

Corporeidade e motricidade: práticas, experiências e reflexões do corpo em movimento

Corporeality and motricity: practices, experiences and reflections of the body in movement

Corporeidad y motricidad: prácticas, experiencias y reflexiones del cuerpo en movimiento

Cassio Hartmann

PhD em Saúde Coletiva

Logos University International (UNILOGOS), Estados Unidos

E-mail: cassiohartmann04@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0181-1430>

Gabriel César Dias Lopes

Doutor em Psicologia (Psy.D)

European International University (EIU), França

E-mail: president@unilogos.edu.eu

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4977-5873>

Denilson Anjos dos Santos

Graduando em Bacharelado Educação Física

Centro Universitário UNIFATECIE, Brasil

E-mail: personaldenilsonanjos@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-0600-4905>

Recebido em: 23/02/2026

Aceito em: 24/04/2026

DOI: 10.23900/ra.v24i110.781

Formato de citação:

Hartmann, C., Lopes, G. C. D., & Santos, D. A. dos. (2026). Corporeidade e motricidade: práticas, experiências e reflexões do corpo em movimento. *Aposta: Revista De Ciencias Sociales*, 24(110), e781. <https://doi.org/10.23900/ra.v24i110.781>

Resumo

Introdução: O estudo da corporeidade e da motricidade humana torna-se fundamental na contemporaneidade, uma vez que vivemos em uma sociedade que frequentemente dissocia mente e corpo, privilegiando o conhecimento racional em detrimento das experiências sensíveis e corporais. **Objetivo:** Este artigo tem como objetivo compreender o estudo do corpo humano, da corporeidade e da motricidade humana, relacionando seus aspectos fisiológicos, emocionais, espirituais e sociais às práticas corporais e às experiências vividas. A corporeidade, entendida como expressão da totalidade do Ser humano, vai além do corpo biológico e envolve dimensões complexas que se inter-relacionam no contexto das interações com o outro e com o meio ambiente. **Metodologia:** A metodologia baseia-se em uma revisão bibliográfica de obras clássicas e atuais sobre o tema. São abordadas as estruturas do corpo humano, como os sistemas orgânicos, a função do esqueleto, do sistema nervoso e do cerebelo, enfatizando sua contribuição para os movimentos corporais e a coordenação motora. A motricidade é discutida tanto em sua forma ampla (motricidade grossa), como fina, sendo parte essencial do desenvolvimento humano, sobretudo na infância. **Resultados:** Práticas como a improvisação e a percepção corporal são apresentadas como recursos pedagógicos e terapêuticos que

favorecem o autoconhecimento, a expressão corporal e o bem-estar. O artigo também examina o ritmo como elemento organizador da experiência corporal, relacionando-o às vivências artísticas e motoras. Conclusão: Por fim, destaca-se a necessidade de uma abordagem integrada do corpo, que envolva diferentes áreas do conhecimento e valorize a corporeidade como eixo central da formação humana. O corpo, nesse contexto, é visto como indivisível, pensante e expressivo, cuja existência só se realiza plenamente na relação com o outro e com o mundo.

Palavras-chave

Corporeidade, Motricidade, Corpo Humano, Percepção Corporal, Ritmo, Improvisação.

Abstract

Introduction: The study of corporeality and human motor skills has become fundamental in contemporary times, as we live in a society that often dissociates mind and body, privileging rational knowledge over sensory and bodily experiences. **Objective:** This article aims to understand the study of the human body, corporeality, and human motor skills, relating their physiological, emotional, spiritual, and social aspects to bodily practices and lived experiences. Corporeality, understood as an expression of the totality of the human Being, goes beyond the biological body and involves complex dimensions that interrelate in the context of interactions with others and the environment. **Methodology:** The methodology is based on a bibliographic review of classic and current works on the subject. The structures of the human body are addressed, such as organic systems, the function of the skeleton, the nervous system, and the cerebellum, emphasizing their contribution to body movements and motor coordination. Motor skills are discussed in both their broad (gross and fine motor) forms, representing an essential part of human development, especially in childhood. **Results:** Practices such as improvisation and body awareness are presented as pedagogical and therapeutic resources that promote self-knowledge, bodily expression, and well-being. The article also examines rhythm as an organizing element of bodily experience, relating it to artistic and motor experiences. **Conclusion:** Finally, the need for an integrated approach to the body is highlighted, encompassing different areas of knowledge and valuing corporeality as a central axis of human development. The body, in this context, is seen as indivisible, thinking, and expressive, whose existence is only fully realized in its relationship with others and the world.

Keywords

Corporeality, Motor Skills, Human Body, Body Awareness, Rhythm, Improvisation.

Resumen

Introducción: El estudio de la corporeidad y la motricidad humana se ha vuelto fundamental en la época contemporánea, ya que vivimos en una sociedad que a menudo disocia mente y cuerpo, privilegiando el conocimiento racional sobre las experiencias sensoriales y corporales. **Objetivo:** Este artículo busca comprender el estudio del cuerpo humano, la corporeidad y la motricidad humana, relacionando sus aspectos fisiológicos, emocionales, espirituales y sociales con las prácticas corporales y las experiencias vividas. La corporeidad, entendida como expresión de la totalidad del ser humano, trasciende el cuerpo biológico e involucra dimensiones complejas que se interrelacionan en el contexto de las interacciones con los demás y el entorno. **Metodología:** La metodología se basa en una revisión bibliográfica de obras clásicas y actuales sobre el tema. Se abordan las estructuras del cuerpo humano, como los sistemas orgánicos, la función del esqueleto, el sistema nervioso y el cerebelo, enfatizando su contribución a los movimientos corporales y la coordinación motora. Se discuten las habilidades motoras en sus dos vertientes generales (motricidad gruesa y fina), representando una parte esencial del desarrollo humano, especialmente en la infancia. **Resultados:** Prácticas como la improvisación y la consciencia corporal se presentan como recursos pedagógicos y terapéuticos que promueven el autoconocimiento, la expresión corporal y el bienestar. El artículo también examina el ritmo como elemento organizador de la experiencia corporal, relacionándolo con

las experiencias artísticas y motoras. Conclusión: Finalmente, se destaca la necesidad de un enfoque integral del cuerpo, que abarque diferentes áreas de conocimiento y valore la corporalidad como eje central del desarrollo humano. El cuerpo, en este contexto, se percibe como indivisible, pensante y expresivo, cuya existencia solo se realiza plenamente en su relación con los demás y el mundo.

Palabras clave

Corporalidad, Habilidades Motoras, Cuerpo Humano, Consciencia Corporal, Ritmo, Improvisación.

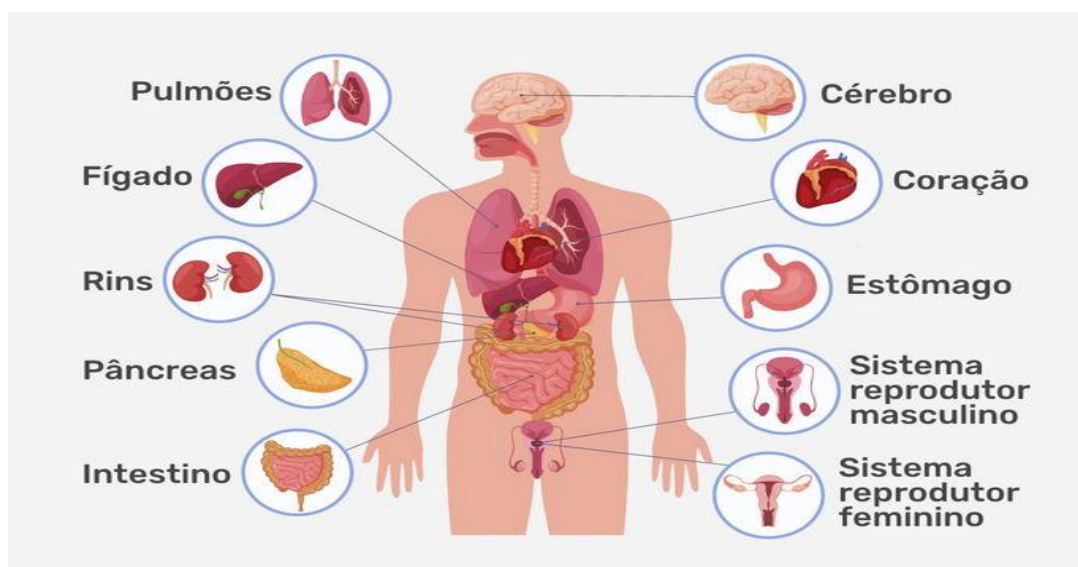
1. Introdução

O corpo humano é formado por vários órgãos e sistemas, que trabalham de maneira conjunta para garantir o funcionamento perfeito do organismo. Se observamos a nível microscópico, podemos perceber a presença de milhares e milhares de células, que formam os tecidos, os órgãos e os sistemas, característica essa que nos permite afirmar que os seres humanos são organismos pluricelulares.

Nos seres vivos pluricelulares, um grupo de células semelhantes e que desempenham a mesma função recebe o nome de tecido. Temos quatro tipos básicos de tecidos em nosso corpo: epitelial, conjuntivo, muscular e nervoso.

Os tecidos podem estar organizados em órgãos, que são definidos como agrupamentos de tecidos que desempenham algumas funções específicas. Os órgãos, por sua vez, podem estar interligados formando sistemas, que desempenham funções ainda mais complexas, como mostra a figura 1, com os principais órgãos.

Figura 1



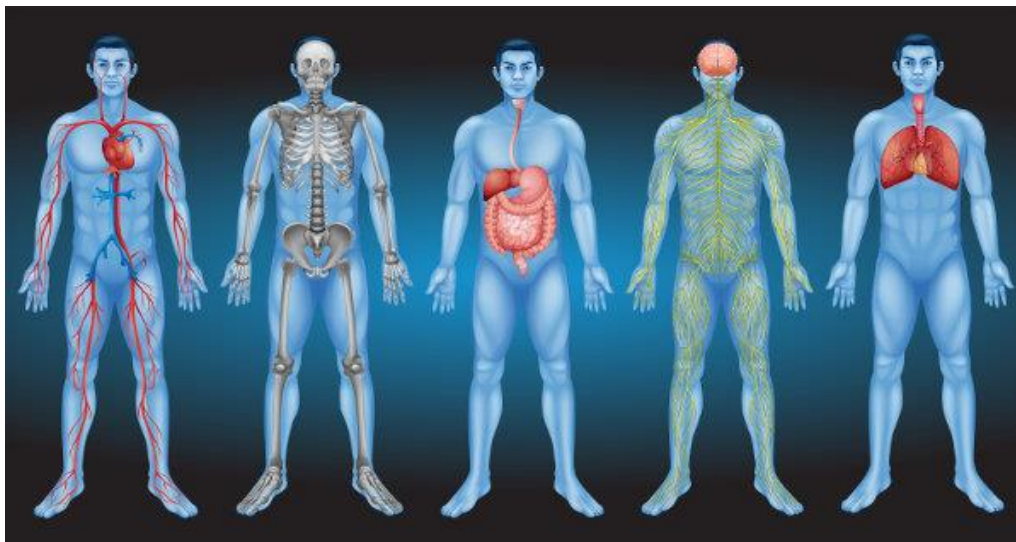
Fonte: <https://www.tuasaude.com/orgaos-do-corpo-humano/>

O corpo humano é, ao mesmo tempo, matéria e linguagem. Ele é constituído por sistemas e estruturas que viabilizam sua existência física, mas também expressa emoções, pensamentos, culturas e histórias.

O corpo humano apresenta vários órgãos, os quais apresentam funções específicas para garantir o funcionamento do corpo como um todo. Para entender melhor esses níveis, imaginemos, por exemplo, os osteoblastos, osteócitos e osteoclastos. Essas células são do tecido ósseo, o qual é responsável por formar os ossos, órgãos que compõem o sistema esquelético. O sistema esquelético, juntamente a outros sistemas, tais como o cardiovascular, ósseo, digestório, nervoso e muscular, formam o corpo humano, como ilustra a figura 2.

Figura 2

Apresentação dos sistemas do corpo humano. (Foto: shutterstock)



Fonte: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/biologia/sistemas-do-corpo-humano>

Digestório: formado pela boca, faringe, esôfago, estômago, intestinos e glândulas anexas, é responsável por garantir a quebra dos alimentos, transformando-os em partículas menores que possam ser aproveitadas.

Endócrino: é formado por todas as glândulas endócrinas do organismo, as quais são responsáveis pela produção de hormônios, que, por sua vez, atuam na regulação química de diversas atividades do organismo.

Esquelético: constituído principalmente pelos ossos, está relacionado com funções como a proteção de órgãos internos, locomoção, sustentação, armazenamento de cálcio e produção de células sanguíneas.

Excretor: também conhecido como sistema urinário, é formado pelos rins, ureteres, bexiga e uretra e é o responsável pela produção e eliminação da urina.

Muscular: é formado pelos músculos e está relacionado com a movimentação do nosso corpo e contração de órgãos.

Nervoso: é responsável por garantir a percepção de estímulos internos e externos e gerar respostas a esses estímulos. Graças a esse sistema, somos capazes de memorizar, ter coordenação, falar, sentir, ver e aprender.

Reprodutor: é o sistema responsável pela nossa reprodução. O sistema reprodutor feminino garante a formação dos gametas femininos e a gestação do bebê. O sistema reprodutor masculino é responsável pela produção e transferência do gameta masculino para a mulher."

Respiratório: formado pelo nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios, bronquíolos e alvéolos, é responsável por garantir a realização das trocas gasosas.

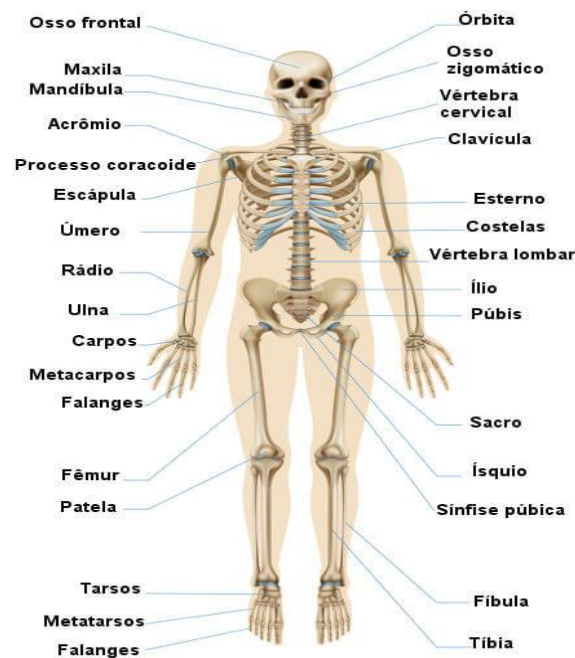
Tegumentar: é formado pela pele, pelos, unhas e glândulas e atua em diversas funções, tais como barreira contra perda de água e entrada de micro-organismos, bem como regulação da temperatura do corpo."

O esqueleto humano é uma estrutura formada por vários ossos e cartilagens, que permitem, entre várias outras funções, a movimentação do nosso corpo. O esqueleto humano é um tipo de endoesqueleto, uma vez que se encontra no interior do nosso corpo, sendo formado por mais de 200 ossos."

O esqueleto humano de um adulto apresenta 206 ossos, uma quantidade menor do que aquela encontrada em crianças. Essa redução ocorre pelo fato de que, quando a criança nasce, muitos ossos estão separados, fundindo-se durante o desenvolvimento da pessoa. Em média, uma criança apresenta cerca de 70 ossos a mais de que um adulto. É importante ficar claro que esses ossos a mais não são absorvidos ou destruídos, eles apenas juntam-se a outros, formando um só.

Os ossos do corpo humano podem ser divididos em dois grupos, formando a parte axial e a parte apendicular. Na parte axial, temos 28 ossos formando o crânio, 1 osso hioide, 26 ossos formando a coluna, 24 costelas e 1 esterno. Já na parte apendicular, temos 64 ossos nos membros superiores (incluindo a cintura escapular) e 62 ossos nos membros inferiores (incluindo a cintura pélvica), a figura 3 mostra alguns nomes dos principais ossos:

Figura 3



Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/esqueleto-humano.htm>

O esqueleto humano apresenta uma série de funções no organismo, que vão muito além da sustentação do corpo. Entre as principais funções desempenhadas pelo esqueleto, podemos citar:

- 1) Suporte do organismo;
- 2) Proteção dos órgãos internos e dos tecidos moles;
- 3) Em conjunto com os músculos, garante a nossa movimentação;
- 4) Apoio aos músculos esqueléticos;
- 5) Depósito de sais minerais, principalmente fósforo e cálcio;
- 6) Relação com a produção das células do sangue, uma vez que a medula óssea é encontrada nos ossos.

A corporeidade, conceito que ultrapassa a noção de corpo biológico, refere-se à forma como o sujeito se expressa e se relaciona com o mundo por meio do corpo. Já a motricidade, entendida como a capacidade de produzir movimentos organizados e intencionais, é mediada por componentes neurofisiológicos e afetivos que permitem a ação humana no espaço social, cultural e ambiental.

O estudo da corporeidade e da motricidade humana torna-se fundamental na contemporaneidade, uma vez que vivemos em uma sociedade que frequentemente dissocia mente e corpo, privilegiando o conhecimento racional em detrimento das experiências sensíveis e corporais.

Nesse contexto, valorizar o corpo em sua totalidade significa compreender que aprender, sentir, criar e viver são processos indissociáveis da experiência corporal.

Este artigo tem como objetivo compreender o estudo do corpo humano, da corporeidade e da motricidade humana, relacionando seus aspectos fisiológicos, emocionais, espirituais e sociais às práticas corporais e às experiências vividas. É de suma importância refletir sobre a importância das práticas corporais na construção do Ser humano integral, abordando temas como percepção corporal, improvisação, ritmo, movimento, desenvolvimento motor e suas interfaces com as dimensões fisiológica, psicológica e espiritual, para que professores e educadores possam por meio da articulação entre conhecimentos da anatomia humana, da neurociência, da psicomotricidade e da pedagogia do movimento, ampliar a compreensão do corpo, como centro da experiência humana.

A seguir, serão apresentados o referencial teórico que embasa as discussões, a metodologia utilizada e a análise crítica dos principais resultados e implicações para a prática educativa do movimento humano, e evidenciando como essas se manifestam nas práticas corporais e na relação do Ser humano consigo, com o outro e com o ambiente. Busca-se promover uma visão integrada do corpo como elemento central na formação do sujeito, valorizando sua expressividade, funcionalidade e capacidade relacional no contexto da educação, saúde e cultura.

2. Referencial Teórico

2.1 Corporeidade como Concepção de Corpo

A corporeidade, como concepção ampliada do corpo, é compreendida como a forma de ser e estar no mundo por meio do corpo vivido e significativo.

A corporeidade é a própria existência humana, é a tentativa de se entender com o mundo através de sentimentos que estruturamos para conviver em uma sociedade, onde “se mostrar” é prioridade para alguns e desconforto para outros.

Segundo Merleau-Ponty (1999), "o corpo não é um objeto entre outros, mas a condição de possibilidade da experiência". A corporeidade, portanto, implica uma abordagem que integra percepção, emoção, intencionalidade e expressão.

A corporeidade pode ser conceituada como relação interpessoal entre um corpo para com outro corpo, e de um mesmo corpo com o meio em que vive. Corporeidade, dentre vários aspectos, se insere no contexto do corpo em movimento, retomado pela idéia de que através do movimento pode-se situar no mundo.

Corporeidade significa caminhar na busca de uma educação, que realce a afirmação de que o Ser humano "não aprende somente com sua inteligência, mas com seu corpo e suas vísceras, sua sensibilidade e imaginação".

Corporeidade é a maneira pela qual o cérebro reconhece e utiliza o corpo como instrumento relacional com o mundo. O corpo é movido por intenções provenientes da mente, essas intenções manifestam-se através do corpo, que interage com o mundo.

A corporeidade guarda três dimensões que mantêm uma relação indissociável e complexa: Fisiológicos (físico), Psicológicos (emocional afetiva) e Espirituais (mental-espiritual sendo o universo físico, o universo da vida e o universo antropossocial).

2.2 Motricidade Humana

Movimentos do corpo humano implicam em mover uma parte do corpo, de um local para outro. No que se refere especificamente ao movimento humano, para que essa ação ocorra, são envolvidos ossos, músculos e articulações para que qualquer movimento humano aconteça.

A motricidade trabalha com todos os músculos do corpo humano, possibilitando à criança desenvolver qualquer atividade e descobrir em seu corpo o que pode ou não movimentar.

Os movimentos da motricidade ampla compreendem o andar, carregar, empurrar, mexer os braços, pernas e mãos, correr, sentar, se inclinar para frente e para trás, rolar, por exemplo. Conforme a idade avança, novos movimentos vão surgindo de forma relevante para a evolução da criança.

Para Le Bouch (1987), o movimento corporal é o primeiro meio de comunicação do ser humano com o mundo, sendo essencial no desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor. Nesse sentido, a motricidade humana se apresenta como um fenômeno complexo que articula fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais.

De acordo com Bracht (2005), a motricidade deve ser entendida como uma forma de ação humana situada historicamente, o que remete à necessidade de considerar os contextos em que o corpo se movimenta. O autor afirma que o corpo não pode ser reduzido a uma máquina, mas deve ser compreendido em sua totalidade bio-psico-social.

A neurociência também contribui para essa compreensão integrada do corpo, destacando a atuação do sistema nervoso central na coordenação dos movimentos. O cerebelo, conforme Lent (2010), é responsável pelo equilíbrio, pela coordenação motora e pelo tônus muscular, sendo uma peça-chave na aprendizagem motora. Já o sistema límbico, conforme Damásio (1996), é fundamental na mediação entre emoção e razão, afetando diretamente as respostas motoras e cognitivas do sujeito.

A pedagogia do movimento, segundo Freire (2006), propõe práticas corporais que possibilitem a expressão e a escuta do corpo, resgatando o corpo sensível e criador. Essas práticas incluem a improvisação, o ritmo, a percepção e a vivência corporal como instrumentos de autoconhecimento e transformação.

Por fim, cabe destacar a contribuição de Maturana e Varela (2001), ao afirmarem que o conhecimento é uma ação corporal. Para os autores, todo ato cognitivo é enraizado em nossa corporeidade, de modo que o aprender ocorre por meio do corpo em interação com o ambiente.

Dessa forma, o referencial teórico adotado neste estudo busca sustentar uma visão do corpo como totalidade viva, expressiva e interativa, em oposição à fragmentação tradicional entre corpo e mente. Essa abordagem é fundamental para compreender as práticas corporais como experiências formadoras da subjetividade e da existência humana.

A motricidade **grossa** consiste no controle corporal que envolve postura, deslocamentos, equilíbrio estático, dinâmico e balanços.

A motricidade **fina** envolve movimentos mais precisos, exigindo maior coordenação e destreza.

É aquela que envolve grandes músculos, como braços, pernas e pescoço. É importante desenvolver a coordenação motora grossa desde a primeira infância, e isso é feito pelo fortalecimento desses músculos e pela habilidade em coordená-los.

A motricidade fina, ao contrário da motricidade grossa, a motricidade fina exige o uso de músculos menores do corpo. Por exemplo, exige a coordenação de mãos e olhos na hora de escrever, recortar ou pintar. Mover os lábios para mandar beijo, sugar e sorrir, faz parte desse conjunto de habilidades.

2.3 Consciência Corporal

A consciência corporal proporciona ao indivíduo capacidade de aprender e se relacionar consigo, com o outro, com objetos e desejos. Separar o homem nos seus aspectos cognitivo, motor e social não será uma tarefa possível, visto que nosso corpo é complexo e indivisível.

A consciência corporal é envolvida pela autopercepção, que esta relacionado a percepção da posição e movimento do corpo no espaço, incluindo a noção de equilíbrio e orientação espacial e pela interocepção que é a compreensão das sensações internas do corpo, como batimentos cardíacos, respiração, fome, sede e dores.

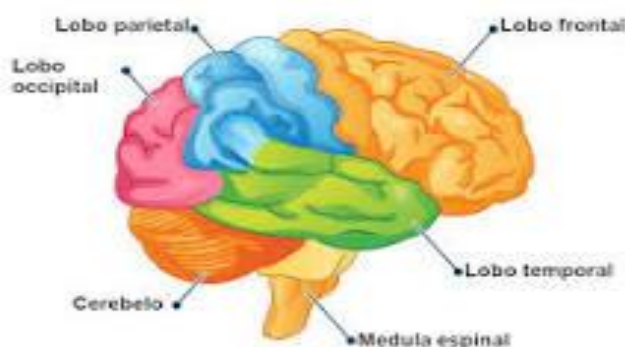
2.4 Vivência Corporal

A vivência corporal é uma abordagem terapêutica que busca promover o autoconhecimento e o bem-estar por meio da conexão com o corpo. É uma prática que envolve a exploração e a expressão das sensações, emoções e pensamentos que estão presentes no corpo, utilizando diferentes técnicas e abordagens.

2.5 Cerebelo e Motricidade Humana

O termo cerebelo significa “pequeno cérebro”. Conforme figura 4. Essa estrutura é a segunda maior do encéfalo e sua função primordial é relacionada com a motricidade somática, é responsável pelo equilíbrio, controle do tônus muscular, coordenação motora.

Figura 4

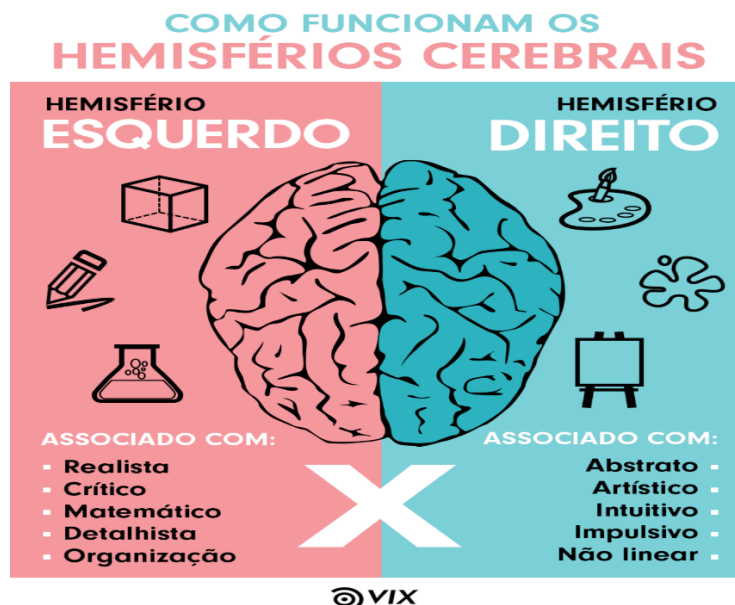


Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/cerebro-humano.htm>

O cérebro pode ser dividido em duas partes, hemisfério cerebral esquerdo e hemisfério cerebral direito, que estão conectados pelo corpo caloso, uma estrutura formada por um espesso feixe de fibras nervosas.

É importante destacar que os hemisférios comandam lados opostos do corpo. Isso quer dizer que o lado esquerdo do cérebro, por exemplo, controla movimentos do lado direito do corpo e vice-versa, como mostra figura 5.

Figura 5



Fonte: <https://www.mulher.com.br/atualidades/ciencia/como-funciona-cada-lado-doseu-cerebro-e-incrivel-a-capacidade-de-cada-hemisferio>

Além de estabelecer o equilíbrio corporal, o cerebelo recebe o estímulo de músculos e tendões e tem a função de controlar as atividades motoras, mantendo o tônus muscular (estado semicontraído em que o músculo permanece para responder aos estímulos mais rapidamente).

2.6 Práticas Experiências Reflexivas do Corpo em Movimento

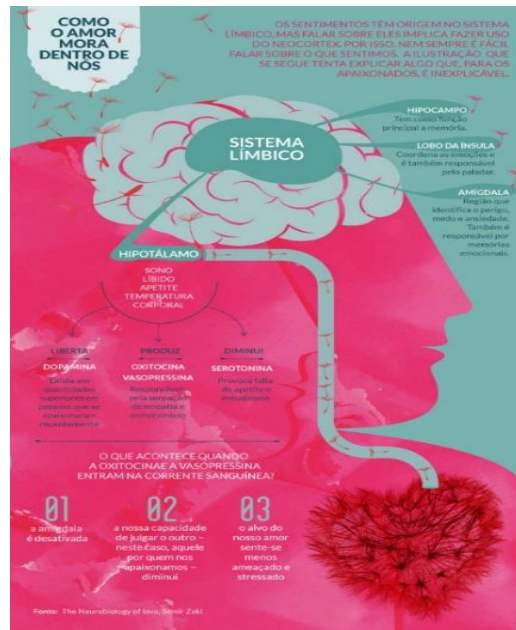
O cérebro é a parte do encéfalo relacionada com funções como a memória, inteligência, raciocínio, linguagem, comportamento e razão. Além disso, é também o cérebro o responsável pelo controle da contração dos músculos esqueléticos e integração de informações sensoriais.

O cérebro desempenha um papel central na coordenação de funções cognitivas, emocionais e motoras, enquanto o cerebelo está envolvido na coordenação motora e equilíbrio. O tronco encefálico controla funções vitais, como respiração e batimentos cardíacos.

2.7 Sistema Límbico

É no sistema límbico que se processam as nossas emoções, ele é o responsável pelo comportamento humano, onde se incluem os traços da nossa personalidade, os nossos pensamentos e memória, assim como a nossa reação aos estímulos externos, figura 6.

Figura 6



Fonte: <https://www.lusiadas.pt/blog/prevencao-estilo-vida/bem-estar/cerebro-onde-mora-amor>

O lado direito do cérebro é responsável pela interpretação “emocional” das situações. O uso do lado direito do cérebro estaria associado à criatividade e intuição, figura 7.

O lado esquerdo do cérebro é “quem” nos permite memorizar, raciocinar, analisar e decidir, de forma racional e coerente, sobre tudo que fazemos no dia a dia., figura 7.

Figura 7



Fonte: <https://blog.netscandigital.com/artigos/os-dois-lados-do-cerebro/>

2.8 Lobo Temporal do Cérebro

Está localizado atrás do lobo frontal e é responsável por nossa memória; equilíbrio; estímulos auditivos e por nosso estado de ânimo.

2.9 Coordenação Motora

Na coordenação motora, ocorre participação de alguns sistemas do corpo humano, como o sistema muscular, sistema esquelético e sistema sensorial.

O cerebelo, uma região do cérebro, desempenha um papel crucial na coordenação motora, recebendo informações sensoriais e ajustando a atividade muscular para garantir movimentos suaves e precisos.

A coordenação motora pode ser classificada em grossa e fina. A coordenação motora grossa envolve movimentos amplos e que utilizam grandes grupos musculares, como correr, pular e nadar. Já a coordenação motora fina envolve movimentos delicados e precisos, que utilizam pequenos grupos musculares, como escrever, desenhar e abotoar uma camisa.

2.10 Improvisação

Tudo aquilo feito ou dito sem preparação ou ensaio prévio pode ser definido como improvisado, segundo o Houaiss. É o mesmo que repentino, imprevisto. Na música, em particular, significa um conjunto de modificações momentâneas introduzidas pelo intérprete numa composição, no momento da execução.

2.11 Ritmo

Ritmo pode ser descrito como um movimento coordenado, uma repetição de intervalos musicais regulares ou irregulares, fortes ou fracos, longos ou breves, presentes na composição musical. O termo ritmo tem origem na palavra grega *rhythmos*, que significa qualquer movimento regular, constante, simétrico.

3. Metodologia

Este artigo adota como abordagem metodológica a revisão bibliográfica, de natureza qualitativa, com o intuito de compreender a complexidade das noções de corporeidade e motricidade humana no contexto das práticas corporais. Foram selecionadas obras teóricas e científicas, contemplando autores nacionais e internacionais das áreas de Educação Física, Neurociência, Psicologia, Educação e Filosofia.

A pesquisa foi realizada em bases de dados como SciELO, Google Acadêmico e LILACS, bem como por meio de livros e produções científicas reconhecidas, utilizando os seguintes descritores: corporeidade, motricidade humana, percepção corporal, neurociência e pedagogia do movimento.

Os critérios de inclusão envolveram a atualidade das produções, a relevância para o tema e a contribuição teórica para o entendimento da corporeidade como dimensão formadora do sujeito.

A análise do material coletado foi feita de forma interpretativa, buscando identificar categorias e relações entre os conceitos abordados.

A metodologia adotada permite aprofundar a reflexão teórica e crítica sobre os aspectos multifacetados do corpo em movimento, contribuindo para a formulação de práticas pedagógicas e terapêuticas fundamentadas em uma visão integradora do Ser humano.

4. Resultados e Discussões

A análise dos estudos selecionados revela que a corporeidade é compreendida como a essência da existência humana, sendo o corpo a base da percepção, da ação e da comunicação com o mundo. Essa visão é reforçada por autores como Merleau-Ponty (1999), que defendem o corpo como sujeito da experiência, e não mero objeto biológico. Nesse sentido, práticas corporais que envolvem ritmo, improvisação e percepção sensorial promovem o desenvolvimento de uma consciência corporal integrada, contribuindo para o bem-estar físico, mental, emocional e social.

A motricidade, em suas formas ampla e fina, foi destacada como elemento central no processo de desenvolvimento humano, especialmente na infância.

Estudos apontam que atividades motoras planejadas e vivências corporais lúdicas favorecem o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social da criança (Le Bouch, 1987; Gallahue & Ozmun, 2013).

O estímulo ao movimento desde os primeiros anos de vida está diretamente relacionado à autonomia, à autoestima e à capacidade de expressão.

Os sistemas orgânicos do corpo humano — como o sistema nervoso, o muscular e o esquelético — atuam de forma integrada para possibilitar o movimento e a interação com o ambiente. A literatura neurocientífica enfatiza o papel do cerebelo e do sistema límbico na coordenação motora e na relação entre emoção e ação (Lent, 2010; Damásio, 1996). Essa conexão entre emoção, movimento e cognição evidencia a importância de práticas corporais que envolvam o sujeito em sua totalidade.

Outro ponto de destaque é a função do ritmo e da improvisação como recursos pedagógicos e terapêuticos. Segundo Freire (2006), a improvisação permite ao sujeito criar a partir de suas

experiências, enquanto o ritmo organiza sua ação no tempo e no espaço. Essas práticas favorecem a expressão espontânea e a construção de significados corporais, sendo valiosas tanto em contextos educativos quanto clínicos.

Em síntese, os resultados evidenciam que a corporeidade e a motricidade humana são pilares para a compreensão do Ser humano em sua integralidade, demandando abordagens pedagógicas e científicas que reconheçam o corpo como centro da experiência e da aprendizagem.

5. Conclusão

A compreensão da corporeidade e da motricidade humana como dimensões indissociáveis do desenvolvimento integral do Ser humano aponta para a necessidade de ressignificar o papel do corpo nas práticas pedagógicas, terapêuticas e sociais. O corpo não é apenas suporte biológico, mas sujeito da experiência, da linguagem e da transformação.

A partir da revisão teórica realizada, observa-se que as práticas corporais conscientes como a percepção corporal, o ritmo e a improvisação são potentes ferramentas de autoconhecimento, expressão e conexão com o outro e com o ambiente. Tais práticas favorecem não apenas o desenvolvimento motor, mas também emocional, mental, social e espiritual, contribuindo para a formação de sujeitos mais sensíveis, autônomos e integrados.

Ao reconhecer a importância da corporeidade, é possível promover ações educativas e terapêuticas mais humanizadas, que respeitem a singularidade de cada indivíduo e valorizem o corpo como centro da experiência vivida. Nesse sentido, a Educação Física, a Psicomotricidade, a Dança, a Arte e as Práticas Corporais em geral devem ser concebidas como campos interdisciplinares e transformadores da educação.

Por fim, é essencial reforçar a ideia de que o corpo é o lugar onde a vida acontece, lugar de memória, criação, sensibilidade e potência. Pensar a corporeidade é, portanto, um ato político e ético, que nos convida a reconfigurar nossas relações com nós mesmos, com os outros e com o mundo.

6. Referências

- Bracht, V. (2005). *Corpo e movimento: a formação da cultura corporal*. São Paulo: Papyrus.
- Damásio, A. R. (1996). *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Freire, J. B. (2006). *Corpo e movimento: educação e pedagogia do corpo*. Campinas: Papyrus.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Porto Alegre: AMGH.

Le Bouch, J. (1987). *O desenvolvimento da pessoa: da infância à maturidade*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Lent, R. (2010). *Cem bilhões de neurônios: conceitos fundamentais da neurociência*. São Paulo: Atheneu.

Maturana, H. R., & Varela, F. J. (2001). *A árvore do conhecimento: as bases biológicas do entendimento humano*. Campinas: Palas Athena.

Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes.