

Mente sã, um corpo saudável: uma proposta de dinâmica de grupo

A imagem corporal constitui um dos esteios mais importantes no desenvolvimento psicológico equilibrado. Neste aspecto, a sociedade desencadeia uma série de mensagens contraditórias: por um lado oferece alimentos hipercalóricos, publicitados de forma paradoxal, uma vez que associados a corpos belos e a imagens conotadas com vida saudável, mas exige uma beleza corporal em que a magreza se torna cada vez mais evidente.

Os sinais deste desequilíbrio emergem através de uma enorme epidemia de obesidade que inclui a obesidade infantil e o surgimento de várias perturbações alimentares. Os comportamentos de ingestão incontrolada de alimentos têm vindo a multiplicar-se, ao mesmo tempo que a sua abstinência quer no quadro de anorexia, quer nas suas formas sub-clínicas, passe-se a expressão, aumentam também a sua expressividade.

É neste contexto que alguns países, e mesmo a União Europeia tida no seu todo, têm vindo a desenvolver medidas no sentido de criar um ambiente promotor da saúde. Assim, estudam-se medidas para regulamentar a publicidade alimentar e a rotulagem dos alimentos. Também a Espanha, a título de exemplo, já proibiu a publicação de imagens de modelos que apresentem um grau extremo de magreza.

Mas o que cumpre à escola ensinar ou proporcionar aos seus alunos neste campo? A partir da utilização de programas de promoção da saúde que se socorrem de enquadramentos teóricos da psicologia da saúde, de metodologias activas e de dinâmicas de grupo, há necessidade de trabalhar estas áreas. Desde logo, existem uma série de dinâmicas que pretendem trabalhar a imagem corporal. Assim, áreas como a dieta, a alimentação, as escolhas alimentares tornam-se bastante importantes. Mais ainda, os jogos de desenvolvimento do movimento e da expressão corporal desempenham aqui um papel fundamental.

Estamos a falar concretamente, entre outro casos, da estimulação da gestualidade, das competências não verbais de comunicação, da organização proprioceptiva, do equilíbrio e expressividade corporal. O trabalho de todas estas áreas permite a estimulação e uma boa integração da imagem corporal de si. A tomada de consciência da unicidade de cada um promove esse bem estar psicológico, indispensável a um desenvolvimento harmonioso.

As directivas de vários países europeus apontam no sentido de se trabalhar a imagem corporal e a unicidade psicológica quando se promovem práticas de alimentação saudáveis. Estes factores, juntamente com a publicidade, o saber lidar com a pressão dos pares, a reflexão sobre os ídolos desempenham um papel de crucial importância.

Em termos práticos, num projecto de promoção de uma alimentação saudável, que foi desenvolvido pela equipa que assegura este grupo de escrita numa escola da cidade do Porto, aplicaram-se 15 sessões de dinâmicas de grupo em várias turmas do 5º e 9º ano de escolaridade. Analisando concretamente o que se trabalhou em termos de imagem corporal, propusemos aos alunos que se deslocassem pela sala tentando ocupar o maior/menor espaço possível mas sem tocarem nos outros. Explicou-se que cada um de nós possui a sua própria bola de sabão, isto é, o espaço que ocupa o cada corpo. A seguir fizeram bolas de sabão aos pares, de mãos dadas. Neste momento, o dinamizador escolheu um par que fosse assimétrico (por exemplo, um dos elementos muito baixo, o outro muito alto) a que se deu uma instrução paradoxal: cada um devia tentar imitar a bola de sabão do outro. Rapidamente houve uma revolta com frases "eu sou como sou..."; "não quero ser outra pessoa..." A que se seguiu uma conversa aberta com os alunos sobre a importância do corpo, de se gostar dele e de o aceitar tal como ele é.

De seguida, para trabalhar a unicidade psicológica, pedimos a cada um dos elementos do grupo que completasse 10 vezes a frase "Eu sou..." com outras tantas características psicológicas. Em seguida, pediu-se aos alunos que tentassem encontrar outra pessoa com as mesmas 10 frases, o que se revelou impossível. A dinâmica possibilitou uma reflexão sobre as diferenças que nos separam dos outros e que nos tornam únicos. É também possível pedir que as pessoas se agrupem em função do máximo de características em comum: tornou-se assim possível trabalhar afinidades e relações entre os membros do grupo que participaram na dinâmica.

Numa sessão de 90 minutos realizaram-se os vários jogos que sucintamente descrevemos, promovendo o diálogo e a tomada de consciência da unicidade psicológica e corporal de cada um. Em termos do conjunto das 15 sessões acima referido, este trabalho antecedeu as dinâmicas dedicadas aos ídolos. Preparava-se um futuro ruído: se afinal somos únicos e gostamos de nós tal como somos, então qual o motivo de querermos ser como as pessoas que admiramos muito?