

Consciência corporal e postura do adolescente

Lígia Maria Presumido Braccialli

Docente do Departamento de Educação Especial – UNESP – Marília

Estudos antropopaleontológicos consideram que não existem evidências de aperfeiçoamento genético nos últimos 50 mil anos, desde o surgimento do *Homo sapiens*. Admite-se que a espécie humana praticamente não evoluiu durante esse período, nem no aspecto externo, nem em suas capacidades intelectuais. As transformações e realizações ocorridas no planeta foram resultado da evolução cultural, pois o que se aprende em uma geração é transmitido aos seus descendentes diretamente pelo ensino, escrita, rituais, tradições e inúmeros outros meios que o homem desenvolveu com o objetivo de garantir sua continuidade.

Portanto, não se pode pensar no homem como produto apenas de sua evolução biológica, mas sim um ser originário da fusão de fatores biológicos, emocionais, culturais, educacionais e sociais aos quais está constantemente exposto. Somos resultado do que recebemos de herança genética e cultural dos nossos antepassados e do que receberemos de estímulos do meio no qual vivemos.

Sabe-se que a percepção, a adaptação e o relacionamento com o mundo exterior só são possíveis através do corpo. Corpo que se ajusta aos estímulos externos ou internos recebidos, refletindo corporalmente as experiências vivenciadas em cada momento. Corpo por inteiro, onde psíquico e físico, força e fraqueza representam não a dualidade do ser, mas sua unidade. Corpo este que expressa emoções, frustrações, raiva, alegria, enfim, a história acumulada de cada indivíduo.

Baseando-se nessas afirmações, postura corporal não pode ser considerada meramente a manutenção de uma atitude estática alcançada pelo equilíbrio entre músculos, ligamentos e ossos. Afinal, nosso corpo somos nós e os

ajustes posturais ocorridos em cada situação dependem da imagem corporal que cada indivíduo tem de si.

Imagem corporal pode ser definida como uma entidade plástica, dinâmica, modificada por novas percepções e experiências, em um ato contínuo de formação, remodelação e destruição do modelo postural existente (Schilder, 1981).

Então, o corpo adapta-se aos padrões sociais e culturais estabelecidos em cada comunidade, assumindo atitudes posturais que simplesmente espelham o seu EU interior.

Vários trabalhos existentes consideram que a adolescência é um período de grande incidência de alterações posturais. Os autores correlacionam o aparecimento de alterações posturais com o estirão de crescimento. Porém, deve ser lembrado que nesse estágio da vida os indivíduos estão expostos a transformações rápidas, não apenas de cunho biológico, mas também social e emocional.

Percebe-se que uma das maiores dificuldades enfrentadas pelos adolescentes é a aceitação do corpo. Invariavelmente as atitudes dos adolescentes para o corpo refletem os anseios em corresponder aos padrões de beleza impostos pela sociedade. Buscam, assim, identificar-se com o grupo, experimentando sensação de insegurança e adotando posturas inadequadas quando imaginam que seu aspecto físico não corresponde ao que idealizaram.

Ao pensar em tratar alterações posturais não basta realizar séries intermináveis de exercícios, alongamentos ou fortalecimentos, esquecendo-se de que para modificar postura corporal é necessário simultaneamente vivenciar o corpo por inteiro e mudar a atitude do indivíduo perante a vida.