

Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad.
N°41. Año 15. Abril 2022- Julio 2023. Argentina. ISSN 1852-8759. pp. 67-68.

O banho de mar como potencializador de experiências corpóreas

The sea bathing as a potentiator of bodily experiences

Mendes, Maria Isabel Brandão de Souza*

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil
isabelbsm1@gmail.com

Silva, Lilian Pereira da***

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil
pereira.liliansil@gmail.com

Medeiros, Rosie Marie Nascimento de*****

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil
marie.medeiros@gmail.com

Oliveira, Bérqson Nogueira de**

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil
bergson.nogueira@hotmail.com

Pereira, Larissa Maria de Paiva Ribeiro****

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil
larissampribeiro@hotmail.com

Resumo

Este estudo tem como objetivo estabelecer relações entre a construção do corpo e o banho de mar. Trata-se de uma pesquisa de campo e os dados analisados foram compostos pelos relatos de 10 sujeitos que frequentemente tomam banho de mar na praia de Ponta Negra, praia da cidade de Natal, no Rio Grande do Norte, Brasil. Diante dos resultados, identificamos que os benefícios adquiridos com o banho de mar, não são somente relacionados aos aspectos orgânicos, mas também aos aspectos psicológicos e sociais. Nesse sentido, ressaltamos os diferentes sentidos despertados a partir da vivência do banho do mar, desde o estresse, a purificação do corpo, até o sentir-se livre, para além das deficiências presentes no corpo. Sentidos esses potencializadores do corpo em sua relação com o meio e com os outros. Diante disso, acreditamos que é importante considerar os diferentes espaços que potencializam experiências corpóreas, amplificando a reflexão de que os sujeitos, nessas práticas, amplificam seus sentidos de existência como seres presentes no mundo, em relação com o outro. Assim, apontamos a ideia de que o banho de mar pode ser considerado uma experiência educativa que contemple uma técnica de leveza e de cuidado de si.

Palavras-chave: Corpo; Banho de mar; Cultura; Movimento; Saúde.

Abstract

This study aims to establish relationships between the construction of the body and sea bathing. This is a field research and the data analyzed were composed by the reports of 10 subjects who often bathe in the sea at Ponta Negra beach, in the city of Natal, in Rio Grande do Norte, Brazil. In view of the results, we identified that the benefits gained from sea bathing are not only related to organic aspects, but also to psychological and social aspects. In this sense, we emphasize the different senses awakened from the experience of sea bathing, from stress, purification of the body, to feeling free, beyond the deficiencies present in the body. Senses these enhancers of the body in its relationship with the environment and with others. In view of this, we believe that it is important to consider the different spaces that enhance bodily experiences, amplifying the reflection that subjects, in these practices, amplify their senses of existence as beings present in the world, in relation to the other. Thus, we point out the idea that sea bathing can be considered an educational experience that includes a technique of lightness and self-care.

Keywords: Body; sea bathing; culture; movement; health.

* Doutora em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte e Pós-Doutora pela Universidade de Montpellier. Docente da Graduação e da Pós-Graduação Stricto Sensu do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-9648-0007>

** Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-1221-8002>

*** Mestra em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-9074-0376>

**** Mestranda e Bolsista CAPES do PPGEF da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-8890-3850>

***** Doutora em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Docente da Graduação e da Pós-Graduação Stricto Sensu do Curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-3984-0720>

O banho de mar como potencializador de experiências corpóreas

Introdução

O banho de mar pode ser considerado como uma manifestação da cultura de movimento. A cultura de movimento está relacionada às práticas históricas, culturais e socialmente construída e estão associadas aos gostos pessoais e coletivos (Engstrom, Redelius & Larsson, 2017). A cultura de movimento refere-se a “uma conceituação global de objetivações culturais, em que o movimento humano se torna o elemento de intermediação simbólica e de significações produzidas e mantidas tradicionalmente em determinadas comunidades ou sociedades” (Kunz, 1991: 38). Além disso, a cultura de movimento refere-se às formas de movimento de uma sociedade ou comunidade. Assim, uma cultura de movimento consiste em manifestações culturais como jogos, danças, esportes, lutas ou ginásticas, mas também engloba as diversas formas pelas quais o ser humano faz uso de seu corpo (Mendes e Nóbrega, 2009).

Por essa compreensão, o movimento humano não se limita a ser apenas um deslocamento do corpo no espaço. Além disso, é fundamental o reconhecimento de que o sujeito realiza o movimento humano e este possui significados culturais, sendo repleto de intencionalidades. Nesse cenário epistemológico, o fundamento que sustenta essa compreensão é a concepção fenomenológica de corpo e de movimento, quer dizer, no entendimento de que o ser humano está entrelaçado ao mundo em que vive. Por estar em constante transformação, o corpo humano se constrói e se reconstrói em conformidade com suas experiências, sendo aberto e inacabado (Merleau-Ponty, 1999).

Neste sentido, as manifestações da cultura de movimento podem favorecer a construção do corpo de quem as vivencia. Nesta pesquisa direcionamos para o banho de mar, considerado uma das manifestações da cultura de movimento de regiões litorâneas.

Sukenik et al (1990) mostra os efeitos

benéficos com sal do banho do Mar Morto para os doentes com psoríase. Halevy et al (2001) também discutem o tratamento com sais do banho do Mar Morto, entretanto, se dirigem para indivíduos com a artrite reumatoide. González Avilés, Pérez Millán & Galiano-Garrigós (2014) apresentam aspectos históricos sobre o banho de mar no século XIX na Espanha. Ferreira (1994) investigou o banho de mar na Ilha de Santa Catarina no Brasil entre 1900 e 1970. Silva (2006) identificou as práticas marítimas modernas e a construção do espaço da praia do Futuro em Fortaleza no Brasil. Mocellin (2006) se dedicou à determinação do nível de risco público ao banho de mar das praias arenosas do Litoral Centro Norte de Santa Catarina no Brasil. Abreu (2016) investigou o “Projeto Praia para Todos” no Rio de Janeiro, no Brasil, visando às pessoas com deficiência e as relações com o lazer. Há também o estudo de Belo (2015), que investigou o “Projeto Praia Sem Barreiras” em Recife, no Brasil e que tece relações sobre o banho de mar de pessoas com deficiência física.

Em razão da necessidade de contribuir com estudos acerca desta temática em sua relação com o corpo e a cultura de movimento, pretendemos problematizar a tradição histórica embasada na ideia de que o corpo é considerado inferior perante a mente, por meio de uma compreensão dualista e que o coloca como instrumento das práticas educativas. Para tanto, nos baseamos na compreensão fenomenológica de corpo que não está dissociada da mente.

Desse modo, pretendemos reforçar as ideias de Nóbrega (2004), Mendes e Nóbrega (2004), Nóbrega (2005; 2010), Gonçalves-Silva et al (2016), dentre outros, ao considerarmos que a linguagem do corpo é um conhecimento que abarca uma lógica sensível. Neste sentido, o corpo não pode ser considerado como um instrumento das práticas educativas, pois a cognição é compreendida como um texto corporal. As ações humanas são produzidas pelo sujeito humano que é considerado seu próprio corpo em interação com o mundo que vive (Mendes e Nóbrega, 2004).

Ressaltamos ainda, que movimentos e sensações são essenciais para a aquisição de conhecimentos (Dowling & Garrett, 2016; Evans et al., 2009; Standal & Engelsrud, 2013; Stolz, 2015; Lambert, 2018).

Diante desse debate, ressaltamos a relevância de tentarmos não dicotomizar fenômenos como natureza e cultura, bem como biológicos e culturais nessas discussões, seguindo o que propõe Evans et al (2009). Assim, destacamos que corpo, natureza e cultura se interpenetram por meio de uma lógica recursiva, reforçando a ideia de que o conhecimento emerge do corpo, das experiências vividas, considerando que na própria ação já há cognição. Portanto, a aprendizagem emerge do corpo, de suas relações com o meio (Mendes e Nóbrega, 2004). Nesse sentido, o objetivo desta pesquisa é estabelecer relações entre a construção do corpo e o banho de mar.

O conhecimento está diretamente associado ao mundo em que vivemos, pois não pode ser separado de nosso corpo, nossa linguagem ou nossas interações sociais. O conhecimento vem de nossa interpretação e emerge de nossos entendimentos, e de todas as correlações que se originam nas estruturas de nosso corpo e que são vividas por meio de nossas experiências, surgindo ao longo de nossa história cultural (Varela et al., 1996).

Nesse contexto, este estudo pode contribuir para o reconhecimento de que o banho de mar é uma experiência educativa e uma possibilidade de aquisição de conhecimentos. Além disso, pode colaborar para que sejam valorizados os estudos socioculturais sobre o corpo e a cultura de movimento com vistas à sua desnaturalização.

Baseamo-nos em estudos sócio filosóficos e históricos para a interpretação dos relatos adquiridos através da pesquisa. Considerando a complexidade da experiência do banho de mar a partir das falas dos entrevistados, houve a necessidade de diálogo com autores de diferentes correntes teóricas. Essa riqueza de combinação de estudos possibilitou dar sentido à experiência do banho de mar. Assim, destacamos que nossos principais teóricos são Maurice Merleau-Ponty (1999), Michel Foucault (1984, 1985, 2006) e Gilles Lipovetsky (2016). Cada um desses estudos contribui de alguma forma para sustentar as discussões estabelecidas, a partir das narrativas dos entrevistados sobre o banho de mar. Esses autores estão situados em diferentes contextos históricos e possuem diferentes formas de pensar, no entanto, para efeito deste estudo vamos nos concentrar no que cada um deles pode contribuir para esta pesquisa

sobre o banho de mar especificamente.

A compreensão do corpo vivo situado no mundo das experiências, presente nas ideias de Merleau-Ponty (1999), e a compreensão do corpo não separado da mente contribuem para fortalecer o argumento de que a aquisição do conhecimento pode ser realizada por meio das experiências sensíveis, como o banho de mar.

Em relação aos estudos de Foucault (1984; 1985; 2006), nos concentramos em escritos que nos permitem argumentar que o banho de mar pode ser considerado uma experiência de cuidado de si. Nesses estudos, Foucault demonstra que o cuidado de si está relacionado à atenção ao corpo. No entanto, existem algumas especificidades em cada período estudado por Foucault. No momento socrático-platônico, o cuidado de si estava mais ligado ao conhecimento de si, já na época áurea (séculos I e II d.C.), o cuidado de si significava desenvolver uma arte de existir e no momento cristão (III e IV AD C.), o cuidado de si passa a ser relacionado à renúncia de si.

O estudo de Lipovetsky (2016) contribuiu conosco para propor a ideia de que o banho de mar como técnica de leveza. Este autor investiga o fenômeno da leveza na sociedade atual e reconhece a existência de paradoxos. Ao mesmo tempo em que a sociedade se permite ser mais maleável, indo em busca da gratificação individual, ocorrem mais desorientações, inseguranças e fragilidades que dão lugar a estresses, ansiedades e depressões, entre outros sofrimentos psíquicos. O autor aponta que essa civilização que é capaz de se pautar por princípios de leveza, acaba sendo uma civilização de peso. Assim, este livro nos ajudou a considerar as demandas do produtivismo contemporâneo, como uma rotina rápida e exigente, uma necessidade de produção desenfreada no trabalho e um esgotamento decorrente de serviços burocráticos. Para este autor, as pessoas buscam estratégias para aliviar o peso de sua vida pessoal com diversas atividades, como meditação, budismo, ioga, atividades artísticas, entre outras, capazes de favorecer momentos de leveza. Além disso, contribui também para refletir sobre como o processo de medicalização está presente na sociedade atual e vislumbrar possibilidades de superação desses imperativos.

Caminhos metodológicos

Trata-se de uma pesquisa de campo de abordagem qualitativa. Para Gil (2016) a pesquisa de campo busca estudar um grupo social para aprofundar

questões sobre o fenômeno a ser estudado. Com relação à abordagem qualitativa, Minayo, Deslandes e Gomes (2009) destacam que:

Ela trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido aqui como parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes. O universo da produção humana que pode ser resumido no mundo das relações, das representações e intencionalidade e é objeto da pesquisa qualitativa dificilmente pode ser traduzido em números e indicadores quantitativos (p. 21).

Apoiados na abordagem qualitativa, buscamos compreender a construção do corpo de quem vivencia o banho de mar, para identificar elementos da realidade social. Este estudo faz parte de um projeto de pesquisa submetido e aprovado pelo Comitê de Ética de uma Universidade Pública.

O grupo investigado foi composto por 10 sujeitos que costumam tomar banho de mar na praia de Ponta Negra, localizada na cidade de Natal, no Rio Grande do Norte, Brasil, e que concordaram em fazer parte do estudo, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este termo faz parte do processo de consentimento que possibilita a participação livre e voluntária da pesquisa e é exigido pelo comitê de ética da universidade no Brasil para pesquisas envolvendo seres humanos.

Os critérios de seleção dos participantes foram os seguintes:

- a) ser maior de 18 anos
- b) frequentar a praia de Ponta Negra há mais de um ano, pelo menos uma vez por semana;
- c) residir ou ter residido na Vila de Ponta Negra ou Ponta Negra;
- d) se apresentar voluntário para a pesquisa.

Durante a pesquisa, nos dirigimos para próximo ao Morro do Careca, local mais tranquilo para banho e próximo à comunidade da Vila de Ponta Negra. Nossos entrevistados foram: 5 mulheres e 5 homens, com idades entre 27 e 66 anos. Dentre eles, 7 nasceram no Rio Grande do Norte. Destes, 4 nasceram em Natal, 2 em Mossoró e 1 em São Rafael, no interior. Os 3 entrevistados restantes eram de outras cidades do Brasil: Rio de Janeiro, Paraná e Brasília. Todos eram frequentadores assíduos da Praia

de Ponta Negra, residiam ou já residiram na Vila de Ponta Negra ou Ponta Negra, variando de 2 a 30 anos de residência. É importante destacar que um dos entrevistados é uma pessoa com deficiência física que também participa do projeto “Natal Praia Inclusiva”, existente desde maio de 2017 e inspirado no projeto “Praia Sem Barreiras” em Recife.

Quanto ao nível de escolaridade, 3 deles possuíam Ensino Superior, 2 Doutores, 1 Mestre, 1 Especialização e 3 Ensino Médio. Com relação à profissão, 3 eram professores, 1 trabalhava no Tribunal de Justiça do RN, 1 no Tribunal de Contas do RN, 1 autônomo, 1 aposentado da Marinha e 3 desempregados.

Para nossa pesquisa utilizamos entrevistas semiestruturadas que foram gravadas. Cada entrevista foi composta por questões para identificar e caracterizar os sujeitos investigados. Outras questões abordaram a época em que iniciaram o banho de mar na praia de Ponta Negra, os motivos para iniciar e continuar tal prática naquele local, além das sensações despertadas pela atividade.

De acordo com os critérios já listados acima, os 10 primeiros voluntários que apresentaram as características desejáveis (ter mais de 18 anos; estar na praia de Ponta Negra há mais de um ano, pelo menos uma vez por semana; morar ou ter morado na Vila Ponta Negra ou Ponta Negra) e desejavam participar da pesquisa foram entrevistados. Vale ressaltar que por se tratar de uma pesquisa qualitativa, considera-se que esses sujeitos representam as pessoas que realizam a prática do banho de mar próximo ao Morro do Careca, mas não de forma absoluta. Segundo Minayo (2017), cada sujeito investigado tem sua individualidade, que é ao mesmo tempo “uma manifestação da vivência plena embora não seja a totalidade dela” (p. 3). Portanto, cada entrevistado apresenta uma síntese complexa de seu contexto individual e coletivo. Cada entrevista pode ser considerada como uma narrativa pessoal, bem como uma narrativa do grupo que representa. No entanto, sabe-se que não há saturação completa para a compreensão do objeto ao qual se quer estudar, devido à sua complexidade, como aponta Minayo (2017).

Além disso, é importante mencionar a importância de estudos que tragam as narrativas dos sujeitos e suas complexidades advindas das experiências vividas, como destacam Dowling e Garrett (2016). As narrativas dos sujeitos são consideradas possíveis formas de investigação para captar as experiências corporais. No entanto, é

importante ressaltar que não há verdade absoluta, mas interpretações que fazem parte do processo reflexivo da pesquisa (Lisahunter & Emerald, 2016).

Para a análise do material empírico, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, segundo Bardin (2011). Durante o percurso metodológico, foram realizadas três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos, juntamente com a interpretação. Após a exploração do material empírico, foram elaboradas fichas de conteúdo para codificação dos dados que continham elementos da análise temática, de acordo com o objetivo estipulado na pesquisa. A partir da análise temática criamos seções que contribuíram para a interpretação dos elementos identificados. Essas seções estão destacadas em itálico a seguir e denominados de: “Se envolvendo com o banho de mar e O banho de mar e o despertar de sensações”.

Se envolvendo com o banho de mar

Nesta seção apresentamos as características da praia de Ponta Negra e dos entrevistados, bem como se envolveram com o banho de mar neste espaço.

A praia de Ponta Negra que era caracterizada pela permanência de colônia de pescadores e de práticas voltadas à pesca, se tornou atrativo turístico quando ocorreu um crescimento imobiliário na cidade. “É neste momento que se torna compreensiva a apropriação total do litoral urbano natalense como praia voltada para o lazer” (Pereira, 2016: 42).

É perceptível a presença de um público, formado por moradores e não moradores, que utilizam os espaços da praia de Ponta Negra, a partir de diversas atividades voltadas para o lazer, dentre elas, o banho de mar.

No que se refere à nossa pesquisa, deparamo-nos com 6 entrevistados que se banham no mar de Ponta Negra desde que vieram morar na Vila ou em Ponta Negra (Entrevistados 3, 4, 6, 7, 8, 9). Outros 3 começaram a tomar banho de mar na infância, período em que já frequentavam essa praia (Entrevistados 1, 2 e 5). Um entrevistado diz tomar banho de mar desde que começou o projeto “Natal Praia Inclusiva” (Entrevistado 10). Dos 10 entrevistados, 3 compõem a “Associação de Nadadores de Ponta Negra”.

Percebemos, então, que o mar de Ponta Negra, convidativo e agradável, favorece o envolvimento com o banho de mar a contar da época em que alguns entrevistados eram crianças ou quando outros passaram a morar nas redondezas. Todavia,

o entrevistado 10, apesar de morar há 30 anos na Vila de Ponta Negra, só adquiriu familiaridade com o banho de mar em 2017, pela oportunidade de fazer parte de um projeto que o acolhe para usufruir dessa manifestação da cultura de movimento. Esse projeto o inclui num espaço que, mesmo estando perto, era algo distante de ser alcançado, tendo em vista sua inacessibilidade.

Reforça-se, portanto, a necessidade de serem valorizadas ações como essa, porque propicia a inclusão de pessoas com deficiência na intenção de possibilitar a vivência de manifestações da cultura de movimento, tais como o banho de mar. Experiências inclusivas são defendidas num estudo que discute as temáticas do corpo, da saúde e da doença, apontando implicações para práticas inclusivas. Estes autores destacam que as práticas inclusivas podem ser “capazes de despertar potencialidades e a superar estigmas e preconceitos que estão tão enraizados na sociedade” (Mendes et al, 2014: 1606).

Retornando à pesquisa, passamos nesse momento a mencionar os motivos de começar a tomar banho de mar em Ponta Negra. 5 entrevistados mencionam a questão da *saúde*, destacando-se a necessidade do cuidado direcionado ao derrame existente em seus 2 joelhos e depressão, como disse a entrevistada 1, ou, ainda cuidar da asma, conforme relata o entrevistado 8. Amenizar o stress, como cita a entrevistada 2 e a busca por relaxamento, como dito pelos entrevistados 4 e 5. Sinalizada também como motivo para banho em Ponta Negra, perto do Morro do Careca, a *mansidão do mar*, de acordo com os relatos dos entrevistados 6 e 9. Já para o entrevistado 3, a razão para começar a se banhar no mar de Ponta Negra pautou-se no fato relacionado ao seu *trabalho*, tendo em vista ser militar da Marinha e ser necessário aprender a nadar no mar. O entrevistado 5 acrescenta ainda o motivo de propiciar o *contato com a natureza*. Já o entrevistado 10 afirma que seu interesse foi *participar do projeto “Natal Praia Inclusiva”*.

Relevante identificar que o objetivo mais citado no quesito continuidade a tomar banho de mar é também a questão da *saúde*, pois 5 entrevistados a ratificam (Entrevistados 2,4,7,8,9), seja para combater o stress e relaxar, descongestionar as vias respiratórias, melhorar a asma ou mesmo a busca pelo bem-estar. Revela-se ainda o próprio *prazer de entrar na água do mar* (Entrevistados 9 e 10), o *lazer* (Entrevistados 5,6), o *treinamento* para competição (Entrevistado 3) e o desejo de alcançar um *propósito de vida* (Entrevistada 1).

Observamos, então, com base nestes relatos,

a existência de diversos e significativos motivos para iniciar a atividade do banho de mar em Ponta Negra, como também dar continuidade a eles. No entanto, a saúde recebeu ênfase, tanto para começar, como para continuar. Consideramos, portanto, terem sido as influências médicas e higienistas, reorganizadas para o contexto atual. Apesar de os entrevistados não terem feito essa associação, compreendemos que algumas dessas ideias foram incorporadas, pois, foi a partir de meados do séc. XVIII (1750) que as pessoas da elite começaram a banhar-se no mar para curar a melancolia e suas ansiedades. Anteriormente, o banho de mar ou de rio era considerado “uma distração imoral, própria do povo sem educação” (Corbin, 1989: 71).

Esse banho de mar, de caráter terapêutico, recebeu o apoio do discurso médico e de higienistas. Esperava-se que o banho de mar frio fosse eficaz para abolir os males da civilização. As correntes vitalistas descobriram as capacidades revigorantes do mar, e aumentaram-se as crenças em sua eficácia farmacodinâmica (Corbin, 1989).

O sal da água e a qualidade do ar eram incentivados pelas teorias de Lavoisier que priorizam o oxigênio. Há ainda a intenção moralizadora, porque respirar ares tidos como puros, mergulhar no mar e realizar exercícios, considerados tonificantes, era compreendido como possibilidade de deixar de lado os prazeres entendidos ilícitos (Corbin, 1989).

Interessante ressaltar a pouca liberdade dispensada ao banhista naquele período, em meados dos séculos XVIII (1750) até meados do século XIX (1840), pois o médico prescrevia um número fixo de banhos de mar, a estação, a hora, a duração e o lugar de seus exercícios, isso para as altas classes europeias. Todavia, enquanto as elites se detinham no banho terapêutico, os banhos populares eram permeados por atividades lúdicas. Vale destacar que embora a população deste estudo seja composta por brasileiros, a elite europeia influenciou diretamente neste período cultural do Brasil, como os médicos higienistas, que receberam fortes influências dos médicos europeus, algo que ainda se perdura nos tempos atuais. Os terapêuticos caracterizavam-se por contribuir com novas maneiras de experimentar o corpo, de escutar a si mesmo e ainda trouxeram a possibilidade de encontros sociais, como destaca Corbin (1989). Dessa maneira, percebemos que neste estudo a prática do banho de mar é reorganizada pelos entrevistados dentro do contexto da praia de Ponta Negra, mas não deixa de ter continuidade, já visto no estudo de Corbin (1989), a exemplo do sentimento do prazer, característica visível nos interlocutores desse

estudo.

Atualmente, a saúde é uma preocupação presente em todos os lugares. Trata-se de um tema do dia a dia, observado em conversas informais e nas mídias, como destaca Lipovetsky (2016) no livro intitulado “Da leveza: rumo a uma civilização sem peso”, quando ressalta o processo de medicalização da vida sobre as maneiras de viver e o consumo cotidiano.

Na era da medicalização, a relação despreocupada e leve com o presente vivido deve dar lugar às atitudes de prevenção, de vigilância e de correção dos fatores de risco. Quanto mais nos beneficiamos de um longo estado de saúde, mas se impõem os testes e exames médicos e mais aumentam os sentimentos de insegurança e as atitudes de vigilância. Trata-se mais de intervir antes da doença do que desfrutar a vida da forma como ela caminha (Lipovetsky, 2016: 80-81).

Devido à questão da saúde, os seres humanos veem e transformam suas ações e sua maneira de viver. Na opinião desse autor, a medicina não se satisfaz somente em cuidar, busca-se a prevenção das doenças, incentiva-se a realização de exames e a vigilância de forma regular sobre os comportamentos considerados de riscos.

Nesse cenário, os entrevistados que relataram a respeito dos motivos de tomar banho de mar associados a essa temática, constroem e reconstróem seus corpos preocupados com a saúde, mas sem seguir preceitos médicos. Em suas narrativas, eles revelaram diversos benefícios oriundos do banho de mar, tais como, melhorar a saúde de uma forma geral, conforme destacam a entrevistada 2 e o entrevistado 8; não deprimir, de acordo com os entrevistados 3 e 10; cuidar da pré-diabetes, passível de ser identificada na fala da entrevistada 1; melhorar a respiração, como revela a entrevistada 4; estabilizar a pressão, conforme destaca o entrevistado 10; e renovar-se, ficar sem tensões, relaxar, reenergizar, revigorar, como enfatizam os entrevistados 1, 5, 6, 7, 9. Além desses benefícios citados anteriormente, a entrevistada 1 realçou a possibilidade de fazer amizades.

Complementando, a entrevistada 9 ratificou a ideia de o banho de mar ser uma *forma de cuidar de si*, um ato de amor próprio. Em suas palavras revelou que sempre:

é um ato de amor comigo, o banho de mar. Não é à toa, amar, A-MAR... É bem isso. Isso foi uma coisa que um aluno que eu trazia às vezes, aluno amigo, ele dizia às vezes: é parece um ato de amor, e eu

dizia: e é mesmo. Comigo é um ato de amor.

Com base na riqueza dos relatos dos entrevistados, destacamos que os benefícios adquiridos com o banho de mar se direcionam não somente aos aspectos orgânicos, mas também aos aspectos psicológicos e sociais.

Destacamos que o banho de mar favorece uma atenção ao próprio corpo e de quem está a sua volta. Favorecendo então o cuidado de si, compreendido como essa atenção ao corpo associada a alguma relação com o outro. Foucault (2006), ao se referir ao cuidado de si, destaca que:

O outro ou outrem é indispensável na prática de si a fim de que a forma que define esta prática atinja efetivamente seu objeto, isto é, o eu, e seja por ele efetivamente preenchida. Para que a prática de si alcance o eu por ela visado, o outro é indispensável (p. 158).

No cuidado de si nos deparamos com formas de vida que se transformam. O cuidado de si pode contribuir com a constituição de si, favorecendo a construção e reconstrução de corpo, não pela disciplinarização, mas pelo uso dos prazeres (Foucault, 1984; 1985; 2006).

O prazer é discutido por Foucault (1984) ao se referir às artes de viver na antiguidade greco-romana. Os prazeres citados por este autor não estão relacionados apenas aos atos sexuais, mas também a outras atividades cotidianas como a alimentação e a prática de exercícios físicos.

Nesta pesquisa, o banho de mar, como uma técnica de cuidado de si, propiciou práticas de liberdade, onde cada um faz suas escolhas para banhar-se, oferecendo resistências às normas que são impostas no cotidiano, como as prescrições médicas. Além disso, favoreceu também uma prática comunicativa, permitindo a criação de vínculos.

O banho de mar e o despertar de sensações

Nesta seção apresentamos as sensações despertadas nos entrevistados pelo banho de mar na praia de Ponta Negra.

Aquilo que chamamos de sensação é apenas a mais simples das percepções e, enquanto modalidade da existência, ela não pode, assim como nenhuma percepção, separar-se de um fundo que, enfim, é o mundo. Correlativamente, cada ato perceptivo manifesta-se como antecipado em uma adesão global ao mundo (Merleau-Ponty, 1999: 324).

Na citação acima, identificamos a relação entre a ligação das sensações com o mundo vivido, por meio das experiências sensíveis. Deste modo, o autor destaca que “retornemos então à sensação e observemo-la de tão perto que ela nos ensine a relação viva daquele que percebe com seu corpo e com seu mundo” (Merleau-Ponty, 1999: 281).

Outro autor que se inspira em Merleau-Ponty é Le Breton (2006) na obra “*La saveur du monde : une anthropologie des sens*”. Ele reforça a ideia de que nosso corpo possui uma relação de abraço com o mundo. Trata-se de um mundo de significações e de valores, um mundo de comunicação entre os seres humanos e seu entorno. Para Le Breton (2006): “o corpo é abundância do sensível. Ele está incluído no movimento das coisas e se mistura a elas por todos os seus sentidos” (p. 13). O autor pondera ainda que cada sociedade desenha uma organização sensorial própria; todavia, há diferenças entre os seres humanos numa mesma sociedade.

Com relação à nossa pesquisa, percebemos também, nos relatos, diferentes formas de sentir o banho de mar. 8 entrevistados ressaltaram sentir *relaxamento, desestressar* não só da rotina do trabalho e do dia a dia, como também *intenso alívio*.

A entrevistada 1 revelou sentir:

Desopilar. Eu trabalho com serviço burocrático na administração (Tribunal de Justiça), com processos, e venho desopilar um pouco e saio muito alegre. A gente brinca que vem receber endorfinas.

A entrevistada 2 relatou sentir:

Vontade de dormir (risos), quero dizer que o meu corpo relaxa completamente. Às vezes, quando eu tenho alguma coisa para fazer à tarde, eu nem venho, porque senão, se eu relaxar tanto dá aquela preguiçinha, entendeu? Faz muito bem. Eu recomendo.

Já a entrevistada 4 disse sentir “alívio sempre”.

O entrevistado 6 afirmou sentir-se “muito bem, muito bem. Considero o melhor momento da semana o banho de mar”.

A entrevistada 7 relatou:

A sensação de espaiar-se a semana inteira. Todo o estresse acumulado na semana, quando chega o fim de semana, o banho de mar é o ápice. É o momento de conseguir espaiar-se tudo o que ficou de mal na semana inteira, deixar por aqui.

Na fala do entrevistado 8, ao ser indagado sobre o que sente, relatou o seguinte:

Eu costumo chamar de “Dr. Mar”, meu psicólogo. Eu venho, não tem hora, não tem dia, é só chegar aí e tomar um banho – você sai melhor do que entrou.

Na opinião da entrevistada 9:

E sempre relaxamento, depois do banho. E durante o banho, o relaxamento é a cada boiada. Eu gosto de ficar boiando. Mas também no mergulho. [...] Mas a sensação é o relaxamento, eu diria que é um prazer dessa ordem do relaxamento. Mas é diferente de uma Yoga, de qualquer outra coisa, não tem igual.

Todas estas narrativas sobre sentir relaxamento, sentir o desestressar da rotina do dia a dia e do trabalho e sentir alívio, nos provoca reflexão a respeito da sociedade na qual vivemos. Uma sociedade pautada em paradoxos, como afirma Lipovetsky (2016), pois, ao mesmo tempo em que se criam elementos a fim de se alcançar a leveza da vida, muitas vezes, a vida se torna densa, e há a necessidade de se diminuir ou eliminar esses pesos carregados cotidianamente.

Vivemos na era da nano e biotecnologias, da busca pela magreza, dos alimentos *lights*, das comunicações ultrarrápidas, da energia eólica e libertamo-nos de grandes sofrimentos pelas descobertas da tecnociência. Em contrapartida, faltam empregos, as agendas estão superlotadas, as relações são superficiais e as manifestações da dor da vida se evidenciam. Aumentam os casos de depressão, ansiedade, suicídio e o consumo de psicotrópicos. Sob a ótica de Lipovetsky (2016), “a civilização do leve significa tudo, menos viver de forma leve. Pois ainda que as normas sociais vejam seu peso diminuir, a vida parece mais pesada” (p. 25).

Outro autor que se remete à ideia de que as existências muitas vezes se tornam pesadas é Le Breton (2015) no livro “*Disparaître de soi*”. Para ele, muitos seres humanos na contemporaneidade desejam relaxar da pressão que os sobrecarregam. Buscam atividades prazerosas que os possibilitem ficar à distância, no intuito de retomar suas vidas no dia a dia. Alguma maneira de realizar uma reapropriação feliz da existência.

Retornando aos relatos dos entrevistados sobre banhar-se no mar de Ponta Negra, identificamos que eles se constroem e se reconstroem por meio de sensações num processo contínuo e dinâmico entre suas tarefas cotidianas, alcançando relaxamento. Eles se renovam e permitem que a vida se torne mais leve.

Além desses elementos reflexivos apontados, podemos destacar também a dimensão simbólica da imersão na água do mar, possível de ser vislumbrada na fala da entrevistada 9:

Primeiro tem uma coisa, que é meu ritual, de eu sempre tentar deixar as negatividades, as mazelas. E como eu não acho justo também com o mar e nem com lemanjá só ficar com as minhas coisas, fico um bom tempo lá pra ela limpar e não deixar pro outro.

A fala acima destaca o conhecimento simbólico. De acordo com Eliade (1991), os símbolos são consubstanciais aos seres humanos, precedem a linguagem e a razão discursiva. Assim, o estudo simbólico, de seus sentidos e significados, permite melhor conhecer o ser humano.

Chevalier (2006), em sua obra sobre os símbolos e seus significados, a partir do estudo de diferentes culturas, revela que a interpretação dos símbolos deve inspirar-se em seu movimento, em seu meio cultural, em seu papel particular e não apenas em sua figura. Assim, o autor evidencia que as figuras dos símbolos, tais como a lua, a roda, o tambor, por exemplo, podem ser universais, mas o sentido de cada uma delas pode se diferenciar de acordo com os homens e suas sociedades.

Sobre o simbolismo da água, Eliade (1991; 1992), afirma que está relacionado tanto a morte, como ao Renascimento. Há sempre um sentido de regeneração. O que se extingue, nasce novamente, porque a imersão na água aumenta o potencial de vida. De acordo ainda com este autor para os grupos religiosos, as águas significam tanto purificação, como regeneração. O autor destaca que há uma valorização religiosa das águas, pois: “em qualquer grupo religioso que se encontrem, as águas conservam invariavelmente sua função: elas desintegram, eliminam as formas, ‘lavam os pecados’, são ao mesmo tempo purificadoras e regeneradoras” (Eliade, 1991: 152)

Nesse sentido, deixar as “mazelas” e as negatividades, como apresentado na fala da entrevistada 9, é poder se renovar também, tendo como referência o conhecimento simbólico da imersão, pois: “o homem velho morre por imersão na água e dá nascimento a um novo ser regenerado”, como afirma Eliade (1992: 112).

Outra narrativa que merece toda a nossa atenção e precisa muito ser refletida é a do entrevistado 10, pois afirmou que, ao banhar-se no mar, se sente melhor, porque, quando está em casa,

em uma cadeira diz não ter mobilidade:

Mas, quando você vem pro mar, se sente como uma pessoa normal (entrevistado 10).

O que seria alguém com uma deficiência física sentir-se normal no mar? Ter a possibilidade de usufruir de uma atividade exercida por quem não possui sua deficiência? Conseguir se movimentar na água? E fora do mar, como ele deve se sentir? Como alguém fora do normal?

Essa questão nos remete a Georges Canguilhem (1982), quando o autor discute sobre o normal e o patológico e traz reflexões importantes para pensarmos na ideia de que cada corpo possui sua normatividade, de acordo com suas idiosincrasias. De acordo com o autor, o conceito de normal é polêmico, pois:

Norma é a palavra latina que quer dizer esquadro e que *normalis* significa perpendicular. [...]. Uma norma, uma regra, é aquilo que serve para retificar, pôr de pé, endireitar. “Normar”, normalizar, é impor uma exigência a uma existência (Canguilhem, 1982: 211).

Nesse contexto de estabelecimento do que é normal a partir de uma decisão normativa, tudo o que não se enquadra dentro deste normal é considerado anormal, patológico. Por isso, pensarmos na normatividade de cada corpo pode contribuir para superarmos a ideia de que alguém com alguma deficiência deve ser visto como alguém anormal destituído de potencialidades.

(Re)construindo os corpos a partir do banho de mar

Nesta pesquisa, os entrevistados, a partir da experiência do banho de mar, podem construir e reconstruir seus corpos em busca de saúde, mas também como uma forma de cuidado de si, de lazer, de busca de prazer, de treino para competição e de dar sentido à vida. Nesse contexto, é relevante conhecer os motivos que levam as pessoas a buscarem o banho de mar em outras regiões do Brasil e também em outros países, bem como os motivos que levam as pessoas a continuarem usufruindo dessa manifestação da cultura do movimento.

O banho de mar, próximo ao Morro do Careca, tem suas peculiaridades, como a mansidão do mar, a água morna, e é capaz de despertar diversos sentidos, como percebemos nos relatos dos banhistas entrevistados. Merleau-Ponty (1999) mostra que a relação entre as sensações que experimentamos no mundo em que vivemos é uma forma de nos

sentirmos realmente vivos. Dessa forma, o autor afirma que quando nos dirigimos às nossas sensações e a observamos tão de perto, ela nos ensina a relação viva do entrelaçamento do corpo com seu mundo (Merleau-Ponty, 1999). Dessa forma, os entrevistados se construíram e se reconstruíram, principalmente ao se sentirem relaxados com o banho de mar. Essa manifestação da cultura do movimento também pode viabilizar a experimentação do corpo, a escuta, a percepção e o convívio, o entrelaçamento com a natureza, favorecendo a aquisição de benefícios orgânicos, psicológicos e sociais. No entanto, ressaltamos que as experiências de banhar-se no mar nem sempre podem ser agradáveis.

Após mergulharmos nos relatos dos entrevistados, sobre o banho de mar e os sentidos por eles construídos, reconhecemos que é importante a valorização de estudos dessa natureza que permitam oferecer elementos significativos sobre determinada comunidade e suas relações com a sociedade.

Trazer aspectos históricos sobre o banho de mar a partir do estudo de Corbin (1989) contribuiu para desnaturalizar questões relacionadas à saúde e suas interfaces com essa manifestação da cultura de movimento ainda nos dias atuais.

Destacamos, então, que as manifestações da cultura de movimento colaboram com a construção e reconstrução do corpo de quem as vivencia, pois como pode ser identificado no estudo de Merleau-Ponty (1999), o corpo humano é aberto e inacabado e está inserido no mundo em que vive.

O corpo é nossa possibilidade de existência. Imperfeito, maravilhoso; ao mesmo tempo em que se mostra, esconde muito do que é registrado durante suas vivências, sendo capaz de questionar as separações e fixações impostas pela ciência clássica. Incapaz de apresentar respostas preestabelecidas como uma máquina, pois para o ser vivo a aquisição de um hábito verdadeiro é a incorporação de uma forma suscetível de transformar-se (Mendes e Nóbrega, 2004: 133).

Destacamos que os estudos sobre corpo precisam considerar a existência de várias manifestações da cultura de movimento, dentre elas o banho de mar, para que, com isso, abram-se perspectivas que não restrinjam o corpo, mas que fortaleçam as experiências corporais como conhecimentos.

Diante dessa perspectiva, pensamos que, para que haja uma educação sensível do corpo, e para que essa vivência seja possível, o lugar do corpo

deve ser repensado, como evidencia Nóbrega (2004). Para tanto, é necessário, em primeira instância, a compreensão de que o corpo não é instrumento das práticas educativas e que o ato deve ser religado à significação, pois, “quando canto, danço, jogo, todos os meus projetos existenciais estão ali representados” (Nóbrega, 2004: 14).

Além disso, a autora nos faz vislumbrar ainda que é preciso compreender as vivências de manifestações da cultura de movimento, como abordagens educativas diversas. Pois elas constituem-se como “linguagens que comunicam sentidos diversos que nos fazem pensar sobre os modos de ser e de viver de determinados grupos sociais, culturas e que aportam pedagogias diferentes, modos, usos e compreensões de corpo também diferentes” (Nóbrega, 2004: 16).

Deste modo, este estudo poderá colaborar para que o banho de mar seja mais incentivado desde a infância, ressaltando as devidas atenções que são necessárias para o banho de mar, haja vista suas colaborações para a construção e reconstrução do corpo de quem o vivencia.

Além disso, com base nas narrativas dos entrevistados, destacamos que é possível reconhecer o banho de mar como uma técnica de leveza, tendo como fundamento o estudo de Lipovetsky (2016), no intuito de colaborar para frear os corpos sobrecarregados pelas rotinas árduas do cotidiano, com vistas a reconstruí-los de maneiras mais aprazíveis.

O banho de mar poderá ainda ser reconhecido também, a partir deste estudo como uma técnica de cuidado de si, embasada nos estudos de Foucault (1984; 1985; 2006) e com vistas a oferecer práticas de liberdade e de comunicação, colaborando com escolhas que desafiem o processo de medicalização da vida, capazes ainda de criar vínculos com os outros.

Chamamos a atenção também para a importância do reconhecimento do conhecimento simbólico que nos rodeiam, no caso específico dessa pesquisa, da imersão na água, pois apesar dos símbolos serem universais, eles se tornam diferentes de acordo com os seres humanos e suas sociedades, como destacam Eliade (1991; 1992) e Chevalier (2006). Nesse sentido, percebemos a importância do reconhecimento dos símbolos, dos seus dizeres e de seus saberes enquanto fontes de conhecimento, que revelam aspectos da realidade do povo, seus modos de ser e de viver, sendo, portanto, inscritos e revelados culturalmente.

Na nossa compreensão, a partir deste estudo, destacamos também o desafio de abrir espaços para acolher e incluir os seres humanos, com o propósito de ultrapassar barreiras consolidadas em nossa sociedade. Torna-se relevante, então, divulgar o projeto “Natal Praia Inclusiva”, mencionado anteriormente, e outros como esse, pois oferecem oportunidades para aqueles que possuem algum tipo de deficiência.

Considerações Finais

A pesquisa realizada atingiu os objetivos traçados, tendo em vista que estabeleceu relações entre a construção do corpo e o banho de mar. Nesse sentido, este estudo mostra que cada corpo não está pronto e acabado, mas que vai sendo reconstruído ao vivenciar diferentes experiências no ambiente em que vive, neste caso, ao vivenciar o banho de mar.

Percebemos, ainda, diferentes sentidos despertados a partir da vivência do banho do mar, que foram apontados pelos entrevistados, desde o estresse, a purificação do corpo, até o sentir-se livre, para além das deficiências presentes no corpo. Sentidos esses potencializadores do corpo em sua relação com o meio e com os outros. Diante deste cenário, reconhecemos que este estudo pode colaborar para que a Educação Física reconheça que diferentes corpos apresentam uma diversidade de sentidos para uma mesma vivência e que estes sentidos precisam ser respeitados.

Apontamos a necessidade de estarmos atentos aos diferentes espaços que potencializam experiências corpóreas, amplificando a reflexão de que os sujeitos, nessas práticas, amplificam seus sentidos de existência como seres presentes no mundo, em relação com o outro. Desse modo, este estudo poderá despertar experiências educativas, como o banho de mar que favoreçam técnicas de leveza e de cuidado de si capazes de minimizar as pressões sofridas atualmente na nossa sociedade, com potencial para despertar reflexões sobre o contexto em que se vive.

Defendemos, portanto, a necessidade da realização de outros estudos sobre o banho de mar, haja vista a importância dessa manifestação da cultura de movimento para países que possuem costa litorânea.

Referencias

Abreu, C. R. D. (2016). *Deficiência física e lazer: um estudo sobre o Projeto 'Praia para Todos'*.

- Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva), UFRJ.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Belo, A. Z. A. V. (2015). *Estudo fenomenológico do corpo no Projeto 'Praia Sem Barreiras'*. Dissertação (Mestrado em Educação Física), UFRN.
- Canguilhem, G. (1982). *O normal e o patológico*. 2 Ed. Forense Universitária.
- Chevalier, J. (2006). *Dicionário de símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números*. Tradução de Vera da Costa e Silva, Raul de Sá Barbosa, Angela Melim, Lúcia Melim. José Olympio.
- Corbin, A. (1989). *O território do vazio: a praia e o imaginário ocidental*. Tradução de Paulo Neves. Companhia das Letras.
- Dowling, F. & Garrett, R. (2016). Narrative inquiry and research on physical activity, sport and health: exploring current tensions. *Sport, Education and Society*, 21 (1), 1-6. DOI: 10.1080/13573322.2015.1112262
- Eliade, M. (1991). *Imagens e símbolos: ensaio sobre o simbolismo mágico-religioso*. Tradução de Sonia Cristina Tamer. Martins Fontes.
- Eliade, M. (1992). *O sagrado e o profano: a essência das religiões*. Tradução de Rogério Fernandes. Martins Fontes.
- Engstrom, L.; REDELIUS, K.; LARSSON, H. (2017). Logics of practice in movement culture: Lars-Magnus Engström's contribution to understanding participation in movement cultures. *Sport, Education and Society*, 23 (9), 892-904, DOI: 10.1080/13573322.2017.1290597
- Evans, J. et al. (2009). The body made flesh: embodied learning and the corporeal device. *British Journal of Sociology of Education*, 30(4), 391-406 <http://dx.doi.org/10.1080/01425690902954588>
- Ferreira, S. L. (1994). *O Banho de Mar na Ilha de Santa Catarina (1900/1970)*. Dissertação (Mestrado em História), UFSC.
- Foucault, M. (1984). *História da sexualidade 2: o uso dos prazeres*. Graal.
- Foucault, M. (1985). *História da sexualidade 3: o cuidado de si*. Graal.
- Foucault, M. (2006). *A hermenêutica do sujeito*. Martins Fontes.
- Gil, A. C. (2016). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. Atlas.
- Gonçalves-Silva, L. L., Souza, M. C. R. F., Simões, R., & Moreira, W. W. (2016). Reflexões sobre corporeidade no contexto da educação integral. *Educação em Revista*, 32(1), 185-2096. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-4698144794>.
- González Avilés, Á. B.; Perez Millan, I.; Galiano-Garrigos, A. (2014). Temporal Removable and Sustainable Disappeared Architectures. The Sea Baths of the Spanish Levante. SGEM Conference Proceedings. Book 4, 1: 995-1006. doi:10.5593/sgemsocial2014/B41/S15.121
- Halevy, S. et al. (2001). The Role of Trace Elements in Psoriatic Patients Undergoing Balneotherapy with Dead Sea Bath Salt. *IMAJ*, 3, 828-832.
- Kunz, E. (1991). *Educação Física : ensino & mudanças*. Unijuí.
- Lambert, K. (2018). Girls on fire: alternative movement pedagogies to promote engagement of young women in physical activity. *Sport, Education and Society*, 23(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1483909>
- Le Breton, D. (2006). *La saveur du monde: une anthropologie des sens*. Métailié.
- Le Breton, D. (2015). *Disparaître de soi : une tentation contemporaine*. Métailié.
- Lipovetsky, G. (2016). *Da leveza: rumo a uma civilização sem peso*. Tradução de Idalina Lopes. Manole.
- Lisahunter, & Emerald, E. (2016) Sensory narratives: capturing embodiment in narratives of movement, sport, leisure and health. *Sport, Education and Society*, 21(1), 28-46. <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2015.1065244>
- Mendes, M. I. B. S.; Araújo, A. C.; Dias, M. A. e Melo, J. P. (2014) Reflexões sobre corpo, saúde e doença em Merleau-Ponty: implicações para práticas inclusivas. *Movimento*, 20 (4), 1587-1609. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.42958>
- Mendes, M. I. B. S. e Nóbrega, T.P. (2004). Corpo, natureza e cultura: contribuições para a educação. *Rev. Bras. Educ.*, 27, 125-137. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782004000300009>
- Mendes, M. I. B.S. e Nobrega, T.P. (2009) Cultura de Movimento: reflexões a partir da relação entre corpo, natureza e cultura. *Pensar a Prática*, 12 (2), 1-10.
- Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da Percepção*. 2 ed. Tradução de Carlos Alberto Ribeiro de Moura. Martins Fontes.
- Minayo, M. C. S. (2017). Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 5(7), 1-12.
- Minayo, M. C. S., Deslandes, S. F. e Gomes, R. (2009). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Vozes.
- Mocellin, O. (2006) *Determinação do Nível de Risco público ao Banho de Mar das Praias Arenosas do Litoral Centro Norte de Santa Catarina*. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia Ambiental),

UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ.

Nobrega, T. P. (2004). *Linguagem do corpo na educação*. Anais do I Encontro Nacional de Artes e Educação Física. MEC, Paidéia. (disponível em cdroom).

Nobrega, T.P. (2005). *Corporeidade e Educação física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito*. EDUFERN.

Nobrega, T. P. (2010). *Uma fenomenologia do corpo*. Livraria da Física.

Pereira, S. A. (2016). *O sentido público da praia urbana*. Tese (Doutorado em Sociologia),

Universidade Federal de Sergipe.

Silva, Â. M. F. (2006). *A cidade e o mar: as práticas marítimas modernas e a construção do espaço da praia do Futuro*. (Mestrado em Geografia), UFC.

Standal, O. F. & ENGELSRUD, G. (2013). Researching embodiment in movement contexts: a phenomenological approach. *Sport, Education and Society*, 18(2), 154-166. <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2011.608944>

Stolz, S. A. (2015). Embodied Learning. *Educational Philosophy and Theory*, 47(5), 474-487. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.879694>

Sukenik, S. et al. (1990). The Role of Trace Elements in Psoriatic Patients Undergoing Balneotherapy with Dead Sea Bath Salt” *Clinical and Experimental Rheumatology*, 8(4), 353-357.

Varela, F. J., Thompson, E. & Rosch, E. (1996). *The embodied mind: cognitive science and human experience*. MIT Press.

Citado. MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; OLIVEIRA, Bérqson Nogueira de; SILVA, Lilian Pereira da; PEREIRA, Larissa Maria de Paiva Ribeiro y MEDEIROS, Rosie Marie Nascimento de (2023) “O banho de mar como potencializador de experiências corpóreas” en Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES, N°41. Año 15. Abril 2023-Julio 2023. Córdoba. ISSN 18528759. pp. 67-78. Disponible en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/issue/view/499>

Plazos. Recibido: 02-03-2022. Aceptado: 12-03-2023