

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA - CAMPUS FLORESTAL  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**O que é o Descanso?  
Uma arqueologia dos seus discursos, práticas e representações**

**Florestal - Minas Gerais  
2024**

ANNA LUIZA MOTA CLARA

**O que é o Descanso?**  
**Uma arqueologia dos seus discursos, práticas e representações**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Viçosa- *Campus Florestal*, como pré-requisito para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

**Orientador:** Dr. Neilton Ferreira Júnior.

**Florestal - Minas Gerais**  
**2024**

ANNA LUIZA MOTA CLARA

## **O que é o Descanso? Uma arqueologia dos seus discursos, práticas e representações**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Viçosa- *Campus* Florestal, como pré-requisito de aprovação na disciplina EFF 497 - Trabalho de Conclusão de Curso e para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

**Orientador:** Dr. Neilton Ferreira Júnior.

Área de concentração: Sociologia da Educação Física

Florestal (MG), 12 de Setembro de 2024.

Banca Examinadora:

---

Neilton de Sousa Ferreira Junior  
Prof. Orientador | Coordenador da Disciplina

---

Ricardo Wagner de Mendonça Trigo  
Membro Titular | Avaliador Interno

---

Karla Trigueiro  
Membro Titular | Avaliadora Interna

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder saúde, força e sabedoria ao longo dessa jornada acadêmica. Sem Sua graça, nada disso seria possível.

À minha mãe, Eunice, pelo amor incondicional e todo cuidado diário. Sua presença constante trouxe calma aos meus dias.

Ao meu pai (em memória), que foi minha maior influência para cursar Educação Física.

Ao meu noivo e futuro marido, Gabriel, por estar sempre disponível a me auxiliar e pela compreensão nas horas de ausência.

À minha irmã Larissa, por ter segurado minha mão e me sustentado em meio às dificuldades. Nossa irmandade foi a base que me manteve firme.

Ao meu irmão Marlon, pela alegria imensa de ter me tornado tia durante este processo.

A todo incentivo de cada familiar e amigo, que renovou minhas energias e que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho.

À Universidade Federal de Viçosa - *Campus* de Florestal, por me proporcionar experiências valiosas e me apresentar a professores e colegas incríveis, dentre eles, destaco minha querida amiga Maria Eduarda, sua parceria tornou tudo mais leve e prazeroso.

Por fim, sou profundamente grata ao meu orientador, Dr. Neilton, por sua dedicação, paciência e sensibilidade. Seu encorajamento foi fundamental para a construção deste projeto e para o meu crescimento acadêmico.

“Tudo passou e não foi sorte, a cada momento se tornava mais forte”

- Anna Mota

## RESUMO

Neste trabalho investigo o Descanso, não sua "verdade pura", "universal" e "acabada", mas seus sentidos e prática, rumo ao encontro daquilo que a sua palavra e prática reservam de mais essencial e profundo. Para tanto, parto da identificação das suas formas mais aparentes de compreensão e experiência, bem como da sua oposição mais imediata, o seu Outro, ou, como disse Byung-Chul Han, o cansaço. Esta investigação se origina de suspeitas construídas no contexto da minha formação em Educação Física sobre certa ausência do Descanso enquanto cultura e prática corporal passível de reflexão e tematização pedagógica. Ausência que provisoriamente considero estar ligada ao próprio elemento que fundamenta a identidade epistêmica da área: o Corpo em Movimento. O método utilizado nesta investigação foi a abordagem arqueológica de Michel Foucault, posto que o desafio aqui empreendido nos coloca diante de uma multiplicidade de discursos, representações e práticas correlatas ao Descanso. As práticas discursivas observadas demonstram diferentes formas de interação com a palavra em questão, ao mesmo tempo em que não oferecem maiores subsídios para melhor definirmos o que o Descanso tem de mais específico. O que entendo ser um problema para as práticas pedagógicas interessadas na formação integral dos sujeitos.

**Palavras-chave:** Descanso. Movimento. Discursos.

## ABSTRACT

In this work, I investigate Rest, not its "pure truth", "universal" and "finished", but its meanings and practice, towards the discovery of what its word and practice reserve as most essential and profound. To this end, I start by identifying its most apparent forms of understanding and experience, as well as its most immediate opposition, its Other, or, as Byung-Chul Han said, tiredness. This investigation originates from suspicions built in the context of my training in Physical Education about a certain absence of Rest as a culture and bodily practice capable of reflection and pedagogical thematization. An absence that I provisionally consider to be linked to the very element that underpins the epistemic identity of the area: the Body in Movement. The method used in this investigation was Michel Foucault's archaeological approach since the challenge undertaken here places us before a multiplicity of discourses, representations, and practices related to Rest. The observed discursive practices demonstrate different forms of interaction with the word in question, while at the same time not offering greater support to better define what is most specific about Rest. This is something I understand to be a problem for pedagogical practices interested in the integral formation of subjects.

**Keywords:** Rest. Movement. Discourses.

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução.....</b>	<b>7</b>
<b>1.1 Breve nota autobiográfica, ou, justificando o tema.....</b>	<b>8</b>
1.2 Caminhos que a levaram ao tema.....	9
1.3 Perguntas que a pesquisa está fazendo ou que está orientando a pesquisa.....	9
1.4 Objetivos.....	10
1.4.1 Objetivo geral.....	10
1.4.2 Objetivos específicos.....	10
<b>2. Revisão da literatura.....</b>	<b>10</b>
2.1 O outro do descanso: o cansaço segundo Byung-Chul Han.....	10
<b>3. Considerações metodológicas.....</b>	<b>13</b>
<b>3.1 Procedimentos, ou, itinerário de escavação.....</b>	<b>15</b>
<b>4. Análise e discussões.....</b>	<b>16</b>
4.1 O que nos diz o discurso bíblico?.....	16
4.2 Representações etimológicas do descanso.....	19
4.3 O corpo e o descanso, segundo as artes.....	21
4.5 O descanso e o Estado.....	23
4. 5. 1 O que diz a Constituição Federal de 88?.....	23
4.6 Como a Educação Física representa o descanso conceitual e pedagogicamente?..	24
4.6.1 PCNs.....	24
4.6.2 BNCC.....	26
<b>6. Conclusões.....</b>	<b>27</b>
<b>7. Referências bibliográficas.....</b>	<b>29</b>

## 1. Introdução

Este trabalho coloca um desafio que, intuitivamente, consideramos decisivo e bastante instigante. Imaginamos que estamos percorrendo uma fronteira teórica que determina não só a identidade da Educação Física, mas a forma como a sociedade pensa a si mesma. Esta fronteira se expressa no objeto de estudo chamado Corpo em Movimento. Por que falamos tanto em movimento e pouco ou quase nada em descanso? Pascal, ao pensar no homem quando não está em agitação, diz que ele: “sente seu nada , seu abandono, sua dependência, sua impotência, seu vazio”. Assim, em busca de escapar desse “tédio”, o ser humano tenta ocupar o seu tempo de diversas maneiras, tomando posse do frenesi, do barulho e do movimento. Todavia, existe um paradoxo, pois a sociedade que tanto olha para si, alegando estar em busca do seu próprio benefício e realização, acaba se envolvendo sobremaneira com o transtorno de uma estranha movimentação, o que faz com que não reste tempo para se enxergar de fato. Um palpite, de acordo com Pascal, é que essa fuga ocorra para que o ser humano não tenha que lidar com sua infeliz situação. Ele nos diz: “o homem que nada ama além de si mesmo, por nada tem tanto ódio senão estar sozinho consigo mesmo” (PASCAL, 1954, p. 1.142).

Contudo, se pensarmos fisiologicamente, sabemos que um músculo necessita de descanso para uma melhor performance, mas ainda assim, limitamos esse raciocínio e bloqueamos o seu acesso a outras áreas de nossas vidas. Tendo isso em vista, existe uma pergunta latente: por que o movimento se torna *agora* o principal fenômeno a ser observado, pensado, potencializado? Porque a Educação Física se concentra no Corpo em Movimento “em detrimento” de um corpo que só é (ou só pode Ser) no descanso?



## 1.1 Breve nota autobiográfica, ou, justificando o tema

Eu cresci em uma família. Sem mais, simplesmente uma família, ou melhor, admiravelmente, uma família. Minha mãe, uma mulher forte apesar das circunstâncias, ou em resposta às circunstâncias. Escolheu não trabalhar de forma integral para se dedicar à nossa educação, apesar de sempre ser ativa financeiramente com os trabalhos extras que fazia, pois nunca fomos uma família rica. Minha irmã, minha parceira de dores e alegrias, minha melhor amiga. Meu irmão mais velho, o protetor, me ensinou a dirigir e a construir as melhores cabaninhas feitas com lençol e travesseiro. Meu pai, veio de uma cidadezinha pequena para a cidade grande tentar a carreira de jogador de futebol, ele era excelente nisso, e que fique bem claro que os relatos não são apenas de uma filha orgulhosa, mas de todos que o acompanharam. Infelizmente, a carreira como jogador não deu certo, porém ele sempre esteve ligado ao esporte, como professor, técnico e entre outros. Foi ele o pivô e incentivador da minha escolha de seguir a grande e importantíssima estrada da Educação Física. Lamentavelmente, não poderei finalizar o relato sobre meu pai ali, onde há um ponto final. Decerto, preciso dizer sobre o que realmente foi o ponto final. No ano de 2020, durante a pandemia, meu pai nos deixou, após não resistir ao COVID, um vírus que retirou a vida de muitos outros.

E tendo dito isso, agora posso falar sobre a minha pessoa, sobre o “eu”. Acredito que esse era o alvo do texto, mas é impossível falar de mim, sem antes falar desses que citei acima, não pode haver o “eu”, sem existir o “nós”. Foi na relação com eles que me tornei. Por ter sido a última dos filhos a nascer, recebi o posto de filha mais nova, a famosa caçula, constantemente protegida e cuidada por todos. Devido a uma reviravolta em minha vida, precisei amadurecer e assumir responsabilidades que antes me eram secundárias. Eu, que até os dias de hoje mantenho a dificuldade em expor meus sentimentos mais profundos aos outros, encontrei esse lugar na música. Há pouco, percebi que estou de frente para um novo megafone com o poder de manifestar meus questionamentos, a pesquisa.

## **1.2 Caminhos que a levaram ao tema**

Pensando sobre a Educação Física, observando como a temos denominado ao longo dos anos, percebo que o “Estudo do Movimento”, entendido como a razão de ser do nosso campo, vem sofrendo mudanças decorrentes das transformações socioculturais da sociedade. E, por falar em sociedade, o que consigo analisar é que o movimento se tornou ao longo dos anos uma importante e talvez para alguns, uma essencial forma de se obter êxito e sucesso nas diversas áreas da vida, o que poderíamos chamar de “produtividade excessiva”.

Assim sendo, o “movimento” de que estamos falando, começa a participar das várias ocasiões de nossa rotina, ocupando os espaços, intervalos, períodos de lazer e até mesmo preenchendo o nosso importante momento de descanso. Tendo isso em vista, alguém poderia dizer: “Estamos sempre em movimento”. Em face do cenário atual, é possível observar que vivemos em uma realidade da sociedade do desempenho e que a partir disso as doenças neuronais se constituem evidentemente. Nesse sentido, para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão é uma doença alarmante, conhecida como o “mal do século”.

Portanto, ao comparar esses argumentos que apresentei aqui, onde a Educação Física compreende o movimento como primordial, e a sociedade caminha a partir da perspectiva da produtividade excessiva, tendo em contrapartida, a resposta de ser bombardeada por doenças neuronais, me sinto instigada a pensar sobre a relação da Educação Física com a atual situação humana. Assim, é nessa estrada que caminha o tema disposto a refletir no descanso em meio aos conceitos de estudo do movimento na Educação Física.

## **1.3 Perguntas que a pesquisa está fazendo ou que está orientando a pesquisa**

O descanso designará um estado de oposição ao cansaço? É uma condição que só se permite mensurar a partir das adaptações fisiológicas? Qual a sua relação com as condições ambientais? Trata-se de uma arte? Uma técnica? Sabemos de fato descansar? O descanso é uma propriedade individual apenas? É possível dar ao descanso uma definição capaz de diferenciá-lo de termos semelhantes? Qual o lugar do descanso na Educação Física?

## 1.4 Objetivos

### 1.4.1 Objetivo geral

O objetivo é empreender uma descrição das propriedades do objeto escavado, em busca da sua integridade, do que se revela desde um ponto mais superficial à sua cognição mais nuclear e essencial expressas nas práticas culturais.

### 1.4.2 Objetivos específicos

Ir em busca da possibilidade de revelação dos limites do entendimento sobre que é o descanso, mas, não apenas isso, o objetivo se expande a perseguir a viabilidade de redimensionamento político e filosófico da sua propriedade sensorial.

## 2. Revisão da literatura

### 2.1 O outro do descanso: o cansaço segundo Byung-Chul Han

Em cada época de existência da humanidade, existiram enfermidades que predominaram e influenciaram a saúde das pessoas. Dessa forma, podemos dividir essas enfermidades em três períodos: bacteriológico, viral e neuronal.

Pois bem, iniciando pela época bacteriológica, observamos que as pessoas adoeciam e morriam devido às bactérias, mas, isso chega ao fim com a descoberta dos antibióticos. Dessa forma, após a chegada dos antibióticos, a enfermidade bacteriológica vai perdendo força, tendo em vista que hoje em dia, questões de cunho bacteriológico já podem ser solucionadas de maneira mais eficaz.

Após esse período, caminhamos para a época viral, que inclusive, se destacou próximo ao turbulento momento da Guerra Fria, por isso, é muito comum observarmos um discurso de guerra para tratar dos assuntos relacionados a essa enfermidade. Isso fica claro quando imaginamos um cenário onde um vírus *invade* o organismo como um *inimigo* e tenta *atacá-lo*, mas o organismo trabalha em *defesa* em busca de vencer essa *luta* e não sucumbir. As questões virais são resolvidas com a técnica imunológica, que se caracteriza pela dialética da negatividade. É

importante destacar que para que o organismo se defenda, é necessário reconhecer o vírus como o outro, ou seja, como não pertencente ao próprio, como um estranho e inimigo. Se essa observação não for feita, o vírus terá a liberdade para acometer o corpo por completo sem ser combatido.

A dialética da negatividade é o traço fundamental da imunidade. O imunologicamente outro é o negativo, que penetra no próprio e procura negá-lo. Nessa negatividade do outro o próprio sucumbe, quando não consegue, de seu lado, negar àquele. A autoafirmação imunológica do próprio, portanto, se realiza como negação da negação. O próprio afirma-se no outro, negando a negatividade do outro. Também a profilaxia imunológica, portanto a vacinação, segue a dialética da negatividade. Introduce-se no próprio apenas fragmentos do outro para provocar a imunorrelação. Nesse caso a negação da negação ocorre sem perigo de vida, visto que a defesa imunológica não é confrontada com o outro, ele mesmo (HAN, 2015, p. 9).

Isto posto, avançamos para o período neuronal, do qual nos encontramos atualmente. No século XXI, a sociedade está cada vez mais se distanciando da visão de organização e defesa imunológica, tendo em vista o desaparecimento da alteridade e estranheza em contraponto ao aparecimento da diferença, essa, por sua vez, não provoca nenhum tipo de reação imunológica. Para Byung-Chul Han:

Falta à diferença, de certo modo, o agulhão da estranheza, que provocaria uma violenta reação imunológica. Também a estranheza se neutraliza numa fórmula de consumo. O estranho cede lugar ao exótico. O turista ou o consumidor já não é mais um sujeito imunológico (HAN, 2015, p. 8).

Sendo assim, o esquecimento do conceito de alteridade nos coloca numa época que parece de negatividades. Isso faz com que os adoecimentos atuais não sejam causados por aquilo que é negativo, mas sim, por um excesso de positividade. Dessa forma, a imunologia não pode mais combater os prejuízos dessa fase de enfermidades neuronais. Os corpos estão sendo bombardeados por um resultado do superdesempenho, a violência da positividade. É possível notar os sintomas tão contemporâneos de esgotamento, exaustão e sufocamento, todos eles causados por uma violência que já não é mais viral, mas sim, neuronal. Tendo em vista o não reconhecimento do “inimigo”, a violência da positividade se adequa de maneira sorrateira dentro de uma sociedade pacificada e permissiva, ocupando um

espaço livre de negatividades, o qual, não se exige a percepção de diferença entre amigo e inimigo.

A posituação do mundo faz surgir novas formas de violência. Essas não partem do outro imunológico. Ao contrário, elas são imanentes ao sistema. Precisamente em virtude de sua imanência, não evocam a defesa imunológica (HAN, 2015, p. 12).

Faz-se necessário esclarecer que a violência não é dada apenas pela negatividade, do que é o outro e estranho, mas também pela positividade do igual. Se pensarmos na obesidade, por exemplo, conseguiríamos entender esse conceito. Sabemos que a obesidade influencia negativamente na qualidade de vida do indivíduo. Segundo Mancini et al.<sup>23</sup>, pessoas obesas com o Índice de Massa Corporal acima de 30 kg/m<sup>2</sup>, estão sujeitas a serem acometidas por uma série de distúrbios fisiopatológicos, alguns deles são os cardiovasculares, respiratórios, endócrinos e distúrbios psicossociais. Porém, apesar dos claros efeitos negativos que a obesidade provoca, não existe imunorreação à gordura. Diferentemente do vírus, ela não é reconhecida como estranha e inimiga, mas é compreendida como igual e imanente ao organismo. Dessa maneira, ela consegue habitar os espaços do corpo que estão livres da negatividade do igual, causando prejuízos estrondosos. Tendo isso em vista, Baudrillard discorre sobre a “obesidade de todos os sistemas atuais” em relação à maneira como recebemos os sistemas de informação, produção e comunicação.

A violência viral, que continua seguindo o esquema imunológico de interior e exterior ou de próprio e outro, e pressupõe uma singularidade ou alteridade hostil ao sistema, não está mais em condições de descrever enfermidades neuronais como depressão, TDAH ou SB. A violência neuronal não parte mais de uma negatividade estranha ao sistema. É antes uma violência sistêmica, isto é, uma violência imanente ao sistema (HAN, 2015, p. 12).

Portanto, a violência neuronal não se define pela teoria imunológica, pois é incapaz de reconhecer a negatividade. A depressão aponta explicitamente para um excesso de positividade, ela não é privativa ou excludente, mas saturante e exaustiva. Igualmente, a síndrome de Burnout pode ser identificada como um superaquecimento do eu em razão do excesso do igual. “Num sistema dominado pelo igual não faz sentido fortalecer os mecanismos de defesa”. (Han, 2015, p. 10)

Isso nos faz pensar em como somos inundados por um discurso abarrotado de positividade, o qual, se deve sempre fazer, trabalhar e movimentar para alcançar êxito. Estar cansado ou não conseguir acompanhar esse ritmo se tornou motivo de vergonha. Segundo o ditado, você precisa “trabalhar enquanto eles dormem” para realizar seus sonhos e conquistar seus objetivos. Dessa forma, o sacrifício faz parte do processo. O problema é que, na realidade, a jornada laboral quase nunca é sobre grandes feitos, mas sobre a garantia de condições mínimas de sobrevivência.

### 3. Considerações metodológicas

O trabalho se orienta a partir de uma abordagem arqueológica foucaultiana, perseguindo as características e desdobramentos práticos da palavra *descanso*, indagando-a a partir das suas raízes etimológicas, discursos e experiências que a representam. Conforme propõe o autor, este tipo de investigação não estará interessado em estabelecer um encadeamento “evolutivo” da palavra, de seu sentido e seus usos. Seu objetivo é empreender uma *descrição* das propriedades do objeto escavado, em busca da sua integridade, do que se revela desde um ponto mais superficial à sua condição mais nuclear e essencial.

Esta pesquisa supõe que embora o objeto em questão esteja dado como algo familiar e circule como elemento inerente ao cotidiano da vida social, psíquica e biológica, suas propriedades mais significativas permanecem soterradas e inacessíveis à consciência crítica geral, produzindo consequências imediatas para a sua prática. O principal aspecto que reforça esta suposição se apresenta na dificuldade que temos de estabelecer o que vem a ser, afinal, o descanso e o descansar.

A importância deste tipo de investigação não se expressa apenas com a possibilidade de revelação dos limites do entendimento sobre que é o descanso, mas pela possibilidade de redimensionamento político e filosófico da sua propriedade sensorial. Nesse sentido, sua investigação deve obedecer a um itinerário que se ocupa desde as representações mais rudimentares às mais complexas do descanso, sendo a indagação o principal motor da pesquisa.

O descanso, então, designará um estado de oposição ao cansaço? Uma condição que só se permite mensurar a partir das adaptações fisiológicas? Qual o papel da dimensão subjetiva do descanso? Qual a sua relação com o tempo? Qual a

sua relação com as condições ambientais? Trata-se de uma arte? Uma técnica? Sabemos de fato descansar? O descanso é uma propriedade individual apenas? É possível dar ao descanso uma definição mais precisa, capaz de diferenciá-lo de termos que designam fenômenos semelhantes? Qual o lugar do descanso na Educação Física?

Foucault nos lembra do papel exercido pelo advento da psicanálise, da linguística e da etnologia enquanto forças de descentralização do sujeito. Essa revolução teórico-metodológica afetou decisivamente a forma da investigação histórica, obrigada a dar um passo atrás no antropocentrismo e na pretensa racionalidade inata dos homens. Ao perceber-se preso a redes de relações determinantes, efabulações e autoficções sobre si e o mundo, o sujeito moderno deve se defrontar com aspectos da sua condição histórica e social até então tidos como irrelevantes, à exemplo das palavras cujo significado sabemos, desde que não somos perguntados. Nesse sentido, a orientação arqueológica de investigação foucaultiana servirá, se bem a compreendi, aos grandes projetos de redimensionamento e afirmação da condição humana, não mais como uma propriedade fixa e alheia às redes de determinações, mas um constante comprometimento com a liberdade.

O método, conforme prossegue o autor, não busca empreender uma análise histórica que se diferencie com exatidão do objeto de pesquisa da antropologia, psicologia, sociologia ou filosofia. Trata-se de um esforço dirigido à construção de instrumentos adequados à análise de um objeto que fundamentalmente não pertence a nenhum campo específico, ao mesmo tempo que pertence a todos. A identidade do método, impressa na obra *A arqueologia do Saber*, não se revela necessariamente como um exercício de determinação das estruturas/propriedades do objeto, nem na desconfiança em relação aos mitos, às genealogias e ao pretense encadeamento lógico que caracteriza as narrativas históricas tradicionais. Em diálogo com esses elementos, ela tentará se distinguir como uma conduta, um conjunto de estratégias interessadas “no campo em que se manifestam, se cruzam, se emaranham e se especificam as questões do ser humano, da consciência, da origem e do sujeito” (FOUCAULT, 2008, p.19).

### 3.1 Procedimentos, ou, itinerário de escavação

Proponho percorrer um *itinerário de escavação* que leva em conta as produções discursivas que dão sentido e forma às relações sociais no interior das quais se legitimam significados e práticas em consonância ou não com a formalidade jurídica e com o período histórico em que elas se desenvolvem. Embora faça parte do conjunto de produções que compõem o meu objeto de investigação/escavação, considero que as produções discursivas da ciência são apenas mais uma dentre as muitas formas de representação e discurso que circulam e determinam as práticas sociais.

Significa então dizer que o meu processo investigativo se debruça, nesta ordem, sobre:

(i) a narrativa religiosa acerca do descanso, mais especificamente sobre o texto bíblico, tendo em vista que a sua fortuna de significados exerce uma influência decisiva sobre as sociedades construídas sobre bases e horizontes judaico-cristão. Não digo com isso que o regime discursivo advindo desse documento seja suficiente para caracterizar um sentido hegemônico do descanso. Apenas parto da ideia de que existe uma relação muito próxima entre os seus enunciados e as práticas que são social e relativamente, aceitas como válidas. Nosso objetivo neste primeiro estágio, assim como nos demais, é perseguir como o texto bíblico representa o descanso. O procedimento de escavação passa pela caracterização do documento escolhido, pela identificação do seu corpo editorial e leitura propriamente dita do texto em formato de pdf para facilitar a localização dos conteúdos que aparecem a partir da pergunta *o que é o descanso*.

(ii) O segundo estágio do itinerário persegue a *verdade* da palavra descanso a partir da sua representação etimológica. Visito a biblioteca do campus, o banco de dados da universidade em busca dos dicionários etimológicos, em português, que abordam o termo *descanso*. Assim como no primeiro estágio, primeiro é realizada uma apreciação externa aos textos, seguida de uma apreciação dos seus conteúdos propriamente ditos. (LAKATOS e MARCONI, 2003)

(iii) O terceiro estágio do itinerário se debruça sobre a forma como as artes representam o descanso, reconhecendo neste campo não só o aspecto reprodutivo dos discursos e enunciações válidas e legítimas, mas sua capacidade de subverter, embaralhar e de apontar para novos horizontes de significação e experiência.



(v) Passo pelos discursos de Estado, mais especificamente, pelos significados do descanso, segundo a carta constitucional, as diretrizes de regulação das relações laborais e educacionais, entendendo que a presença ou ausência dessa palavra, ou a relação que ela estabelece com seus sinônimos e antônimos, indicam a força de um sentido e de uma prática. Ainda que não exista um significado jurídico claro sobre o que é o descanso, a palavra e a prática são, de algum modo, reconhecidos. Minha análise nesse itinerário se debruça sobre esse “reconhecimento”.

(vi) No último estágio desse itinerário discorro sobre as formas como a Educação Física representa (ou não) o descanso por meio de uma investigação panorâmica dos principais periódicos da área.

## **4. Análise e discussões**

### **4.1 O que nos diz o discurso bíblico?**

Para além da discussão sobre a factualidade do texto bíblico, o método de escavação aqui proposto se interessa pela forma como as ideias contidas no referido texto inspiram, guiam e informam comportamentos. Também não nos interessa nesse momento o debate sobre o que antecede a constituição dos sujeitos, se a matéria ou a ideia. Imediatamente, o que importa é o que se põe no horizonte e no imaginário dos povos que partilham da crença no texto. A escolha do texto bíblico se justifica pela centralidade do seu discurso no imaginário social, ainda que a sua interpretação esteja condicionada às culturas e épocas que o recebem. Ainda para fins de delimitação, as linhas abaixo representam apenas um recorte introdutório de textos bíblicos que fazem menção direta à palavra descanso, mediante busca pela quantidade e contexto em que a palavra se apresenta no texto sagrado, nas traduções em português do livro. Não se trata, portanto, de uma investigação interna e mais atenta à estrutura do livro ou da sua fortuna semântica.

A bíblia, é declarada como único objeto de regra de fé e prática para os cristãos. Ela é um livro que contém sublivros. Um desses sublivros é Gênesis, que significa Origem. Nele, a bíblia vai abordar sobre como tudo se iniciou, a criação de

todo o universo feita pelas mãos do próprio Deus. Vejamos o que Gênesis 2: 1-3 nos diz:

Assim, pois, foram acabados os céus e a terra e tudo que neles há. E, havendo Deus terminado no sétimo dia a sua obra, que tinha feito, descansou nesse dia de toda a obra, que tinha feito. E Deus abençoou o sétimo dia e o santificou; porque nele descansou de toda a sua obra que, como Criador, tinha feito.<sup>1</sup>

Observando a partir da perspectiva da ideologia que nos interpela, expressa pela abordagem amplamente aceita de que o mundo do trabalho se confunde com o mundo selvagem, o mundo da guerra e o mundo esportivo, nos colocando como “caçadores”, “guerreiros” e “atletas”, e nos incitando a consagrar o descanso à própria relação de produção. Poderíamos fazer a leitura de Gênesis 2:1-3 e logo concluir que mesmo o Deus todo poderoso só se permitiu descansar depois de construir o universo inteiro. Nesse caso, o descanso seria uma propriedade da produção, e não um gesto autodeterminado, se assim fosse, tenderia a ser imediatamente estranhado como algo ilegítimo e desritmado.

Mas, é importante destacar que estudos teológicos não podem ser feitos a partir de uma simples leitura ou de uma análise literal, até mesmo porque, poderíamos cair em um engano de nos basear apenas em nossa interpretação, pois mesmo quando de maneira consciente rejeitamos a ideologia do descanso como tempo da produção, somos obrigados a reproduzir a prática comumente aceita (Althusser, 1980). Jonas Madureira que é professor de Teologia Sistemática e Apologética no Seminário Martin Bucer e de Filosofia na Universidade Presbiteriana Mackenzie, diz sobre a leitura bíblica em seu livro *Inteligência Humilhada*, afirmando não ser conveniente agirmos por mero impulso verborrágico, falando sobre o que não conhecemos como se conhecêssemos.

Portanto, nos privando de conclusões precipitadas, iremos utilizar do procedimento de escavação para extrairmos mais informações sobre o conteúdo. Investigando, encontramos um versículo em Isaías 40:28 que diz: “Será que você não sabe, nem ouviu que o eterno Deus, o Senhor, o Criador dos confins da terra, nem se cansa , nem se fatiga? A sabedoria dele é insondável”.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Texto bíblico: Nova Almeida Atualizada, 2017, p. 30.

<sup>2</sup> Texto bíblico: Nova Almeida Atualizada, 2017, p. 1217.

Certamente, a primeira afirmação que poderíamos fazer é que encontramos aqui uma contradição nos versículos bíblicos, mas, ressaltamos anteriormente que a leitura de um texto dessa categoria não pode ser feita de forma isolada e com uma interpretação disforme. Então, dando continuidade ao processo de escavação, encontramos o versículo que se refere ao sexto dia da criação, ou seja, um dia antes do descanso de Deus. O texto se encontra em Gênesis 1:31, que nos diz: “Deus viu tudo o que havia feito, e eis que era muito bom. Houve tarde e manhã, o sexto dia”.<sup>3</sup>

Veja bem, encontramos uma pista, logo após visualizar tudo quanto havia feito, e que por sinal, tudo era muito bom, o Todo Poderoso descansa. Adiante, daremos uma trégua dessa parte da qual a bíblia define como Velho Testamento, para passearmos por uma passagem que se encontra no Novo Testamento, mais precisamente, em Lucas 10:38-42. Nessa perícopes, Jesus, que é considerado o Deus encarnado para a bíblia, totalmente humano, mas totalmente Deus, o qual se autodeclara um com o Pai (Deus), assumindo sua total divindade, visita a casa de Marta:

<sup>38</sup> Quando eles seguiam viagem, Jesus entrou numa aldeia. E certa mulher, chamada Marta, hospedou-o na sua casa.

<sup>39</sup> Marta tinha uma irmã, chamada Maria, que, assentada aos pés do Senhor, ouvia o seu ensino.

<sup>40</sup> Marta agitava-se de um lado para outro, ocupada em muitos serviços. Então se aproximou de Jesus e disse: — O Senhor não se importa com o fato de minha irmã ter deixado que eu fique sozinha para servir? Diga-lhe que venha me ajudar.

<sup>41</sup> Mas o Senhor respondeu: — Marta! Marta! Você anda inquieta e se preocupa com muitas coisas,

<sup>42</sup> mas apenas uma é necessária. Maria escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada.<sup>4</sup>

Pois bem, retornando ao primeiro entendimento apresentado, o qual a bíblia caminha para a concepção de que o descanso é uma propriedade da produção, ou seja, Deus só descansou porque estava cansado de construir o universo, e o colocando em comparação às informações que obtivemos, urge uma nova reflexão. Segundo a bíblia, Deus não se cansa, mas descansa logo após admirar a beleza de tudo que criou, além disso, diz que sentar e ouvir é melhor do que estar ansiosa e afadigada com muitas coisas, para Jesus, essa é a boa parte. Nos parece que a bíblia deseja estipular um modelo de descanso, este, que interrompe demais

<sup>3</sup> Texto bíblico: Nova Almeida Atualizada, 2017, p. 30.

<sup>4</sup> Texto bíblico: Nova Almeida Atualizada, 2017, p. 1859.

atividades para observar as coisas boas por exemplo, um descanso que observa, que aprecia, um descanso que contempla. Assim como diz a música Vilarejo de Marisa Monte:

*“Há um vilarejo ali  
Onde areja um vento bom  
Na varanda, quem descansa  
Vê o horizonte deitar no chão.”<sup>5</sup>*

Com um toque singular, Marisa unifica o fato de descansar com o observar o horizonte deitada no chão. A mesma comentou sobre a composição durante uma entrevista para o jornal O Estado de São Paulo dizendo que “devemos refletir sobre o que é possível fazermos no dia a dia”. De maneira subjetiva, ela nos convida a contemplar em sua canção, nada altamente elaborado, mas simples e rotineiro.

## 4.2 Representações etimológicas do descanso

Ximenes (1954) descreve em seu dicionário que o Descanso se relaciona a termos/práticas/substantivos como a Pausa, o Repouso, o Sossego e, curiosamente, à Morosidade. O autor observa também que a palavra remete à objetos. Objetos nos quais nos apoiamos ou apoiamos as coisas. Por fim, o termo descanso é relacionado a um processo biológico, como o sono e o dormir. Quando destaca a dimensão verbal do descanso, Ximenes registra palavras tais como o Dar descanso, o Apoiar-se, o Encostar-se. E o outro do descanso também se apresenta na forma do *Repousar do cansaço*. Por fim, a dimensão biológica retorna com as palavras Dormir, e no Morrer e no Jazer.

O substantivo e o verbo se entrelaçam em sua semelhança quase que completa, exceto pela presença do “morrer”, presente no conjunto de significados de descansar. A partir disso, precisamos pensar. Quais caminhos foram feitos para haver a associação entre morrer e descansar?

A Igreja Católica é uma das grandes religiões que influenciam nos aspectos sociais, políticos e culturais, não apenas dos brasileiros, mas de outros países também. No dia 2 de novembro, quando é recordado o Dia de Finados, faz-se a “missa dos mortos”, ou “missa de réquiem”. O termo requiem é o acusativo singular

---

<sup>5</sup> Música: Vilarejo de Marisa Monte. Composição: Arnaldo Antunes / Carlinhos Brown / Marisa Monte / Pedro Baby.

de requies, em latim, que significa “descanso”. A fim de de dar início a missa, o padre e os praticantes recitam a seguinte reza em memória aos fiéis falecidos:

*“Requiem aeternam dona eis, Domine”.*

*“Dai-lhes, Senhor, o descanso eterno”<sup>6</sup>*

Portanto, o morrer se tratando do descansar, nos remete ao “descanso eterno”. Ao longo dos anos, disseminou-se a ideia de que a vida aqui embaixo possui menor relevância em comparação ao descanso eterno que os fiéis obteriam através da salvação. Nesse pensamento, morrer é chegar ao ápice da salvação. Paulo, escritor da carta aos Filipos, um livro bíblico, compartilha desse sentimento ao excluir em Filipenses 1:21: “Porque para mim o viver é Cristo, e o morrer é lucro”.<sup>7</sup>

Entretanto, ao consultar o Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa de Antenor Nascentes do ano de 1955, percebemos uma definição intrigante. Esse conceito, demonstra a maneira como o descanso se relacionava com a sociedade.

ESCOLA — Do gr. *scholé*, *descanso*, o que se faz na hora do descanso, estudo; pelo lat. *schola*. *Graio sclwla nomine dicta est, justa laboribus tribuantur at otia musís (AusÓnio)*. *Scholae dicta sunt non ab otio ac vacatione animi, sed quod coeterís rebus omissis, vacare liberalibus studiis pueri debent* (Festo, apud Moreau, Rae. Gr., 313). Nos tempos antigos o estudo era ocupação de quem não precisava trabalhar.<sup>8</sup>

Curiosamente, a palavra grega *Scholé*, é traduzida como tempo livre, ou seja, o tempo sem trabalho, o momento em que não se submete o corpo à labuta. Em latim, *Scholé* tornou-se ócio, e que por sinal, o negativo da palavra seria, negócio. Na tradição, o trabalho dialoga com a restrição da liberdade. Segundo a etimologia, o estudo era considerado uma atividade reservada para aqueles que tinham a oportunidade de não trabalhar para sobreviver, que dispunham de tempo, no qual era apenas aceitável, o trabalho que negava o trabalho. Além disso, o descanso nesse contexto, não significava inatividade, pelo contrário era uma atividade, a qual,

<sup>6</sup> Faço uso da publicação feita em 2012, disponível no site:

<https://www.veritatis.com.br/qual-e-o-texto-em-latim-da-prece-dai-lhes-senhor-o-eterno-descanso-requiem-aeternam/>

<sup>7</sup> Texto bíblico: Nova Almeida Atualizada, 2017, p. 2169.

<sup>8</sup> Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa de Antenor Nascentes, 1955, p. 225.

os ali presentes estudavam, faziam pesquisas e até mesmo, filosofavam, era uma ocupação sobre si mesmos.

### 4.3 O corpo e o descanso, segundo as artes



FIGURA – ALMEIDA JUNIOR. *Caipira picando fumo*, 1893. OST, 202 x 141 cm. Pinacoteca do Estado de São Paulo.

A criação da obra *Caipira Picando Fumo* ocorreu em 1893, ela foi produzida pelo brasileiro, pintor e desenhista Almeida Júnior. Ele foi o precursor da abordagem temática regionalista, em um período no qual o “europeu” era supervalorizado. A partir disso, o que a imagem nos revela? Certamente, um homem de meia idade, caipira, com o rosto que deixa transparecer as marcas feitas pela vida. Ele está vestido com uma blusa branca que possui as mangas longas e uma calça de tom marrom, aparentemente já gasta, devido ao provável trato com a terra. Atrás dele, existe uma porta entreaberta, e a sombra à sua frente, reflete a árvore ali posicionada. Além disso, através da representação da luz do sol, temos a pista de que esteja no período da tarde. O caipira demonstra calma, se apoia em toras e pica

seu fumo com uma grande faca, o que exige completa atenção para a realização da tarefa. A arte nos induz a pensar que este é um momento prazeroso para aquele homem. Ele estaria descansando? Poderíamos sugerir que sim. Em contrapartida, alterando o cenário da pintura, por um fundo repleto de prédios e uma avenida movimentada, nosso pensamento sobre o caipira seria o mesmo? Será que diríamos que ele está descansando? Ou que é um homem preguiçoso com um comportamento inadequado?

Nesse contexto, pode-se emergir questões sobre a forma como compreendemos a utilização do nosso tempo. Para a realidade da cidade grande, o descanso é aceitável apenas quando está condicionado ao final do dia, após uma longa jornada de trabalho? Seguindo o mesmo raciocínio, Dorival Caymmi cantarola:

*Depois de trabalhar toda semana  
Meu sábado não vou desperdiçar<sup>9</sup>*

Decerto, o que pensamos por descanso pode se alterar em relação ao contexto em que ele se apresenta.

Desse modo, a música “Pegando leve” da banda O Terno, aborda de maneira profunda a situação em que o século XXI se encontra. A primeira estrofe é construída através de uma angústia pela maneira em que o personagem vive, representada por frases como “No ritmo frenético” e “Não sei quando parar”. Caminhando para a terceira estrofe, o compositor demonstra um anseio em ir na contramão do que lhe é imposto:

*Eu 'to pegando leve, tentando descansar  
Meu nível de estresse ainda vai me matar  
Se a vida vai depressa, com pressa ainda mais  
Eu 'to pegando leve, hoje eu não vou trabalhar<sup>10</sup>*

A mesma insatisfação pode ser encontrada na música “Sossego” de Tim Maia, ao exclamar para que as pessoas não o perturbassem com assuntos relacionados à emprego, pois, o que ele queria mesmo, era o sossego.

Em vista disso, faz-se necessário refletir sobre alguns pontos. O conceito da sociedade sobre trabalho estaria equivocado? Não se trata aqui, de assumir uma

<sup>9</sup> Música: Sábado em Copacabana de Dorival Caymmi. Composição: Carlos Guinle / Dorival Caymmi.

<sup>10</sup> Música: Pegando Leve da banda O Terno. Composição: Tim Bernardes.

posição binária contra ou a favor do trabalho, mas de entender que trabalho é esse, ou, que tipo de relações de poder estamos voluntária ou involuntariamente reproduzindo ao mesmo tempo em que vendemos tempo de vida e tempo livre em troca da mínima parte daquilo que produzimos. Além disso, surge o questionamento sobre a prática do descanso expropriado e alienado, a qual, *descansamos para trabalhar amanhã*. Nessa perspectiva, a visão que temos sobre o descanso estaria limitada?

O que se pode observar, é que os dois pontos estão consideravelmente interligados.

## **4.5 O descanso e o Estado**

### **4. 5. 1 O que diz a Constituição Federal de 88?**

Ao investigar sobre o que o Estado diz em relação ao descanso, nos apegamos a lei fundamental e suprema, a Constituição da República Federativa do Brasil de 1988, ela funciona como padrão de validade a todas as espécies normativas.

A Constituição Federal de 1988, propriamente em seu artigo 7º, garante direitos aos trabalhadores tanto urbanos quanto rurais, como o descanso semanal remunerado e férias remuneradas. No entanto, o que se observa é que para o Estado, o descanso seria um direito que se obtém através do trabalho prestado, ou seja, um direito que é assegurado a partir da contraprestação de serviços.

Essa perspectiva parece desconsiderar a importância do descanso como um direito fundamental do ser humano, de maneira a condicioná-lo à uma propriedade da produção, uma riqueza que só possui valor, mediante o metabolismo da transformação da natureza pelo trabalho. Assim, o descanso se torna um fenômeno marginal à racionalidade produtiva e utilitarista, uma recompensa pela produção realizada, quando na verdade deveria ser destacado como uma necessidade imanente ao ser humano. De acordo com isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) ressalta a importância do descanso para a manutenção da saúde integral das pessoas. A ausência de descanso adequado está relacionada a diversas doenças psicossomáticas, como ansiedade, estresse crônico, depressão e outros problemas de saúde. Nesse sentido, deve-se atentar para não reproduzir



parâmetros equivocados sobre a forma como pensamos o trabalho e a maneira como trabalhamos. Conforme sugere Paul Lafargue:

*Os operários não conseguem compreender que, cansando-se excessivamente, esgotam as suas forças antes da idade de se tornarem incapazes para qualquer trabalho; que absorvidos, embrutecidos por um único vício [vício de trabalhar], já não são homens, mas restos de homens que matam em si mesmos todos os belos talentos para só conservar, e luxuriante, a loucura furiosa do trabalho”.<sup>11</sup>*

Portanto, tendo em vista as questões apresentadas acima, é necessário que o Estado compreenda a necessidade de um descanso que seja independente do benefício pela produtividade. Assim, proporcionando aos cidadãos um direito essencial de manutenção da saúde e dignidade humana.

#### **4.6 Como a Educação Física representa o descanso conceitual e pedagogicamente?**

##### **4.6.1 PCNs**

Em 1997, são efetivados os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) para o Ensino Fundamental do 1º ao 5º ano, com a intenção de auxiliar a escola no desenvolvimento do currículo. Assim, investigando se existe alguma associação ao descanso no que diz respeito aos conteúdos propostos para e pela Educação Física, o que se encontramos é a seguinte expressão: “[...] diferenciação das situações de esforço e repouso”.

Pois bem, fica evidente que não se fala exatamente sobre descanso nos PCNs. A palavra “repouso”, se trata propriamente de uma característica fisiológica, portanto, não é isso que estamos procurando.

Em busca de ampliar e intensificar um debate educacional que conectava escolas, pais, sociedade e governos, foram publicados os PCNs para o Ensino Fundamental, do 6º ao 9º ano. Executando o mesmo tipo de investigação exposto anteriormente, fomos atrás do que se poderia encontrar em relação ao descanso, e, em contrapartida, encontramos apenas o seguinte dizer: “diferenciação de situações

---

<sup>11</sup> LAFARGUE, Paul. O direito à preguiça - Cap.3. eBook.com, n/p. Disponível em: <https://www.ebooksbrasil.org/adobeebook/direitopreguica.pdf>, acesso em maio de 2024.

de esforço aeróbico, anaeróbico e repouso” (Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física, 1997, p.54).

Novamente, voltamos para o mesmo ponto, a ausência da palavra “descanso” e a presença da palavra “repouso”, que explicitamente se refere à uma condição física de estar ou não em atividade, nesse caso, entre o esforço aeróbico, anaeróbico e repouso.

Nos anos 2000, ocorre o lançamento dos Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (PCNEM). Os objetivos eram os de orientar o professor para a utilização de novas metodologias e abordagens, além de propagar os princípios da reforma curricular. Aqui, tivemos a oportunidade de observar algo além do que esperávamos. No tópico que se refere às diretrizes para uma pedagogia de qualidade, têm-se a contextualização, a qual, é um recurso que se caracteriza em contextualizar o conteúdo que se deseja o aprendizado, assumindo que o conhecimento está em uma relação entre o sujeito e o objeto. É uma forma que possibilita a escola retirar o aluno da posição de um espectador passivo, para estabelecer uma relação de reciprocidade com o objeto, a fim de estimular aprendizagens significativas. Dessa maneira, a contextualização aborda áreas presentes na vida pessoal, cultural e social do estudante.

O PCNEM, relata que os contextos valorizados de forma explícita pela LDB, são o trabalho e a cidadania. Tendo isso em vista, observou-se uma grande ênfase ao trabalho, que foi entendido como sendo o princípio organizador do currículo. O desenvolvimento sobre esse assunto se baseou em argumentar que:

O trabalho já não é mais limitado ao ensino profissionalizante. Muito ao contrário, a lei reconhece que, nas sociedades contemporâneas, todos, independentemente de sua origem ou destino socioprofissional, devem ser educados na perspectiva do trabalho enquanto uma das principais atividades humanas, enquanto campo de preparação para escolhas profissionais futuras, enquanto espaço de exercício de cidadania, enquanto processo de produção de bens, serviços e conhecimentos com as tarefas laborais que lhes são próprias (Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio: Educação Física, 2000, p.81).

Os Parâmetros compreendem que o trabalho no ambiente escolar, produz um significado de maior protagonismo e responsabilidade.

Para além do trabalho, mas, com menos evidência, tratou-se também do exercício da cidadania:

Desde logo, é preciso que a proposta pedagógica assuma o fato trivial de que a cidadania não é dever nem privilégio de uma área específica do currículo, nem deve ficar restrita a um projeto determinado. Exercício de cidadania é testemunho que se inicia na convivência cotidiana e deve contaminar toda a organização curricular. As práticas sociais e políticas e as práticas culturais e de comunicação são parte integrante do exercício cidadão, mas a vida pessoal, o cotidiano e a convivência e as questões ligadas ao meio ambiente, corpo e saúde também (Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio: Educação Física, 2000, p.80).

Nesse entendimento, utiliza-se do que se aproxima do aluno para significar os conteúdos da aprendizagem, ou seja, a vida pessoal, a convivência e o cotidiano. Assim, fazendo uma associação do que se aprende na escola e o que se vive diariamente. Desse modo, se tratando da vida pessoal, o documento considera importante o meio ambiente, o corpo e a saúde. E é nessa parte que encontramos o surgimento não do descanso, mas outra vez, do repouso:

As visões, fantasias e decisões sobre o próprio corpo e saúde, base para um desenvolvimento autônomo, poderão ser mais bem orientadas se as aprendizagens da escola estiverem significativamente relacionadas com as preocupações comuns na vida de todo jovem: aparência, sexualidade e reprodução, consumo de drogas, hábitos de alimentação, limite e capacidade física, repouso, atividade, lazer (Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio: Educação Física, 2000, p.81).

Portanto, não fica claro o que o PCNEM pensa sobre repouso. Seria novamente uma questão da fisiologia? Quiçá, um assunto sem valia o suficiente para que se aborde com maior afinco, como ocorreu com o trabalho na escola?

As perguntas são apenas hipóteses, mas, a certeza é que lamentavelmente, o descanso não se fez presente nos conteúdos dos PCNs.

#### **4.6.2 BNCC**

Em 2010, aconteceu a Conferência Nacional de Educação (CONAE), onde se afirmou a necessidade da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), como componente de um Plano Nacional de Educação. A mais recente publicação do

documento, ocorreu em 2018, com o objetivo de além dos currículos, assessorar a formação tanto inicial, quanto continuada dos educadores. A partir dessas informações, fomos investigar sobre o descanso em meio aos conteúdos da BNCC. Distintivamente dos PCNs, nesse documento encontramos a palavra ao menos uma vez: “reconhecer seu corpo e expressar suas sensações em momentos de alimentação, higiene, brincadeira e descanso” (BNCC, 2018, p.47).

Esse é um dos objetivos de aprendizagem que se refere à Educação Infantil, propriamente, bebês de zero a 1 ano e 6 meses. Tendo isso em vista, o “descanso” pode representar a hora da “não brincadeira” ou a hora de “dormir”. Em resumo, no Ensino Fundamental e Ensino Médio, não houve mais nenhuma vez sequer a presença do descanso, ou até mesmo do repouso.

Portanto, o que se observou, é que os documentos de base para a Educação não tematizam o descanso. Essa ausência, diz muito sobre como a sociedade caminha e compreende o mundo à sua volta. A falta dessa tematização, deixa ainda mais evidente a importância da pesquisa que esse trabalho se propõe a fazer.

## **6. Conclusões**

Por fim, a importância deste tipo de investigação não se expressou apenas através da revelação dos limites do entendimento sobre que é o descanso, mas colaborou para um redimensionamento político e filosófico da sua propriedade sensorial. O objeto de estudo da Educação Física é o “Corpo em Movimento”, o qual, instigou a curiosidade deste trabalho, tendo em vista, a necessidade básica de descanso para o corpo humano. Nesse sentido, observou-se que esse possível abandono do descanso, é apenas um reflexo do que a própria humanidade está reproduzindo. Pensamos que sabemos descansar, em contrapartida, encontramos tamanha dificuldade para designar essa ação com propriedade. Esta incompreensão se desencadeia devido aos efeitos de verdades discursivas, advindos do regime de verdades discursivas imposto sobre o objeto (FOUCAULT, 2008). Assim, através da produção de discursos, o descanso se tornou um regime, ou seja, uma verdade quase que absoluta, mas, que ao ser interrogada, se enfraquece aos efeitos de não sabermos de fato descansar. Pode-se dizer que somos a sociedade do cansaço (HAN, 2015). Compreendendo a importância do

discurso para a abordagem arqueológica Foucaultiana que utilizamos, nos apegamos à busca por diversas esferas onde ele se manifesta.

A compreensão do descanso através do conceito de contemplação foi identificada nos textos bíblicos. Esse entendimento se expande também para as manifestações artísticas. O estar atento, o concentrar-se e a observação são o pano de fundo para essa visão, assim, o descanso ocorreria nos momentos em que é possível se dedicar à contemplação. Indo mais adiante, para alguns religiosos, a morte seria um descanso eterno, pois é neste momento que o fiel pode contemplar totalmente seu Criador. Porventura, foi devido a esse contexto que encontramos a conexão entre a palavra “morte” e a palavra “descanso” dentre as definições nos dicionários.

Talvez o descanso seja a verdadeira forma de filosofia, talvez o descanso seja a única fonte de negatividade que nos resta, dado que a sociedade na qual vivemos, segundo Byung Chul Han, é uma sociedade da positividade. O descanso, então, seria a forma mais prática da crítica social, com a vantagem dele estar mais imediatamente disponível do que a própria crítica formal, dos livros e ensaios por exemplo. O que não está claro, porém, é se o descanso é uma técnica, uma arte ou se é uma propriedade do indivíduo.

É revoltante encontrar em documentos de Estado, por exemplo, uma característica bastante limitada, para não dizer sórdida, do descanso. Urge a necessidade de compreensão de um descanso para além da produção, esse, que se torne de fato, um direito essencial. O descanso é desprestigiado nesta sociedade, por mais um aspecto complementar à dimensão do trabalho, esse aspecto se refere à dimensão cognitiva da percepção dessa prática. Talvez por isso, o descanso seja uma ausência na Educação Física ou um não-pensado, ele é aquilo sobre o qual não se pensa, é aquilo que sabemos fazer ou o que é, até que alguém nos pergunta. Mesmo essa pesquisa, é um exercício de falarmos sobre o descanso como se soubéssemos e, quiçá, a maior contribuição dela seja colocar o descanso na ordem do dia, do contrário, morreremos: se já não estamos mortos de cansaço.

## 7. Referências bibliográficas

FOUCAULT, Michel. **A arqueologia do saber**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 7 ed., 2008.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

LAFARGUE, Paul. O direito à preguiça - Cap.3. eBook.com, n/p. Disponível em: <https://www.ebooksbrasil.org/adobeebook/direitopreguica.pdf>, acesso em maio de 2024.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 5. ed., 2003.

MATEUS, Allann. **Sociedade do cansaço: a auto exploração do indivíduo associada ao excesso de positividade na sociedade do desempenho**. Orientadora: DSc. Simone Aparecida Simões Rocha. 2021. 22 f. TCC (Graduação). Curso de Administração da Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2021. Disponível em: <https://monografias.ufop.br/handle/35400000/4241>. Acesso em: 27 mar. 2024.

SCHWEGBER, Maria Simone Vione; CARVALHO, Rodrigo Saballa de Carvalho. Educação dos corpos e esportivização da vida: racionalidades e tecnologias da governamentalidade neoliberal presentes no site Eu Atleta. **EccoS – Revista Científica**, n. 49, p. 1-20, 2019. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/199276>

Mancini MC. **Obstáculos diagnósticos e desafios terapêuticos no paciente obeso**. Arq Bras Endocrinol Metab. 2001; 45(6):584-606.

PASCAL, B. **Pensamentos**. Trad. S. Milliet. São Paulo: Abril Cultural, 1984 (Os Pensadores).

Texto bíblico: Nova Almeida Atualizada. Tradução João Ferreira de Almeida. Edição Revista e Atualizada. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 2018.

Corbin, Alain. **História do descanso**. Tradução de Clarissa Ribeiro. Petrópolis: Vozes, 2023.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)>. Acesso em: 25 de agosto de 2024.

Madureira, Jonas. **Inteligência Humilhada**. São Paulo: Vida Nova, 2017.

COTRIN, Gilberto. **Direito Fundamental**: Instituições de direito público e privado. São Paulo: Saraiva, 2009.

OMS. **Organização Mundial da Saúde**. 2024.

ADORNO, T. W. **Dialética Negativa**. Rio de Janeiro. Zahar. 2009.

JÚNIOR, Almeida. **Caipira Picando Fumo**. 1893. Pintura. Óleo sobre tela, 202 x 141 cm.

XIMENES, Sérgio. **Dicionário da língua portuguesa**: São Paulo: Ediouro, 3. ed., 2001.

Benjamin, W. (1980). **A obra de arte na época de suas técnicas de reprodução**. In Benjamin, Adorno, Horkheimer, Habermas. São Paulo: Abril Cultural.

BAUDRILLARD, Jean. **Der Geist des Terrorismus**. Viena, 2002.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Ministério da Educação e do Desporto: Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 1997.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Médio: Educação Física. Ministério da Educação e do Desporto: Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 2000.