



Relaxamento Psicomotor: uma ferramenta de escuta pedagógica para educação socioemocional



Professor Walter Alves Sansão

Equipe PROINAPE – 10ª CRE
RJ, setembro/2025

Essa atividade tem o objetivo de acolhimento socioemocional. Nesse sentido utilizamos o relaxamento psicomotor como ferramenta pedagógica de conexão com os estudantes visando desenvolver conhecimento sobre o corpo físico e psicológico para entender os sentimentos. Cuidar da saúde física e emocional, reconhecendo suas emoções e a dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas, conforme a Base Nacional Comum Curricular.

A psicomotricidade¹ é uma ciência que estuda o corpo em movimento. Com base nessa ciência há diversos elementos para desenvolver atividades interdisciplinares na área da educação e saúde, como forma de profilaxia. O relaxamento é uma dessas áreas da psicomotricidade para que possamos desenvolver tais estratégias.

Em nosso trabalho, utilizamos junto com relaxamento psicomotor uma outra atividade: Oração Pedagógica². Esse é o termo que definimos para uma história recheada de alegoria, imaginação e interdisciplinaridade, que contribui para o estímulo do relaxamento psicomotor. A Oração Pedagógica é uma história que começa no fundo mar, passa pelas flores, passa pelas aves e termina no céu (junto com as estrelas). A Oração Pedagógica é um dos nossos livros pela editora CRV e assume uma proposta que

¹ O nosso trabalho em Psicomotricidade visa estimular a percepção, a consciência e o controle do próprio corpo. No que se refere aos casos de alunos com deficiência ou dificuldade de aprendizagem é possível realizar trabalho específico para elaborar atividades que contribuam para melhorar a comunicação, interação social e questões de dificuldade de aprendizado acadêmico. Há pesquisas que apresentam a Psicomotricidade como ferramenta pedagógica e clínica que foi capaz de obter resultados positivos para o desenvolvimento de crianças com TEA.

² Para SCHAEFER (2021, prefácio I): a obra Oração Pedagógica promove uma quebra de paradigmas no currículo escolar ao propor uma pausa para respirar, se olhar e se perceber no coletivo, na relação consigo, com o outro (seja esse semelhante ou de outras espécies) e com o ambiente do qual faz parte. CAMPELLO (2021, prefácio II): essa é uma obra e atividade que possibilitam renovar vidas a cada instante e a cada encontro com eles. Isso vai possibilitar a eles que se tornem adultos sensíveis e os garantirá uma alegria na velhice.

utilizamos a cerca de 10 anos com os alunos do ensino fundamental em nossas Escolas Municipais e formação de professores pela GED 10ª CRE. Também realizamos essa atividade em diferentes públicos e faixa etária, como no curso de formação de professores no ensino médio e curso de pós-graduação em Psicomotricidade pelo CPII.

Outra questão importante em nossa atividade é o uso de materiais concretos: panos coloridos, bolas, fitas coloridas e música. São alguns materiais que utilizamos para desenvolver estímulo psicomotor, que contribui para que os estudantes possam relaxar e construir conexões entre o seu corpo físico e psicológico, entre os objetos e o ambiente.

Essa é uma atividade que assume linguagem pedagógica do século XXI, que muitas vezes a metodologia tradicional não consegue alcançar. Também nos baseamos em teorias relevantes sobre a educação socioemocional, educação integral, metodologias ativas e neuroeducação, para que possamos compreender questões sobre a proposta de educação pública de qualidade.

Acreditamos que essa atividade contempla os 4 pilares da educação: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser. Esses conceitos foram parte do relatório da Unesco, da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. Esse documento apresenta uma análise relevante a respeito do desenvolvimento da sociedade atual, suas tensões marcadas pelo processo de globalização e modernização, a convivência com a diferença, a necessidade da convivência pacífica, onde há registros sobre essas questões e a área da educação. O pilar aprender a ser, por exemplo, é pautado no dever de que a escola promova o desenvolvimento total da pessoa. Essa é uma reflexão sobre o mundo em transformação, dinâmico e que, nos exige trabalhar competências e habilidades da qualidade humana. Para Schaefer (2021, pág. 21):

Há vidas dentro do ambiente escolar com todas as suas complexidades, singularidades e história; há relação entre pensar e agir, entre o movimento e aprendizagem. Reflito sobre esses corpos a partir do meu lugar de educadora e psicomotricista; e proponho um olhar para as relações entre eles que favoreça redimensionar as possibilidades de aprender a partir de novas práticas de atuar, percebendo ação e pensamento sempre interligados pelo fio condutor que é o corpo, a partir de um olhar psicomotor, dentro das instruções educacionais.

Assim como outros documentos: Conferência Mundial sobre Educação para Todos, em Jomtien, em 1990 e a Declaração de Salamanca (1994), que assume uma proposta sobre a educação especial e inclusão. Nesse sentido, nosso trabalho também

contempla o atendimento em Educação Especial, Diversidade³ e Inclusão⁴. A Psicomotricidade como atividade educativa assume a reconsideração de estratégias pedagógicas para estimular o aluno a realizar o processo do aprendizado de acordo com as potencialidades reais do seu corpo e suas experiências pessoais. Isso agrega valor personificado, individualizado e coletivo que fornece muitos elementos significativos para o indivíduo, o grupo e para o professor. Nosso trabalho sempre exige reflexão sobre o processo didático pedagógico e não, apenas, no resultado. Isso é “libertador” para o professor e aluno, pois há ausência de comparação, ritmo, avaliação, êxito ou fracasso em nossa atividade socioemocional. O foco da atividade é a personalização e individualização do estudante em sua ação durante o processo do ensino-aprendizado.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), no item 8, das 10 competências gerais, apresenta o conceito de Autoconhecimento e Autocuidado — Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas. Esse é um documento com referencial nacional e importante para entendermos no âmbito pedagógico, os direitos de aprendizagem e desenvolvimento”. Para a BNCC, competência é definida como a “mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para que possamos resolver questões complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho”.

Nessa perspectiva, nossa atividade se propõe a atender as transformações sociais, que tangenciam o cotidiano escolar e que modificam o fazer pedagógica para uma educação que contribui para o processo de ensino-aprendizagem ao longo da vida. Para Delors (2003, p. 95):

A educação ao longo de toda a vida se refere à mudança da noção de qualificação, pautada em uma formação única para a noção de competência, que se relaciona a uma formação dinâmica, flexível, condizente com a ênfase atual no trabalho em equipe, na capacidade de iniciativa, na valorização de talentos e aptidões. Essa mudança advém da “desmaterialização” do trabalho que exige, além da técnica, a “aptidão para as relações interpessoais”

³ O termo Diversidade, na área da educação, é uma abordagem sobre a inclusão. Esse conceito, também, se refere a pessoa com deficiência. Mas podemos ampliar para um discurso de naturalização da diversidade inerente ao humano nos seus mais diversos aspectos cultural, raça, etnia, religiões e gênero.

⁴ A educação inclusiva é uma possibilidade legal de educação para todos. Pois é capaz de impedir a exclusão e ao mesmo tempo cria condições saudáveis na instituição escolar. O art. 59 da LDB prevê que os sistemas de ensino devem assegurar os recursos pedagógicos e de pessoal necessários à efetiva inclusão do aluno.

Os resultados dessa atividade são imediatos pela ação do acolhimento do relaxamento psicomotor e a proposta de reflexão sobre o corpo físico e psicológico, assim como diálogo tônico que nos fornece elementos através do movimento do corpo para que possamos desenvolver competências socioemocionais entre o Eu, o outro e o objeto. Os resultados, também serão a longo prazo, pois assume uma perspectiva de continuidade dessa atividade para que se permaneça um acompanhamento pedagógico permitindo desenvolver desdobramentos de temáticas educacionais e sociais.

Referências Bibliográficas:

DELORS, J. Educação um tesouro a descobrir. Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre a Educação para o Século XXI. 6. ed. Tradução José Carlos Eufrázio. São Paulo: Cortez, 2003.

DECLARAÇÃO DE SALAMANCA: Sobre princípios, políticas e práticas na área das necessidades educativas especiais. Salamanca – Espanha, 1994.

MASSON, S. Reeducação e terapia dinâmica. São Paulo: Manole, 1988.

SOARES, Denise Sardinha Mendes. LOVISARO, de Araújo Martha. Corpo e movimento na educação. Volume 2. Fundação CECIERJ. 2009.

SANSÃO, Walter Alves. Oração Pedagógica. 2019. Editora CRV

SCHAEFER, Katia Bizzo. O corpo como vontade de potência no cotidiano escolar. Editora Corpora. 2021.

UNESCO. Declaração mundial sobre educação para todos e plano de ação para satisfazer as necessidades básicas de aprendizagem. Jomtien, Tailândia: UNESCO, 1990.