver, e em quantidade representa 70% do volume do corpo humano e 213 do seu peso. A água é a substância que permeia toda criação, traz em si o germe da vida, e está circulando em toda a natureza na forma de chuva, seiva, leite e sangue (ANDRIES JÚNIOR, 1998, p. 43).

O nado funciona como chave de leitura da percepção para o contato com a natureza e a cultura, pela relação entre as dificuldades de aprender a fazer e os problemas cotidianos da vida sacrificada pela economia. Os benefícios que se adquire pela prática do nado são ricos para a vida do corpo e do espírito. Como atividade física individual, o nado torna o praticante capaz de sentir, agir, pensar e funcionar por si, concorrendo para aprimorar sua personalidade. Como meio físico, o ambiente líquido facilita o envolvimento corporal, influencia para que o indivíduo se torne sujeito capaz de se envolver e afetar a si mesmo. O corpo que vive sangra e dele saem líquidos (ANDRIES JÚNIOR, 1998).

Boiando na piscina com Bachelard (1993) compreendemos que todo espaço que habitamos de corpo e alma traz uma essência, como a da noção de casa. Para compartilhar as vivências de um corpo a outros corpos, Bachelard (1993) usou a



metáfora da casa como imagem-objeto que predica o corpo de um ser privilegiado em sua unidade e complexidade, que tenta “integrar todos os seus valores particulares num valor fundamental” (BACHELARD, 1993, p. 23). Como linguagem, o corpo atrai imagens que fixam imagens sobre o corpo. Parafraseamos a metáfora da casa usando a imagem da piscina para representar o meio líquido, e a lembrança das piscinas como lugar de memória do acolhimento da água, pelas bordas, raias e azulejos, e como imagens de sonhos. As lembranças misturam sensações do vivido a ficções com o que compomos memória. Bachelard (1993) considerou a possibilidade de “isolar uma essência íntima e concreta” da memória para justificar o valor singular de todas as imagens íntimas, pessoais, como o valor do acolhimento que interpretamos como o “abrigo” do corpo. Mas ao olharmos para os habitantes da cidade que nunca puderam brincar numa piscina pensamos que a poética de Bachelard (1993) não serviria para nada.

O corpo vivido, real e carnal, que realiza a experiência do nado como a consciência de si elaborada para si, pode ser considerado uma catástrofe burguesa. Nas situações de catástrofe as coisas aparecem, começam a emergir coisas que deveriam ficar escondidas, como a dor, o sofrimento, as sensações de perda. O si mesmo como outro comunica a potência do corpo próprio (do burguês como modelo mimético para os que devem aprender a imitar para funcionar de acordo com o modelo programado). Pensamos que os sujeitos transformam seus corpos inorgânicamente pelos usos sociais que determinam a transformação dos corpos orgânicos em mercadorias que se afogam em preços, custos e medidas jurídicas alheias ao si próprio da pessoa que existe em cada corpo (MARZANO-PARISOLI, 2004). O corpo cotidiano encontra-se fragmentado em imagens diante de olhares críticos lançados pela Educação Física que se apropria da filosofia e da antropologia filosófica para pensar a Educação Física como uma forma de cuidar dos corpos (BARBOSA, 2005). O saber reunido em torno das práticas corporais encontra-se em migalhas nas histórias que nos contam sobre a educação física (CASTELLANI FILHO, 2013) e a multiplicidade de corpos e temporalidades em diferentes campos da cultura corporal (DAOLIO, 2013).

O corpo se tornou alvo de abordagens em busca de explicações sobre os usos dos corpos como ou objetos produtivos (BAPTISTA, 2013). Enquanto discutíamos sobre temas da cultura corporal durante a IV Jornada de Educação Física da UEG/ESEFFEGO em 2019, as pessoas já se anulavam em suas casas com uso de tranquilizantes para se sujeitarem a adaptações sociais rudes, onde o viver já não caminhava com as próprias pernas e dependia de amparos farmacológicos (LE BRETON, 2013). Através de analogias com o nado, compreendemos a ideia de

formação como uma arte de viver em tempo líquido (BUNGENSTAB, 2017). A formação da consciência corporal que deriva das experiências sociais com o outro não se limita ao corpo empírico.

Para Baptista (2013, p. 30) “a consciência de si é a reflexão, a partir do ser no mundo sensível e percebido”. O ser que é capaz de se observar no mundo tem uma visão micro e macro de si. A capacidade de refletir é fundamental para a consciência de si, constitui a própria consciência. Em termos hegelianos, a consciência manifesta-se por meio da expressão material e espiritual da vida. Considera os elementos da natureza como as plantas, os animais, a água, o ar, a luz, constituintes de uma parte da essência humana. O ser humano é parte da natureza e a natureza é parte da cultura do homem. A consciência é individual e ao mesmo tempo coletiva. Através do trabalho, o indivíduo objetiva a transformação da sua realidade ao construir um mundo humano e objetivo onde caiba o ser humano que se constrói ao construir tal mundo. Seria possível criar uma objetivação para a realidade subjetiva porque a realidade já existe como projeção mental historicamente elaborada. Ao transformar sua realidade local, o indivíduo influencia toda ação humana que possui consequências futuras e faz parte de um desenvolvimento que vai além do próprio indivíduo. O trabalho objetivado passa a ser determinado por identidades estanques na modernidade, e o que era mobilidade para a consciência do indivíduo torna-se presa imóvel que o distancia da sua subjetivação. A recompensa que transformava a consciência foi dada em materiais criados e objetivados por outras pessoas, distanciando cada vez mais o ser humano de sua essência. O corpo vivo, participante do ato criador de transformar e evoluir a natureza, tornou-se um corpo mecanizado, que tem tarefas a cumprir de forma automatizada, com um mínimo de participação do espírito e dependente dos órgãos e suas funções empíricas (BAPTISTA, 2013).

A objetivação se transformou em alienação que desqualifica o homem como o único ser psíquico, físico e espiritual capaz de realizar a consciência perceptiva (GONÇALVES, 2012, p. 61-63). Existir é ter consciência de si através do corpo e da mente quando se é capaz de adquirir os sentidos mentais e corporais para sentir, pensar e agir no corpo físico e espiritual, que estão ligados interna e externamente. O corpo é o lugar onde ocorre a transcendência do indivíduo e onde ele se articula com o mundo. Em Merleau-Ponty (2006, p. 6)

O mundo não é um objeto do qual possuo comigo a lei de constituição; ele é o meio natural e o campo de todos os meus pensamentos e de minhas percepções explícitas. A verdade não “habita” apenas o “homem interior”, ou, antes, não existe homem interior, o homem está no mundo, é no mundo que ele se reconhece. Quando volto a mim a partir do dogmatismo do



senso comum ou do dogmatismo da ciência, encontro não um foco de verdade intrínseco, mas um sujeito consagrado ao mundo.

Inconsciente do processo de alienação cultural, o sujeito empírico é portador de especificidades culturais. O homem não consegue apreender o mundo tal qual o mundo é em sua objetividade, porque sua percepção está limitada à sua humanidade programada, que, por sua vez, está restrita à forma como cada sociedade “treinou” os órgãos dos sentidos para sentir.

Cada cultura pode enfatizar um ou diversos sentidos. Segundo Daolio (2013) o controle do uso do corpo aparece como necessário ao surgimento da cultura. No corpo estão inscritas todas as regras, todas as normas e todos os valores de uma sociedade em específico. Controle que se dá pela própria noção de corpo e de natureza. O homem, por meio do seu corpo, assimila e se apropriando de valores, normas e costumes sociais, num processo de incorporação. Mais do que um aprendizado cultural, o indivíduo adquire um conteúdo cultural, que se instala no seu corpo, no conjunto de suas expressões. O homem aprende a cultura por meio da transmissão e apropriação de técnicas corporais que acontecem no seu corpo, questionado como puramente biológico. Compreendemos o corpo como diálogo, fruto da interação natureza/cultura. O corpo biológico é uma construção social da cultura que pratica os usos dos corpos (DAOLIO, 2013, p. 38). Ao falar de técnica corporal, Daolio (2013) define as maneiras como os seres humanos projetam suas sociedades: todas as personalidades, todos os indivíduos existentes (na sua integridade) moral, social e mentalmente na forma corporal e material (DAOLIO, 2013, p. 42). O corpo, a alma, a sociedade, tudo se mistura nos fenômenos de totalidade.

Os “bons” seres humanos alienados querem que o mundo se transforme e se pareça com as boas intenções publicadas a cores em suas cabeças, por isso se busca conselhos impressos nas revistas especializadas em salvar a vida cotidiana com receitas de reações químicas que anulam ou apagam a dor e o medo até neutralizar o corpo inteiro e restarem somente ideias em torno do nada (LE BRETON, 2013, p. 65). O nadar, que envolve uma arte da respiração, nos faz sentir o silêncio interior, a paz individual que cada um tem para aguentar viver no ambiente social orientado pela economia, para salvar a economia, enquanto se arrisca. Nesse sentido, a gestão de si, como técnica ou arte de produção de si mesmo, não recorre apenas aos remédios de farmácia, mas também à ginástica, as dietas alimentares, a modelagem corporal e à natação, dentro outros, como práticas da produção de si, da modelagem de uma identidade pessoal (LE BRETON, 2013, p. 66).

Sentir é uma experiência que acontece na primeira pessoa. Pessoas são

corpos, e possuir ou ser um corpo é o que fazem as pessoas. Os corpos são particulares básicos que antecedem as representações mentais elaboradas sobre eles (RICOEUR, 2014). A consciência de uma pessoa é um fato mental, predicado dela, e inexistente antes dela. Para Ricoeur (2014), um corpo é próprio da pessoa quando se reconhece a autoridade do “si”. O “si” pode ser simultaneamente uma pessoa de quem se fala e um sujeito que se designa na primeira pessoa que fala. A pessoa (o corpo) é entidade pública, a consciência é uma entidade privada. Se a pessoa é aquilo de que se fala, admitimos que o corpo é um diálogo que fala da dor sentida de um terceiro (um eu, pessoa, que fala ao tu, outra pessoa, sobre a dor dela).

Tudo que nasce é criado e precisa ser limpo por outrem e só depois se aprende a tomar banho sozinho. O meio líquido representa o mundo vivido através da tecnologia (artifícios), da velocidade e fluidez das relações determinadas pela economia financeira que atravessa os corpos da juventude desde a escola (BUNGENSTAB, 2017). É uma metáfora de espaços para práticas corporais na água que ligamos à crítica da cultura geral sobre a racionalidade especializada para confrontar “uma época em que a rotina e a mesmice não são bem vistas e tudo que é sólido desmancha no ar” (BUNGENSTAB, 2017, p. 20). Tal como lembra Bungenstab (2017), a noção de durabilidade e ordem na modernidade foi orientada pelo olhar de um “Estado jardineiro” acompanhado de “filósofos legisladores” que “cuidavam” da vida produzindo ambivalências, como a fragmentação dos saberes em diferentes temporalidades e espaços que podemos observar em noções de corpo, natação e Educação Física em migalhas.

Aspectos metodológicos

Abordagens fenomenológicas supõem uma metodologia de caráter exploratório e qualitativo para abordar valores íntimos do espaço interior das pessoas. Para Minayo (2001), a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Preocupa-se com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais.

Desconfiados de narrativas marcadas pela indústria cultural numa “era de catástrofes”, usamos a etnográfica para compor e escutar vozes polissêmicas sobre o nado e a sensação de estar na água. Para isto, a pesquisa baseou-se num exercício de escrita de si dirigido aos praticantes de atividades físicas em meio líquido, através do que observamos valores íntimos marcados pelo sentimento de pertença a um grupo,



coletividade, sociedade historicamente determinados. Escritas de si, como relatos de vida, dão a palavra aos que não são escritores – mas que foram alfabetizados ou seja, marcados pela escolarização – e interrompe o “silêncio” dos alunos de natação (LEJEUNE, 2014).

Mas “a quem pertence uma carta?” Uma carta pertence a quem a redige mesmo quando indica o destinatário. O fato de existir um destinatário implica a intenção do emissor de enviar a carta, mas neste caso as cartas foram encomendadas. Uma carta possui vários aspectos, como o de um objeto que se troca, um ato que põe em cena o “eu” da pessoa que a redigiu, ou o de um texto para ser publicado. Quando uma carta desvela a privacidade da vida, o autor, o destinatário ou qualquer pessoa citada podem impedir sua divulgação, porque uma carta não envolve só a pessoa que a escreve. No momento que é postada, a carta passa a ser propriedade do destinatário, mas moralmente e intelectualmente, a carta continua sendo do remetente (LEJEUNE, 2014). Ao solicitar uma carta para cada aluno, a pergunta norteadora foi “O que você sente quando nada?”. Analisamos os registros que contavam sobre como era estar na piscina, como foi se misturar à água, como a piscina se tornou um espaço vital, como corpo, e um lugar do mundo. Através dos relatos começamos a entrar no mundo-vida daquelas pessoas, podendo dar início à pesquisa.

A experiência concreta com o nado torna-se ambivalente diante dos quadros elaborados pela financeirização da vida, que virtualiza a sobrevivência como forma de vida ideal e provoca sensações de medo e ansiedade de estar desprotegido no mundo, sem chão debaixo dos pés e sufocado. O meio líquido caracteriza a sensação de insegurança compartilhada entre pessoas de “microtribos” na sociedade contemporânea, como os praticantes de natação. O medo de se afogar torna a pessoa insegura em relação ao meio líquido. Mas o afogamento pode ser ressignificado como uma experiência da comunidade de “nadadores” capaz de mostrar a cada pessoa sua própria potência. Recorremos ao imaginário e ao sonho na poética *do espaço* para refletir sobre o fato de que a pessoa não é uma consciência pura acoplada como *software* em um corpo, como o enquadramento dualista corpo e alma pode sugerir maquinalmente.

Análises e discussões

Ao ler as cartas tivemos a sensação de que seus autores buscam fugir de problemas cotidianos, rotinas, estresses, e sentem necessidade de sair do meio socialmente determinado (SOBRAL; PERES, 2018). Como se desconectar de uma vida que nós mesmos habitamos? Fugir? Como? Para onde? Algumas cartas falam da

individualização externa do esporte, onde cada um permanece em isolamento em sua raia, sem conectar-se aos colegas, como competidores. Mas a natação também nos proporciona a individualização interna, ao silenciar os sentidos de ouvir e falar começa a se escutar os nossos próprios pensamentos fragmentados.

Eu gosto da natação porque me sinto bem, me sinto relaxada, mais leve. Eu estou nadando a mais de um ano e meio, gosto muito das competições, e eu melhora a cada dia. A natação é para mim, o melhor esporte, pois é bem necessário saber nadar, e também tem a questão da respiração e resistência. Devo agradecer muito a natação (Cartas I).

Quando me perguntam como eu me sinto ao nadar, passo a responder facilmente, eu me sinto tranquila, esqueço-me de todos os problemas e relaxo (Carta II).

Diferente de outros esportes a natação me renova de forma surpreendente, tanto mental e fisicamente, sempre que nado volto para casa mais disposto e descansado que antes (Carta III).

Os que nadam há mais tempo fazem leituras de si mesmos subjetivamente e objetivamente. Descrevem o próprio desempenho físico como se conhecessem a metodologia de ensino da natação. Revelam cada superação nas águas e interligado as superações de problemas da vida, como doenças, crises existenciais, o envelhecer, relação com a família e amigos. Uma aluna cita o nadar como uma oração que faz a mais de 26 anos, ao nadar ela conversa com Deus, conversa com si mesmo, se questiona, estipula suas metas.

A natação me desafia a ir além, testar minhas limitações e aprender a supera-las, fazer um melhor tempo, melhorar minha técnica. E ao mesmo tempo se torna algo divertido e reconfortante, estar na água é sempre muito bom e por esses motivos e vários outros que a natação é um esporte tão completo (Carta IV).

O envolvimento dos entrevistados com a natação varia entre os que nadam pelo medo de afogar, pela saúde, superação de limites, autoestima, terapia, lazer. O prazer em nadar aparece em todas as experiências contadas nas cartas, o sentir-se bem, sentir-se alegre, de modo que o “sentir-se” chama atenção no meio líquido. Nadar é uma forma de se desligar do que incomoda e de se conectar com o que importa, é esvaziar a mente e sentir a liberdade interior. No ambiente líquido, a consciência corporal que resulta do processo histórico de formação pode ser forçada a expressar experiências sensíveis, como o autoconhecimento compartilhado dentro de uma comunidade de praticantes de natação. Sobre a experiência com o nado, soubemos que a experiência sensível não é comunicável como experiência comum aos outros a menos que seja elaborada em termos comuns aos membros dessa



comunidade. A experiência dentro de piscinas pode favorecer uma estudante de Educação Física que compreendeu seu processo de formação como adaptação à forma de vida que orienta as pessoas a se sentirem num “mundo líquido”. A professora que relata experiências com práticas corporais em meio líquido sente que o que está espelhado na água da piscina é um enquadramento mental do corpo ideal que não sangra nem boia. Aprendemos que ao colocar o corpo na água e perder o chão debaixo dos pés, a pessoa pode se tornar capaz de entrar em contato consigo mesma, porque a natação não é somente aprender e vivenciar os quatro estilos competitivos. Nadar é uma prática que proporciona ambientação ao meio líquido e consciência corporal dos seus músculos, articulações, respiração, limites e alcances de sua resistência física por meio de uma consciência corporal integrada aos pensamentos e sonhos. Através da natação os corpos aprendem a respirar e se equilibrar em ambientes líquidos.

Na busca de compreender o significado do equilíbrio entre corpo e mente na sociedade contemporânea, interpretamos o arquétipo da água como razão da vida no imaginário de um pequeno grupo de praticantes da natação. As cartas compartilhadas com a professora de natação serviram para “capturar” intimidades do público observado, cujas experiências vividas foram descritas pela memória dos sujeitos pesquisados. Ao escrever uma carta para a natação o sujeito teve que expor lembranças de suas solidões comprimidas no corpo que, para a pesquisa, representou experiências do espaço reconfortante ou uma reflexão subjetiva sobre a relação do nado consigo mesmo. Com Merleau-Ponty (2006) reiteramos que o corpo é uma coisa própria da pessoa e o que há de único (singular) no corpo humano é o fato da encarnação da pessoa estar nele. Conseguir dominar o ambiente líquido e brincar nas águas sem os “medos” de quem bate na água ao invés de empurrá-la, e que grita ao invés de respirar, pode ser um caminho para transcender traumas que se manifestam em ambientes líquidos. A pesquisa de campo se baseou em questionários aplicados na forma de carta para alunos de natação, com uma pergunta norteadora: “O que você sente quando nada?”. Ao ler os registros nas cartas observamos às expressões significantes do se sentir na água, do se misturar à água, a piscina se transforma num espaço vital da pessoa no mundo, foi possível entrar no mundo-vida daquelas pessoas, podendo dar início à pesquisa^{iv}. A imagem comum da natação se baseou na ideia da ordem que organiza o nado em quatro modalidades esportivas, com o que eliminaria a desordem e os imprevistos nas aulas. Mergulhamos no mundo líquido que subverte a ideia de um mundo sólido e durável. À tarefa de colocar tudo em ordem, como as batidas de mão na água, a professora de natação pensou em usar as mãos para empurrar a água que produz desordem e caos. Isso

gerou a ambivalência na percepção do “si” no seu trabalho, o que se observa na verdade é uma natação para além dos quatros estilos de nado. O corpo é como um abrigo da pessoa e ao mesmo tempo é própria pessoa, é o lugar onde se manifestam desejos, emoções, sonhos. É no corpo que ocorre a transcendência do indivíduo e onde ele se articula com o mundo.

Gonçalves (2012) compreende que a essência humana é imanente à relação homem-mundo. A ação transformadora no mundo implica uma capacidade de transcendência, um agir que ao mesmo tempo comunica e cria. Para ser integral, a corporeidade deve ser determinada por um sentido que não reduza a subjetividade e a objetividade do indivíduo, mas que amplie o encontro desses dois polos. Limites do corpo em situações de alienação são próprios dos sentidos. Com os sentidos alienados o corpo não possui sentidos espontâneos criativos e o sentido de uma consciência de si se compromete com uma consciência fabricada para ser sentida como “si mesmo”. Como o indivíduo se individualiza e como faz uso de sua individualidade para si mesmo é algo que a observação sobre o que é dito sobre o nado pode responder. Ao sentir o equilíbrio no meio líquido, a pessoa que nada pode sentir a repercussão da água pelo corpo. Essa experiência pode ser válida para a vida cotidiana? No estado de equilíbrio na água, o corpo pode comunicar aos sentidos que estão normalmente alienados uma consciência “nova”, que o transforma através da apropriação (subjetivação) do ambiente externo e o permite individualizar-se para si mesmo.

A natação proporciona inúmeros benefícios para a saúde e tratamento para doenças cardiovasculares, neuromuscular, psicossomáticas. Ao nadar, um corpo pode movimentar todos os membros com leveza. Nadar é uma prática corporal que pode ser realizada por corpos de qualquer idade, não restringindo somente aos corpos “treinados”, mas também e principalmente pelos que precisam de reabilitação de algum acidente ou tipo de doença óssea e articular. Movimentar permite a fluidez da circulação sanguínea. A natação deve ser compreendida num processo de educação integral. Quem nada existe na água. Na vida cotidiana aplica-se a metáfora do “nadar contra a maré” ou “contra a corrente” para definir performances de resistência à codificação do mundo e dos corpos no mundo codificado. Trata-se de um esforço para não submergir antes de chegar “do outro lado”. Viver em ambiente líquido exige equilíbrio. As técnicas de respiração da natação são comparáveis às técnicas de meditação do budismo, para nadar é preciso concentração. Movimentos que beneficiam todos os aspectos físicos, principalmente o sistema respiratório, também trazem benefícios mentais. A sensação de leveza aflora a autoestima e conduz sensações de liberdade através das atividades realizadas



dentro d'água. O que contribui para aliviar o medo, a angústia, a ansiedade de saber poder afundar a qualquer momento pelo distanciamento da consciência e do corpo através da alienação. O nadar não é apenas movimentar músculos e membros do corpo de forma consciente ou se debatendo inconscientemente. O nadar vai além da concretude que vemos, proporciona enxergar-se na água de uma forma leve, sem peso. Nadar vai além de movimentar-se regularmente em ambiente líquido. É o momento de silenciar e conhecer a mente e o corpo. Assim relacionada à prática corporal da natação, a consciência de si é uma forma de consciência corporal e mental ao mesmo tempo, pois para se exercitar, é preciso estar concentrado no seu corpo e na sua mente. E pode constituir uma prática com significado libertador. Mas a busca pela individualidade de si para si precisa superar as influências e objetivações alienantes do sistema financeiro que patrocina a política e a cultura. Por isso a natação pode proporcionar a realização da individualidade de si para si ao permitir que se aprenda praticar o distanciando das vozes sociais que atormentam como ruídos na cabeça.

Conclusões

A imagem de corpos se afogando nos líquidos do próprio corpo provoca o questionamento de algumas noções inerentes ao projeto tradicional de formação humana, como a individualidade e o sentimento de si que desaguam na pergunta sobre qual seria a qualidade do tempo vivido em época de pandemia^v. As imagens das piscinas por onde nadamos sugerem diálogos entre os clássicos que orientam nosso estudo e polemiza o pensamento ocidental ao evocar a lembrança de lugares de memória dos trabalhadores e trabalhadoras formados e em formação na época contemporânea. Trabalho e lazer se misturam junto com saúde e doença numa mesma linha chamada vida. A intuição poética da professora de natação observou corpos que afundam e flutuam em meio líquido a depender se batem ou empurram a água com as mãos e os pés. Como se não houvesse pensamentos *a priori*, a professora sente, pensa e age para realizar suas funções na “raia” onde circulam juntas as questões conjunturais sobre saúde e doença. Mas por que diante as piscinas a professora enxerga a pergunta sobre a qualidade do tempo vivido em tempos de quarentena? Porque ao mirar os corpos em um ambiente líquido, os olhares buscam a relação entre o orgânico e o inorgânico num mundo humano que é vivido enquanto evapora no ar diante da pergunta sobre o que fazer com os corpos encarcerados dentro de casa ou no trabalho necessário. A falta de respostas convida a mergulhar na questão sobre a qualidade do tempo vivido na conjuntura de quarentena porque já nos afogávamos no mundo líquido anos antes de começar a

pandemia que nos colocou diante da questão. Disto, tentamos incluir na reflexão inicial a valorização de sujeitos construídos a partir das ondas de políticas identitárias para a formação de um si medicalizado para controle da corporeidade e da psique humanas, um tipo conhecido na literatura como “mediocre” e “sem qualidades”.

A vivência com o nado revelou micro fundamentos sociais como a produção da necessidade de esvaziar-se se livrando do peso da consciência histórica. Através da educação programada e determinada pelo mercado, a consciência empreendedora de si demanda signos e pode transformar o corpo num machado sem cabo no meio líquido. O projeto de pesquisa supõe que, ao viver parte da vida dentro de piscinas, uma estudante de Educação Física compreende seu processo de formação como experiências significativas em meio líquido, e por isso o nado pode ser uma forma de preparação do ser humano para experiências sensíveis, como o autoconhecimento.

Referências

BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. **Educação do corpo na sociedade do capital**. Curitiba: Appris, 2013.

BARBOSA, Claudio Luis de Alvarenga. **Educação Física e Filosofia: a relação necessária**. Petrópolis: Vozes, 2005.

BAUMAN, Zygmunt. **A sociedade individualizada: vidas contadas e histórias vividas**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

BUNGENSTAB, Gabriel Carvalho. **Sobre Juventude e Educação Física**. São Paulo: Giostri, 2017.

CANDIDO, Antonio. **Formação da Literatura Brasileira: momentos decisivos**. Belo Horizonte: Itatiaia, 2000.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação física, esporte e lazer: reflexões nada aleatórias**. Campinas: Autores Associados, 2013.

DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papirus, 2013.

GONÇALVES, Maria Augusta Salin. **Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação**. Campinas, SP: Papirus, 2012.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campinas: Papirus, 2013.

LEJEUNE, Philippe. **O pacto autobiográfico: de Rousseau à Internet**. Belo Horizonte, UFMG, 2014.

MARZANO-PARISOLI, Maria Michela. **Pensar o corpo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. 3. ed. São Paulo:



Martins Fontes, 2006.

MINAYO, Maria Cecília de Sousa. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

RICOEUR, Paul. **O si mesmo como outro**. São Paulo: Martins Fontes, 2014.

SOBRAL, Anna C. S. PERES, Nélío Borges. *Corpos em meios líquidos: apropriações do nado na formação da individualidade de si para si*. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE PESQUISA (AUTO)BIOGRÁFICA, 8., 2018, São Paulo. **Anais...** São Paulo: UNICID, n. p., 2018.

Recebido em: 18/05/2020

Aprovado em: 27/05/2020

Publicado em: 19/06/2020

ⁱ Com este artigo continua a reflexão sobre formação da consciência de si, inicialmente publicada em Anais do VIII CIPA – ISSN 2178-0676, por ocasião do VIII Congresso Internacional de Pesquisa (Auto)Biográfica, que ocorreu em São Paulo, 2018.

ⁱⁱ Cf. Candido (2000).

ⁱⁱⁱ Cf. Bauman (2008).

^{iv} Os participantes foram selecionados entre os praticantes de natação que estão a mais de um ano no clube SESI – Jundiá de Anápolis-GO. Buscou-se observar nos relatos de um grupo de 9 alunos que praticam natação de três a cinco vezes por semana, com a faixa etária acima de 11 anos. A idade foi um critério de relevância, pois buscávamos relatos de pessoas que não só tinham contato com a natação a mais de um ano, como também que tivessem um grau de escolaridade para escrever a carta.

^v O debate sobre as condições de surgimento dessa pergunta acontece entre professores universitários do Brasil como, por exemplo, os filósofos Gilberto Tedeia (UNB) e Silvio Rosa (UNIFESP). Disponível em: <[https://usi-ti.bbcollab.com/collab/ui/session/playback](https://usi.ti.bbcollab.com/collab/ui/session/playback)>. Acesso em: 06 maio. 2020.