

Cuidado de si e técnicas corporais: implicações e contribuições na Educação Física — uma revisão sistemática¹

Self-care and body techniques: Implications and Contributions in Physical Education — A Systematic Review

Cuidado de sí y técnicas corporales: implicaciones y aportaciones en Educación Física — una revisión sistemática

[Artigo de revisão]

Geovana Oliveira Raimundo²

Milena de Oliveira Aguiar³

Priscilla Pinto Costa da Silva⁴

Maria Isabel Brandão de Souza Mendes⁵

Citar como:

Oliveira Raimundo, G., de Oliveira Aguiar, M., Costa da Silva, P. P., & Brandão de Souza Mendes, M. I. (2025). Cuidado de sí y técnicas corporales: implicaciones y aportaciones en Educación Física — una revisión sistemática. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 15(1), 116-132. <https://doi.org/10.15332/10647>



Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar as aproximações entre os conceitos de “cuidado de si” e “técnicas corporais” na produção de conhecimento, com vistas a trazer

¹ Artigo de revisão. Estudo financiado por meio de concessão de bolsas de Iniciação Científica – PROPEQ – UFRN e doutorado - CAPES. Grupo Corpo, Saúde e Ludicidade – SaLud. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil.

² Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. E-mail: geovana.oliveira.711@ufrn.edu.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3867-0600>.

³ Doutoranda em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. E-mail: mlenaguia11@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6079-8980>.

⁴ Doutora em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. E-mail: priscilla.pinto@ufrn.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6200-5614>.

⁵ Doutora em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. E-mail: isabelbsm1@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-0007>.

contribuições para a Educação Física. Trata-se de uma revisão sistemática, que consistiu em realizar buscas por artigos contendo os dois termos nas bases científicas PubMed, SciELO, ScienceDirect, Scopus, Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades e Web of Science. A conceituação dos termos ainda é escassa na produção de conhecimento analisada, entretanto, foi possível aproximar o “cuidado de si” e as “técnicas corporais” em alguns estudos analisados. Isso mostra que as técnicas corporais e o cuidado de si, para os seus praticantes, podem favorecer na qualidade de vida, bem-estar e questões psicoemocionais, sendo de grande relevância para a Educação Física. Além disso, as aproximações conceituais dos termos estudados são novas para essa área do conhecimento.

Palavras-chave: cuidado de si, educação física, técnicas corporais.

Abstract

The aim of this study was to analyze the approximations between the concepts of “self-care” and “body techniques” in the production of knowledge, with a view to making contributions to Physical Education. This is a systematic review, which consisted of searching for articles containing the two terms in scientific databases as PubMed, SciELO, ScienceDirect, Scopus, Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades and Web of Science. The conceptualization of the terms is still scarce in the production of knowledge analyzed; however, it was possible to bring “self-care” and “body techniques” closer together in some of the studies analyzed. This shows that body techniques and self-care, for their practitioners, can favor quality of life, well-being and psycho-emotional issues, and are of great relevance to Physical Education. In addition, the conceptual approximations of the terms studied are new to this area of knowledge.

Keywords: body techniques, physical education, self-care.

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar aproximaciones entre los conceptos de “cuidado de sí” y “técnicas corporales” en la producción de conocimiento, con vistas a realizar contribuciones a la Educación Física. Se trata de una revisión sistemática, que consistió en la búsqueda de artículos que contuvieran los dos términos en las bases de datos científicas PubMed, SciELO, ScienceDirect, Scopus, Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades y Web of Science. La conceptualización de los términos aún es escasa en la producción de conocimiento analizada; aunque, fue posible aproximar “cuidado de sí” y “técnicas corporales” en algunos de los estudios analizados. Eso demuestra que las técnicas corporales y el cuidado de sí, para sus practicantes, pueden favorecer la calidad de vida, el bienestar y las cuestiones psicoemocionales, y son de gran relevancia para la Educación Física. Además, las aproximaciones conceptuales de los términos estudiados son novedosas en esta área de conocimiento.

Palabras clave: cuidado de sí, educación física, técnicas corporales.

Introdução

Ao longo dos anos, a Educação Física no Brasil tem enfrentado diversos questionamentos e transformações em relação a sua definição. Essas mudanças acarretaram avanços acadêmicos e sociais, trazendo uma nova visão e entendendo que o conhecimento que vem sendo produzido na área se modifica constantemente.

Na década de 1990 houve um grande debate epistemológico sobre a Educação Física ser ciência ou não — com algumas proposições científicas, entre as quais citamos a Ciência da Motricidade (Cunha, 1992), a Cinesiologia (Tani, 1996) e a Ciência do Esporte (Ferreira Neto et al., 1995). Outra vertente se direcionava para o reconhecimento da Educação Física como prática pedagógica (Bracht, 2000).

Betti (2005) argumenta que a Educação Física apresenta um conhecimento de mediação educacional, sendo mais do que um saber científico. Nesse contexto, Bracht (2000) já afirmava que mais importante do que validar a Educação Física como ciência é participar do debate epistemológico da área, em outras palavras, legitimá-la e reconhecê-la como área de conhecimento.

Recentemente, Bungenstab (2020), ao realizar o mapeamento e a discussão da atividade epistemológica contemporânea da Educação Física brasileira, mostra que essa área do conhecimento é regida pela discussão de sua pluralidade epistemológica, ou seja, pela defesa da diversidade de suas teorias e ideias.

Nesse sentido, a atividade epistemológica desempenha um papel importante na Educação Física, pois é por meio dela que desenvolvemos um olhar para além do positivismo, podendo validar outros conhecimentos produzidos dentro do campo (Fensterseifer, 2006). A atividade epistemológica está relacionada ao estudo de conhecimentos na área, promovendo novas discussões e percepções que levam em consideração a historicidade e contextualização desses saberes, além de partir do pressuposto que não existe somente uma verdade, e sim várias verdades (Fensterseifer, 2006).

Desse modo, o estudo sobre conceitos presentes na Educação Física pode ser considerado importante para o debate argumentativo da área já que faz parte da atividade epistemológica. Procurar entender a transformação dos conceitos e suas novas definições, construir análises, participar da produção do conhecimento pode ser uma forma de validação do conhecimento da área, conforme argumenta Bracht (2000). Segundo Nóbrega (2010, p. 18), “as ciências, as teorias filosóficas ou educacionais transitam por conceitos e noções”.

A Educação Física brasileira tem trabalhado com os conceitos de “cuidado de si” e de “técnicas do corpo” separadamente. Para Silva et al. (2016), apoiando-se em Leonardo Boff, o cuidado de si é reconhecer-se como um local de cuidado, compreender

que o corpo necessita de cuidado e tempo para si, conforme dedicamos tempo e cuidado ao outro.

Outros estudos se baseiam em Michel Foucault para tematizar o cuidado de si, como os estudos de Mendes e Gleyse (2015); Oliveira e Coelho Filho (2019) e Jiménez e Valenzuela (2020). Para Mendes e Gleyse (2015), esse conceito religa saberes e práticas e varia de acordo com o período e a sociedade em que está inserido. Para Foucault (2006), o cuidado de si se relaciona à ocupação consigo mesmo, a ter atenção a si e aos outros também.

Já sobre a noção de técnicas corporais, a Educação Física trabalha com a concepção de Marcel Mauss, especificamente. Os estudos de Pedroza et al. (2021) e Galak (2022) expõem o conceito a partir da ideia do autor. Ou seja, as técnicas corporais são as melhores formas em que os seres humanos fazem uso de seus corpos, conforme a tradição. Além disso, cada técnica do corpo, como andar e nadar, tem suas particularidades de acordo com a cultura de cada sociedade (Mauss, 2003).

Diante da problemática de que ainda não foram identificadas aproximações entre esses conceitos, elencamos a seguinte questão norteadora da nossa pesquisa: Como aproximar os conceitos de “cuidado de si” e de “técnicas corporais” a partir da produção do conhecimento? Portanto, o objetivo desta pesquisa é analisar as aproximações entre os conceitos de “cuidado de si” e “técnicas do corpo” na produção de conhecimento, com vistas a trazer contribuições para a Educação Física.

Este estudo poderá ampliar os debates epistemológicos, uma vez que se propõe a investigar aproximações entre conceitos. Além disso, este estudo poderá contribuir com a sociedade à medida em que poderá apontar de que modo os conceitos se materializam em práticas sociais.

Procedimentos metodológicos

Trata-se de uma revisão sistemática que tem como características critérios bem definidos e com base em evidências científicas (Gomes & Caminha, 2014). Além disso, a estratégia de organização dos procedimentos metodológicos seguiu a estrutura de acordo com o estudo de Martins et al. (2024). Nesta pesquisa foram realizadas buscas nas bases científicas PubMed, SciELO, ScienceDirect, Scopus, Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades e Web of Science.

Estratégias de busca

As buscas foram realizadas com os seguintes termos: “cuidado de si”, “técnicas corporais”, “*self-care*”, “*body techniques*”, “*cuidado de sí*” e “*técnicas corporales*”.

Utilizaram-se os operadores booleanos, especificamente “AND”. Utilizaram-se também as aspas com o objetivo de que os termos fossem buscados precisamente, de forma que as palavras não se separassem.

Crítérios para a seleção dos estudos

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos textos das bases científicas foram: artigos publicados de 2013 até 2023; com acesso livre e gratuito aos estudos; em inglês, espanhol ou português, e que apresentassem os dois termos. Com relação aos critérios de exclusão, destacamos: artigos de revisão.

Especificamente na base Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades, a busca foi realizada somente com o termo “cuidado de sí”, pois se mostraram escassos os resultados da busca quando utilizado também o termo “técnicas corporales”. Após a obtenção dos textos, analisou-se se os artigos selecionados continham o termo “técnicas corporales” ou “técnicas corporais” (em textos na língua portuguesa).

O critério de exclusão adotado foi a presença de textos duplicados, que, nesse caso, foram contabilizados uma única vez. Outros trabalhos foram excluídos quando não se tratava de artigos científicos. No entanto, os artigos científicos foram excluídos quando sua metodologia era revisão.

Crítérios para a análise

Após o processo de obtenção dos artigos e a identificação dos termos nos textos, foram analisados todos os estudos que apresentavam os dois termos. Ou seja, os textos encontrados na busca eram abertos de forma individual, por meio de localizador de página colocava-se cada termo em ferramentas de busca e, caso aparecesse no corpo do texto, a pesquisa era lida na íntegra. Contudo, quando o termo constava somente nas referências, analisou-se a citação e, posteriormente, caso necessário, o artigo que estava sendo referenciado foi analisado, para que não houvesse dúvidas sobre estar relacionado aos termos.

Dados extraídos

Os dados absorvidos dos estudos analisados foram: autor(es), título, ano, bases científicas, exemplos e contextualização dos termos, além das possíveis aproximações conceituais entre os termos.

Resultados e discussões

Em busca na SciELO, não foi encontrado nenhum texto. Na PubMed, foram identificados 4 textos disponíveis, sendo 2 duplicados em outras bases. Na ScienceDirect,

5 textos foram encontrados. Na Scopus, obteve-se 14 artigos, sendo 2 duplicados em outras bases e 1 texto de revisão. Na Web of Science, encontraram-se 2 textos, entretanto, ambos eram artigos duplicados em outras bases. A Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades apresentou 33 resultados, 2 resenhas de livros, 2 textos não apresentaram o termo “cuidado de si” e apenas 1 dos estudos continha também o termo “técnicas corporais”, sendo o único analisado, os demais não apresentaram o termo “técnicas corporales” ou “técnicas corporais”. No total, foram encontrados 58 estudos. Desses, 37 textos foram excluídos por serem duplicados, resenhas de livros, revisões ou os textos que não continham os termos procurados, resultando em 21 artigos analisados.

O conceito de “cuidado de si”

O cuidado de si é pouco conceituado nos textos encontrados. Apenas Separavich e Oliveira (2020, p. 4), trazem a concepção de cuidado de si. Com base em Foucault, discorre-se sobre o cuidado de si como “*constitutivo del ‘sujeto moral’*”, sendo considerado um processo do indivíduo que se reflete sobre a própria identidade e moral, busca a superação, a transformação e o aperfeiçoamento para que haja a realização moral de si.

Essa transformação do sujeito por meio do cuidado de si faz parte da própria constituição de si quando há práticas de liberdade. Nesse sentido, o cuidado de si, como constituição dos sujeitos atrelado a essas práticas de liberdade, aparece tanto no período socrático-platônico como no período da Idade de Ouro (I-II d.C.) do cuidado de si, estudado por Foucault (2006, 2012).

Todavia, o cuidado de si no período socrático-platônico estava associado mais especificamente a ocupar-se consigo mesmo e ao conhecimento de si. Buscava-se conhecer-se por meio do cuidado de si para ser capaz de governar as cidades (Foucault, 2006). Foucault (1997) ressaltava a distinção daqueles que podem ocupar-se de si, em oposição a alguns indivíduos que precisam ou devem servir aos outros, seja por ofício ou realidade social. O referido autor apontava que ocupar-se de si é uma marca de superioridade social.

Diferentemente, o cuidado de si na Idade de Ouro estava mais relacionado às artes da existência, desvinculando-se do conhecimento de si. As artes da existência estão vinculadas às:

práticas refletidas e voluntárias através das quais os homens não somente se fixam regras de conduta, como também procuram se transformar, modificar-se em seu ser singular e fazer de sua vida uma obra que seja portadora de certos valores estéticos e responda a certos critérios de estilo (Foucault, 1984, p. 17).

Nesse período da Idade de Ouro não é possível o cuidado de si sem um outro. Para ocupar-se de si era necessário a ajuda de um outro, pois o suporte estava nas relações sociais (Foucault, 1997, 2006, 2012).

É interessante perceber que a constituição de si por meio do cuidado de si também se fazia presente em práticas do momento cristão. Renunciar a si mesmo significava cuidar de si no período citado e constituir-se, por meio de modelos religiosos e da confissão. A noção de salvação associada à renúncia de si era uma forma de busca da verdade e guarda relação com os textos religiosos e com a fé (Foucault, 2020).

O cristianismo dos cinco primeiros séculos definiu duas modalidades regulares e distintas segundo as quais o indivíduo tinha de se manifestar “em verdade” para se distanciar do mal: de um lado, um grande rito penitencial, único, global, concernente ao conjunto de sua existência, e metamorfoseando por vezes de maneira definitiva toda a sua vida; de outro, uma prática contínua de exame e de vigilância que tenta apreender e dizer os movimentos profundos da alma (Foucault, 2020, p. 454)

Diante desses diferentes momentos, é notório identificar como o conceito de cuidado de si se modifica em diferentes momentos sócio-históricos e como estão associados a práticas de liberdades ou de renúncia de si, de acordo com cada contexto, como podemos compreender com base nos estudos de Foucault (2006, 2012, 2020).

A renúncia de si permanece atualmente e se materializa em práticas de modificação corporal, por exemplo, para obter um padrão físico ideal desejado pela sociedade contemporânea. Mas a renúncia de si mesmo ocorre a partir do sacrifício corporal ou dos limites ultrapassados no corpo, como o uso de anabolizantes ou dietas alimentícias exageradas que podem levar a consequências negativas para a saúde e para o bem-estar do sujeito (Pessoa et al., 2018).

Para se pensar numa Educação Física que possa contribuir com o cuidado de si é importante reforçar a ideia da responsabilidade que os profissionais têm ao colaborar com a constituição de cada sujeito, seja nas escolas ou em outros cenários educativos. Pois o cuidado de si poderá favorecer um olhar voltado para o indivíduo, com sensibilidade e respeito por si próprio. Os professores de Educação Física precisam vivenciar e educar para o cuidado de si, incentivando os estudantes a evitarem a renúncia de si, visto que na sua maioria a sociedade busca pelo padrão corporal ideal.

O conceito de “técnicas corporais”

O termo “técnicas corporais” nos estudos de Stoerckel et al. (2018), Gardiner et al. (2015), Roth et al. (2023), Treat et al. (2014), Berz et al. (2015), Jacobs et al. (2021), Song et al. (2022), Gautam et al. (2020) e Chen et al. (2016) é trazido como “técnicas

mente-corpo”, trazendo exemplos dessas técnicas como yoga, tai chi, atenção plena, meditação, respiração, imagens guiadas e auto-hipnose, entre outros.

Observa-se, nos estudos citados acima, que os autores utilizaram o termo “técnicas mente-corpo”, que se contrapõem à concepção de corpo cartesiano. René Descartes baseava-se nas verdades contidas na matemática e considerava o corpo (corpórea) e a mente (pensante), ou seja, o corpo se separa da mente e a mente é considerada superior. A partir desse dualismo, na concepção cartesiana do corpo-máquina, entende-se que a alma se sobrepõe ao corpo, sendo a alma conhecedora da verdade enquanto o corpo tem um papel funcionalista (Nóbrega, 2005).

É interessante perceber, que os estudos citados anteriormente, que trazem a nomenclatura “técnicas mente-corpo”, aproximam-se da concepção de corpo com base na fenomenologia e integram o corpo em sua totalidade. Assim, como afirma Nóbrega (2005, p. 59):

A concepção fenomenológica do corpo supera a tradição cartesiana do corpo-máquina e do conhecimento da realidade pautado na lógica racionalista que opõe corpo e mente, sujeito e objeto do conhecimento, entrelaçando corpo e mente, razão e sensibilidade, sujeito e objeto de conhecimento.

Já Borda (2015), ao longo do seu estudo, usa o termo “terapias alternativas”, entretanto, o termo “técnicas corporais” se apresenta em uma das referências citadas: D’Angelo (2012). Ao fazer uma análise do texto de D’Angelo, percebe-se que a autora se refere a técnicas corporais. Mas D’Angelo, quando cita Eva Illouz (2010), argumenta que:

Preferimos usar o termo “terapias” em um sentido amplo junto com Eva Illouz (2010) o discurso terapêutico como um sistema de conhecimento formal (profissional) e informal (omnipresentes na cultura e amorfos), e o das técnicas quando as suas posturas, respirações e meditações são utilizadas noutros contextos terapêuticos [...] (D’Angelo, 2012, p. 13-14, em tradução livre).

Com base em D’Angelo, Borda (2015) dá exemplos de terapias alternativas: reiki, bioenergia, reflexologia e shiatsu. A definição do termo é entendida como práticas que proporcionam aos indivíduos uma certa conscientização de si, dessa forma, possibilitando que atuem efetivamente em seu processo de cura (Carozzi, 2000 *apud* Borda, 2015) em tradução livre).

Por outro lado, Rabiei et al. (2020) não usa o termo “técnicas corporais”, mas somente “técnicas”, apoiando-se em Fordyce. Especificam-se no estudo algumas técnicas para serem usadas sobre a felicidade, como técnicas de expressão de emoções, técnicas para aumentar o otimismo, técnicas para melhorar a atividade física, entre outras.

A concepção de técnicas corporais é também escassa entre os estudos. Apenas dois artigos conceituam o termo. Ward et al. (2014), com base em Crossley (2006), trazem

a compreensão de “técnicas corporais reflexivas” como práticas que servem para a manutenção e modificação do corpo, refletindo sobre o próprio eu. Já Qureshi e Rahman (2017) conceituam o termo “técnicas corporais” com base em Marcel Mauss, afirmando que são um “(...) repertório de posturas, marchas, gestos culturalmente padronizados que são naturalizados em qualquer sociedade particular” (Qureshi & Rahman, 2017, p. 86, em tradução livre).

Se nos voltamos diretamente para o estudo de Mauss (2003, p. 401), identificamos que as técnicas do corpo são “as maneiras pelas quais os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional, sabem servir-se de seu corpo”. Se pensarmos nas técnicas do corpo quando dormirmos, iremos nos deparar com diferentes usos do corpo ao dormir. Por exemplo, no Nordeste brasileiro é muito comum dormir em redes, enquanto em outras regiões do país, como no Sudeste, o que prevalece é dormir em camas.

Essas reflexões são importantes para os profissionais de Educação Física à medida em que é relevante reconhecer que seus alunos já possuem técnicas corporais advindas do contexto em que estão inseridos, mas isso não quer dizer que não sejam capazes de aprender novas técnicas do corpo. Nesse caso, também se destaca a importância que esses profissionais têm ao contribuir com a aquisição de novas gestualidades que ficam marcadas no corpo dos alunos.

Aproximações entre os conceitos

Entre os 21 estudos analisados, em 16 artigos foram identificadas as aproximações entre os termos “cuidado de si” e “técnicas corporais”, como pode-se observar na Tabela 1. Esses 16 artigos apresentam os dois termos, seja por menção, conceituação ou exemplificação. A partir disso, relacionamos ambos por serem práticas utilizadas para um mesmo fim ou consequência uma da outra. Por exemplo, ambos são utilizados como estratégias para favorecer a qualidade de vida, o bem-estar e as questões psicoemocionais. Além disso, a adoção das técnicas corporais proporciona qualidade de vida, entre outros benefícios, que são considerados maneiras de cuidar de si.

Tabela 1
Estudos analisados

Autor(es)	Título	Ano	Bases científicas	Aproximações
Stoerckel et al.	Effectiveness of a Self-Care Toolkit for Surgical Breast Cancer Patients in a Military Treatment Facility	2018	PubMed / Web of Science / Scopus	Técnicas mente-corpo como meio para o cuidado de si
Gardiner et al.	The Incorporation of Stress Management Programming into Family Medicine Residences — Results of a National Survey of Residency Directors: A CERA Study	2015	PubMed	Técnicas mente-corpo e o cuidado de si como meios para a diminuição do estresse

Roth et al.	Integrative medical group visits for patients with chronic pain: results of a pilot single-site hybrid implementation-effectiveness feasibility study	2023	PubMed / Web of Science / Scopus	Técnicas mente-corporo como ferramentas para a aprendizagem de habilidades de cuidado de si
Treat et al.	Patterns of Complementary and Alternative Medicine Use in Children with Common Neurological Conditions	2014	PubMed	Técnicas mente-corporo como meio para o cuidado de si
Borda	El cuidado de sí y la búsqueda de bienestar en la diversificación psicoterapéutica contemporánea	2015	CLASE (Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades)	Uso de terapias alternativas para o cuidado de si
Berz et al.	Integrative Medicine in a Preventive Medicine Residency: A Program for the Urban Underserved	2015	ScienceDirect	Técnicas mente-corporo como meio para o cuidado de si
Rabiei et al.	The effects of the Fordyce's 14 fundamentals for happiness program on happiness and caregiver burden among the family caregivers of patients with epilepsy: A randomized controlled trial	2020	ScienceDirect	Técnicas como conteúdo para a promoção da felicidade que levará ao cuidado de si
Kim et al.	Effect of modified fasting therapy on body weight, fat and muscle mass, and blood chemistry in patients with obesity	2016	ScienceDirect	Técnicas mente-corporo como método para o cuidado de si
Ward et al.	'Once I had money in my pocket, I was every colour under the sun': Using 'appearance biographies' to explore the meanings of appearance for people with dementia	2014	ScienceDirect	Técnicas corporais reflexivas como aprendizagem para o cuidado de si
Jacobs et al.	Development of a mind body program for obese knee osteoarthritis patients with comorbid depression	2021	ScienceDirect	Técnicas mente-corporo como possibilidade para o cuidado de si
Loneragan et al.	Onflow and consumption: Affect and first encounters	2022	Scopus	Sem aproximações
Song et al.	The Effect of Modified Tai Chi Exercises on the Physical Function and Quality of Life in Elderly Women with Knee Osteoarthritis	2022	Scopus	Sem aproximações
Murphy	'He's got the touch': Tracing the masculine regulation of the body schema in reciprocal relations between 'self-others-things'	2022	Scopus	Sem aproximações
Wyatt et al.	Reflexology and meditative practices for symptom management among people with	2021	Scopus	Sem aproximações

	cancer: Results from a sequential multiple assignment randomized trial			
Gautam et al.	Effect of an 8-Week Yoga-Based Lifestyle Intervention on Psycho-Neuro-Immune Axis, Disease Activity, and Perceived Quality of Life in Rheumatoid Arthritis Patients: A Randomized Controlled Trial	2020	Scopus	Técnicas mente-corpo como meio para o cuidado de si
Silva e Farias	Sem dor, sem ganho! Reflexões sobre o sacrifício percebido de consumo a partir da prática fitness	2020	Scopus	A adoção de um estilo de vida fitness é uma adoção de técnicas corporais, que são representações do cuidado de si
Separavich e Oliveira	Masculinidad, envejecimiento y sexualidad en el proceso salud-enfermedad-cuidado entre hombres trabajadores de Campinas, San Pablo, Brasil	2020	Scopus	A educação sexual durante a iniciação sexual (técnica corporal) pode ser entendida como cuidado de si e essa técnica pode ser exercida para a realização moral do sujeito, apoiando-se em Foucault
Latham e Layton	Social infrastructure and the public life of cities: Studying urban sociality and public spaces	2019	Scopus	Sem aproximações
Qureshi e Rahman	Infant feeding: Medicalization, the state and techniques of the body	2017	Scopus	Utilização de técnicas corporais culturalmente específicas para promover o cuidado de si
Chen et al.	The effect of Mind Body Medicine course on medical student empathy: A pilot study	2016	Scopus	Técnicas mente-corpo como práticas para o cuidado de si
Schnieder et al.	Sustainable Reduction of Sleepiness through Salutogenic Self-Care Procedure in Lunch Breaks: A Pilot Study	2013	Scopus	Técnicas mente-corpo como estratégias para o cuidado de si

Fonte: elaboração própria.

O estudo de Borda (2015) procura expor questões que se perpetuam na contemporaneidade e que estão inteiramente ligadas às chamadas “doenças da alma”. A depressão e ansiedade são exemplos disso, pois acabam interferindo no bem-estar do sujeito e fazem com que se tenha um “mal-estar existencial”. Por isso, o autor aborda

também as “técnicas terapêuticas alternativas”, afirmando que elas proporcionam aos indivíduos um olhar mais integral para esses aspectos de saúde. Borda (2015, p. 143, em tradução livre) faz uma reflexão a respeito da melhora desse mal-estar existencial, relacionando as terapias alternativas com o cuidado de si:

[...] as terapias podem significar para a vida de determinados indivíduos uma via favorável ao desenvolvimento da sua subjetividade e à produção de novos sentidos subjetivos alternativos que favoreçam a reflexão sobre o cuidado da sua saúde psicoemocional. Isto será certamente possível se as práticas terapêuticas se basearem numa lógica de cuidado de si não orientada para o desenvolvimento das capacidades pessoais de superação de dificuldades existenciais, mas também para o reconhecimento do outro, da renúncia à particularidade própria [...].

Nos estudos de Stoerckel et al. (2018), Treat et al. (2014), Berz et al. (2015), Jacobs et al. (2021), Gautam et al. (2020) e Silva e Farias (2020), as aproximações entre os conceitos ocorrem pelo fato de os autores relacionarem as técnicas mente-corpo como meio para o cuidado de si de indivíduos com doenças, prevalência de alto estresse no cotidiano ou com respeito a um estilo de vida saudável, qualidade de vida, entre outros.

Já Ward et al. (2014) aproximam técnicas corporais reflexivas, baseando-se em Crossley (2006), do cuidado de si por meio da prática de técnicas corporais para modificação do eu a fim de cuidar de si. Assim como Silva e Farias (2020) argumentam que a adoção de um estilo de vida fitness consiste em técnicas corporais, apoiando-se em Crossley (2005), e isso representa o cuidado de si.

Qureshi e Rahman (2017) se baseiam em Mauss para definir técnicas corporais, que são gestos, marchas e posturas específicas de cada cultura. Uma das preocupações dos mesmos autores foi analisar a alimentação infantil de acordo com as expressões das técnicas corporais. Foi percebido que as ações e os gestos para alimentação são técnicas corporais que se manifestam para o cuidado de si.

Um exemplo dado no estudo supracitado, com base em Rahman (2016), discorre sobre o “xamanismo alimentar” dos moradores warekena no rio Xié, na Amazônia brasileira. Quando as técnicas que os indivíduos utilizam para o cuidado são abordadas, diz-se:

Quando novos elementos são introduzidos na dieta de um bebê, estes são geridos ritualmente de modo a garantir que a comida “melhora a vida, em vez de a devora”. A alimentação é percebida em termos humorais, que Rahman explica como uma compreensão de corpo que necessita de equilíbrio, em vez de uma taxonomia rígida de substâncias, lugares ou ações (Rahman, 2016 *apud* Qureshi; Rahman, 2017, p. 87, em tradução livre).

Essa ideia de cuidado de si é vista no estudo de Starling e Leopoldo (2020), intitulado “Ética e xamanismo”. Os autores compreendem o conceito com base em Foucault, entretanto, entendem “[...] que o cuidado de si, as práticas de si, são anteriores ao

pensamento filosófico socrático como, além disso, poderia envolver uma gama de práticas ameríndias, já que o cuidado de si tem sua origem num fundo pré-filosófico xamânico” (Starling & Leopoldo, 2020, p. 122-123). Ou seja, envolvem tradições espirituais e culturais para o cuidado de si por meio de técnicas corporais.

Conforme argumentado anteriormente, na sociedade contemporânea a renúncia a si permanece com muita efetividade. E como a Educação Física se apropria de diversas técnicas corporais e existe a necessidade contemporânea de combater a renúncia de si, é imprescindível a junção de técnicas corporais para o cuidado de si.

Conclusão

Poucos estudos analisados nessa pesquisa discorrem sobre os significados dos conceitos e apenas abordam de maneira abrangente os termos. As técnicas corporais são entendidas em muitos artigos como práticas para diminuir impactos causados por doenças ou para diminuir o estresse e favorecer a qualidade de vida e o bem-estar, dessa forma, proporcionando aos sujeitos o cuidado de si.

Percebe-se nas aproximações entre os conceitos em que as técnicas corporais e o cuidado de si oferecem aos seus praticantes qualidade de vida, bem-estar e benefícios psicoemocionais; as técnicas corporais gerariam a reflexão do indivíduo sobre o próprio eu.

Deste modo, os conceitos de cuidado de si e técnicas corporais e suas relações proporcionam para a Educação Física uma importante reflexão sobre a relevância de abordar ambos os conceitos na formação dos profissionais da área, para que estes possam refletir sobre a relevância das técnicas corporais e suas diversas variáveis, além do cuidado de si e seus benefícios.

É notório chamar a atenção dos profissionais para a importância de colaborar com o cuidado de si utilizando diferentes técnicas do corpo como práticas de liberdade que possam contribuir com a constituição de cada aluno envolvido no processo educativo em diferentes cenários. Em vez de fortalecer a implementação de modelos que possam reforçar a renúncia de si. Por esse motivo é de grande relevância para a Educação Física, enquanto área da saúde e educacional, apropriar-se e discutir esses conceitos para benefício da sociedade, além de trazer reconhecimento acadêmico para a área de conhecimento, pois as aproximações conceituais dos termos “cuidado de si” e “técnicas corporais” são novas na Educação Física. Além disso, aponta-se o fomento de novos estudos sobre as aproximações entre os conceitos de “cuidado de si” (de acordo com a concepção em Michel Foucault) e as “técnicas corporais” (com base em Marcel Mauss).

Agradecimento

Artigo de revisão. Estudo financiado por meio de concessão de bolsas de Iniciação Científica (PROPESQ/UFRN) e doutorado (CAPES). Grupo Corpo, Saúde e Ludicidade (SaLud). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil.

Declaração de conflito de interesse

As autoras declaram que não enfrentam conflitos de interesse.

Referências

- Berz, J. P., Gergen Barnett, K. A., Gardiner, P., & Saper, R. B. (2015). Integrative Medicine in a Preventive Medicine Residency: A Program for the Urban Underserved. *American journal of preventive medicine*, 49(5 Suppl 3), S290–S295. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.07.031>
- Betti, M. (2005). Educação física como prática científica e prática pedagógica: reflexões à luz da filosofia da ciência. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(3), 183-197. <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16594/18307>
- Borda, P. (2015). El cuidado de sí y la búsqueda de bienestar en la diversificación psicoterapéutica contemporánea. *Argumentos*, 17, 121-149. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/argumentos/article/view/1317/1209>
- Bracht, V. (2000). Educação Física e Ciência: cenas de um casamento (in)feliz. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(1), 53-63. <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/753/427>
- Bungenstab, G. C. (2020). Epistemologia da Educação Física brasileira: (re)descrições da atividade epistemológica no século XXI. *Movimento*, 26, e26029. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.100551>
- Chen, A. K., Kumar, A., & Haramati, A. (2016). The effect of Mind Body Medicine course on medical student empathy: A pilot study. *Medical Education Online*, 21(1), 1-4. <http://dx.doi.org/10.3402/meo.v21.31196>
- Cunha, M. S. V. (1992). Motricidade Humana: Um paradigma emergente. Em: W. W. Moreira (Org.). *Educação Física e Esportes – Perspectivas para o século XXI*. 91-107. Papirus.
- D'Angelo, A. (dezembro, 2012). *Difusión mediática de discursos bio-psi y técnicas corporales de origen oriental: transformaciones en los procesos de salud-enfermedad-atención*. VII Jornadas de Sociología de La Unlp, La Plata, Argentina.
- Fensterseifer, P. E. (2006). Atividade epistemológica e educação física. Em: T. P. Nóbrega (Org.). *Epistemologia, saberes e práticas da educação física*. 29-36. Universitária/UFPB.

- Ferreira Neto, A., Goellner, S. V., & Bracht, V. (Orgs.) (1995). *As ciências do esporte no Brasil*. Autores Associados.
- Foucault, M. (1984). *História da sexualidade 2: o uso dos prazeres*. Graal.
- Foucault, M. (1997). *Resumo dos cursos do Collège de France: 1970-1982*. Zahar.
- Foucault, M. (2006). *A hermenêutica do sujeito*. Martins Fontes.
- Foucault, M. (2012). Uma estética da existência. Em: M. B. da Motta (Org.). *Ética, sexualidade, política: Michel Foucault*. 3. ed. Forense Universitária.
- Foucault, M. (2020). *História da sexualidade 4: confissões da carne*. 2. ed. Paz e Terra.
- Galak, E. L. (2022). El fundamento de la imagen-movimiento de los cuerpos en movimiento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 44(007222), 1-7. <http://dx.doi.org/10.1590/rbce.44.e007222>
- Gardiner, P., Filippelli, A. C., Lebensohn, P., & Bonakdar, R. (2015). The incorporation of stress management programming into family medicine residencies-results of a national survey of residency directors: a CERA study. *Family medicine*, 47(4), 272–278.
- Gautam, S., Kumar, M., Kumar, U., & Dada, R. (2020). Effect of an 8-Week Yoga-Based Lifestyle Intervention on Psycho-Neuro-Immune Axis, Disease Activity, and Perceived Quality of Life in Rheumatoid Arthritis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, 11, 2259. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02259>
- Gomes, I. S., & Caminha, I. de O. (2014). Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as Ciências do Movimento Humano. *Movimento*, 20(1), 395-411. <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/41542/28358>
- Jacobs, C. A., Mace, R. A., Greenberg, J., Popok, P. J., Reichman, M., Lattermann, C., Burris, J. L., Macklin, E. A., & Vranceanu, A. M. (2021). Development of a mind body program for obese knee osteoarthritis patients with comorbid depression. *Contemporary clinical trials communications*, 21, 100720. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2021.100720>
- Jiménez, C. I. C., & Valenzuela, F. A. (2020). Políticas públicas de promoción de estilos de vida saludable como forma de gobierno por medio de la comunidad. *Movimento*, 26, e26092. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.101406>
- Kim, K. W., Song, M. Y., Chung, S. H., & Chung, W. S. (2016). Effect of modified fasting therapy on body weight, fat and muscle mass, and blood chemistry in patients with obesity. *Journal of traditional Chinese medicine = Chung i tsa chih ying wen pan*, 36(1), 57–62. [https://doi.org/10.1016/s0254-6272\(16\)30009-7](https://doi.org/10.1016/s0254-6272(16)30009-7)
- Latham, A., & Layton, J. (2019). Social infrastructure and the public life of cities: Studying urban sociality and public spaces. *Geography Compass*, 13(7), e12444, 1-15. <https://doi.org/10.1111/gec3.12444>
- Lonergan, P., Patterson, M. & Lichrou, M. (2022). Onflow and consumption: Affect and first encounters. *Marketing Theory*, 22(4) 623-641. <https://doi.org/10.1177/14705931221116406>
- Martins, O. S., Magalhães, P. G. S., Drigo, A. J., & Borba-Pinheiro, C. J. (2024). Danzas folclóricos y enseñanza: Dificultades y posibilidades observadas en una revisión sistemática de estudios

cualitativos. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(1), 125-158. <https://doi.org/10.15332/2422474X.9712>

Mauss, M. (2003). Sociologia e Antropologia. Cosac Naify.

Mendes, M. I. B. de S., & Gleyse, J. (2015). O cuidado de si em Michel Foucault: reflexões para a Educação Física. *Movimento*, 21(2), 507-520. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.47942>

Murphy, S. (2022). ‘He’s got the touch’: Tracing the masculine regulation of the body schema in reciprocal relations between ‘self-others-things’. *Marketing Theory*, 22(1) 21–40. <https://doi.org/10.1177/14705931211035172>

Nóbrega, T. P. da (2005). Corporeidade e Educação Física: do corpo objeto ao corpo sujeito. 2. ed. Editora da UFRN.

Nóbrega, T. P. da (2010). Uma Fenomenologia do Corpo. Editora Livraria da Física.

Oliveira, B. D., & Coelho Filho, C. A. de A. (2019). Fábrica de monstros: o “cuidado de si” em questão. *Movimento*, 25, e25090. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.89944>

Pedroza, R. S., Santos, R. C. dos, & Almeida, D. M. F. de (2021). A performance da folia de São Sebastião na Comunidade Quilombola Magalhães. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 43, e012120, 1-7. <http://dx.doi.org/10.1590/rbce.43.e012120>

Pessoa, K. L. E. de C., Franco, M. A., & Mendes, M. I. B. de S. (2018). “No pain, no gain” e a produção de subjetividades pela renúncia de si. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 26(3), 63-74. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.8957>

Qureshi, K., & Rahman, E. (2017). Infant feeding: Medicalization, the state and techniques of the body. *Women’s Studies International Forum*, 60, 81-88. <http://dx.doi.org/10.1016/j.wsif.2016.10.010>

Rabiei, L., Lotfizadeh, M., Karimi, Z., & Masoudi, R. (2020). The effects of the Fordyce's 14 fundamentals for happiness program on happiness and caregiver burden among the family caregivers of patients with epilepsy: A randomized controlled trial. *Seizure*, 83, 124–131. <https://doi.org/10.1016/j.seizure.2020.10.013>

Roth, I., Tiedt, M., Miller, V., Barnhill, J., Chilcoat, A., Gardiner, P., Faurot, K., Karvelas, K., Busby, K., Gaylord, S., & Leeman, J. (2023). Integrative medical group visits for patients with chronic pain: results of a pilot single-site hybrid implementation-effectiveness feasibility study. *Frontiers in pain research (Lausanne, Switzerland)*, 4, 1147588. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1147588>

Schnieder, S., Stappert, S., Takahashi, M., Fricchione, G. L., Esch, T., & Krajewski, J. (2013). Sustainable Reduction of Sleepiness through Salutogenic Self-Care Procedure in Lunch Breaks: A Pilot Study. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2013, 387356. <https://doi.org/10.1155/2013/387356>

Separavich, M. A. A., & Oliveira, E. de (2020). Masculinidade, envelhecimento y sexualidade en el proceso salud-enfermedad-cuidado entre hombres trabajadores de Campinas, San Pablo, Brasil. *Salud Colectiva*, 16(2252), 1-12. <http://dx.doi.org/10.18294/sc.2020.2252>

- Silva, E. M., Schmidt, B. C., Sá, M. G. C. S. & Chicon, J. F. (2016). A (re)descoberta de si: implicações e aprendizagens produzidas a partir do projeto “cuidadores que dançam”. *Movimento*, 22(3), 889-900. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.60735>
- Silva, M. J. de B., & Farias, S. A. de (2020). Sem dor, sem ganho! Reflexões sobre o sacrifício percebido de consumo a partir da prática fitness. *Revista Brasileira de Marketing*, 19(2), 388-405. <http://dx.doi.org/10.5585/remark.v19i2.17775>
- Song, J., Wei, L., Cheng, K., Lin, Q., Xia, P., Wang, X., Wang, X., Yang, T., Chen, B., Ding, A., Sun, M., Chen, A., & Li, X. (2022). The Effect of Modified Tai Chi Exercises on the Physical Function and Quality of Life in Elderly Women With Knee Osteoarthritis. *Frontiers in aging neuroscience*, 14, 860762. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.860762>
- Starling, R. , & Leopoldo, R. (2020). Ética e xamanismo. *Sapere Aude*. 11(21), 121-138. <https://doi.org/10.5752/P.2177-6342.2020v11n21p121-138>
- Stoerckel, E., Bellanti, D., Paat, C., Peacock, K., Aden, J., Setlik, R., Walter, J., & Inman, A. (2018). Effectiveness of a Self-Care Toolkit for Surgical Breast Cancer Patients in a Military Treatment Facility. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 24(9-10), 916–925. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0069>
- Tani, G. (1996). Cinesiologia, educação física e esporte: ordem emanante do caos na estrutura acadêmica. *Motus Corporis*, 3(2), 9-50.
- Treat, L., Liesinger, J., Ziegenfuss, J. Y., Humeniuk, K., Prasad, K., & Tilburt, J. C. (2014). Patterns of complementary and alternative medicine use in children with common neurological conditions. *Global advances in health and medicine*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.001>
- Ward, R., Campbell, S., & Keady, J. (2014). ‘Once I had money in my pocket, I was every colour under the sun’: Using ‘appearance biographies’ to explore the meanings of appearance for people with dementia. *Journal of Aging Studies*, 30, 64-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2014.03.006>
- Wyatt, G., Lehto, R., Guha-Niyogi, P., Brewer, S., Victorson, D., Pace, T., Badger, T., & Sikorskii, A. (2021). Reflexology and meditative practices for symptom management among people with cancer: Results from a sequential multiple assignment randomized trial. *Research in nursing & health*, 44(5), 796–810. <https://doi.org/10.1002/nur.22169>