

VIVÊNCIAS DE UMA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

EXPERIENCES OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER AT A PUBLIC UNIVERSITY

EXPERIENCIAS DE UN PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

Tania Maria Cordeiro de Azevedo¹

Resumo: Este texto constitui-se relato de experiências da autora, que atua como professora de Educação Física na Universidade Federal Fluminense-UFF. Tendo ingressado no Departamento de Educação Física da referida universidade, por concurso público, no início da década de noventa, a professora comenta sobre sua prática docente atuando no setor Curricular (fundado em 1975) ministrando disciplinas eletivas para alunos e alunas de diversos cursos de graduação da universidade. Em um contexto prazeroso, as aulas têm como objetivos gerais chamar a atenção de alunos/as para a importância do combate ao sedentarismo, do desenvolvimento de valores, como a empatia e a solidariedade, e da prática do “cuidar”, de si, dos demais e do meio ambiente. Espera-se, assim, contribuir para a saúde física e mental dos/as alunos/as e para uma sociedade mais justa e humanitária.

Palavras-chave: Exercício Físico. Universidades. Ensino. Docentes. Saúde.

Abstract: This text is an account of the author's experiences, who works as a Physical Education teacher at Universidade Federal Fluminense-UFF. Having joined the Department of Physical Education at the aforementioned university, through a public tender, in the early nineties, the professor comments on her teaching practice working in the Curriculum sector (founded in 1975) teaching elective subjects to male and female students from various undergraduate courses from the university. In a pleasant context, the general objectives of the classes are to draw the attention of students to the importance of combating a sedentary lifestyle, developing values such as empathy and solidarity, and the practice of “taking care” of oneself, of others and of the environment. It is thus expected to contribute to the physical and mental health of students and to a more just and humane society

Keywords: Exercise. Universities. Teaching. Faculty. Health

Resumen: Este texto es un relato de las experiencias del autor, que se desempeña como profesor de Educación Física en la Universidade Federal Fluminense-UFF. Habiendo ingresado al Departamento de Educación Física de la citada universidad, a través de un concurso público, a principios de la década de los noventa, la profesora comenta su práctica docente trabajando en el sector Curricular (fundado en 1975) impartiendo asignaturas optativas a estudiantes y alumnas de diversas cursos de pregrado de la universidad. En un contexto ameno, los objetivos generales de las clases son llamar la atención de los alumnos sobre la importancia de combatir el sedentarismo, desarrollando valores como la empatía y la solidaridad, y la práctica del “cuidar” de uno mismo, de los demás otros y el medio ambiente. De esta forma se espera contribuir a la salud física y mental de los estudiantes ya una sociedad más justa y humana.

¹ Educação Física, Universidade Federal Fluminense. Email: tcordeiro@id.uff.br

Palabras clave: Ejercicio Físico. Universidades. Enseñanza. Docentes. Salud.

1 INTRODUÇÃO

Este texto é dedicado a todos/as os/as meus alunos/as e ex-alunos/as e, em especial, aos futuros professores de Educação Física.

Antes de comentar sobre vivências pedagógicas do período pandêmico, mais precisamente entre 2020 e 2022, gostaria de explicitar situações ocorridas durante as aulas, desde meu acesso, como docente, ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal Fluminense-UFF.

Formada em Comunicação Social-Jornalismo na UFF (Bacharelado) e em Educação Física na UERJ (Licenciatura), trabalhei como docente em escolas públicas do Estado do Rio de Janeiro por onze anos, atuando em escolas de Cachoeiras de Macacu, São Gonçalo, Niterói e no Estádio Caio Martins, com duas matrículas resultantes de concursos públicos. No início da década de noventa, fiz concurso para professor da UFF. Havia 46 candidatos concorrendo a uma vaga para a disciplina Ginástica. Passei em 2º lugar e fui a única candidata aprovada, entre todos, depois do candidato que se classificou em primeiro lugar. Assim, quase dois anos após o referido concurso, fui chamada a ocupar uma vaga deixada por ocasião da aposentadoria de um dos professores. E aqui estou há mais de 20 anos.

Ministrei Basquete, Alongamento, Yoga, Técnicas de conscientização corporal, Natação Aperfeiçoamento, Corporeidades e Cultura de paz: teoria e prática e Yoga: teoria e prática. Todas as disciplinas desse setor curricular são eletivas, oferecidas pelo referido Departamento, a alunos/as de todos os cursos de graduação da universidade.

Na década de noventa, lecionei a disciplina “Corpo e Criatividade”, na Faculdade de Pedagogia de Angra dos Reis da UFF, e sinto orgulho de ter sido professora homenageada pelos/as alunos/as da primeira (e excelente) turma na ocasião de sua formatura.

Atualmente, no 1º semestre de 2022, leciono para alunos/as de duas turmas de Yoga, uma de Natação Aperfeiçoamento e uma de Corporeidades e Cultura de paz, disciplina que criei em 2008, após concluir um curso de especialização na Universidade Internacional da Paz-UNIPAZ.

A perspectiva de todas as minhas aulas é contribuir para o desenvolvimento e a percepção da sensação de paz e de prazer, como se o período das aulas fossem horas de lazer²; exercitar ouvir; exercitar pensar de maneira pacífica e crítica (SOARES, 1992). Desenvolver a

² Para se ter saúde é necessário que se tenha horas de lazer, afirma a Organização Mundial da Saúde – OMS.

empatia, a solidariedade, a compaixão e o cuidado, consigo, com os outros e com o meio ambiente (WEIL, 1990).

Sobre a compaixão, Einstein afirma: “Nossa tarefa precisa ser a de nos libertarmos desta prisão [a ilusão do espaço e do tempo] ampliando nosso círculo de compaixão até abranger todas as criaturas vivas e a totalidade da natureza em sua beleza” (EINSTEIN *apud* LASZLO; CURRIVAN, 2010, p. 128).

Sobre o Cuidado, destaca BOFF:

[...] cuidar das coisas implica ter intimidade, senti-las dentro, acolhê-las, dar-lhes sossego e repouso. Cuidar é entrar em sintonia com, auscultar-lhes o ritmo, afinar-se com ele. A razão analítico-instrumental abre caminho para a razão cordial, o espírito de finesse, o espírito de delicadeza, o sentimento profundo. A centralidade não é mais ocupada pelo Logos, razão, mas, pelo pathos, sentimento. É preciso abandonar o existir pelo co-existir com todos os outros seres. A relação não é de domínio sobre, mas, de com-vivência. Não é pura intervenção, mas, inter-ação e comunhão. O modo-de-ser-trabalho tem a ideologia latente da dominação, da conquista do outro, do mundo, da natureza, na forma do submetimento puro e simples. Esse modo de ser mata a ternura, liquida o cuidado e fere a essência humana (BOFF *apud* Azevedo, 2008, p. 13)

Lazer é aqui compreendido como:

[...] o termo lazer refere-se: [...] com maior propriedade, ao estado de espírito, à capacidade psíquica e à integração total dos indivíduos, visando ao melhor aproveitamento (sem tensões), de todas as realidades do corpo e da mente, do tempo e do espaço. [...] a recreação, em todas as suas múltiplas formas e seus diversos tipos, é meio para que a realidade do lazer se concretize como seu próprio fim ou objetivo (ANDRADE, 2001, p. 52).

Ano após ano, venho constatando o aumento do número de alunos/as que me informam terem sido diagnosticados/as com ansiedade e até mesmo depressão, e esse número aumentou com a pandemia. Atualmente, se sabe que a atividade física regular e moderada ajuda no restabelecimento da saúde como complementação à terapêutica tradicional médica nesses casos (WERNECK; NAVARRO, 2011).

Muitos estudiosos estão preocupados com a questão da inatividade física, que ajuda a compor o quadro do sedentarismo, com o aparecimento eventual de graves doenças dele decorrentes. O estudo de Rosa, realizado com 457 escolares de 12 a 17 anos matriculados em escolas públicas e particulares de Niterói, demonstra que um em cada cinco adolescentes apresenta taxa de colesterol alta e excesso de peso decorrentes de diversos fatores, dentre eles, sedentarismo e má alimentação. Constataram, também, aumento anormal da pressão arterial de muitos desses jovens (pré-hipertensão), decorrente de uma dieta com base em *fast-food*. Assim, a autora recomenda, além de uma dieta rica em vegetais, a prática regular de atividades físicas (ROSA *apud* AZEVEDO, 2008, p. 12).

São muitos desses adolescentes que, futuramente, entrarão nas universidades. Assim, destaca-se a importância das aulas de E. F. nas escolas e universidades no sentido de contribuir para a saúde de crianças e jovens, além do igualmente importante fator educacional.

A importância da prática esportiva, relativa à saúde, está, na diminuição da frequência cardíaca em repouso, na redução do colesterol e [açúcares], na queda da pressão sanguínea, na maior aptidão cardiovascular, na melhor ventilação por minuto e na melhoria da capacidade vital; no aumento da densidade óssea, da força muscular, da flexibilidade e da coordenação motora, aumentando, também, a autoestima e reduzindo a ansiedade e a depressão (HOUGH; BARRY; EATHORNE *apud* AZEVEDO, 2008, p. 12).

Entende-se que o jogo em si, com suas regras, pode também ser um meio educacional que auxilia na percepção da importância do respeito às regras e aos adversários, no desenvolvimento do espírito de equipe e de cooperação na utilização de estratégias para se atingir o objetivo, que é ganhar o jogo.

Pode-se também aproveitar situações ocorridas durante as aulas para provocar reflexão sobre determinados assuntos, como preconceitos, visando à desconstrução de representações sociais tradicionais limitadoras do desenvolvimento e da ação de indivíduos.

2 SOBRE AS AULAS

2.1 SOBRE AS AULAS DE BASQUETE

As aulas aconteciam duas vezes na semana, de 9h às 11h, com duas turmas e uma hora de duração cada aula. Nesse período, a maioria de alunos/as está assistindo a outras aulas em seus cursos de origem. Assim, não se matriculavam muitos/as alunos/as, mas quem participava permanecia até o final do semestre letivo. As aulas eram compostas por alongamento e aquecimento e, depois, arremessos livres na cesta, durante os quais eles/as complementavam o aquecimento e eu os/as observava e as suas necessidades em relação aos fundamentos desse esporte. Assim, ia orientando cada um/a, individualmente. Depois, propunha alguns educativos em grupos ou duplas e a execução dos fundamentos do Basquete. Na última parte das aulas acontecia o jogo em si. E quando já estavam jogando mais “fluidamente”, eu os/as orientava sobre esquemas simples de ataque e defesa.

No início das aulas, os alunos/as iam chegando e alongando comigo, e eu aproveitava para estimular a percepção do outro, das necessidades das outras pessoas, e para reforçar os

objetivos de se chegar ao bem-estar, sentindo prazer nos movimentos, na execução das técnicas do Basquete e na participação no jogo em si.

É preciso que a bioenergia corporal esteja fluida, sem bloqueios (courage musculares), circulando livremente nos canais de energia, para que a saúde seja favorecida (LOWEN, 2020). Para formar cidadãos críticos e participativos, isto é, que não se submetam a regimes autoritários, é necessário que a bioenergia (que também é sexual) não encontre barreiras (REICH, 1975).

Jogando pelo puro prazer de jogar, sem compromisso de vencer, os/as participantes fazem com que sua energia corporal, sua bioenergia, circule com mais fluidez. Isso faz com que a sensação de prazer e de bem-estar aumente, além, é claro, da ação de substâncias cerebrais de prazer, como serotonina e endorfinas, liberadas nesses momentos. Existe o prazer do movimento pelo movimento. Os/as alunos/as devem ser estimulados/as a perceber essa sensação.

Durante a prática de atividade física, seja ela ginástica ou um esporte, fazemos mais sinapses nervosas e, brincando, produzimos mais ocitocina, o hormônio que combate o cortisol, o hormônio do estresse (HERCULANO-HOUZEL, 2009). Sabe-se que a atividade física regular e moderada ajuda a combater o estresse e as doenças a esse estado relacionadas, como diabetes e hipertensão.

Eu sempre ressaltai, nas aulas, a importância de jogarem basquete com cuidado para não se machucar, evitando, por exemplo, pisar em buracos do piso da quadra (que havia antes da reforma), e choques entre si, e destaquei a importância de passar a bola para todos/as os/as participantes, incluindo os iniciantes nesse esporte.

Uma vez tive que parar um jogo porque um dos alunos participantes, ex-atleta desse esporte, jogava como se estivesse disputando a medalha de ouro nas Olimpíadas, indo com muito ímpeto nas jogadas, com risco de provocar choques e sem passara bola para os/as iniciantes etc. Dei uma bronca neles/as de maneira geral, sem especificar o referido aluno, destacando que: “Se você não receber a bola, vai sair da aula feliz, com prazer e sentindo bem-estar? Tem que passar a bola para todos/as. E recomeçou o jogo”.

O tempo passou e, um dia, estávamos fazendo “Melhor de três” cestas. A equipe que fizesse duas cestas a zero ou duas cestas a uma, ganhava, e o time perdedor teria que sair para esperar sua nova vez de jogar. Essa maneira de organizar o jogo funciona bem quando temos muitos/as alunos/as e pouco tempo, porque prende a atenção de todos/as. Então, durante o

jogo, que estava 1 x 1, uma das alunas iniciantes nesse esporte, C., arremessou e fez uma cesta linda, que nem bateu no aro. Ato contínuo, o aluno que jogava como se estivesse “disputando as Olimpíadas”, e um outro caíram de costas no chão de tanto rir. E o aluno que jogava muito bem, anteriormente, saiu da quadra falando e rindo com colegas de sua equipe: “Ih, C, hein? Tirou a gente!”. Esse aluno, que tinha sido atleta de basquete, pela reação que demonstrou, descobriu o prazer de jogar brincando, mas seguindo as regras do jogo. Objetivo alcançado.

Jogar brincando e seguindo as regras do esporte pode parecer paradoxal, mas, não é, pois esse “fenômeno” acontece ao se vivenciar a sensação de prazer dos movimentos, de participação no jogo/brincadeira em si e do respeito às regras do jogo, manifestados simultaneamente.

Em outra ocasião, em um breve intervalo antes de iniciarmos o jogo, ao ir para o final da quadra pegar umas bolas, presenciei uma conversa entre dois alunos da universidade, que estavam de costas para mim. Um fazia aulas comigo desde o início do semestre e o outro havia pedido para participar da aula em questão. O segundo disse para o primeiro algo como: “E essas garotas?” (Como quem pergunta, estão aqui por quê?), ao que o aluno mais antigo respondeu: “Cara, aqui as meninas jogam!”.

E o mais recente respondeu, levantando a voz: “Ah, tem que ter meninas, né!”.

E o mais antigo, falando baixo: “Não cara, aqui as meninas jogam!”. Isso evidencia a falta de diálogo, que estimule a reflexão sobre questões de gênero nas escolas. Na prática, se buscava igualdade, pois deveria haver uma porcentagem de meninas participando do jogo, na escola de origem do aluno em questão, mas não havia teoria e reflexão. Esse aluno em questão não retornou às aulas, talvez por não corresponder às suas expectativas sobre performances de gênero relacionadas ao feminino, já que, nas aulas, as alunas não só participam ativamente dos jogos, como também escolhem os/as participantes das equipes. Era interessante ver aqueles alunos parados ao redor das duas meninas, esperando o resultado do “Par ou ímpar”, para serem selecionados. Assim, nós profs./as, ajudamos na desconstrução de crenças e de práticas, como a de que somente alunos de sexo masculino, os mais altos, os mais fortes, devem ocupar posição de liderança, pois, na realidade, basta que dois/duas alunos/as estejam no mesmo nível técnico. Essa perspectiva crítica me foi passada por meu prof. de Didática da Educação Física, na graduação, prof. Dr. Alfredo de Farias Jr., e eu a adaptei: porque não duas alunas, também?

Uma questão relacionada é o que chamávamos de currículo oculto, normas e hierarquias que são repassadas em práticas cotidianas, em salas de aulas, nas escolas. Quais alunos/as são mais valorizados por professores/as? Quais alunos/as recebem mais atenção? Quais são sempre recrutados à posição de liderança? Os mais aptos e brancos? Pois Marisa Vorraber afirma que essas práticas discriminatórias fazem parte, na realidade, do próprio Currículo. Para essa autora há um grande equívoco na “nossa avaliação escolar: procura-se sempre verificar o que os estudantes fazem com os conteúdos e ignora-se o que os conteúdos e o currículo estão fazendo com os estudantes” (COSTA, 2003, p. 56).

Nas aulas de Basquete, eu deixava que garotos oriundos de escolas públicas, jogassem com alunos/as da UFF, isso para, além da integração com alunos/as da universidade, incentivá-los a estudar, principalmente, português e matemática, para um dia poderem ter acesso a uma universidade. Eles também completavam as equipes. Eu passava para eles a maneira de jogar brincando e com cuidado à segurança física sua e dos/as participantes. Tinham, em geral, 17 anos, aproximadamente. Em um dia de aula, um garoto de cerca de 13 anos e que parecia oriundo de comunidade, pediu para participar do jogo. Nessa aula, uma das alunas da Engenharia, pequena e delicada, da equipe oposta à do referido garoto, estava recebendo bolas do rebote, fazendo contraataques, rapidamente, entrando de bandeja no garrafão e fazendo muitas cestas. Então, resolvi provocar um pouco comum a questão relacionada a gênero. Falei bem alto: “Ih, fulana é o cara, hein!”. Ato contínuo, o referido garoto foi voltando para seu “campo”, com linguagem corporal de questionamento, com o peito aberto e a cabeça empinada, se balançando um pouco. “Como uma garota pode ser o cara?”, ele dizia corporalmente, ao que respondi, bem alto, como quem falava para a turma: “Está fazendo um monte de cestas!!”.

Pena ele não ter voltado às aulas para que fosse estimulado a refletir sobre algumas questões relacionadas à igualdade de gêneros.

Durante o ensino-aprendizagem de fundamentos de esportes, recomendo aos futuros professores de Educação Física observar se seus alunos/as aprendem mais facilmente vivenciando o movimento por inteiro ou o dividindo por partes. Por exemplo: sobre o fundamento Bandeja, a maioria dos/as alunos/as aprendem com mais facilidade se dividirmos cada passo, dando um passo de cada vez, para depois fazer o movimento completo. Mas, há alunos que aprendem mais rapidamente tentando executar o movimento por inteiro, logo no início da aprendizagem.

2.2 QUANTO ÀS AULAS DE NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO

Durante as aulas, os/as alunos/as primeiramente fazem alongamento e aquecimento comigo, e jogamos peteca como complementação ao aquecimento, atividade que os mobiliza e os envolve bastante, contando quantas vezes rebatemos a peteca sem deixá-la cair. É uma atividade lúdica e que envolve cooperação, daí sua importância em relação à saúde e ao fator educacional.

Em uma das aulas, um dos alunos, ao ficar sabendo que a peteca é um brinquedo de origem indígena e brasileira, demonstrou muita satisfação em saber disso e exclamou com empolgação e sorrindo: “É mesmo!? Que legal!! E eu sou de História e não sabia disso! Vim saber, aqui, na Educação Física!”³. Depois do aquecimento e da chuvairada, os/as alunos pegam os materiais (pranchas, palmares etc) e entram na água. Levando em conta uma metodologia não diretiva, cada aluno/a faz os educativos livremente, com os materiais, e eu os oriento e dou sugestões de outros educativos e de aperfeiçoamento dos quatro estilos: Nado Livre, Costas, Peito e Borboleta. Nos minutos finais, proponho que coloquem a prancha embaixo de si, em decúbito dorsal, para relaxarem. Ao sair da água, cada aluno/a põe no lugar os materiais que utilizou. Considero importante que o professor/a só deixe o local da piscina quando o/a último/a aluno/a já tiver saído da água, por questão de segurança e liberando a piscina para a aula seguinte, principalmente se for aula de outro/a professor/a.

2.3 SOBRE AS AULAS DA DISCIPLINA CORPOREIDADES E CULTURA DE PAZ

Nas aulas dessa disciplina, conforme chegam, os/as alunos/as se deitam nos colchonetes, se espreguiçam, alongam e massageiam algumas partes do corpo procurando se perceber e desfazer qualquer sensação de desconforto que porventura estejam sentindo. Depois disso, fazemos exercícios respiratórios (cuja respiração é sempre abdominal, independentemente do tipo de respiratório) e meditação. Então, fazemos técnicas de conscientização corporal, individualmente, em duplas ou em grupos, visando à integração dos/das alunos/as, ao aumento da consciência de si, à melhoria da postura corporal etc. Executamos também algumas posições do Yoga e conversamos sobre textos ou vídeos

³ A troca de saberes é uma das vantagens de termos alunos/as de vários cursos de graduação em sala de aula. “Saber” tem o mesmo radical de “saborear”; esse aluno visivelmente saboreou saber e liberou endorfinas nesse momento, que contribuíram para sua saúde.

relacionados aos conteúdos da disciplina, que lhes foram encaminhados anteriormente e, no final da aula, fazemos relaxamento.

Alguns efeitos da meditação e do relaxamento corporal sobre a saúde são:

melhora de doenças cardíacas, como em pessoas com hipertensão e artérias entupidas, e aumento do fluxo sanguíneo para o coração, diminuindo o perigo de isquemia. Nesses casos, Goleman (2018) afirma que “os benefícios do relaxamento corporal vão além do controle da pressão cardíaca, pois ajuda a aliviar dores de angina e arritmia e abaixa os níveis de colesterol no sangue”. Aumento de anticorpos, reduzindo gripes e resfriados; melhora na regulação de níveis de glicose em pacientes com diabetes. Em asmáticos, diminuição de reações emocionais que, geralmente, precedem crises asmáticas, e melhora do fluxo de ar em vias respiratórias obstruídas. O relaxamento está sendo utilizado no combate aos efeitos colaterais da hemodiálise, da quimioterapia, das desordens gastrointestinais, da insônia, do enfisema e de doenças da pele. A meditação, juntamente com o Yoga, acarreta diminuição de dores crônicas, incluindo dores nas costas e dores de cabeça. Essas técnicas também apresentam resultados positivos para a saúde na psicoterapia. Por fim, após situações estressantes, os que meditam têm rápida recuperação da sensação de fuga ou luta, isto é, seus batimentos cardíacos por minuto, a pressão arterial e a respiração acelerada etc. voltam ao normal muito mais rapidamente do que os de quem não medita (GOLEMAN, 2018)⁴.

Em uma das aulas, propus uma atividade em grupo que consistia em mostrar, com a parte da frente do corpo, a região do tórax, onde estaria, por exemplo, a esquerda das pessoas, relativa à frente estipulada. Todos virariam a frente do corpo/tórax para a esquerda. E nessa posição à esquerda, se fosse solicitado virar para a direita da frente estipulada, teriam que virar o corpo/tórax para trás.

Assim, no decorrer da atividade, um dos alunos de intercâmbio, francês, sempre virava para um lado que ninguém virava, pois não estaria correto. Depois de rirmos juntos, eu e o aluno, perguntei o que estava havendo e ele respondeu, indagando, com as palmas das mãos para cima: “Esquerdo???”, ao que respondi, rindo: “Ah, *gauche!*!”.

Ele não sabia o significado da palavra “esquerdo”. O aluno riu novamente e por fim, participou seguindo as regras. Eu havia perguntado a todos se haviam entendido, mas deveria ter perguntado depois e diretamente para alunos de intercâmbio.

⁴ Esses dados são resultantes da tese sobre meditação e saúde, que Daniel Goleman fez para ascender ao grau de PHD na universidade de Harvard, nos EUA. Posteriormente, ele escreveu o livro *Inteligência emocional*, que se tornou *Best seller*.

Outra observação interessante durante as aulas dessa disciplina é sobre diferença de corporeidades entre os sexos. De maneira simplista, podemos conceber Corporeidade como tudo o que o corpo manifesta: a maneira de andar, de se sentar, de falar e até de pensar está relacionada à formação de corporeidades, que é social, histórica e discursiva (MEDINA, 1983). Após trabalharmos a postura, fiz a proposta de caminharem e, ao passarem por um/a colega, deveriam piscar para ele/a, sentindo os movimentos do corpo desde os pés e, ao mesmo tempo, fazendo contato com os/as colegas através do olhar. Foi então que o monitor da disciplina observou que os alunos do sexo masculino andavam com os braços semiflexionados e bem próximo ao tronco, e as alunas andavam com os braços mais afastados do tronco, mais soltos, estendidos, relaxados. No entanto, os dois alunos franceses que participavam da aula também andavam com os braços estendidos e relaxados, o que evidencia que o meio sociocultural, a nacionalidade, nesse caso, influencia cabalmente na construção de corporeidades, tanto quanto questões de gênero, e que essas diferenças existem para além de determinismos biológicos.

Sobre o assunto, uma aluna colombiana mencionou que mulheres brasileiras andam com o quadril mais solto do que as colombianas. Pedi então que demonstrasse como se daria isso, primeiro andando naturalmente e, depois, andando segundo sua percepção da corporeidade das brasileiras. Depois de relutar um pouco, ela se esforçou para andar com o quadril mais solto que o habitual, andando “desengonçadamente”. Interessante que nós, eu e os/as alunos/as, não percebemos essa diferença. Foi preciso um olhar “externo” ao nosso meio sociocultural para que fosse percebida essa diferença de corporeidades entre mulheres brasileiras e colombianas.

Durante uma das aulas, após os/as alunos/as fazerem a atividade em duplas, em que um/a dos/as alunos/as fica com os olhos fechados e seu/sua colega o/a vai conduzindo pelo ambiente, com cuidado para que não se machuque, para experimentar as texturas dos objetos, a estrutura do local e aprimorar a noção de espaço, um dos alunos ficou muito mobilizado emocionalmente. Ao responder às questões propostas a todos/as, de como se sentiu participando da vivência e se foi mais fácil cuidar ou ser cuidado, disse, com a respiração alterada: “Ah, ... eu nunca tive que fazer isso (cuidar)!”. Certamente, desde sua infância, por questão de gênero, ele nunca brincou com bonecas, “alimentando-as ou lhes dando remédios etc.”, e nunca foi solicitado a cuidar de um animalzinho ou planta, ficando, por isso, mobilizado ao vivenciar a sensação de cuidar. Considera-se essa experiência relevante, porque

um dos objetivos dessa disciplina é perceber a importância do cuidar. Tanto o cuidar (que se localiza no campo do que é considerado feminino) quanto a força física, por exemplo (considerada pertencente ao campo masculino), são percebidos como elementos inerentes aos seres humanos e que, portanto, ambos os sexos deveriam desenvolvê-los.

2.4 SOBRE AS AULAS DE YOGA

Nas aulas de Yoga, os/as alunos/as chegam e se deitam no tatame para se espreguiçar e se massagear, como nas aulas da disciplina Corporeidades e Cultura de paz. No início dos semestres, proponho também técnicas de conscientização corporal para que aprimorem a sensação de si, o que facilitará a execução das técnicas de Yoga, além de favorecer sua integração. As aulas de Yoga são compostas por oito partes: gestos simbólicos feitos com as mãos (*Mudrás*), energização com mentalização de cores (*Puja*), cânticos em sânscrito (*Mantras*), respiratórios (*Pránáyámas*), purificação de mucosas (*Krya*), posições físicas (*Ásanas*), relaxamento (*Yoganidra*) e meditação (*Dhyana*). Essa organização das aulas tem como fundamentação o Svásthya Yoga (DE ROSE, 1995, p. 32).

Figura 1 - Aula de Yoga com a profa. Dra. Tania de Azevedo, à frente da turma, na década de noventa



Fonte: Acervo pessoal.

Ao longo dos anos, venho observando em relatos de alunos/as que se sentem sobrecarregados com as exigências do mundo acadêmico, o que, juntamente com o dia a dia estressante, engarrafamento, poluição do ar, sonora e visual, além de longas horas de exposição à radiação de aparelhos eletrônicos, os tem levado, muitas vezes, ao estresse e às doenças. Nesse contexto, as técnicas do Yোগalhes proporcionam contato com a sensação de paz, acalmando a mente e diminuindo a tensão corporal, desfazendo as “courageas musculares”.

Em uma ocasião, durante a avaliação das aulas, uma das alunas do curso de Letras disse: “Nossa, como são importantes essas aulas para a gente que está tensa. A gente se sente tão bem, parece que estamos num, num...”. E eu intervi: “Em um o quê? Em um universo paralelo?”. E ela respondeu com empolgação: “É, isso, num universo paralelo!”. Então, indaguei à turma: “Mas, esse universo está onde? Está aqui neste salão?”, ao que um dos alunos respondeu: “Está dentro da gente?”. Confirmei que sim e complementei, dizendo que aquelas técnicas nos ajudam a entrar em contato com a noção de paz que já temos internalizada.

Na década de noventa, um dos alunos, de Engenharia, comentou que estava fazendo Yoga para não enlouquecer, porque era órfão de pai, sua mãe tinha se casado novamente, com um francês, e ido morar com o irmão mais novo no exterior e ele havia ficado sozinho, no Rio. Nesse sentido, nota-se a importância do convívio pessoal durante as atividades físicas, além da diminuição do estresse que proporcionam. Um dia, quando fazíamos avaliação oral das aulas de Yoga, uma das alunas (bem ruivinha) nos contou que era aluna de Engenharia e que em sua turma havia mais de 40 alunos do sexo masculino e somente ela do sexo feminino. Ela sentava na última carteira e nunca falava nada durante aquelas aulas. Depois de um tempo participando ativamente das aulas de Yoga, nas quais, segundo ela, se sentia segura para expressar seus pontos de vista, estava em sala de aula de seu curso de origem e o professor perguntou algo à turma e ela lhe respondeu. Ato contínuo, todos os alunos olharam para trás em sua direção. E ela sentiu como se eles dissessem: “Ué, ela fala!”. Essa aluna, ao se expressar, passou a ter voz, passou a “existir” naquele contexto. Ressalta-se a importância das relações interpessoais, da fala e da escuta no processo pedagógico.

Recomendo aos futuros professores de Educação Física que queiram aplicar técnicas do Yoga, no início de aulas práticas ou de treinamento de esportes, que não apliquem o relaxamento muscular, pois o tempo de reação estímulo-resposta aumenta. Contudo,

respiratórios e meditação podem ser aplicados, pois acalmam e aumentam a capacidade de manter a atenção. Recomendo também ensinarem a fazer rolamento, antes dos/as alunos/as aprenderem a fazer “Parada de três apoios”, por questão de segurança.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Além de favorecer a saúde, ressalta-se a importância das atividades físicas no desenvolvimento pessoal dos/as alunos/as, seu aspecto educacional.

Sobre as aulas durante o ensino remoto, a vantagem foi a de não termos que enfrentar trânsito pesado no deslocamento até a universidade. Outro aspecto positivo foi o de que alunos/as situados em locais distantes, como Recife, por exemplo, puderam participar das aulas. No entanto, senti dificuldade para lidar com o *Classroom* e, como não tenho local adequado à prática de posições do Yoga em casa, tive que postar figuras com as posições físicas na sala do *Meet* durante as aulas. Essa situação dificultava a concentração dos/as alunos, principalmente quando as posições eram feitas nos planos médio e baixo, pois tinham que se levantar, olhar a posição em questão no computador e, então, executá-la. Também não foi possível realizar técnicas de conscientização corporal em duplas e em grupo, o que dificultou a integração entre alunos/as. O fato de alguns/mas alunos/as não terem ou não abrirem a câmera impossibilitou a correção das posições e não me permitiu observar se as medidas de segurança preconizadas estavam sendo aplicadas. Assim, durante o ensino remoto, tivemos mais dificuldade do que benefícios.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Jose Vicente de. **Lazer**: princípios, tipos e formas na vida e no trabalho. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

AZEVEDO, Tania Maria Cordeiro de. O projeto Tô na paz com basquete para todos. **Interagir: Pensando a extensão**, Rio de Janeiro: UERJ, n. 13, p.11-18, jan./dez. 2008.

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar**: Ética do humano – compaixão pela Terra. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

DE ROSE. **Prontuário de Yoga antigo**: Svásthya Yoga. 9. ed. São Paulo: Ground, 1985.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**: aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder da concentração. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

HERCULANO-HOUZEL, Suzana. **O cérebro nosso de cada dia**. Rio de Janeiro:

Vieira e Lent, 2009.

HOUGH, D. O; BARRY, H.; EATHORNE, S. W. O atleta idoso. *In: MELLION, Morris B. et al. Segredos da medicina desportiva: respostas necessárias ao dia-a-dia.* Porto Alegre: Artes Médicas, 1997. p. 59-65.

LASZLO, Irvin; CURRIVAN, Jude. **Cosmos: unindo ciência e espiritualidade para um novo entendimento do universo e de nós mesmos.** São Paulo: Cultrix, 2010.

LOWEN, Alexander. **Prazer: uma abordagem criativa da vida.** 9. ed. São Paulo: Summus editorial, 2020. (9ª edição)

MEDINA, João Paulo. **A Educação Física cuida do corpo e mente: bases para a renovação e transformação da Educação Física.** 1. ed. Campinas: Papirus, 1983.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo.** São Paulo: Brasiliense, 1975.

SOARES, Carmen Lúcia et al. **Metodologia do ensino da educação física.** São Paulo: Cortez, 1992. (Coletivo de autores)

WEIL, Pierre. **A arte de viver em paz.** São Paulo: Gente, 1990.

WERNECK, Francisco Zaccaron; NAVARRO, Cristiane Amorim. Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 2, p. 189-193, abr./jun. 2011.