



Emoções, corpo e pesquisa em Educação Física: um ensaio a partir da sociologia dos processos

Emotions, body and research in Physical Education: an essay based on the sociology of processes

Emociones, cuerpo e investigaciones en Educación Física: un ensayo desde la sociología de los procesos

Júlia Miglioretto

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

migliorettojulia@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-6045-132X>

Daiane Grillo Martins

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

daia.martins82@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-5363-1795>

Flávio Py Mariante Neto

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

flaviomariante@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-3240-9914>

Daniel Giordani Vasques

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

daniel.vasques@ufrgs.br

 <https://orcid.org/0000-0001-8955-9676>

Resumo

A sociedade moderna é pautada por diferentes fragmentações, dentre elas corpo e mente, ou emoção e razão; ou ainda, no campo científico, entre as perspectivas positivista e sociocultural e, mais especificamente na Educação Física, entre ciências biológicas e da saúde, e ciências sociais e humanas. O objetivo do trabalho é analisar as emoções nas obras de Norbert Elias e refletir sobre relações entre a teoria e pesquisa científica em Educação Física. Constitui-se por um ensaio teórico que dialoga com a teoria da sociologia dos processos. Foram desenvolvidos três tópicos: 1) Teoria da sociologia dos processos; 2) Emoções e corpo em Elias; 3) Possíveis relações entre a teoria de Elias e a pesquisa em Educação Física. Além dos frequentes usos da teoria de Elias em temas de esporte e lazer nas pesquisas em Educação Física, entendemos que podemos utilizar seus estudos para compreender de forma mais consistente corpo, emoções e ciência.

Palavras-chave: Emoções, Sociologia, Educação Física, Corpo.

Recepción: 10 Marzo 2025 | Aprobación: 30 Junio 2025 | Publicación: 01 Julio 2025

Cita sugerida: Miglioretto, J., Martins, D. G., Neto, F. P. M. y Vasques, D. G. (2025). Emoções, corpo e pesquisa em Educação Física: um ensaio a partir da sociologia dos processos. *Educación Física y Ciencia*, 27(3), e336. <https://doi.org/10.24215/23142561e336>



Abstract

Modern society is driven by different fragmentations, such as between body and mind, or emotion and reason; or even, in the scientific field, between positivist and sociocultural perspectives; and, more specifically in Physical Education, between biological and health sciences, and social and human sciences. The aim of this paper is to analyze emotions in the works of Norbert Elias and to reflect on the relationships between theory and scientific research in Physical Education. This study consists of a theoretical essay that engages with the theory of process sociology. Three topics are developed: 1) Theory of process sociology; 2) Emotions and body in Elias; 3) Possible relations between Elias' theory and research in Physical Education. Beyond the frequent uses of Elias' theory in addressing issues of sport and leisure in Physical Education research, we argue that we can use his studies to understand the body, emotions and science in a more integrated way.

Keywords: Emotions, Sociology, Physical Education, Body.

Resumen

La sociedad moderna se guía por fragmentaciones, como cuerpo y mente, o emoción y razón; en el ámbito científico, entre las perspectivas positivista y sociocultural y, en la Educación Física, entre las ciencias biológicas/salud, y las ciencias sociales/humanas. El objetivo del trabajo es analizar las emociones en la obra de Norbert Elias y reflexionar sobre las relaciones entre teoría e investigación en Educación Física. Se trata de un ensayo teórico que dialoga con la teoría de la sociología de los procesos. Se desarrollaron tres ejes: 1) Teoría de la sociología de los procesos; 2) Emociones y cuerpo en Elías; 3) Posibles relaciones entre la teoría de Elías y la investigación en Educación Física. Además de los usos frecuentes de la teoría de Elías sobre temas de deporte y ocio en la Educación Física, entendemos que podemos utilizar sus estudios para comprender de manera más consistente cuerpo, emociones y ciencia.

Palabras clave: Emociones, Sociología, Educación Física, Cuerpo.

1. Introdução

Mens sana in corpore sano é uma expressão que tem origem latina e deriva de uma sátira do poeta romano Juvenal. Conhecida como, “mente sã, corpo são” a frase é comumente associada à prática de exercício físico como auxílio para ‘ajudar a mente’. Sendo a linguagem uma representação simbólica aprendida (Elias, 1994) que desempenha funções e ordena experiências, discursos como este geram um entendimento dual entre corpo e mente na sociedade moderna. Nossa proposta busca mostrar o “engate” entre essas duas formulações linguísticas socialmente constituídas, baseada em uma perspectiva da sociologia dos processos de Norbert Elias, que entende as emoções como um elemento formador e indissociável do corpo (Elias, 2009), a partir da fusão e da relativização de dicotomias entre processos adquiridos e inatos, ou biológicos e sociais. Ainda, intencionamos refletir sobre possíveis relações entre a teoria e a pesquisa em Educação Física.

Na área da Educação Física, em diferentes campos de pesquisa, discute-se sobre emoções. Na subárea biodinâmica, é recorrente a associação entre os benefícios do exercício físico e a saúde mental das pessoas (Godoy, 2002; Oliveira et al., 2011; Schuch & Vancampport, 2021), especialmente pós pandemia da Covid-19 (Raiol, 2020; Wacławovsky et al., 2021). Na subárea pedagógica, são poucas as investigações que tratam desta temática, as encontradas apontam certo despreparo docente (Prodócimo et al., 2007), sugerem metodologias de ensino específicas (Gómez-Carmona et al., 2019; Oliveira et al., 2020), citam práticas corporais para o trabalho com as emoções como yoga (Moraes & Balga, 2007) e dança (Silva et al., 2012) ou, ainda, surgem a partir da pandemia de Covid-19, período no qual as investigações sobre saúde mental na escola parecem ter se intensificado (Santos & Oliveira, 2020; Vasques & Wittizorecki, 2023; Miglioretto & Vasques, 2023).

Na subárea sociocultural da Educação Física, encontramos trabalhos que estudam corpo e emoções a partir da perspectiva do sociólogo e antropólogo David Le Breton (Torres et al., 2022; Rigoni et al., 2017), com base na fenomenologia do filósofo Merleau-Ponty (Nóbrega, 2021; Moreira & Nóbrega, 2008), na antropologia do sociólogo e antropólogo Marcel Mauss (Daolio, 1995; Rodrigues, 2000) e, ainda, nas aproximações de Mauss e Ponty, como no trabalho de Daolio et al. (2012). No entanto, poucas são as pesquisas que utilizam a perspectiva da sociologia dos processos¹ de Norbert Elias como suporte no estudo dessa temática, a não ser o texto de Lucena (2017) ou dos próprios autores deste trabalho (Vasques & Wittizorecki, 2023; Miglioretto & Vasques, 2023).

Nesta investigação, não desconsideramos estes saberes, mas temos a intenção de incidir um feixe de luz nas contribuições de Norbert Elias sobre corpo e emoções, visto que o autor construiu uma teoria sociológica na qual as emoções são um componente fundamental para o entendimento das relações humanas e, nas palavras do autor, um engate para o entendimento das relações sempre imbricadas entre processos inatos e adquiridos, ou aquilo que denominamos nos nossos símbolos de linguagem modernos como biológico e cultural. Dessa forma perguntamos: como Elias desenvolveu sua teoria em torno das emoções? Como a teoria entende as emoções? Como usamos a sociologia dos processos para entender as emoções? Em que base a perspectiva de Elias se sustenta? Em tempo, quais são as relações com os fazeres científicos da Educação Física? A partir desses elementos, o objetivo do trabalho é apresentar as emoções na obra de Elias e refletir sobre relações entre a teoria e a pesquisa científica em Educação Física.

2. Procedimentos Metodológicos

O texto é parte da pesquisa de mestrado da primeira autora, que se dedica a analisar as emoções nas aulas de Educação Física de estudantes dos anos finais de uma instituição pública do município de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. A investigação conta com o aporte teórico da sociologia dos processos de Norbert Elias (2011), já que entendemos que esta é, também, uma teoria sobre emoções, desenvolvida a partir do olhar para processos de transformações sociais de longo prazo, caracterizados pelo aumento de controles e autocontroles, incidindo

em mudanças de comportamento e na psique (Elias, 1993) dos indivíduos inseridos em determinada configuração social (Elias, 2005).

Este estudo adota uma abordagem qualitativa e utiliza procedimentos de uma pesquisa bibliográfica, já que é elaborado a partir de livros e textos já publicados. Quanto aos objetivos, é classificado como uma pesquisa exploratória, pois se dedica a explorar um certo campo do conhecimento. Em relação ao tipo de pesquisa, constitui-se como um ensaio teórico que utiliza diferentes obras de Elias, com a finalidade de apresentar reflexões e apontar possíveis usos no campo de pesquisa em Educação Física.

O trabalho está organizado por conceitos que entendemos ser importantes para interpretação e reflexão sobre corpo e emoções nas obras de Elias. Iniciamos contextualizando a teoria dos processos, utilizando como obras base: *O Processo Civilizador I: uma história dos costumes* (2011); *O Processo Civilizador II: formação do Estado e civilização* (1993); *Os alemães* (1997); e *Introdução à Sociologia* (2005). Na sequência, aprofundamos a compreensão sobre corpo e emoções a partir de ensaios e capítulos de livros: *A busca da excitação*, com colaboração de Eric Dunning (Elias & Dunning, 2019); *Sobre os Seres Humanos e suas Emoções: um ensaio sob a perspectiva da sociologia dos processos* (2009); e *Processos de excitação: trabalhos não publicados de Norbert Elias sobre esporte, lazer, corpo, cultura* (2022). Por último, apontamos possíveis usos da teoria na pesquisa em Educação Física, com o auxílio da obra *Teoria Simbólica* (1994).

A partir da leitura dos trabalhos de Elias e da carência de estudos do campo da Educação Física dedicados a analisar as emoções, especialmente com base na sociologia dos processos, motivamo-nos a realizar este ensaio a partir de nossa aproximação com a teoria. Para isso, construímos três tópicos, que estruturam o texto a seguir: 1) “A sociologia dos processos”, para compreensão da teoria e de conceitos-chave; 2) “Emoções e corpo em Elias”, o qual aponta uma lente sobre esses conceitos nos textos de Norbert Elias e; 3) “Possíveis relações da teoria com a pesquisa em Educação Física”, tópico que se dedica a refletir sobre relações entre os entendimentos da teoria sobre corpo, emoções e ciência e os espaços e formatos dos fazeres científicos desta área.

3. Resultados e Discussões

3.1 *A Sociologia dos Processos*

3.1.1 Processo civilizador, etiqueta, sociogênese e psicogênese

Entre os estudos de Elias, o mais reconhecido foi o desenvolvimento da teoria do processo civilizador, tendo o primeiro volume escrito em 1930, como tese de doutorado, mas se tornando conhecido e inspirando outras pesquisas apenas a partir da década de 1970. Nesta obra, Elias (2011) estuda transformações dos conceitos através dos quais diferentes sociedades procuram se expressar. Ele define civilização como um processo “que está em movimento constante, movendo-se incessante ‘para a frente’”² (Elias, 2011, p. 24), no qual estamos todos envolvidos.

Nessa mesma obra, Elias (2011) retrata que o conceito de *civilité* ganhou forma em 1530, a partir do tratado de Erasmo de Rotterdam, intitulado “Da civilidade em crianças”, que aborda o comportamento das pessoas em sociedade, desde vestuário até gestos, expressões faciais e olhares. É uma obra dedicada a um menino nobre, filho de príncipe e escrito para a educação das crianças, inspirado nas “boas” maneiras da corte e disseminado para as classes mais baixas. A partir do momento em que essas novas condutas iam sendo incorporadas pela sociedade, a corte criava novos hábitos como maneira de distinção.

Mas antes mesmo de Erasmo, houve um período com um grande volume de informações sobre comportamentos considerados socialmente aceitos. Elias (2011) se propõe a estudar os chamados *Tischzuchten*, poesias amplamente disseminadas na Idade Média que ensinavam os comportamentos corretos à

mesa, desempenhando um importante papel nessa sociedade, visto que as rimas eram usadas como estratégias para gravar na memória das pessoas o que elas deviam ou não fazer, baseado nos comportamentos da corte.

Essas poesias e demais obras que disseminavam “boas maneiras” mostravam um padrão de hábitos, comportamentos e etiquetas nos quais se buscava modelar ou condicionar as pessoas. Para além dessa mudança na estrutura social, havia também uma mudança na dimensão emocional, caracterizadas pelo autor (Elias, 2011) como sociogênese e psicogênese:

O processo específico de “crescimento” psicológico nas sociedades ocidentais (...) nada mais é do que o processo civilizador individual a que todos os jovens, como resultado de um processo civilizador social operante durante muitos séculos, são automaticamente submetidos desde a mais tenra infância, em maior ou menor grau. (2011, p. 15)

Na nota de rodapé, a explicação é complementada:

O que cabe ser frisado aqui é o simples fato de que, mesmo na sociedade civilizada, nenhum ser humano chega civilizado ao mundo e que o processo civilizador individual que ele obrigatoriamente sofre é uma função do processo civilizador social. Por conseguinte, a estrutura dos sentimentos e consciência da criança guarda sem dúvida certa semelhança com a de pessoas “incivis”. O mesmo se aplica ao estrato psicológico em adultos que, com o progresso da civilização, é submetido com maior ou menor rigor a uma censura (...). Em nossa sociedade, todo ser humano está exposto desde o primeiro momento da vida à influência e à intervenção modeladora de adultos civilizados. (2011, p. 15)

Essa mudança na psique dos indivíduos foi percebida mais fortemente na Renascença, período de grandes transformações sociais em que havia um controle mais forte entre as pessoas, mudando também as relações, e no qual havia uma tendência maior das pessoas em se observar e observar os demais, moldando-se. Com a nova aristocracia, no século XVI, a exigência pelo “bom comportamento” torna-se mais latente, a partir de um código mais rigoroso e de um forte controle social – e consequente autocontrole emocional – que formou sociedades mais pacíficas, inculcando hábitos duradouros e transformando, gradualmente, comportamentos e emoções das pessoas (Elias, 2011).

Esses padrões de comportamento vão constituindo um automatismo interior e vão sendo reproduzidos, com isso, as crianças vão sendo moldadas a comportamentos que já estão postos.

A geração mais antiga, para quem esse padrão de conduta é aceito como natural, insiste com as crianças, que não vêm ao mundo já munidas desses sentimentos e deste padrão, para que se controlem mais ou menos rigorosamente de acordo com os mesmos e contenham seus impulsos e inclinações. (Elias, 2011, p. 128)

Portanto, o processo civilizador é caracterizado por ser um processo de longo prazo, não linear e de graduais aumentos de tensões, coerções e controles de impulsos primitivos. No seu avançar, transformam-se os padrões de sensibilidade em direção a um aumento de demanda na inconsciência, com medos, culpas e embaraço. Na segunda parte da obra – “O Processo Civilizador volume 2: formação do Estado e Civilização” (1993) –, o autor estuda as transformações ocorridas com a formação do Estado e centralização do poder.

3.1.2 Estado, configuração, interdependência, poder e habitus

Nesta obra, Elias (1993) compara diferentes configurações sociais, desde as existentes na sociedade feudal, absolutista até a sociedade burguesa, explicando os diferentes mecanismos históricos, econômicos e de poder existentes naquelas redes de interdependência. No processo feudal, existia uma relação centrífuga entre suseranos e governantes conservadores (Elias, 1993), ou seja, uma relação que foge do centro, onde o rei perdia a autoridade central pelos laços frágeis com os nobres, que buscavam governar suas próprias terras, o que gerava conflitos entre eles e caracterizava a sociedade da época como instável e violenta.

Com a crescente diferenciação de funções sociais, inserção da moeda como padrão de troca e aumento da troca de mercadorias, reorganiza-se o tecido social e estabelece-se uma sociedade mais estável, já que agora o rei

detém o poder sobre todos os impostos. Essa mudança na organização do Estado, que passa a deter o monopólio da força física e poder centralizado, exerce influência sobre as relações sociais, permeadas pelo aumento de controle e autocontrole, já que os indivíduos precisam, cada vez mais, conter suas emoções. Dessa maneira, ocorre uma diminuição das violências e criação de espaços sociais mais pacificados, o que gera nas pessoas uma pressão contínua pela busca da inibição de suas explosões emocionais, influenciando nas suas personalidades (Elias, 1993). Isso nos revela o desequilíbrio de poder na relação entre Estado e indivíduos em configurações. Entretanto, no que se refere ao entendimento das relações de poder, cabe dizer que as ações do indivíduo e a centralização do monopólio de poder pelo Estado são elementos de um processo que se forma em uma relação horizontal.

Quanto mais diferenciadas se tornavam as funções sociais, maior era a dependência entre os indivíduos, o que os levava a sintonizar suas condutas de uma maneira mais rigorosa, uniforme e estável. Para além dessa regulação consciente, Elias (1993) salienta as mudanças psicológicas ocorridas no curso da civilização:

O controle mais complexo e estável da conduta passou a ser cada vez mais instilado no indivíduo desde seus primeiros anos, como espécie de automatismo, uma auto compulsão à qual ele não poderia resistir, mesmo que desejasse. A teia de ações tornou-se cada vez mais complexa e extensa, o esforço necessário para comportar-se “corretamente” dentro dela ficou tão grande que, além do autocontrole consciente do indivíduo, um cego aparelho automático de autocontrole foi firmemente estabelecido. (Elias, 1993, p. 196)

Essa mudança na estrutura social e no padrão de vida das pessoas afeta automaticamente os indivíduos desde a infância através de uma “grande pressão formativa sobre a constituição do homem civilizado” (Elias, 1993, p. 197), levando a uma internalização dos medos e vergonhas de forma a estabilizar um autocontrole mental que emerge como traço embutido nos comportamentos de todo ser humano e se torna uma “segunda natureza” (Elias, 1993, p. 197), o que Elias denomina como *habitus*, ou seja, características adquiridas socialmente que passam a fazer parte da personalidade dos indivíduos pertencentes à uma determinada configuração social (Elias, 1997). Além das mudanças comportamentais relacionadas ao refinamento das normas de etiqueta e conduta — voltadas para a manutenção de um controle social mais rigoroso —, as transformações no *habitus* também envolveram a internalização das pulsões emocionais. Ao longo do processo civilizador, a *psique* dos indivíduos é transformada, de modo que as emoções passam a ser mais intensamente reprimidas e reguladas. Isso resulta em um aumento do autocontrole, em que impulsos antes exteriorizados de forma mais livre, são agora monitorados e contidos internamente.

Cabe conceituar aqui que, para Elias (2005), sociedade e indivíduo não são antagônicos; ao contrário, os indivíduos estão agrupados em configurações sociais nas quais suas ações são interdependentes, e estão submetidos a processos de coerções e controle, principalmente do Estado. Entretanto, vale ressaltar que toda relação social é uma relação de poder, portanto, os indivíduos em configuração têm liberdade de ação, ainda que limitada – ou seja, possibilidades de transitar na configuração.

Ao estudar a humanidade, é possível fazer incidir um feixe de luz primeiro sobre as pessoas singulares e depois sobre as configurações formadas por muitas pessoas separadas. Mesmo assim, a compreensão de cada um dos níveis será afectada, a não ser que ambos os aspectos sejam constantemente considerados. A utilização que hoje fazemos destes conceitos poderia levar-nos a acreditar que o «indivíduo» e a «sociedade» denotam dois objectos que existem independentemente, enquanto, na verdade, se referem a dois níveis diferentes mas inseparáveis do mundo humano. (Elias, 2005, p. 141)

Não existem nem indivíduo nem sociedade. O que a teoria quer é dissolver esses dois elementos e inseri-los em uma perspectiva teórica de configurações. Assim, as emoções e suas linguagens (expressões) são construções configuracionais (não individuais ou sociais) e, portanto, são limitadas e possibilitadas pelas configurações sociais em que o indivíduo está inserido.

Sendo assim, ao falar de civilização, falamos de coletividade, já que indivíduos – inseridos em determinada configuração social – precisam se ajustar a padrões de comportamentos que foram sendo reproduzidos e

considerados adequados com o passar das gerações, o que produz um crescente autocontrole e causa mudanças na *psique* bem como no *habitus*: “Toda essa reorganização dos relacionamentos humanos se fez acompanhar de correspondentes mudanças nas maneiras, na estrutura da personalidade do homem, cujo resultado provisório e nossa forma de conduta e de sentimentos “civilizados” (Elias, 1993, p. 195).”

Na mesma medida em que mudava a estrutura das relações humanas se desenvolviam organizações que detinham o monopólio da violência física e, portanto, restava aos indivíduos se resguardarem das guerras e conflitos, passando a sofrer compulsões permanentes por meio de agências de controle:

A agência controladora que se forma como parte da estrutura da personalidade do indivíduo corresponde à agência controladora que se forma na sociedade em geral. A primeira, como a segunda, tende a impor uma regulação altamente diferenciada de todos os impulsos emocionais. (Elias, 1993, p. 201)

Conforme as sociedades se desenvolviam, as funções sociais se diferenciavam e as interdependências aumentavam, maior era a complexidade e a repressão de impulsos emocionais, transformando toda a “economia das paixões e afetos” (Elias, 1993, p. 202). Diante disso, surge a necessidade de espaços para liberar toda tensão e pulsão armazenada, assunto tratado no próximo tópico.

3.2 *Emoções e Corpo em Elias*

3.2.1 Catarse e mimese

Os espaços catárticos surgem como compensação aos processos de controle aos quais os indivíduos estão submetidos na sua rotina. Nesse contexto, esportes e atividades de lazer têm a função de produzir uma tensão-excitação em um ambiente socialmente aceitável para liberação de emoções e pulsões armazenadas.

A maioria das sociedades humanas desenvolve algumas contramedidas em oposição às tensões do *stress* que elas próprias criam. No caso das sociedades que atingiram um nível relativamente avançado de civilização, isto é, com relativa estabilidade e com forte necessidade de sublimação (...) as restrições (...) podem ser observadas, habitualmente, numa considerável multiplicidade de atividades de lazer (...) para comprimir a função de libertação das tensões derivadas das pressões. (Elias, 2019, p. 121)

Neste livro, os autores (Elias & Dunning, 2019) apontam a transformação dos passatempos em esportes, processo chamado de esportivização, marcado por implementação de regras, surgimento de agências fiscalizadoras e abrandamento de conflitos e violência, acompanhando as transformações da civilização – e, a partir disso, uma mudança na lógica interna das práticas.

Essas práticas surgem como alternativas que podem resultar em uma agradável excitação mimética, opondo-se às tensões, geralmente desagradáveis e estressantes, presentes em sociedades altamente diferenciadas e complexas, como maneira de restaurar a energia. Muitas dessas ocupações de lazer, entre elas o esporte, são capazes de produzir um “descontrole de emoções agradável e controlado” (Elias, 2019, p. 125), fornecendo tensões miméticas agradáveis que podem levar a excitação crescente, já que são isentas de perigo ou culpa.

Os sentimentos dinamizados numa situação imaginária de uma atividade humana de lazer têm afinidades com os que estão desencadeados em situações reais da vida - é isso que a expressão “mimética” indica (...). Uma tragédia representada no teatro, tal como Aristóteles revelou, pode evocar nos espectadores sentimentos de medo e de piedade, que estão profundamente relacionados com aqueles que são experimentados pelos seres humanos quando são testemunhas próximas da condição real de outros, presos tragicamente nas ciladas das suas vidas. (Elias, 2019, pp. 122-123)

As atividades de lazer, portanto, podem proporcionar mimeticamente um quadro imaginário que autoriza o excitamento e que, de certa forma, simula sentimentos de situações da vida real, porém, livre de riscos (Elias, 2019). Assim sendo, esses espaços favorecem a liberação das emoções, restritas rotineiramente em função do

aumento de controles e autocontroles característicos do processo civilizador (Elias, 1993). Entretanto, esse descontrole acontece de maneira controlada, já que apresenta um limite socialmente estabelecido por meio de uma regulação simbólica, caso contrário, podem representar riscos para a sociedade.

Levando em conta as restrições que os seres humanos apresentam em relação aos afetos e energias mais instintivas, Elias (2019) aponta a necessidade da “aprendizagem do autodomínio” (p. 127), visto que parece ser importante aprender e colocar seus impulsos sob seu próprio controle. O oposto disso poderia causar constrangimentos e dor, devido à “pressão irresistível dos impulsos espontâneos vindos do seu interior, mas orientados para seu exterior” (Elias, 2019, p. 127)

3.2.2 Lazer, espontaneidade e autoconsciência

Lazer e tempo livre são os principais assuntos nos dois primeiros capítulos da obra “A busca da excitação” (2019). Seu entendimento é que há uma diversidade de produções humanas no lazer que dariam conta de possibilitar espaços de mimese, tensão, excitação e catarse, e, com isso, diminuir as tensões provenientes do aumento civilizatório das autocontenções da vida em sociedade.

O capítulo “Espontaneidade e autoconsciência”, publicado no livro “Processos de Excitação: trabalhos não publicados de Norbert Elias sobre esporte, lazer, corpo, cultura” (2022), representa um avanço ao se preocupar com o aumento da seriedade no lazer. Com o transcorrer da civilização, a crescente ordem pela disciplina e bom comportamento nas atividades de rotina (atividades de não lazer) em sociedades em estágios de gradativo aumento da industrialização, comercialização e estreitamento de interdependências na estrutura do Estado, é possível observar um aumento da culpa pelos momentos de lazer. Isso se dá porque as atividades de lazer geram sentimentos de desordem, excitação, envolvem emoções prazerosas, de diversão, ou seja, de uma liberdade grande, o que pode ser caracterizado como incivilizado ou vulgar. “Nas sociedades industriais mais desenvolvidas, os seres humanos são treinados para ter um controle bastante contínuo e parcialmente automático das mudanças de humor, para a supressão ou retardo de impulsos cíclicos ou rítmicos elementares (Elias, 2022, p. 53).”

Todo processo de treinamento para o ‘sucesso adulto’ tem um alto grau de persistência e contenção, portanto, as pessoas romantizam as atividades de lazer, já que desejam alcançar uma liberdade inatingível, visto que as ‘correntes de contenção’ se tornaram parte de si mesmo. Logo, pode-se desfrutar apenas do que o intelecto permite; sendo assim, as atividades de lazer só podem ser praticadas publicamente se houver um propósito racional justificável, como é o caso do esporte, que remete à uma questão de saúde. A espontaneidade dos impulsos e do sentimento é quebrada pela racionalização e autoconsciência, ou seja, quanto maior a consciência, menor a espontaneidade, elas agem como antagonistas. O autor (Elias, 2022) finaliza este texto fazendo uma reflexão sobre as atividades de lazer em sociedades altamente diferenciadas:

Todas as nossas atividades de lazer obviamente se desenvolveram porque as pessoas sentiram alguma necessidade delas – mas não porque as pessoas sabiam quais eram as suas necessidades (...). Um processo civilizador não planejado nos deixou com uma herança de autocontroles embutidos, em parte conscientes, em parte automáticos, que são enganosamente regulares e fortes (...). Todas as nossas atividades de lazer proporcionam para nós, em certo sentido, um relaxamento temporário das regras muitas vezes duras e sufocantes de nossa armadura civilizadora. É, digamos assim, um descontrole altamente controlado, uma descivilização altamente civilizada das propensões mais espontâneas dos seres humanos que as atividades de lazer em sociedade com alto nível de diferenciação e integração como as nossas produzem. (2022, p. 98)

Sendo assim, podemos perceber que neste texto, Elias (2022) volta a questionar este conceito e, agora, mesmo em atividades de lazer, onde há espontaneidade para liberação das emoções e maior flexibilização de catarse, há uma racionalização por meio da autoconsciência, representando assim, um aumento do autocontrole no lazer. Não é que o lazer seja um lugar de proliferação de instintos, mas, sim, um ambiente com uma flexibilização maior de possibilidades de catarse – apesar de também conter regulação social.

3.2.3 As emoções para Elias

A discussão entre cultura e natureza, importante para entender as emoções na teoria eliasiana, aparece no ensaio “Sobre os seres humanos e suas emoções: um ensaio sob a perspectiva da sociologia dos processos” (2009). Neste trabalho, Elias problematiza duas tendências opostas nas humanidades: uma ligada às ciências naturais que enfatiza as semelhanças e ignora diferenças entre humanos e não-humanos, com abordagem mais reducionista e monista; e outra, das ciências sociais, que sugere uma divisão absoluta entre natural e não-natural, com uma perspectiva mais dualista. Para Elias, nenhuma delas compreende a natureza dos processos, que não é estático, mas tem continuidade. Esse dualismo ou isolacionismo entre o natural/inato e o não-natural/adquirido/antinatureza reduz a constituição das emoções humanas em biológicas ou culturais, deixando uma lacuna no que as conecta. O autor desenvolve três hipóteses em torno dessa conexão.

A primeira hipótese é que, “como espécie, os seres humanos representam uma inovação evolutiva inédita” (Elias, 2009, p. 26). No decorrer do processo evolutivo os comportamentos adquiridos tornaram-se superiores em relação aos inatos, demonstrando a continuidade do processo.

A segunda hipótese revela que “os seres humanos não apenas podem aprender mais que qualquer outra espécie, eles também devem aprender mais” (Elias, 2009, p. 26). Caso o indivíduo não aprenda, não será possível para ele conviver em sociedade. Para orientar-se no mundo, a espécie humana precisa aprender para se tornar funcional. A voz, por exemplo, precisa estar biologicamente equipada para aprender diferentes modelos sonoros da linguagem humana – ao longo da vida a criança aprende, gradualmente, a se comunicar com uma língua que já existia antes de nascer, estimuladas por um grande “desejo de aprendizagem” (Elias, 2009, p. 28) presente nas relações entre as pessoas.

Esse exemplo representa o “engate” (Elias, 2009, p. 30) que conecta a natureza humana com a sociedade humana, a junção entre o processo biológico de maturação e um processo social de aprendizagem. Os humanos possuem um potencial natural para aprender durante toda sua vida, entretanto, no início da vida há mais disposição natural possível para tal, como, por exemplo, falar, entender uma língua, amar, regular a si próprio, controlar impulsos e emoções, portanto, está mais provável a aquisições de conhecimento repassadas no tempo certo (Elias, 2009).

Para Elias (2009) nenhum processo de aprendizagem é inteiramente inato; é sempre o resultado de um entrelaçamento de processos adquiridos com os inatos. Os seres humanos se conectam por meio da linguagem e de uma variedade de emoções aprendidas e conscientes, e isso explica a diferença entre sociedades humanas e animais. Tudo que chamamos de personalidade humana (experiências pessoais, atitudes e condutas) é derivado da união desse processo.

A terceira hipótese vai nesse sentido: “nenhuma emoção de uma pessoa adulta é inteiramente inata, um modelo de reação geneticamente fixado” (Elias, 2009, p. 35). Assim como as linguagens, a emoção humana resulta na fusão entre processos inatos e adquiridos. O autor defende que três aspectos compõem as emoções humanas: comportamental, fisiológico/somático e sentimental. Um exemplo é a reação de luta ou fuga, que desperta um instinto de sobrevivência e age nos três aspectos: no componente somático, o coração acelera e a digestão torna-se mais lenta; no comportamental, os braços e pernas se preparam para lutar ou fugir através de um maior bombeamento de sangue nos músculos esqueléticos; o aspecto sentimental pode ser descrito por medo ou ira.

‘Expressão das emoções’ é um termo usado comumente, mas que é passível de confusão. Em um sentido amplo, ele é aplicado a uma reação que envolve as três dimensões (comportamental, somática e sentimental), já num sentido estrito o termo refere-se apenas ao componente sentimental, assim, a verdade estaria escondida no interior da pessoa, sendo o seu exterior uma mera expressão, muitas vezes distorcida do que está no seu interior (Elias, 2009).

Na sequência, Elias convida a pensar: “Que possíveis funções pode ter, para os seres vivos, expressar emoções? E o que realmente está sendo expressado?” (Elias, 2009, p. 39). Por isso, entendemos que a expressão

das emoções ocorre o tempo todo e é revelada no corpo que abarca os três componentes – sentimental, fisiológico e comportamental. Os corpos (em emoção) ao mesmo tempo sentem, se manifestam e expressam, entendimento que supera um modelo cartesiano e dicotômico de entendimento de corpo, de emoções e da ciência.

A leitura da obra *Teoria Simbólica* (Elias, 1994) nos auxilia a entender que a expressão das emoções é, ao menos em parte, uma linguagem, e, portanto, simbólica. Trata-se de uma linguagem calca em um compósito biológico-cultural indissolúvel, em que qualquer tentativa de ir apenas para um lado ou para o outro não se coaduna com a teoria.

O autor (Elias, 2009) sugere que uma estratégia para observar as emoções é olhar para a face humana. Ela indica os sentimentos com os quais os seres humanos são dotados por natureza. Um dos sinais faciais passíveis de observação é o sorriso que, com traços inatos e adquiridos, representa um registro do processo evolutivo. Ainda que haja variações individuais e sociais, no recém-nascido é inato e espontâneo, mas conforme envelhece, o sorriso se torna mais maleável e se modifica através de experiências anteriormente vividas.

O ensaio finaliza sugerindo um olhar mais acurado para as consequências do desvio de equilíbrio entre adquirido e inato em favor do primeiro. No caso dos humanos, os impulsos emocionais inatos estão relacionados com a capacidade adquirida de auto regulação (com o controle das emoções aprendido). As pessoas comunicam suas emoções de forma voluntária ou involuntária através de gestos, expressões faciais, impulsos e movimentos. As emoções têm uma função dentro do contexto de relacionamento entre as pessoas, elas são uma das indicações que os seres humanos são, por natureza, constituídos para viver na companhia dos outros, para a vida em sociedade (Elias, 2009).

3.2.4 O Corpo para Elias

Em seguida, recorreremos a um texto de Elias (2022) sobre corpo, no qual o autor discorre sobre dualismos entre corpo-mente, corpo-alma ou corpo-razão. Academicamente, corpo parece ter sido reduzido a uma ideia de mente, razão ou alma e, por isso, se faz necessário uma descoberta ou redescoberta do corpo, já que seu valor aumentou na vida social em geral.

Por meio de suas pesquisas, Elias (2022) identificou que as pessoas reduzem sua imagem corporal do dedo dos pés até o pescoço, ou seja, não incluem a cabeça (ou mente) como parte do corpo, a não ser que esteja doendo, o que reforça esse dualismo, que pode ser explicado pelo desejo das pessoas em ser mais que um corpo que morre, mas uma mente ou alma imortal. Para o autor, o corpo passa por um processo de nascimento, crescimento, envelhecimento e morte e esse processo geral, que é automático e auto direcional, passa por camadas menos automáticas, camadas de autocontroles aprendidos e flexíveis que são moldadas e facilitadas por integrações sociais.

Para lidar com isso, Elias (2022) sugere olhar para os seres humanos como processos de multicamadas: há camadas automáticas e de autodireção, como por exemplo, o sistema respiratório, que tem um curso constante, mas que é passível de regular seu ritmo ao falar ou cantar. Ainda que esse autocontrole consciente tenha uma capacidade de mudança relativamente pequena, ele não se dá de maneira isolada. O indivíduo não existe fora da configuração social, especialmente na Educação Física, já que o valor das práticas corporais está justamente em sua dimensão relacional — no afetar e ser afetado, no compartilhamento de experiências e na construção conjunta do sentido das ações. O autocontrole consciente, neste contexto, é sempre relacional e interdependente.

Isso revela diferentes graus existentes entre a rigidez e a plasticidade relativa de algumas camadas do processo. Apesar dessa reflexão de Elias (2022), essa discussão não é suficiente para pensar corpo e emoções. É necessário considerar os tempo e distâncias que envolvem essas camadas, bem como os acontecimentos que as atravessam, marcam e conectam.

O corpo se encontra, por vezes, em um lugar rígido de autocontrole, como é o caso de perder uma corrida porque o corpo não aguentou mais. Entretanto, ao obter sucesso no esporte, foi o mesmo corpo que conseguiu e venceu, portanto, há duas perspectivas diferentes.

Eu sou, ao mesmo tempo, algo que me conduz consciente e flexivelmente, eu sou o capitão executando os comandos. Todavia, ao mesmo tempo, sou algo que inatamente se conduz de maneira não aprendida e não reflexiva, de uma forma que não sabe nada das minhas ordens, e sem ser capaz de comandar inteiramente meu corpo físico. (Elias, 2022, p. 338)

O autor finaliza o texto da seguinte forma:

Automáticos são os impulsos e afetos mais animalistas como o ódio, o ciúme ou o que quer que seja. Intencional é autorregulação dos impulsos e dos afetos, que chamamos de autocontrole aprendido. Os seres humanos têm por natureza – mais do que qualquer outra criatura – a capacidade de restringir ou de modificar seus impulsos de acordo com a situação em questão. O processo civilizador é baseado nessa habilidade. (Elias, 2022, p. 338)

O diálogo com a teoria eliasiana parece ser potente para entender os corpos em emoção. As discussões sobre corpo e emoção nos trazem uma perspectiva da não separação corpo e mente e, portanto, as emoções são corpo em balanço inato-aprendido, sentido-expresso.

3.3 Possíveis relações da teoria com a pesquisa científica em Educação Física

A ciência moderna se ancora em binarismos e dicotomias, como natureza e cultura, sujeito e objeto, biológico e social. Isso se estende ao campo da Educação Física, fragmentada entre ciências biológicas e da saúde, onde encontram-se pesquisas da subárea da Biodinâmica do Movimento; e ciências sociais e humanas, que comporta a subárea das Socioculturais e Pedagógica. Conforme Silveira et al. (2022), essa divisão provoca tensões entre os pesquisadores, bem como promove desigualdades no cotidiano científico da Educação Física.

Apesar de já instituídas, essas divisões no campo científico da Educação Física necessitam ser revisadas, já que quando falamos de corpo e emoção, agrupamos tanto elementos que concebemos como fisiológicos e psicológicos como aqueles instituídos como sociais. Essa fragmentação das ciências é análoga à outras tantas fragmentações existentes na vida em sociedade. Norbert Elias destaca, principalmente em *Teoria Simbólica* (1994), que os modos compartimentalizados de operação da ciência fragmentam o conhecimento. Nessa obra, o autor se dedicou, justamente, a analisar os dualismos e consequentes fragmentações existentes na vida em sociedade, como é o caso de natureza/cultura; consciência/ser; matéria/espírito; idealismo/materialismo.

Elias (1994, p. 7) afirma que “a velha divisão entre corpo-alma funcionou como uma madrinha na divisão entre a fisiologia e a psicologia”. O autor salienta que a presente obra não se adequa ao campo da biologia, tampouco da psicologia e nem mesmo da corrente principal da sociologia, o objetivo não é se enquadrar em algum campo de conhecimento, como ocorre no mundo acadêmico e na própria vida em sociedade:

Sociedades como a nossa, assumem, muitas vezes, a forma de uma antítese bipolar como “natureza e cultura”, “corpo e mente” ou “sujeito e objecto”. Se a natureza e a cultura ou a cultura e a sociedade forem entendidas desta maneira, poderá ser difícil acompanhar o argumento aqui desenvolvido. É, decerto, possível que a cultura humana siga um caminho oposto ao da natureza humana. Por outro lado, a constituição dos seres humanos exige que os seus produtos culturais sejam específicos de sua própria sociedade. A sua maturação biológica tem de ser complementada por um processo de aprendizagem social. Se eles não tiverem qualquer oportunidade de aprender uma língua, a sua disponibilidade biológica para aprender permanece inutilizada. No caso humano, longe de serem opostos polarizados, os processos biológicos e sociais só podem ser efectivos se estiverem interligados. (Elias, 1994, p. 7)

Aquilo que chamamos na ciência de biológico ou de cultural, ou no sujeito de corpo e mente não existe de fato. Tratam-se de construções produzidas a partir de certo entendimento de mundo que encontraram suas representações simbólicas no mundo da linguagem. Assim, cabe questionar ao campo da Educação Física:

Quando falamos de corpo e mente, a mente está em pauta em qual perspectiva? Em uma perspectiva positivista? Sociocultural? Em ambas? Pensando com Elias, ao menos desde os anos 1970 diversos campos do conhecimento têm tensionado essas dicotomias. Na psicologia social, por exemplo, foram endereçadas críticas ao modelo psiquiátrico que reduzia a doença mental ao aspecto fisiológico, atentando aos aspectos sociais das doenças. Há de se reconhecer que o tensionamento das dicotomias não é novo, mas cabe pontuar que, embora tenhamos avanços, as dualidades ainda figuram nos cenários de produção científica.

Para isso, Elias busca desenvolver uma outra perspectiva, a que conecta esses ‘polos opostos’. No caso de natureza e cultura, Elias (1994, p. 11) assume que estas “palavras de códigos representam dois modos diferentes de ordenar as experiências”, entretanto, é necessário superar esses dualismos e mergulhar numa corrente de continuidade, que vai das transformações humanas até o desenvolvimento das sociedades: “Os modos de existência natural e social dos seres humanos, tal como os modos de existência social e individual, são inseparáveis; estão estreitamente ligados. A sua interdependência deve-se à inventividade técnica aleatória e não planejada do processo evolutivo (1994, p. 41).”

Portanto, além dos frequentes usos da teoria de Elias em estudos sobre esporte e lazer nas pesquisas em Educação Física, entendemos que podemos utilizar seus estudos para compreender de forma mais consistente corpo, emoções e ciência. Com base nessas premissas e pensando com Elias, tomamos a liberdade de sugerir trilhas para a produção científica:

1. Que se entenda corpo e emoções numa perspectiva não dicotômica e, portanto, que se empreguem epistemologias, métodos e instrumentos que assim os consideram na produção do conhecimento;
2. Que quando se estude emoções, ela seja entendida como:
 - a. um processo de transformação fisiológico, psíquico e cultural de longo prazo;
 - b. um elemento configuracional, e não apenas individual ou coletivo;
 - c. um elemento componente – e, portanto, mimético e de catarse – do campo do esporte e lazer;
 - d. um espaço para o descontrole controlado;
 - e. um engate entre processos inatos e adquiridos;
 - f. uma linguagem e, portanto, simbólica.

O que estamos propondo é uma aproximação entre áreas e fazeres a partir de uma teoria. Entendemos que tal iniciativa é potente, no entanto, cabe destacar que as áreas científicas não são distantes apenas por uma questão teórica: há interesses, tensões e desequilíbrios nos balanços de força que direcionam o jogo. Então, não estamos ingenuamente propondo uma teoria que soluciona os problemas da área; noutra direção, buscamos mostrar que existem maneiras diversas de enxergar nossos objetos e temas em diálogo com teorias e perspectivas que tensionam entendimentos produzidos a partir de uma episteme fragmentária.

As dualidades na Educação Física se dão por relações consolidadas de poder na produção de conhecimento, em um processo de longa duração que legitima, normalmente, o saber biológico e os referenciais cravados nessa área. Em termos de relação de poder, parece ser menos difícil para nós, pesquisadores da área sociocultural e pedagógica, sugerir que se olhe para o corpo e para as emoções por um referencial da sociologia do que para grupos situados no campo da biodinâmica. Nesse sentido, como poderíamos apontar caminhos para mais diálogo no mundo acadêmico, entendendo que, em grande parte, a produção se dá por referenciais que não são os nossos? Este certamente não é um caminho simples e, na linha de resistência, as áreas sociocultural e pedagógica também precisam se abrir ao que entende como biológico e, nesse caso, é mais evidente que o pensamento de Elias possa contribuir, pois se trata de um autor desta linha de pesquisa e que pode ser aceito, portanto, com mais facilidade.

4. Considerações Transitórias

Este estudo teve como objetivo analisar as emoções na obra de Elias e refletir sobre relações entre a teoria e a pesquisa científica em Educação Física. Para isso, recorremos a oito obras do autor, que tem uma teoria bastante reconhecida e consolidada no campo da sociologia, e algumas obras e conceitos amplamente usados na Educação Física, principalmente no campo dos estudos socioculturais, mas também no campo pedagógico da área.

Entendemos que a sociologia dos processos de Elias é uma teoria que busca desenvolver, entre outros elementos, uma compreensão sobre as emoções. Nesse sentido, faz-se necessário observá-la como uma proposta de análise de processos de mudança de comportamentos e da psique, na direção do aumento da consciência (supereu). Outros costumes e repressões passaram a controlar e autocontrolar as pessoas, já que impulsos e instintos violentos foram reprimidos e jogados para baixo do ‘tapete de consciência’; o medo externo/físico caminha para a *psique*, causando mal-estar e repercutindo em traços como ansiedade e depressão. “O campo de batalha foi, em certo sentido, transportado para dentro do indivíduo” (Elias, 1993, p. 203).

Além desses elementos, a proposta de Elias compreende as emoções como um elemento fulcral na forma de um ‘engate’ entre processos inatos e adquiridos, e entre biologia/natureza e um componente social/aprendizagem. Nessa perspectiva, nos aliamos a Elias no entendimento de que olhar para as emoções é uma forma potente de superação de dicotomias. Ainda que haja compreensão cartesiana das emoções em três dimensões: fisiológica, sentimental e comportamental; esse entendimento é didático-pedagógico, mas sobretudo simbólico, porque resultante de um processo de longo prazo de incorporação e desenvolvimento da linguagem. Assim, emoção trata-se de uma linguagem produzida, desenvolvida e aprendida socialmente em um processo de longo prazo.

A teoria de Elias foi bastante usada na Educação Física brasileira a partir dos anos 1990, sobretudo pelo entendimento dos espaços de esporte e lazer como espaços catárticos seguros e necessários para um descontrole controlado das emoções. Consideramos, no entanto, que é simplista restringir a teoria a esse entendimento, já que a compreensão de emoções da teoria emana, principalmente, da problematização de dicotomias, tanto no que se refere à divisão biodinâmica-sociocultural/pedagógica quanto à cisão do corpo. Cabe destacar ainda que, assim como Elias entende emoções como linguagem, documentos do campo da Educação, como a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2017), também entendem a Educação Física como uma área das Linguagens, logo, parece fazer sentido também abordarmos a emoção como linguagem corporal – relação que parece guardar um futuro debate potente para o campo. Portanto, entendemos emoções como um elemento formador do corpo, que desempenha um papel fundamental nas relações humanas. No contexto das práticas corporais, podemos olhar as emoções sendo expressadas em esportes, jogos e atividades de lazer — como espaços catárticos e propícios para a liberação de tensões.

Essa compreensão se torna ainda mais relevante quando observamos os diferentes campos de atuação da Educação Física (escola, lazer, saúde, esporte de alto rendimento). Em cada um destes contextos, há diferentes saberes sendo produzidos e diferentes avanços que buscam problematizar dualidades persistentes. Mesmo que alguns estudos da área já venham apontado para a problemática da dicotomia, ela ainda precisa ser reforçada e revisitada por diferentes referenciais teóricos, para isso, trazemos a obra de Elias como uma contribuição para o debate.

Por fim, reforçamos que essa reflexão ensaística direciona a luz sobre uma teoria que muitas vezes parece ser criticada por autores que desconhecem – ou, ao menos, não citam – boa parte das obras e dos conceitos produzidos pelo autor – especialmente aqueles constantes nas obras publicadas na sua última década de vida –, que é o olhar para os processos, balanços, graus, envolvimento e distanciamentos, linguagens e símbolos. Nesse sentido, entendemos que este ensaio também avança ao apresentar à comunidade outras obras e conceitos pouco usuais no campo da Educação Física.

Papéis de colaboração

Júlia Miglioretto: Redação, conceituação, investigação, metodologia, produção e análise de dados.

Daiane Grillo Martins: Redação, conceituação, análise de dados e revisão.

Flávio Py Mariante Neto: Redação, conceituação, análise de dados e revisão.

Daniel Giordani Vasques: Redação, conceituação, investigação, revisão, produção e análise de dados.

Financiamento

Bolsa CAPES/PROEX-ME

Referências

- Brasil. Ministério da Educação. (2017). *Base Nacional Comum Curricular* [Documento]. Ministério da Educação. <http://www.basenacionalcomum.mec.gov.br/>
- Daolio, J. (1995). Os significados do corpo na cultura e as implicações para a educação física. *Movimento*, 2(2), 24-28. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2184>
- Daolio, J., Rigoni, A. C. C. & Roble, O. J. (2012). Corporeidade: o legado de Marcel Mauss e Maurice Merleau-Ponty. *Pro-Posições*, 23, 179-193. <https://doi.org/10.1590/S0103-73072012000300011>
- Elias, N. (1993). *O processo civilizador, volume 2: formação do estado e civilização* [2. ed.]. Zahar.
- Elias, N. (1994). *Teoria Simbólica*. Celta Editora.
- Elias, N. (1997). *Os Alemães*. Jorge Zahar.
- Elias, N. (2005). *Introdução à sociologia*. Edições 70.
- Elias, N. (2009). Sobre os Seres Humanos e suas Emoções: um ensaio sob a perspectiva da sociologia dos processos. En A. Gebara; C. Wouters, *O Controle das Emoções* (pp. 19-46). Editora da UFPB.
- Elias, N. (2011). *O processo civilizador, volume 1: uma história de costumes* [2. ed.]. Jorge Zahar.
- Elias, N. (2019). Introdução. En N. Elias & E. Dunning, *A busca da excitação* (pp. 85-156). Edições 70.
- Elias, N. (2022). *Processos de excitação: trabalhos não publicados de Norbert Elias sobre esporte, lazer, corpo, cultura*. UEPG.
- Elias, N. & Dunning, E. (2019). *A busca da excitação*. Edições 70.
- Godoy, R. F. de. (2002). Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Movimento*, 8(2), 7-15. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2639>
- Gómez-Carmona, C. D., Redondo-Garrido, M. Á., Bastida-Castillo, A., Mancha-Triguero, D. & Gamonales-Puerto, J. M. (2019). Influencia de la modificación de la lógica interna en las emociones percibidas en estudiantes adolescentes durante las sesiones de expresión corporal. *Movimento*, 25, 1-12. <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/83254>
- Lucena, R. de F. (2017). Os Corpos de Elias: a concepção de corpo e educação a partir de três trabalhos de Norbert Elias. *Educação & Realidade*, 42, 1319-1332. <https://doi.org/10.1590/2175-623664290>
- Miglioretto, J. & Vasques, D. G. (2023). Práticas respiratórias na escola: um ensaio sobre emoções na configuração de volta à presencialidade. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 45, 1-13. <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e20220109>
- Moraes, F. O. de & Balga, R. S. M. (2007). A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(3), 59-65. <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1227>
- Moreira, W. W. & Nóbrega, T. P. (2008). Fenomenologia, educação física, desporto e motricidade: convergências necessárias. *Revista Cronos*, 9(2), 1-13. <https://periodicos.ufrn.br/cronos/article/view/1781>

- Nóbrega, T. P. (2021). A palavra é um certo lugar do meu mundo linguístico: notas sobre corpo, linguagem e expressão em Merleau-Ponty. *Conexões*, 19, e021022. <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8665342>
- Oliveira, E. N., Aguiar, R. C. de, Oliveira de Almeida, M. T., Cordeiro Eloia, S. & Queiroz Lira, T. (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*, 8(50), 126-130. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>
- Oliveira, A. W. F. de, Kerkoski, M. J., Marchi Júnior, W., Maoski, A. P. C. B. & Afonso, G. F. (2020). Metodologias facilitadoras na Educação Física: objetivando o desenvolvimento social e o autodomínio emocional. *Educación Física y Ciencia*, 22(2). <https://doi.org/10.24215/23142561e131>
- Prodócimo, E., Caetano, A., Sá, C. S. de, Santos, F. A. G. dos & Siqueira, J. C. F. (2007). Jogo e emoções: implicações nas aulas de Educação Física Escolar. *Motriz*, 13(2), 128-136. <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/754>
- Raiol, R. A. (2020). Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(2), 2804-2813. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-124>
- Rigoni, A. C. C., Nunes, F. G. B. & das Mercês Fonseca, K. (2017). O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. *Motrivivência*, 29, 126-143. <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29nespp126>
- Rodrigues, R. (2000). Sociedade, corpo e interdições: contribuições do estudo de Marcel Mauss sobre as técnicas do corpo. *Conexões*, 0(4), 129-140. <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8638069>
- Santos, D. M. & Oliveira, I. F. de S. (2020). A ansiedade durante a pandemia do Covid-19 para alunos do CEAAT/IAT em Salvador-Bahia: interlocução entre Educação Física e Psicologia. *Estudos IAT*, 5(3), 3-21. <https://www.estudiosiat.sec.ba.gov.br/index.php/estudiosiat/article/view/210>
- Schuch, F. B. & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends Psychiatry Psychother*, 43(3), 177-184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- Silva, M. C. de C. e, Alcântara, A. S. M. de, Liberali, R., Netto, M. I. A. & Mutarelli, M. C. (2012). A importância da dança nas aulas de Educação Física–Revisão Sistemática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11(2), 45-58. <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3310>
- Silveira, R. da, Stigger, M. P. & Myskiw, M. (2022). Multiplicando as ciências: um estudo etnográfico sobre fazeres científicos da educação física. *Movimento*, 25, 1-15. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.82693>
- Torres, E. G. C., Cardoso, L. C. R., Gaia, P. P., Fernandes, R. M. & Almeida, D. M. F. de. (2022). Corpo e cultura na perspectiva da formação docente em educação física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 44, 1-12. <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e008622>
- Vasques, D. G. & Wittizorecki, E. S. (2023). Emoções e violências no retorno à presencialidade na escola: uma análise configuracional nos entornos da Educação Física. *Motrivivência*, 35(66), 1-20. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2023.e91290>
- Waclawovsky, A. J., Santos E. B. dos & Schuch, F. B. (2021). Atividade física e saúde mental durante a pandemia de covid-19: uma rápida revisão dos estudos epidemiológicos brasileiros. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 23(1), 1-10. Disponível em <https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n1a12.pdf>

Notas

- 1 A teoria de Norbert Elias recebeu diferentes denominações: Sociologia ou Teoria do Processo Civilizador, ou Sociologia ou Teoria Configuracional, ou, ainda, Figuracional. Nas suas últimas obras, no entanto, ele começou a denominar sua teoria de Sociologia dos Processos. Entendemos, assim como o autor, que essa denominação caracteriza melhor a sua teoria.
- 2 Como explicado posteriormente por Elias, a teoria não tem sentido de evolução ou linearidade, mas sim, um processo de transformações, com tensões e rupturas.