



TECNOLOGIA DIGITAL, TECNOLOGIA HUMANA E RECUPERAÇÃO DO CRITÉRIO ORGANÍSMICO: UM ESTUDO DE CASO SOBRE AULAS ONLINE DE CONSCIÊNCIA CORPORAL

Bruna Flores de Leão
Carmem Spanhol
Amanda Ruviano
Ana Maria Barros
Ana Acosta

*Linha temática – Inteligência e tecnologia humana:
quais são e como desenvolver os dotes verdadeiramente humanos?*

Resumo: A era digital apresenta tantas soluções ao ser humano que inclusive chega a economizar os seus movimentos físicos. Com isso, os hábitos e costumes dos seres humanos se direcionam ao sedentarismo. Este processo distancia a consciência do próprio corpo. Todavia, o corpo seria aquilo que é mais conhecido pelo ser humano. Neste contexto de afastamento de consciência e corpo, como a tecnologia digital pode contribuir no desenvolvimento da inteligência e tecnologia humana (Consciência Corporal)? A presente pesquisa se vale de um questionário qualitativo que investiga a contribuição da tecnologia digital, sob a perspectiva das alunas do projeto Evolução Criativa *Online* - programa de aulas *online* de consciência corporal. Para a execução das aulas, as alunas podem participar de até 4 encontros semanais ao vivo, com duração de 30 minutos, via plataforma de vídeo, ou podem acessar uma página exclusiva aos participantes, com mais de 500 aulas gravadas disponíveis. O resultado apresentado foi analisado sob três categorias de análise: formato de aulas, diferença entre os formatos ao vivo e gravado e a percepção das alunas acerca da contribuição da tecnologia digital. Constata-se relevante contributo nas esferas de flexibilidade geográfica, economia de tempo e deslocamento, geração de ambiente virtual saudável, social e saudável para o desenvolvimento de Consciência Corporal e recuperação do Critério Organísmico - dotes verdadeiramente humanos.

Palavras-chave: Percepção Organísmica; Ontopsicologia, Metodologias de Ensino; Educação Corporal, Corpo.

1. INTRODUÇÃO (contextualização e objetivos)

O ser humano é dotado de uma complexa tecnologia de percepção corporal. Este dote natural, quando combinado com a consciência¹, torna-se uma ferramenta exata de leitura da realidade. Estar distraído do próprio corpo significa estar distraído do próprio radar de informação universal (Meneghetti, 2018). A partir dessa temática, a Ontopsicologia, ciência interdisciplinar que posiciona o próprio método à serviço do desenvolvimento humano, apresenta metodologia, descobertas e instrumentos de análise e intervenção que podem auxiliar o ser humano a desenvolver uma das próprias inteligências e tecnologias: o Critério Organísmico². Organísmico é um termo próprio da Escola Ontopsicológica. “Organísmico” implica a alma; *ism* deriva do grego, do verbo “ser”, do qual vem *ontos* (ôntico). É uma raiz particular que indica a espiritualidade, a qual se pode traduzir também em funcionalidade. Meneghetti (2022) entende o organísmico mais como vetor de psique e alma Angyal

O presente trabalho expõe a prática de aulas online de Consciência Corporal. Tem como objetivo geral investigar a contribuição da tecnologia digital no desenvolvimento da tecnologia humana (Consciência Corporal), sob a ótica das alunas integrantes do projeto Evolução Criativa *Online*. Como objetivos específicos a. apresentar as teorias de Consciência Corporal e Critério Organísmi-

1 Consciência: Lat. *cum scire actionem* = quando se sabe a ação. Lat. *se scire cum ente* = saber-se com o que é. Conhecer conforme a ação (Meneghetti, 2021, p. 66).

2 Complexo de ações e reações determinadas pelo conjunto orgânico-corpóreo: em particular, o cérebro visceral, sistema cardíaco e pulmonar, estômago e funções sexuais e eróticas. (Meneghetti, 2021, p. 78).

co; b. descrever o programa Evolução Criativa *Online*; c. analisar a contribuição da tecnologia digital para o desenvolvimento da tecnologia humana (Consciência Corporal) nas categorias: formato de realização das aulas, diferença entre os formatos ao vivo e gravado, percepção das alunas sobre a contribuição da tecnologia digital.

2. DESCRIÇÃO DO PROBLEMA ENCONTRADO

As últimas décadas apresentaram ao ser humano a revolução tecnológica: globalização, internet, redes sociais, educação à distância, *home office*. A era digital apresenta infinitas possibilidades de escolhas, ações e informações sem a necessidade do movimento físico. Com isso, os hábitos, costumes e rotinas das gerações que vivem na era tecnológica encontram-se cada vez mais sedentárias. Inicia-se então um distanciamento entre consciência e corpo, entre pensamento e ação, entre a realidade interna e externa.

Em teoria, seria o corpo aquilo que melhor se conhece. Aquela morada individual em que se reside por toda a existência, sem possibilidade de troca de endereço. Mas na verdade, pouco se sabe e se conhece acerca da própria inteligência e tecnologia corporal.

Para compreender o individual modo de existência é necessária a maturação biológica. Desde o conhecimento da estrutura óssea, epitelial, órgãos, tendões, músculos, como também os cinco sentidos, variações viscerotônicas, respostas endócrinas e fisiológicas. A jornada de experiências individuais, sociais e corporais leva tempo e exige um empenho consciente para este desenvolvimento – o que não é encontrado como norma no contexto atual tecnológico.

Para Oliver (1995), consciência de corpo é definida como a maneira pela qual a atenção sobre o corpo é disposta e comumente as pessoas diferem no quanto elas estão conscientes de seus corpos. Ademais, específicas áreas do corpo acabam por receber maior atenção ou estímulos do que outras e tal distinção parece ter um sentido psicológico.

Para Vayer e Toulouse (1985) a “consciência de si mesmo” ou a “experiência de si mesmo” é o conjunto de ações e experiências advindas das interações indivíduo-mundo, mais precisamente das interpretações e memorizações fixadas pelo Sistema Nervoso Central (SNC).

Ainda sobre corpo, expõe Meneghetti (2018) que para ter uma percepção exata das diferentes realidades e pensar de modo claro, seria também preciso ter um corpo eficiente e transparente. Não apenas saudável no sentido médico-biológico, mas um corpo que funciona e se move de modo circular, integral. Que seja capaz de desenvolver-se com transparência de pensamento. Somente assim é possível adquirir a capacidade da inteligência de ação. No âmbito da educação corporal, primário é o discurso psicológico: não nos tornamos melhores por quando agimos somente em nível muscular, mas por quanto conseguimos executar de modo funcional na existência e no cotidiano a própria intencionalidade psíquica (Meneghetti, 2018).

No processo de tomada de consciência do próprio corpo, o ser humano passa a perceber-se por inteiro, como uma unidade ordenada e inteligente que faz mediação do ambiente interno e externo. Discorre Freitas (1999), que o cérebro não é o órgão da inteligência, mas o corpo todo é inteligente; nem o coração, a sede dos sentimentos, pois o corpo inteiro é sensível. O homem deixou de ter um corpo e passou a ser um corpo. Segundo Leão (2023) o corpo humano reflete identicamente o que acontece no externo. O conjunto somático é o primeiro a mediar o impacto com o os indivíduos, com o e também com a realidade. Do mesmo modo, demonstra em reflexão as dificuldades psicológicas.

Conforme Vidor (2015, p. 08), “a consciência estruturada necessita de um processo de purificação para que possa representar e refletir todas as informações dadas pelo organismo, porque a alma usa o corpo todo para escrever suas informações e ampliar, modificar ou aperfeiçoar o conhecimento consciente”.

Diante do exposto, justifica-se a relevância deste trabalho perante a necessidade do desen-

volvimento de Consciência Corporal com o objetivo de recuperação do Critério Organísmico para a aplicação da inteligência e tecnologia humana em todas as áreas de atuação que envolvem a ação criativa do ser humano. Assim é possível restabelecer a identidade natural do ser humano e consequentemente, a funcionalidade integral da sua natureza.

3. APRESENTAÇÃO DA METODOLOGIA UTILIZADA NO PROJETO

O projeto Evolução Criativa *Online* foi criado no ano de 2020 com o intuito de solucionar as problemáticas de 1. impossibilidade da prática de esportes e atividades coletivas por conta do isolamento social, resultando em inatividade física e 2. manutenção de um estilo de vida saudável e funcional ao corpo e à mente. O programa se atualizou ao longo dos últimos quatro anos e hoje propõe quatro encontros ao vivo por semana, em horários pré-estabelecidos, via plataforma de vídeo e mais de quinhentas (500) aulas disponíveis em página exclusiva.

As aulas possuem duração de 30 minutos e são gravadas em um perfil restrito na rede social Instagram para que possam ser acessadas em qualquer dia, horário e local pelas alunas. A integrante pode então optar em realizar a aula ao vivo, junto da professora e das demais colegas no início da manhã, ou em outro horário do dia, se valendo das gravações disponíveis. A abordagem no desenvolvimento da aula conta com alongamento muscular, mobilidade articular, respiração e flexibilidade cognitiva.

A partir do método qualitativo, 14 participantes do projeto foram convidadas a integrarem a pesquisa, sendo 8 o número de respondentes. Mulheres, residentes no sul do Brasil, com faixa etária acima de 28 anos. Apresentou-se três perguntas às alunas em relação a contribuição da tecnologia na recuperação do Critério Organísmico, nas seguintes categorias:

- a. Formato de realização das aulas;
- b. Diferença entre os formatos ao vivo e gravado;
- c. Contribuição da tecnologia digital para o desenvolvimento de Consciência Corporal (tecnologia humana).

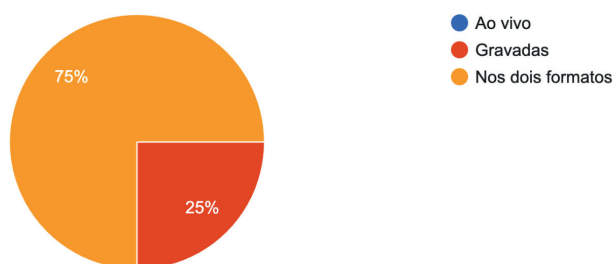
4. RESULTADOS ALCANÇADOS

A. Formato de realização das aulas:

Constatou-se que a maioria das integrantes se vale dos dois formatos oferecidos pelo projeto (Figura 1). As aulas ao vivo, via plataforma de vídeo, geram conexões reais e humanas - mesmo que em ambiente virtual. O encontro com a professora, demais colegas, diálogo ao longo da aula, correções de posturas, compromisso com o horário e com o grupo, propiciam um ambiente acolhedor, social e saudável no cotidiano para a manutenção de saúde mental e física.

Figura 1. Formato de realização das aulas pelas alunas participantes do projeto.

Você realiza aulas:
8 respostas



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Todavia, em havendo atividades extraordinárias, as alunas não deixam de incluir a prática na

sua rotina. Apesar de não haver os benefícios do encontro social virtual, cumpre-se a função da manutenção e desenvolvimento da consciência do próprio corpo. A prática individual, a partir da gravação, mantém a constância da revisão do próprio instrumento corpo e também o desenvolvimento de novas habilidades referentes à percepção organísmica.

B. Diferença entre os formatos ao vivo e gravado:

Em se tratando da experiência das alunas que transitam nos dois formatos, verifica-se a preferência da prática ao vivo:

P1: “Prefiro ao vivo, pois a professora corrige possíveis posturas e sempre é muito bom saber que ela está ali.”

P2: “Ao vivo traz mais motivação. Gravada eu faço somente para recuperar, quando não consigo fazer ao vivo.”

P4: “As aulas ao vivo possuem mais impacto semântico, empolgam mais, são mais vivas.”

Torna-se evidente no relato das participantes a contribuição da tecnologia digital no desenvolvimento da tecnologia humana (Consciência Corporal). A sala de aula virtual com atividades ao vivo reforça a relação das inteligências humanas quando em interação social. Neste espaço são desenvolvidas habilidades de Consciência Corporal, consciência de si e também experiências de interações indivíduo-mundo.

Entretanto, o formato gravado propicia um espaço individual, íntimo e particular no desenvolvimento do próprio Critério Organísmico. A passagem que apresenta a Participante 4 no relato abaixo, demonstra plena consciência e leitura do próprio corpo ao compreender quando é necessário aquele tipo de exercício e movimento para a manutenção da saúde física e percepção organísmica.

P4: “Por outro lado, sinto-me mais à vontade nas aulas gravadas, pois faço no meu tempo, no meu horário, quando sinto que o meu corpo ‘pede’ aquele alongamento”.

C. Contribuição da tecnologia digital para o desenvolvimento da tecnologia humana (Consciência Corporal):

Novamente, evidencia-se a contribuição da tecnologia digital no desenvolvimento da tecnologia humana (Consciência Corporal).

P2: “Facilidade de fazer as aulas e se conectar em qualquer lugar, apenas com o celular.”

P7: “Possibilita encaixar as aulas na minha rotina. Isso facilita muito pois evita a necessidade de deslocamento para encontro da professora. Permite maior frequência por trazer essa facilidade de fazer aulas em qualquer hora e qualquer lugar.”

As participantes expõem nesta categoria as facilidades que a tecnologia digital proporciona em se tratando de liberdade geográfica, flexibilidade de horários e economia de tempo e investimento financeiro em deslocamentos para encontros presenciais. O ambiente virtual para aulas jamais substituirá o contato humano presencial, todavia também é capaz de proporcionar a presença, diretas e intenção do professor no percurso de desenvolvimento dos alunos.

P4: “Contribuição fantástica. Posso fazer a aula no conforto do meu lar, ao vivo ou gravada. A Consciência Corporal é estimulada como se a professora estivesse junto comigo,

‘na mesma sala’, pois a tomada de consciência se dá no meu corpo, na minha percepção corporal. Então o resultado é efetivo para mim.”

P1: “Cada movimento é orientado e direcionado nas necessidades de cada aluno, tanto como no presencial. A professora traz uma didática que faz com que possamos ficar presentes em cada movimento.”

A tecnologia digital permite o avanço das fronteiras físicas e presenciais para um atendimento global, sem restrição espacial e geográfica.

Ainda deste modo, verifica-se a entrega personalizada, atendendo as demandas individuais das alunas. *“É premissa ir à escola do próprio corpo para aquele que anseia ser a escola de outro corpo”* (Leão, 2023, p. 5). À medida que o professor atualiza a si mesmo e preserva a sua coerência no amadurecimento da própria tecnologia humana, pode valer-se da tecnologia digital para contribuir no desenvolvimento de Consciência Corporal e na recuperação do Critério Organísmico de tantos outros.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Até o presente momento, os resultados obtidos através desta pesquisa demonstram a relevante contribuição da tecnologia digital no desenvolvimento da Consciência Corporal como tecnologia humana. Além de apresentar diferentes possibilidades de formatos para a execução das aulas, a tecnologia digital possibilita um ambiente virtual que cumpre a função de manutenção e desenvolvimento da consciência do próprio corpo, viabiliza conexões reais humanas, compromisso, encontro e pertencimento à um grupo acolhedor e saudável que desenvolve em conjunto saúde física e mental. Além das competências já relatadas, a tecnologia digital também proporciona liberdade geográfica e temporal, permitindo que as integrantes possam encaixar nas suas rotinas as aulas de modo que atendam as suas particulares demandas.

A tecnologia digital apresenta-se como ferramenta de solução no contexto atual, para a inteligência e tecnologia humana. O desenvolvimento da Consciência Corporal e a recuperação do Critério Organísmico, dotes verdadeiramente humanos, também podem acontecer em ambientes virtuais, desde que planejados e organizados de modo estratégico para fins de educação corporal.

REFERÊNCIAS

- LEÃO, Bruna. **Consciência Corporal e Critério Organísmico: O contributo da Ciência Ontopsicológica à atuação dos profissionais de Educação Física**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Ontopsicologia). – Antonio Meneghetti Faculdade, Recanto Maestro, 2023.
- MENEGHETTI, Antonio. **Manual de Melolística e Outras Técnicas Psicocorpóreas**. 2. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2018.
- MENEGHETTI, Antonio. **Dicionário de Ontopsicologia**. 5. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2021.
- MENEGHETTI, Antonio. **Manual de Ontopsicologia**. 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2022.
- OLIVIER, Giovanina. **Um olhar Sobre o Esquema Corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade**. (Dissertação). Campinas, UNICAMP, 1995.

OLIVIER, Giovanina. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade.** Ijuí, RS: Editora UNIJUI, 1999.

VAYER & TOULOUSE. **Linguagem corporal - a estrutura e a sociologia da ação.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.

VIDOR, Alécio. **Filosofia Pura: a atividade psíquica deve manter-se em nexos ontológicos.** Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2015.