

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

Isabela Novais Oliveira

**Projeto de extensão e formação em Educação Física - Licenciatura
(CEFD-UFES): entre a cultura popular e a cultura do yoga**

**VITÓRIA-ES
2020**

Isabela Novais Oliveira

**Projeto de extensão e formação em Educação Física - Licenciatura
(CEFD-UFES): entre a cultura popular e a cultura do yoga**

Narrativa apresentada à disciplina de “Trabalho de Conclusão de Curso” do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Lígia Ribeiro e Silva Gomes

**VITÓRIA-ES
2020**

Isabela Novais Oliveira

**Projeto de extensão e formação em Educação Física - Licenciatura
(CEFD-UFES): entre a cultura popular e a cultura do yoga**

Narrativa apresentada à disciplina de “Trabalho de Conclusão de Curso” do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Lígia Ribeiro e Silva Gomes

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof.Dra. Lígia Ribeiro e Silva Gomes
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientadora

Prof.Dr. Antonio Carlos Moraes
Universidade Federal do Espírito Santo

Prof.Dra. Erineusa Maria da Silva
Universidade Federal do Espírito Santo

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família que esteve ao meu lado durante essa jornada. Minha mãe Iliana, minha irmã Letícia e meu pai Fábio. Vocês sempre estiveram em primeiro lugar nas minhas decisões e essa formação não teria acontecido sem a participação de cada um de vocês.

Também sou grata aos meus amigos que estiveram ao meu lado, que me incentivaram a continuar e não desistir do curso. Vocês são especiais. Em toda minha caminhada estive na presença de pessoas incríveis, alunos, servidores, colegas da turma e de outros cursos, foram muitas trocas positivas e formadoras.

Ao coordenador e amigo Antônio, agradeço por tantos conselhos e companheirismo. Sou muito grata de ter participado do projeto e estar em contato com seu trabalho, o Andora significa muito pra mim. Ter você em minha banca é uma honra.

À minha orientadora Lígia, toda gratidão pela presença durante a escrita deste trabalho, o apoio e carinho comigo. O Yoga nos uniu, nossas trocas foram muito valiosas e não serão esquecidas.

À querida Erineusa que aceitou o convite de estar na minha banca, agradeço pelos conselhos amigos, o apoio e sentimento recíproco que nutrimos uma à outra. Obrigada por estar presente em diversos momentos da minha formação e principalmente, na conclusão dessa etapa.

Obrigada a todos que tornaram esse sonho possível.

RESUMO

Este trabalho tem a intenção de refletir sobre questões/elementos que me levam a identificar o espaço de extensão como um lugar importante de formação para os discentes do curso de Educação Física - Licenciatura (CEFD-UFES). Trata-se de um trabalho que utiliza a metodologia de narrativa autobiográfica com cunho qualitativo, para apresentar minhas narrativas formativas em dois projetos de extensão que auxiliaram no meu aprendizado, o projeto do Grupo Andora e o Laboratório de Práticas Corporais Integrativas (LAPCI). No primeiro, fui atravessada pelas manifestações da cultura popular, em especial a dança. O segundo, me inseri no universo da prática do yoga, experiência essa que me levou a conhecer a cultura tradicional indiana, universo que me impactou. Ao buscar rememorar minhas experiências, surgiram conceitos importantes às análises, dentre os quais extensão, experiência e identidade docente, para tanto utilizei autores como Larrosa (2002), Le Breton (1998), Josso (2004), Figueiredo (2014) e outros, que fomentaram a discussão teórica. Na relação de troca de conhecimento - conhecimento produzido pela Universidade e conhecimento emanado da sociedade - , foi possível identificar a produção de novos saberes e fazeres docentes, movimento dialógico que possibilitou a minha formação numa via de mão dupla; compreendi, de fato, o que significa relação dialógica entre Universidade e Sociedade. Pude entender na prática o conceito de práxis pedagógica aprendido nas disciplinas e em contato com a comunidade, onde unimos a teoria com a prática. De forma surpreendente, adquiri novos saberes, dentre eles científicos, sociais, culturais e interativos, todos marcaram e mostraram o caminho que deveria trilhar para ser uma professora de educação física que se 'orgulha' de sua profissão.

Palavras-chave: Extensão Universitária. Identidade Docente. Formação inicial. Cultura.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 7 |
| 2 MÉTODO AUTOBIOGRÁFICO: ENTRE O ME FORMAR PROFESSORA E A EXPERIÊNCIA ENCARNADA PELA FORMAÇÃO..... | 10 |
| 2.1 HÁ SATISFAÇÃO E FORMAÇÃO NOS SABERES DA EXPERIÊNCIA?..... | 13 |
| 3 A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: UMA HISTÓRIA AFETIVA FORMATIVA..... | 17 |
| 3.1 GRUPO ANDORA E A EXPERIÊNCIA COM DANÇAS E MANIFESTAÇÕES POPULARES..... | 18 |
| 3.2 OUTRA FORMA DE SENTIR E AGIR: LAPCI E A CULTURA DO YOGA..... | 20 |
| 3.3 ENTRE A CULTURA POPULAR BRASILEIRA E A CULTURA INDIANA DO YOGA..... | 21 |
| 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 34 |
| 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 36 |

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho de conclusão de curso busca apresentar a relação das minhas vivências que se transformaram em experiências reflexivas no curso de Licenciatura em Educação Física no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD/UFES). Organizar minhas lembranças formativas foi como um presente, pude ressignificar vivências tidas durante os anos de graduação, e conduzi-las a um processo de autorreferenciamento e consciência do passado. Esses anos na universidade representam o momento em que decidi sair da minha cidade para viver essa experiência, para conhecer o mundo numa outra perspectiva, distante da minha família e da realidade que vivia. Momento que descobri que a Universidade poderia me levar a buscar conhecimentos formais (dentro das salas de aula e outros espaços institucionais) e fora dela que me reconduziram ao entendimento do que de fato era ser professora de Educação Física.

O percurso mostra como a minha identidade docente foi sendo moldada durante esses anos. A Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) me proporcionou, em seus diversos espaços de educação formal e não formal, o desenvolvimento intelectual, cultural e social, etc., contudo, a extensão universitária, foi o espaço exemplar dedicado às minhas reflexões sobre a minha formação docente. Afirmo que a minha formação foi potencializada por estes espaços, em especial, porque entendo-os como lugares destinados aos alunos/as para que possam exercer a função docente, aprender a fazer e se fazer aprendendo, tomando a relação com a comunidade o eixo norteador das ações.

Na relação de troca de conhecimento - conhecimento produzido pela Universidade e conhecimento emanado da sociedade -, foi possível identificar a produção de novos saberes e fazeres docentes, movimento dialógico que possibilitou a minha formação numa via de mão dupla; compreendi, de fato, o que significa relação dialógica entre Universidade e Sociedade. Pude entender na prática o conceito de práxis pedagógica aprendido nas disciplinas e em contato com a comunidade, onde unimos a teoria com a prática. De forma surpreendente, adquiri novos saberes, dentre eles científicos, sociais, culturais e interativos, todos marcaram e mostraram o caminho que deveria trilhar para ser uma professora de educação física que se “orgulha” de sua profissão.

Consegui refletir sobre as relações estabelecidas com a sociedade, favorecendo, em certa medida, a criação de uma nova perspectiva sobre o modo de vida das comunidades, sua

cultura e valores. Nesses termos, o objetivo do meu trabalho é identificar quais os elementos e objetivos que atravessam os espaços da extensão universitária e se apresentam como potencial formativo, em especial, nos projetos de extensão Andora e Laboratório de Práticas Corporais Integrativas (LAPCI). Nestes termos utilizarei a Narrativa autobiográfica para refletir sobre o meu processo formativo dentro desses dois projetos. Segundo Cerveró (1995),

A narração autobiográfica suporia converter a própria vida e experiência pessoal e profissional em uma vivência narrada; ou seja, o descobrimento, exploração e conhecimento da própria experiência de forma narrativa (ordem, descrição, recordação, compreensão), o que significa outorgar uma dimensão textual e um sentido de trajetória e de tecido vital ou projeto de formação à própria vida. Significa identificar-se, possuir-se, autodeterminar-se. (FERRER CERVERÓ, 1995, p. 188 apud. CAPARROZ 2009)

Ao tomar este método, assinalo que a pesquisa será de cunho qualitativo, mesmo porque entendo meu trabalho de conclusão de curso como uma pesquisa, visto que investiguei, mapeei, li e busquei fontes bibliográficas que me inspirasse a escrever as minhas memórias discentes. Esta abordagem metodológica lança um olhar subjetivo e reflexivo para os anos que estive na Universidade, interpretando as relações entre teoria e prática, experiência da prática docente, aquisição intelectual de conteúdos culturais, e relações interpessoais que potencializaram minha formação docente. Para tanto, utilizei autores como Josso (2004), Pimenta (2000), Le Breton (1998), Catenacci (2001), Larrosa (2002) e Minayo (2012) que estruturaram minhas pesquisas.

Ao escolher este formato de escrita e reflexão para o TCC, identifiquei que a minha formação passou por processos de vivências profundas, que se transformaram em experiências que me afetaram e me afetam ainda hoje. Assim, precisava relatar de forma reflexiva a minha trajetória de formação específica de discente para a docente que me transformei depois de quatro anos de graduação. O ser discente se relaciona com o aluno que aprende, e o ser docente é relativo aos professores que ensinam, essa passagem nos permite olhar com amadurecimento às nossas fases e mudanças.

As reflexões tecidas neste trabalho relembram fatos, histórias e acontecimentos importantes de minha trajetória, processo nada fácil, visto que havia a preocupação de que o texto não ficasse demasiadamente simplório ou extremamente egóico, já que a protagonista das narrativas sou eu. Relacionar minhas memórias discentes ao referencial teórico demandou pesquisas, retorno às bibliografias, bem como, estudo dos novos conceitos que surgiram da

reflexão sobre minha trajetória, numa relação dialógica entre teoria e prática. Em suma, o que apresento neste trabalho representa, de forma metafórica, a costura dos retalhos tecidos, montando uma colcha que representa a minha formação como professora de Educação Física.

Acredito que quando compartilhamos lembranças e refletimos sobre as mesmas, abrimos espaço de discussão sobre a formação docente e sobre a subjetividade do ser professora, esta que “em sua trajetória constrói e reconstrói seus conhecimentos conforme a necessidade de utilização dos mesmos, suas experiências, seus percursos formativos e profissionais” (NUNES, 2001, apud FIGUEIREDO, 2014, p. 34).

As relações construídas na formação são resultados desses processos internos que cada discente passa durante o curso, contribuindo no entendimento que a construção da identidade profissional advém dos significados e atribuições pessoais de cada um. Josso (2004) indica que a formação de um indivíduo é feita a partir de quatro instâncias, a primeira através da reflexão sobre os percursos pessoais e profissionais traçados, a segunda com a relação desenvolvida com os outros em conjunto, a terceira por intermédio de saberes, culturas, artes e tecnologias, e a quarta pela compreensão crítica de todos esses processos.

A partir disso, este trabalho se organiza da seguinte forma: o primeiro capítulo vai tratar do método escolhido e os detalhes imbricados de uma narrativa autobiográfica, a partir da relação com o ser professora e a importância de ressignificar as experiências vividas. O segundo capítulo, a ação da extensão no processo de constituição da identidade discente, partindo da tríade universitária de Ensino, Pesquisa e Extensão. Seguindo para os desdobramentos do meu processo formativo, a partir das minhas vivências dentro do Grupo Andora, estando em contato com a cultura popular. E, por fim, no LAPCI, com a cultura indiana do Yoga, práticas essas que contribuíram para a transformação do que é formar-se professora e exercer a docência ainda sendo aluna. Dessa forma, espero que este trabalho possa ampliar e proporcionar um novo olhar para a extensão, espaço amplo de formação para os discentes e que através do contato com a comunidade aproxima para a realidade de atuação da área, esperando ainda que minha experiência nos referidos projetos possa trazer inspiração a outros discentes que queiram se aventurar na extensão universitária.

2 MÉTODO AUTOBIOGRÁFICO: ENTRE O ME FORMAR PROFESSORA E A EXPERIÊNCIA ENCARNADA PELA FORMAÇÃO

Escrever uma narrativa é desafiador, selecionar e descrever vivências requer que vasculhe minhas memórias e as apresente como contribuição reflexiva de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Nesses termos, estou me referindo ao método autobiográfico, que é uma abordagem que possibilita aprofundar a compreensão dos processos formativos pelos quais passei durante a minha formação inicial em Educação Física - Licenciatura, no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD). Assim, este método permite que seja

[...] concedida uma atenção muito particular e um grande respeito pelos processos das pessoas que se formam: nisso reside uma das suas principais qualidades, que o distinguem, aliás, da maior parte das metodologias de investigação em ciências sociais (NÓVOA; FINGER, 2010, p. 23).

Perceber, sentir, agir e refletir sobre o meu processo formativo, conduzida como uma viagem de retorno às experiências vividas ao longo de quatro anos de formação intermitente. Identificar quais foram os primeiros objetivos traçados ao adentrar na Universidade Pública, tem sido um retorno ao meu processo de vida que antecede a escolha do curso e transpassa pelas escolhas tidas durante a graduação. Isso pode ser traduzido por Josso (2004), ao afirmar que as primeiras aproximações com experiências marcantes na história de vida de professores podem ser ressignificadas quando revisitadas, levando em consideração o contexto atual onde

Formamo-nos quando integramos na nossa consciência, e nas nossas atividades, aprendizagens, descobertas e significados efetuados de maneira fortuita ou organizada, em qualquer espaço social, na intimidade com nós próprios ou com a natureza. (Josso, 2004, p. 71)

Em todo processo de formação nós aprendemos a aprender, aprendemos a ensinar e ao ensinar também aprendemos, este processo é marcante em minha trajetória, aprendi esta relação ao ler Paulo Freire (1997). Desde então, pude refletir a partir do método autobiográfico, em especial, dado a importância de narrar minha jornada de transformação discente para a docente, momento caracterizado pela auto-interpretação do como fomos/somos/seremos. Nessa via de raciocínio, é pertinente compreender que quando relembramos nos reconhecemos nessas histórias, com isso concordo com Caparroz (2009).

Refletir sobre os processos vividos na minha formação inicial contribuiu para identificar que me formar professora significa reconhecer e compreender que desempenhamos diversos papéis, dentre eles me identificar ora como aluna, ora professora e, em outros momentos, como indivíduo que sente, pensa e age a partir da interação com

diferentes grupos. Tal processo mostra a importância de compreender que aprendemos a profissão docente em todos esses momentos, visto que não existe um professor/profissional que não carregue consigo os processos subjetivos vividos nas diferentes instâncias da vida.

A partir destas questões, compreendi que, agrega-se a profissão docente, saberes e fazeres que possibilitam desenvolver nos indivíduos atitudes e valores que contribuam na construção do seu próprio saber. Nesses termos, percebe-se que,

Ensinar relaciona-se mais diretamente ao entendimento do outro, caracterizada por uma atividade com uma demanda interativa. Já aprender a ser professor, vincula-se à construção de um profissional de um determinado grupo social com identidade própria (KNOWLES; COLE; PRESSWOOD, apud NOZAKI, 2015 p.230)

Ao reconhecer tais aspectos, entendo que somos agentes potenciais carregados de experiências que foram construídas na família, na escola, nos grupos sociais, na comunidade, bem como em contato com outras culturas; afirmo aqui sobre a potência que os espaços sociais proporcionam ao crescimento enquanto ser humano, mas também, como professores que afetam e são afetados na inter-relação com o meio.

O método autobiográfico conduziu o meu olhar para os aspectos mais imbricados de minha formação, visto que sem o devido amadurecimento reflexivo isso não seria possível. Busco descrever nessa escrita todo o meu processo formativo, em especial os elementos e objetivações inerentes às experiências vividas nessa trajetória à luz do referencial teórico que acionei depois de identificar que os atravessamentos com a cultura popular (manifestações e danças populares) e a cultura indiana (yoga) foram elementos importantes para a minha formação.

Para descrever a minha trajetória, optamos pela perspectiva da pesquisa qualitativa, em função de que a mesma apresenta um caráter subjetivo, compreensível e individual do objeto analisado, nesse caso, abordarei a minha formação docente em dois projetos de extensão: Grupo Andora e Laboratório de Práticas Corporais Integrativas (LAPCI). Para Minayo (2012), a matéria prima das pesquisas qualitativas é composta por um conjunto de subjetivos como, experiência, vivência, senso comum e ação. A experiência tem um sentido de compreensão de si mesmo, enquanto que a vivência é fruto da reflexão sobre a experiência tida. A centralidade do agente no processo de investigação-formação sublinha a importância da abordagem compreensiva, momento revelado pela narração dos acontecimentos individuais subjetivos das experiências. Tal processo implica no amadurecimento reflexivo

das experiências que muitas vezes passam despercebidas como se fossem simples vivências (idem).

A escolha do método autobiográfico surgiu nos primeiros momentos do curso, em especial nas aulas das disciplinas “Seminário Articulador de Conhecimento (SAC)” e “Educação Física Formação Docente e Currículo”.¹ Matérias que possibilitaram reflexões importantes logo nos primeiros períodos e, impactaram reportando o meu olhar às diferentes aprendizagens nos mais variados espaços, fossem eles formais ou não formais. Para um melhor entendimento do método escolhido, Nóvoa e Finger complementam que

[...] por um lado ela permite identificar as características seguidas pelos formadores (uma categoria profissional que ainda não está institucionalizada) na sua própria dinâmica de formação e na aquisição de competências técnicas específicas à função que desempenham; por outro lado, ela facilita a definição dos saberes e das formações mais necessárias para o exercício da função de formador (NÓVOA; FINGER, 2010, p. 26).

Quanto às competências técnicas específicas à função docente, saliento a experiência vivida nas disciplinas supracitadas, em especial quando o professor que as ministrava indicou a importância do memorial/narrativa como TCC, sendo um considerável instrumento para nós avaliarmos a nossa formação, como também, a avaliação do próprio Curso. Selma Garrido Pimenta (2000) afirma que esses fatores são fundamentais para entendermos que os professores são autores da prática social, mobilizadores de conhecimento profissional e se formam na integração de diferentes instâncias da vida. Diante disso, entendo com mais clareza que a minha formação trilhou por caminhos simbólicos, bem como pela materialização das aprendizagens vividas nos processos subjetivos, os quais me preencheram e me tornaram uma professora de Educação Física mais convicta que a minha identidade docente foi construída na interface entre espaços formais, mas também nos espaços informais os quais dividi com meus colegas, professores, sociedade e outros atores da Universidade.

A partir do exposto, ao retomar aspectos da minha vida acadêmica utilizo um olhar afetivo sobre toda a trajetória a qual tive acesso, para compreender o meu processo como um todo, e assim, obter com evidência os principais objetos que fortaleceram minha vontade de ser professora. Assim,

A identidade profissional [...] constrói-se também, pelo significado que cada professor, enquanto ator e autor, confere à atividades

¹ Ministradas pelo professor Francisco Eduardo Caparroz.

docente no seu cotidiano a partir de seus valores, de seu modo de situar-se no mundo, de sua história de vida, de suas representações, de seus saberes, de suas angústias e anseios, do sentido que tem em sua vida o ser professor (PIMENTA, 2000, p. 19).

Portanto, observar que a dimensão formativa oportuniza que o/a discente/docente desenvolva o exercício de reflexão de si e de sua formação profissional, se reinventando a cada novo aprendizado a partir das suas relações consigo mesmo e com os outros indivíduos. Ao amadurecer todo o processo formativo, pude compreender a importância dos projetos de extensão os quais estive/estou vinculada, às vivências docentes, mesmo sendo aluna, me proporcionaram entendimentos em relação à perspectiva do trabalho de ser professora de Educação Física nos diferentes espaços, mas especialmente em âmbito escolar.

É válido citar que escrevo este trabalho durante a pandemia do vírus COVID-19, no momento estamos em quarentena e as atividades presenciais das universidades/escolas estão paralisadas. Dessa forma, meus dois períodos finais do curso foram realizados de forma virtual, no modelo especial de Ensino-Aprendizagem Remoto Temporário e Emergencial (Earte), a adoção desse sistema assegurou(a) a saúde da comunidade, alunos, professores e demais servidores.

2.1 HÁ SATISFAÇÃO E FORMAÇÃO NOS SABERES DA EXPERIÊNCIA?

A educação se divide em duas partes:
educação das habilidades e educação das sensibilidades.

Sem a educação das sensibilidades,
todas as habilidades são tolas e sem sentido.

Rubens Alves.

Minha primeira aproximação no espaço escolar...



Foto tirada na escola Monteiro Lobato (08/05/2018)

Peço licença para narrar uma experiência em 2018 na escola Monteiro Lobato, minha primeira apresentação com o Grupo Andora. Após duas semanas participando dos ensaios, estávamos nos preparativos para esse evento e o sentimento não podia ser melhor descrito do que uma mistura de felicidade e ansiedade. Foi um desafio e tanto, principalmente por não me recordar a última vez que me apresentei para uma plateia; estar ensaiando danças populares para levar cultura para crianças e adolescentes me transportou ao lugar de repasse de conhecimento, mas também de sujeito que usa o corpo como uma forma de linguagem, transformando-o em arte. Quando dançamos nos tornamos brincantes, os problemas ficam de lado e a felicidade se sobressai, privilegiando as sensações. Essa mistura de sentimentos me motivaram a continuar fazendo parte do grupo e a entender a importância que todo esse universo das danças e manifestações populares me traziam a certeza que tinha escolhido o lugar formativo, bem como a profissão certa.

Ao abordar manifestações afro-brasileiras para turmas majoritariamente brancas presentes na escola, me senti na posição de disseminar e valorizar a cultura popular historicamente de raiz negra, que é negada ou rechaçada pelas classes médias e altas. Foi assim que apresentamos as manifestações da região Sudeste como o Jongo, o Congo de Roda D'água e do Nordeste, com o Baião e o Xaxado. Levando em consideração que a abordagem das africanidades brasileiras em âmbito escolar estiveram historicamente à margem do currículo, a sua sistematização é de suma importância para o processo educacional de crianças e adolescentes. Posso afirmar aqui, o processo de inserção na escola, com aqueles alunos e alunas, a interação com o conteúdo das africanidades, me motivou, me iluminou e trouxe a tona o que, de fato, queria para a minha formação: trabalhar com o conteúdo das culturas populares, em especial por meio da dança apresentar de forma reflexiva um conteúdo

histórico e marginalizado pelas classes médias. Este é um dos elementos formativos achados por este memorial.

De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana (2004, p. 15),

[...] pedagogias de combate ao racismo e a discriminações elaboradas com o objetivo de educação das relações étnico/raciais positivas têm como objetivo fortalecer entre os negros e despertar entre os brancos a consciência negra.

Encontro nessa posição o aprendizado de compromisso social com a cultura, seu trabalho e disseminação. Ao pensar sobre os processos de resistências contra a expansão das influências das africanidades em nossa cultura, essas vivências me fizeram refletir sobre a minha própria descendência familiar, que é constituída da miscigenação de negros, indígenas e portugueses. Circula na família a história da avó do meu avô, ela era uma índia que foi capturada, ou como dizem laçada, nas matas para casar-se com um português. Confirmei a veracidade dos fatos numa conversa com meu avô e acredito que essa minha paixão pelas manifestações populares tem origem na minha própria história de vida familiar.

A arte, com todo seu potencial simbólico, ainda pode mover sentimentos que a racionalidade científica não consegue captar, e isso foi vivido e refletido na minha formação inicial dentro do projeto de extensão Grupo Andora, que hoje se configura em experiências marcadas em meu processo formativo. A tônica de minha formação se ancora no verbo experimentar. A experiência vem do latim *experiri*, provar ou experimentar, é uma relação com algo que se prova, se vive. A experiência está cada vez mais rara, por excesso de opinião, por falta de tempo e por excesso de trabalho (LARROSA, 2002). Para este autor, muita coisa acontece em nossa vida, fazemos muitas leituras, realizamos vários projetos, contudo, devemos perguntar: “mas o quê de tudo isso nos toca?” O mesmo autor responde explicando que,

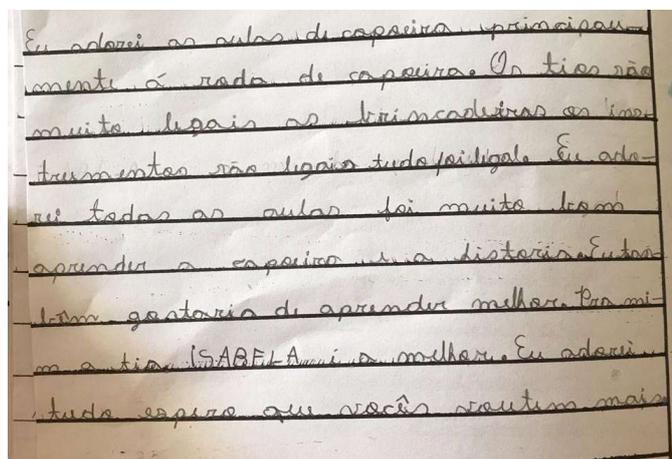
O sujeito da experiência seria algo como um território de passagem, algo como uma superfície sensível que aquilo que acontece afeta de algum modo, produz alguns afetos, inscreve algumas marcas, deixa alguns vestígios, alguns efeitos. (LARROSA, 2002, p. 19)

O autor citado, acredita que o sujeito da experiência é passivo no sentido de sua disponibilidade e padecimento, somente ele pode estar aberto à sua própria transformação, e assim deixar-se afetar. Quando nos opomos ou não nos identificamos com algo, aquilo não

nos procede, não nos inscreve marcas e quando penso em situações que me marcaram na formação, todas se relacionam com os sentimentos marcados pelas experiências vividas pelos conteúdos das culturas antigas e tradicionais, se relacionando com a satisfação em participar e desenvolver projetos que gosto e me identifico.

Quando falamos de conteúdos a serem ensinados nas aulas de educação física escolar, entendo que os que estão relacionados a tradições antigas, em especial voltados à cultura popular, são especiais para mim, como afirmado acima. Como estudante de graduação do CEFD vivi experiências dialógicas e sociocorporais que foram peças-chave nas escolhas, nas aprendizagens e nas relações comigo e com os outros. Aqui abro espaço para narrar uma experiência na disciplina de Estágio Supervisionado no Ensino Fundamental, momento em que trabalhamos com o conteúdo de capoeira com crianças do 3º e 4º ano, um semestre cheio de desafios e bons frutos.

A proposta da intervenção era trazer discussões sobre a temática da Capoeira, trouxemos um atleta ganhador de medalhas em competições nacionais de capoeira e experimentações. Durante nossa estadia na escola, experimentamos os instrumentos e também dançamos o Maculelê. As crianças adoraram o período que estivemos lá, estabeleci um carinho principalmente com algumas meninas que sempre me abraçavam e queriam estar de mãos dadas comigo.



Registro de uma aluna do estágio (2019).

Ao final do semestre pedimos um textinho sobre o que acharam da nossa intervenção e quando percebi as cartinhas que haviam escritos “vou sentir saudade da tia Isabela” ou “a tia que mais gostei foi a Isabela, ela é linda” meu coração derreteu, tenho os registros salvos

até hoje. Foram momentos de formação que me possibilitaram sentir amor pela profissão, recordo-me da expressão cunhada por Paulo Freire (1996) *aprenderensinar*; entendendo que o ensinar se dilui no aprender. A cada narrativa refletida neste trabalho, afirmo que fui afetada mais ainda, sobretudo, porque depois de amadurecer minhas vivências compreendi que elas se incorporaram transformadas em experiências docentes. Este elemento marca aquilo que chamo de marcas de minha atuação na escola, esse foi mais um elemento importante de minha formação discente.

O sentido polissêmico da palavra experiência pode ser compreendida como “uma maneira de individualmente sentir, representada pelo vivido ou como atividade cognitiva, maneira de construir o real, de verificar, de experimentar” (FIGUEIREDO, 2014 p.19). As experiências são construídas para além de nossa individualidade, no meu caso, foi a soma de construção coletiva, de experiência docente, na interação entre eu, meus colegas, professores envolvidos e alunos/as da escola. Ao buscar as minhas experiências, rememorei as interações do contexto vivido, atravessado pelo meu amadurecimento que está em constante transformação, momento em que abro espaço de reflexão entre passado e presente, me refazendo, e entendendo que este exercício de reflexão me prepara a exercer a docência no futuro.

Tais análises mostram processos contínuos de aprendizagens, uma junção de conhecimentos apreendidos em sala de aula, planejamentos didáticos e metodológicos; momentos vividos que me afetaram e me fortaleceram. Percebo assim, que as aprendizagens contínuas, que não foram notadas no fervor do momento vivido, marcam e atravessam minha identidade docente. No próximo capítulo apresento a reflexão sobre extensão universitária bem como os projetos com os quais sou vinculada.

3 A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: UMA HISTÓRIA AFETIVA FORMATIVA

"Renascer da própria força, própria
luz e fé
Entender que tudo é nosso
Sempre esteve em nós
Somos a semente, ato, mente e voz
Não tenha medo, meu menino povo
Tudo principia na própria pessoa"
(Gonzaguinha).

A ideia de apresentar a contribuição que a extensão proporciona aos discentes está diretamente ligada aos pilares da Universidade: Ensino, Pesquisa e Extensão. A Extensão Universitária foi elaborada pelo Ministério da Educação (MEC) e institucionalizado no Art. 207 da Constituição Brasileira de 1988 diz que “As universidades gozam de autonomia didático-científica, administrativa e de gestão financeira e patrimonial, e obedecerão ao princípio de indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão”.² Já que esses pilares têm fomentado o meu crescimento docente, ainda na formação inicial, sobretudo porque na graduação aprendi fazendo e me fiz aprendendo, numa relação intermitente entre teoria e prática (FIGUEIREDO 2014). Ao ter noção da importância da Extensão, acredito que a Universidade deveria fazer deste espaço um local ideal para experimentar e pôr em prática aquilo que aprendemos nas salas de aulas, dentro de cada disciplina da grade curricular; este processo será intensificado com a creditação dos 10% da carga horária da grade curricular dos cursos de graduação que será implementado em 2022.

3.1 GRUPO ANDORA E A EXPERIÊNCIA COM AS DANÇAS E MANIFESTAÇÕES POPULARES

A Cia de Dança Andora – UFES é um grupo parafolclórico criado pelo professor Dr. Antônio Moraes, que objetiva formar professores para atuação no ensino do folclore e manifestações populares em escolas e comunidades do estado do Espírito Santo. O grupo se iniciou como um projeto de extensão da UFES, como ainda hoje se qualifica, porém em 2016 se institucionalizou como uma Associação Cultural Andora, com registro cartorial. Promove pesquisa nas comunidades, nas festas e apresentações; tratando os dados em laboratórios e oficinas, produzindo material didático, sistematizando as danças, para a participação em eventos que disseminam a cultura popular no estado do Espírito Santo (eventos locais), nacionais e internacionais. Bem como, também possui um programa de pós-graduação ofertado pelo CEFD.

As atividades ofertadas pelo grupo atendem a comunidade interna e externa da Universidade, agregando profissionais formados, alunos/as dos cursos de Licenciatura e

² Acesso site em 12/02/2021

https://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/con1988_18.02.2016/art_207_.asp#:~:text=207&text=Da%20Educa%C3%A7%C3%A3o-.Art.,entre%20ensino%2C%20pesquisa%20e%20extens%C3%A3o.

Bacharelado em Educação Física, como também de outros cursos. A participação da comunidade acontece através das oficinas e nos eventos sociais que são realizados, sendo predominantemente de professores/as da rede pública e alunos da universidade. Os ensaios são frequentados pelos integrantes do grupo, jovens graduandos, recém-formados e professores, estes estão divididos em comissões que são responsáveis por cumprir com as demandas do projeto, a saber: cuidar da comunicação, projetos, figurinos, editais de financiamento, entre outros. O Grupo Andora conta também com uma banda própria, formada por estudantes da Universidade Federal de Minas Gerais, totalizando 5 músicos. Atualmente, somamos 32 participantes, sendo que somente a banda é de fora da UFES, os outros integrantes são ou já foram discentes do CEFD.

Para falar sobre a importância da extensão, posso dizer que no Andora pude vivenciar, de forma exemplar, os três pilares enquanto bolsista durante o semestre 2018/2. Neste período, cumpro 20 horas semanais de estudos, pesquisa e vivência do acervo literário do grupo sobre as manifestações e danças populares do Brasil. Ao pesquisar me transportava a diferentes lugares e povos, sabendo que a objetivação colocada ao Grupo era preservar e socializar as tradições antigas que estão se perdendo na atualidade.

Apreendi sobre as produções culturais das diferentes regiões do Brasil e compreendi a importância das danças populares para cada localidade, os acervos culturais que pesquisei me levavam a cada localidade, querendo compreender o motivo pelo qual aquele conhecimento surgia para cada grupo social. Identifiquei algumas semelhanças entre as manifestações populares das regiões norte e nordeste, a exemplo, o passo miudinho que é realizado em um “quase imperceptível sapatear para frente e para trás dos pés quase colados no chão, com a movimentação correspondente dos quadris” (IPHAN, 2006, p. 23). Este passo se encontra no Samba de Roda da Bahia e também, no Carimbó do Pará. Essas associações enriqueceram meu conhecimento e me proporcionam entender a dança como uma espécie de cultura multifacetada que pode ser vivida e representada da mesma forma, ou quase igual, fazendo parte da linguagem corporal de povos de diferentes lugares do mesmo país.

Hoje, entendo a dança como arte e, o corpo, é o instrumento utilizado como meio de linguagem para expressarmos as diferentes culturas, mas também como expressão dos diferentes costumes, diferenças estéticas e éticas construídas pelos diferentes povos de norte a sul do País.

A experiência vivida com a dança era o momento de colocar em ação a relação teoria e prática. Durante os ensaios pude experienciar essas manifestações, momento em que aprendemos a dançar e poder sentir aquilo que não conseguimos verbalizar e sim expressar com o próprio corpo, Larissa Lara (2011) apresenta a perspectiva que o corpo é construído socialmente,

O corpo, como construção cultural, é portador de um sentido ético-estético resultante das relações histórico-sociais humanas, e que este sentido define a forma de o homem ser, pensar e movimentar-se (LARA, 2011 p.16.)

Além da composição de elementos que se relacionam com espaço-tempo, as danças populares possuem a necessidade da interação com o outro, do contato e das trocas, afinal, elas são dançadas em grandes rodas. Os grupos sociais de origem popular, em sua construção coletiva, expressam suas próprias vidas, necessidades, desejos e formas de resistência que se comunicam através de seus corpos. Outro elemento de extrema importância para a minha formação, é resgatar e fazer viver a cultura popular, utilizando meu corpo como um marcador social, um emblema que fala e representa um povo forte e lutador, a classe popular brasileira.

3.2 OUTRA FORMA DE SENTIR E AGIR: LAPCI E A CULTURA DO YOGA

O Laboratório de Práticas Corporais Integrativas, criado em 2019 pela professora Doutora Lígia Ribeiro e Silva Gomes, tem objetivo de aproximar o Universo das Práticas Integrativas e Complementares (PICs)³ ao campo da Educação Física, oferecendo à comunidade interna e externa aulas de yoga como uma espécie de terapia corporal. Por meio de experimentação, formação, estudo e pesquisa, me possibilitou a formação didático-metodológica para atuar com este conteúdo, tomando o campo da Educação Física como o espaço de sua realização.

O projeto nasceu como resultado de seu trabalho de Tese de Doutorado, intitulado “O yoga no serviço de orientação ao exercício (soe) em Vitória/ES: ambivalências acerca dos significados atribuídos a uma prática corporal oriental” que proporcionou estudos para a

³ Os PICs são tratamentos de prevenção a doenças que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, possuem ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento de vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Suas abordagens de visão ampliada no processo de saúde e promoção de autocuidado no âmbito físico, psíquico e social. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece gratuitamente 29 procedimentos das PICs à população. (Disponível em <https://aps.saude.gov.br/ape/pics> . Acesso em 01/04/2021)

criação desse projeto que vincula a temática das PIC's com o campo da Educação Física. Agregado a isso, pesquisas de iniciação científica, grupos de estudos, experimentação do exercício da docência entre alunos de graduação do CEFD, tudo isso articulado a produção acadêmica das ciências sociais e humanas numa visão ampliada de saúde. Me interessei no mesmo instante em que Lígia apresentou o projeto em sala de aula, assim iniciei minhas participações nos grupos de estudos que aconteciam quinzenalmente na sala do Laboratório de Estudos em Educação Física (LESEF).

Durante os semestres participando dos grupos de estudo e discussões pude acessar conhecimentos das vertentes das diferentes linhas do Yoga, incluindo Hatha-Yoga, Bhakti-Yoga, Jnaña Yoga e outros. Além de destrinchar os asanas na sua relação com os músculos, os benefícios e as contra-indicações, dessa forma contribuindo positivamente na construção dos planos de aulas semanais e para minha futura atuação na área. Aqui pude entender, de forma contundente, como as tradições antigas me fortalecem e me tocam, entendendo que tais elementos são instrumentos de lutas e de aprendizagens no processo de ensino e aprendizagem para todo e qualquer professor/a.

3.3 ENTRE A CULTURA POPULAR BRASILEIRA E A CULTURA INDIANA DO YOGA

Ao relacionar as experiências no âmbito da cultura, percebo que este aspecto se entrelaça com as relações sociais que se estabeleceram nos espaços em que frequentei. Na minha perspectiva formativa, entendi que a produção de uma dada cultura está vinculada à sociedade a qual a originou. Assim concordo com Santos (1983), quando afirma que a cultura é produzida e reproduzida, está em constante transformação, pode ser respeitada em suas características intrínsecas, mas também, ressignificada pelos agentes que dela se apropriam. A cultura, ainda, pode proporcionar a união de um grupo, e possibilitar sentimentos de pertencimento, nessa perspectiva, concordo com Santos (1983) quando alega que,

Ao discutirmos sobre cultura temos sempre em mente a humanidade em toda a sua riqueza e multiplicidade de formas de existência. São complexas as realidades dos agrupamentos humanos e as características que os unem e diferenciam, e a cultura as expressa. (SANTOS, 1983, p.7)

Como descrito, a cultura reúne comportamentos e interações, símbolos, linguagem oral e práticas sociais, incluindo em sua abrangência o folclore, artesanato, danças, festas

típicas e músicas. Sendo um conjunto de fatores que compõem as diferentes sociedades, provenientes de heranças de gerações passadas e que mantém esses costumes, crenças e tradições de um povo, levando os aspectos de tradições antigas até os dias atuais. Gomes complementa que “A cultura não pode ser compreendida como uma unidade fechada, coerente e circunscrita em si mesma” (GOMES, 2012, p. 9), ou nem podemos pensar dela se perder para sempre. Assim, entendendo que as diferentes culturas atravessaram a minha formação e atravessou-me com conhecimentos diversos, me transportando a cada lugar e costume estudado.

Em diferentes contextos do conhecimento, a cultura assume sentidos distintos, mas concordo com Geertz (1989, p. 10) "compreender a cultura de um povo expõe a sua normalidade sem reduzir sua particularidade". Simbolizando os conhecimentos que são partilhados por determinado grupo que formam sua identidade, fruto da herança social das gerações passadas. Também segundo Geertz, a cultura é a própria condição de existência dos seres humanos, produto das ações através do qual os indivíduos dão sentido às suas ações, numa teia de significados. Ao compreender a importância do significado do conceito de cultura para a minha formação, entendi que, minha trajetória no interior dos projetos os quais fizeram e fazem a minha formação, ganhou mais sentido, mais volume e passou a representar a minha identidade docente. A seguir, apresentarei as principais experiências que vivi e que deram vazão ao meu TCC.

De aluna de graduação à Oficineira no Andora...

Abro espaço para recordar uma experiência de quando participei da “Escola Livre de Dança - Oficina de Danças Populares”, projeto oferecido pelo grupo. O objetivo da oficina era proporcionar experiências com figurinos, instrumentos de percussão e a diversidade da cultura popular do Brasil por meio da dança. Anderson foi o integrante responsável pelas oficinas que continham manifestações como Xaxado, Lundum, Ticumbi, entre outras, e eu participava das oficinas ora como apoio cuidando do som e outros detalhes técnicos, ora como aluna. A turma era formada majoritariamente por professoras da Grande Vitória que buscavam aprender as manifestações como forma de aprendizado para aplicar em âmbito escolar, como também para relaxar, se divertir e exercitar o corpo.

Quando fui convidada para participar comoicineira, escolhi o Frevo. Os conhecimentos já obtidos no curso sobre como elaborar um plano de aula me auxiliaram a planejar a aula de frevo que teve duas horas de duração. O trabalho aconteceu da seguinte forma: teria que trabalhar a introdução do contexto histórico do frevo e sua evolução como patrimônio imaterial do Brasil. Posteriormente, comecei a praticar em casa os passos, dentre os quais Tesoura, Ferrolho, Ponta de pé e calcanhar, entre outros, bem como as dinâmicas para apresentar aos professores/as (alunos/as). Contudo, estar com adultos, fazendo o papel de professora me deixou insegura. Lembro que gaguejei bastante, foi um momento tenso na minha formação. Essas experiências proporcionadas pela extensão colocam o discente exercendo o papel de docente e são de suma importância para o crescimento pessoal e profissional, estando em ambiente de aprendizado onde pode-se errar e aprender com esses erros.



Oficina de Frevo

Para melhor compreender a formação por meio da extensão universitária, trago os autores Monteiro e Sacramento (2011), que afirmam que este espaço formativo é fomentado pela ação dialógica entre universidade e comunidade. A interação entre a comunidade e os/as graduandos/as em formação ocorre por meio de projetos e programas que materializam a aproximação entre aquilo que se produz na Universidade em diálogo constante com os fatores complexos advindos da sociedade. Entendo ainda, que a extensão universitária está caracterizada como uma atividade extramuros e tem a função de possibilitar ações que envolvam questões culturais, políticas e sociais com a intenção de minimizar problemas que atravessam a comunidade como um todo.

A extensão, portanto, passa a ser vista como um ambiente de pensar e fazer acadêmico, que relaciona saberes, práxis e produção de conhecimentos, se tornando um ambiente fértil para a formação inicial, a qual imbrica-se a relação entre teoria e prática, o que me leva a pensar na dialética inerente ao processo da práxis. Para um melhor entendimento,

Práxis é uma atividade material, transformadora e ajustada a objetivos. Fora dela, fica a atividade teórica que não se materializa, na medida em que é atividade espiritual pura. Mas, por outro lado, não há práxis como atividade puramente material, isto é, sem produção de finalidades e conhecimentos que caracteriza a atividade teórica.” (VÁSQUEZ, 1968 p.108).

Congruente a isso, quando não há relação entre teoria e prática nega-se a teoria, tanto quanto a prática, quando se tem uma prática esvaziada de teoria ela não ultrapassa a barreira de senso comum. Tendo em vista que, a teoria esclarece e enriquece a prática e esta dá novas significações à teoria, ao analisar minhas experiências à luz do que Vásquez enfatiza, compreendo hoje como as vivências tidas no Andora foram necessárias para pôr em prática os conhecimentos pedagógicos adquiridos durante o curso.

Entendo que a extensão é creditada como um lugar, um instrumento que possibilita mudanças e transformações dentro da própria Universidade, em função de atender anseios e necessidades da comunidade como um todo, bem como dos/as alunos/as em formação. Observei que os projetos pelos quais passei, e que ainda permaneço, tem comprometimento e relevância social, no caso do Andora, estas características evidenciam-se pelas produções culturais, interações dialógicas em âmbito nacional, bem como internacional, isso cumpre com os preceitos estabelecidos na efetivação de um projeto de extensão. A partir do fórum de Política Nacional de Extensão Universitária⁴ (2012) que apresenta,

A Extensão Universitária tornou-se o instrumento por excelência de inter-relação da Universidade com a sociedade, de oxigenação da própria Universidade, de democratização do conhecimento acadêmico, assim como de (re)produção desse conhecimento por meio da troca de saberes com as comunidades. (2012, p. 9)

No caso do LAPCI, das interações com a comunidade, na promoção de aulas gratuitas que proporcionam momentos que aliviam estresse e ansiedade dos participantes, bem como

⁴ Disponível no site:

<https://www.ufmg.br/proex/renex/images/documentos/2012-07-13-Politica-Nacional-de-Extensao.pdf>

(Acesso em 05/04/2021).

apresentam os conhecimentos indianos para o uso durante a prática e no dia-a-dia. Portanto, entendo a extensão como espaço para somar potencialidades que vão além da sensibilização dos estudantes para com os problemas e questões sociais, mas também potencializar a capacidade de se (re)descobrir professor de educação física. Ao nos aproximar das necessidades da comunidade, fica mais claro o quão importante é o trabalho exercido pela Extensão Universitária, numa relação intermitente entre alunos/as, professores e comunidade.

Eu e as Danças populares...

Minha conexão com a cultura popular se deu por conta da possibilidade de vivenciar as danças e as brincadeiras com espontaneidade, expressão e liberdade no movimento, o oposto acontece quando compara-se, por exemplo, com a cultura de elite, em específico o *ballet*, que possui entre seus elementos a imitação, rigor e disciplina altamente técnico em relação aos movimentos. Nesse contexto, tínhamos o espaço de experimentação mais livre que as danças populares intencionam, proporcionando compreender a história a partir da relação com o corpo, com as manifestações populares, como discente/professora em formação, exercendo de forma intermitente a reflexão na ação.

Ao representar uma manifestação regional lidamos com o estilo de vida daquele povo, suas vivências, conhecimentos, um conjunto de valores comuns que lhes conferem identidade e expressão artística. O teor das músicas e seus movimentos estão diretamente ligados ao labor, a forma de sustento daquela comunidade, quando se trata da pesca os trechos descrevem os altos e baixos das marés e os movimentos representam as ondas do mar, quando região agrícola os movimentos são baixos, rasteiros e os trechos falam sobre as épocas de seca e fartura. Assim, quando dançamos representamos a intensidade e a singularidade cultural da região, partilhando seus anseios, sensações, alegrias e angústias sentidas.

A partir dessas questões, compreendo que muitas manifestações estudadas fazem parte do Folclore de certos lugares. Traduzindo a palavra folclore, que significa *folk* povo e *lore* saber, identificando os saberes tradicionais que eram transmitidos oralmente; a investigação desse termo permite uma forma eficiente de afirmar a identidade nacional (CATENACCI, 2001).

Por folclore entendo as manifestações da cultura popular que caracterizam a identidade social de um povo, sendo considerado pela UNESCO⁵ É um patrimônio cultural imaterial que sustenta a importância da preservação e valorização dos costumes. “O folclore é o popular, mas nem todo o popular é folclore” (CASCUDO 1984, apud GOMES 2012 p.13), ou seja, ambas resultam dos conhecimentos produzidos pelo povo, mas o fortalecimento da cultura popular foi indispensável para o surgimento do folclore.

As manifestações sempre estiveram ameaçadas pelo processo de modernização que acontecia no Brasil e no mundo, existia uma dualidade entre salvar o que pertencia aos nossos antepassados e o desejo de esquecê-lo, no sentido da colonização, exploração, escravidão e mestiçagem (CATENACCI, 2001). Como descrito pela Conferência Geral⁶ da UNESCO, a

A cultura tradicional e popular é o conjunto de criações que emanam de uma comunidade cultural fundadas na tradição, expressas por um grupo ou por indivíduos e que reconhecidamente respondem à expectativas da comunidade enquanto expressão de sua identidade cultural e social; as normas e os valores se transmitem oralmente, por imitação ou de outras maneiras (1989, p. 2)

Congruente a isso, entende-se que cultura popular forma parte do patrimônio universal da humanidade agindo como um poderoso meio de aproximação entre os povos e grupos sociais, fato que possui papel importante na história de formação da identidade de um dado grupo ou espaço.

Os aprendizados, os preenchimentos e as descobertas...

Como participante e colaboradora do Andora estudei as manifestações da cultura popular, mas a dança sempre foi o carro chefe de minha formação neste grupo, pude descobrir um lado da minha personalidade que busca a dança como forma de expressão daquilo que não consigo dizer em palavras. Assim, a dança pra mim é a representação de mim mesma. Na minha percepção, acredito que me encontrei nesse universo tardiamente, pois antes de entrar no grupo, nem me recordo a última vez que senti a dança em sua

⁵ A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

⁶ Recomendação sobre a salvaguarda da cultura tradicional e popular. Disponível em:

<http://www.portaldoconhecimento.gov.br/bitstream/10961/238/4/Anexo%203%20-%20Doctos%20Unesco.pdf>
(Acesso em: 02/04/2021)

magnitude, o movimentar-se gera efeitos físicos que refletem no psicológico e com isso posso afirmar que existe uma Isabela antes e depois da dança.

A dança passa a ser um importante instrumento de expressão e desabafo, me proporciona articular em movimentos o que não consigo dizer em palavras, o que para mim gera uma sensação de liberdade e fluidez. Assim como meu corpo flui ao som da música, minha mente se acalma e se energiza concomitantemente, podendo por tanto expressar-me, ser quem eu quiser ou transbordar o que há de dentro para fora. Somado a isso, existem as conexões que são construídas com o outro nesse processo, juntos nos ensaios cada um se expressa de uma forma e, interagimos uns com os outros da forma mais simples e pura, nos conectando com aquilo que a dança representa individualmente em cada um.

A primeira viagem, uma verdadeira imersão na cultura popular...



Primeira foto tirada em solos mineiros, Itapanhoacanga - MG

No ano de 2018 viajei com o grupo Andora para o interior do estado de Minas Gerais, na cidade de Itapanhoacanga. Fomos participar da Festa de Nossa Senhora do Rosário. Festa típica que acontece desde o ano de 1723, sendo esta carregada de tradições religiosas, marcadas pelo sincretismo das heranças africanas e católicas. Estar tão próxima dessa manifestação histórica me proporcionou sentir na pele o peso das tradições antigas e o sentimento de seu povo, entendendo melhor cada localidade visitada.

A festa inicia com uma carreata de abertura da Novena de Nossa Senhora do Rosário, que segue caminho pelas ruas principais da cidade, os coroados reis e rainhas saem ricamente trajados e são acompanhados por seus guardas e grupos característicos do congado, marujada

e caboclos, nesta ocasião nós do Andora também. A presença da população enriqueceu a caminhada, cantávamos todos juntos e seguíamos em direção à Igreja da Nossa Senhora do Rosário onde acontece o hasteamento do mastro e a missa.



Festa Nossa Senhora do Rosário

A veracidade dos detalhes, das cores, das danças, cantos e sons - naquele momento todos estávamos lá com o mesmo intuito e mesmo sentimento nos corações, vivendo uma experiência que foi originada no século XVIII, organizada por escravos que cultuavam seus santos e eram prestigiados. Me arrisco dizer que estávamos unidos em essência, no que tange estar ali para dar continuidade a um evento, que na época, proporcionou união e igualdade das raças, onde não só vivíamos, mas também sentíamos a riqueza e a ancestralidade presente, Le Breton (1998) afirma que,

O homem não se insere no mundo como um objeto atravessado de sentimentos passageiros. Intricado em suas ações, suas relações com os outros, com os objetos que o entornam, com o seu meio etc., ele está permanentemente sob influência dos acontecimentos e sendo por eles tocado. (LE BRETON, 1998, p.138)

Nesse sentido, estamos na posição de tocar e ser tocados pelas experiências e trocas tidas com nosso passado e nas relações com o cotidiano, o autor nos revela sobre a necessidade de nos perceber como sujeitos que são em todos os momentos atravessados por sensações e sentimentos que não são passageiros e são levados durante toda a vida.

Minha primeira viagem de avião, bateu um friozinho na barriga...

O Andora me proporcionou viver e experimentar momentos de formação que não teria tido oportunidade caso não tivesse adentrado ao grupo. Uma memória das minhas andanças pelo Brasil, tenho a recordação ainda presente da segunda viagem com a Cia, em que participei do Festival Internacional de Folclore e Artes Tradicionais (FIFAT), evento promovido pelo Conselho Internacional de Festivais Folclóricos e Artes Tradicionais (CIOFF), ocorreu em novembro de 2018 na cidade de Olinda-PE. A saber, essa foi a minha primeira viagem de avião cercada de um turbilhão de sentimentos, ansiedade, medo e felicidade. Poder assistir o avião pegar altitude, se afastar do chão e cruzar as nuvens, tudo isso a tornou inesquecível.

O festival foi dividido em interações que aconteciam em ruas da cidade histórica de Olinda, praças, escolas e em Igrejas, algumas apresentações ocorreram individualmente, o CIOFF escolhia determinado local para um grupo específico e também os eventos em que todos estavam presentes conhecendo e interagindo. Representar o Espírito Santo neste evento, em todo seu repertório da cultura popular, foi um momento de grande responsabilidade, afinal, para além dos ensaios exaustivos, estudar com afinco as manifestações e me apropriar dos gestos técnicos das danças, da linguagem corporal inerente a cada manifestação, foi uma experiência indizível.



Foto tirada na Igreja Alto da Sé, Olinda-PE

O repertório que levamos contava com o Ticumbi, Congo, Jongo provenientes da região sudeste, e o Samba de Roda e Capoeira típico da região nordeste. O contato com grupos de outros estados, países, também me fez crescer culturalmente. Conhecer a realidade do Estado de Pernambuco, da Cidade de Olinda me transportou a outras formas de me

constituir professora, em especial utilizando a dança como meio dialógico. O povo Pernambucano possui uma característica que conheço pelos baianos, de hospitalidade e felicidade com desconhecidos e com a vida em si; na rua recebi de estranho um “Axé moça bonita!” Quanta energia circula nesse espaço.

Estive imersa num ambiente de linguagens corporais, que com toda diversidade identifiquei como aquele lugar (Olinda) valorizava a sua cultura regional (frevo, ciranda, Maracatu, Bumba meu Boi, Caboclinho, maracatu do baque solto e maracatu do baque virado; as diferentes crenças, as cores, os cheiros, histórias, enfim, uma experiência que só foi possível a partir do Andora. Lá pude perceber o multiculturalismo, principalmente quando assistia as apresentações internacionais, sendo que a que mais me impressionou foi do grupo chileno, que possuía um figurino que só cobria as partes íntimas, gritavam e faziam caretas durante a dança, para mim, foi algo totalmente novo e engraçado. A dança se chama *Rapa Nui*, proveniente da Ilha de Páscoa.



Foto de todos os grupos durante o FIFAT

Desta vez como coordenadora de comunicação do Andora...

Em 2020 pude vivenciar a experiência como coordenadora da comissão de comunicação, com a tarefa de criar conteúdos e interações nas redes sociais, principalmente, no *Instagram*, e inscrição em eventos. Com a pandemia do COVID-19 as participações em festivais nacionais, as apresentações em escolas e oficinas foram interrompidas, passaram a ser realizadas de forma virtual. Realizamos projetos com atendimento ao público através das redes, mesmo a dança necessitando do contato humano e união, as vivências virtuais

proporcionaram uma reconexão com o público. Neste ano, realizei a inscrição de participação do grupo em dois festivais virtuais o *I Fest Folk em Rede*⁷, que aconteceu nos dias 29/04 a 03/05/2020, organizado pelo CIOFF Brasil, atendendo virtualmente uma média de 1.500 usuários, e o *Festival Folclórico de Pocinhos em Rede*⁸ com um público de aproximadamente 2.500 usuários. Além desses eventos, houve outras participações em rede e também a organização das Oficinas de Danças Populares Virtuais, em que fiquei responsável pela criação dos cartazes de divulgação, atendendo um público de aproximadamente 30 pessoas da comunidade externa.

Da cultura popular brasileira à cultura popular indiana, o yoga entra em cena...

O motivo nem eu mesma sei explicar, o Yoga não era uma prática frequente em minha vida, mas, assim como durante todo o curso busquei desafiar-me a conhecer e vivenciar experiências novas, aproveitei a oportunidade e felizmente, me encontrei interessada em buscar conhecer ainda mais sobre essa cultura. Em sânscrito *Yuj*, Yoga significa unir, religar ou concentrar, no sentido de unir a alma individual com o Ser supremo, ao aspecto divino da existência de cada ser humano. Durante as práticas, o corpo se torna objeto de estudo num momento de conexão pessoal e recolhimento das ondas mentais, para isso utilizam-se condutas e disciplinas físicas e mentais para a integração total do ser, na sua integralidade corpo, mente e espírito.

Os grupos de estudos me proporcionaram meu primeiro contato com a cultura indiana de forma acadêmica através de leituras e discussões, que somavam entre o contexto religioso hinduísta aos detalhes técnicos do Yoga. No início me senti totalmente perdida, um conteúdo totalmente desconhecido e que despertou o meu interesse em estudar e seguir com os estudos, e as realizações das práticas, e foi a partir dessa introdução teórica e das participações nas aulas que compreendi a complexidade que a prática engloba. O Hatha-Yoga, linha que o projeto trabalha, possui o foco principal em desenvolver o potencial do corpo, explorar e purificá-lo também, o que conseqüentemente acontecerá com a mente. Para realizar esse propósito são realizados *asanas* (posturas), *mudras* (selos), *pranayama* (controle da respiração) e *kriyas* (técnicas de limpeza). A palavra Hatha é uma combinação das palavras

⁷ Disponível em: https://www.instagram.com/p/B_OCGQCj5O/

⁸ Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CB31fc5p-kK/>

“sol” (Ha) e “lua” (tha), transmitindo uma ideia de equilíbrio entre influências complementares, sendo necessário esforço e entrega a prática.



Aula de Hatha-Yoga presencial na Sala de Dança CEFD.

O projeto atualmente conta com 3 bolsistas, nos reunimos para grupos de estudo quinzenalmente para discutir sobre assuntos relacionados ao laboratório, bem como para o planejamento das aulas e estudos dos *asanas* (posturas). Antes da pandemia, o projeto oferecia aulas de yoga no turno matutino das 7h às 8h e das 8h às 9h; no vespertino com turmas das 16h às 17h e das 17h às 18h. Os participantes eram servidores do CEFD e de outros Centros, alunos de Graduação e Pós-graduação do CEFD e de outros Centros, professores do CEFD e de outros Centros, bem como pessoas da comunidade externa. A faixa etária era de 20 a 60 anos, em que víamos diferentes estilos (hipster, hippie, pessoas de classe alta e classe popular), o que chamava atenção era que o nível de escolarização era elevado.

Durante a pandemia do COVID-19, as aulas de Hatha-Yoga continuaram acontecendo de forma virtual, através de plataformas digitais, contando com a presença de grupos mistos no turno matutino das 8h às 9 horas e vespertino das 17h às 18 horas, todas as terças e quintas-feiras. Nós, alunos-bolsistas, nos reunimos semanalmente para criar e discutir o planejamento das aulas, às segundas, bem como com o grupo de estudos que nos possibilitou aprender mais sobre os conceitos de corpo, cultura e experiência, conceitos importantes à nossa formação.

Nesse sentido, destaco aspectos sentidos na minha primeira experiência dando aulas de Yoga virtuais. No momento estava extremamente nervosa, nunca havia dado uma aula de

yoga para uma turma de alunos, muito menos de forma virtual - o que me tranquilizou foi a preparação que tive para realizar a aula, o estudo dos asanas que seriam desenvolvidos, a realização da sequência antes do horário e a mentalização dos momentos da aula. Contudo, ainda seguimos suscetíveis a falhas na conexão, problemas com o áudio e a distância entre professor e aluno, nesse caso, o contato físico é mais eficiente principalmente na correção e explicação das posturas.



Experiência ministrando aula de Hatha-Yoga virtual.

Dar aula de yoga está sendo desafiador porque trata-se de uma prática de origem indiana, com códigos, símbolos e linguagens diferente de tudo que havia feito durante a minha formação. Foi preciso me inserir no universo do yoga para me apropriar de seus conhecimentos, pois na verdade essa prática está mais para um estilo de vida, você pratica e vive seus diversos aspectos éticos e disciplinares que o yogue deve seguir.

Após tantas vivências com o Yoga proporcionadas pelo projeto LAPCI, a melhoria na minha qualidade de vida, o uso dos ensinamentos yoguicos para lidar com minhas questões pessoais, a identificação com o propósito que a prática me proporcionaram uma nova forma de viver a vida e de lidar com as questões de ansiedades provocadas pela pandemia. O Yoga se tornou parte da minha vida de forma a mudar como me relaciono comigo mesma e com os outros, a presença e a perseverança, foram os principais ensinamentos que pude ter levando em consideração o contexto de pandemia que vivemos.

Os benefícios da prática estão além das questões físicas, mas seguem para o campo mental, espiritual e social, que leva a um caminho que nos remete a conhecer a si mesmo e nossos limites, sendo capaz de ampliá-los. O mestre T.K.V. Desikachar formulou a mais moderna definição do Yoga como “voltar a mente para um único objeto e mantê-la

concentrada nele sem qualquer distração”, na minha perspectiva durante a prática esse objeto é principalmente voltado para a respiração.

Questões simples como respirar não faziam sentido para mim...

A prática de yoga traz alguns códigos e linguagens totalmente diferentes dos que conheço da própria cultura popular que estudei no Andora. Descobri que a principal faceta da prática do yoga são os *pranayamas* (técnicas respiratórias), visto que dão ritmo e intensidade à prática, quando restabelecemos a conexão com esse ato natural que gera sensações de limpeza, clareza e leveza, nos transmite consciência e percepção de nós mesmos.

Um ensinamento que pode facilmente ser aplicado e aproveitado em situações do nosso dia-a-dia, nos permitindo trazer o Yoga e seus ensinamentos para nossa vida pessoal e não tão somente reservado aos momentos da prática. Todas as questões descritas que despertaram minha paixão pelo Yoga ainda me levaram a trilhar caminhos ainda mais profundos, resultando no meu investimento no Curso de Formação em Hatha-Yoga e minhas expectativas para a inserção neste mercado de trabalho também.

Como professora de educação física, tratar o Yoga no âmbito escolar também é de suma importância para ampliar o acervo de conhecimento cultural dos/as alunos/as; utilizar as técnicas respiratórias, por exemplo, pode influenciar as crianças e adolescentes a entrarem numa sintonia de mais calma e serenidade, além de que o yoga trabalha a união entre o corpo e mente, dualidade tão fatigada no âmbito das práticas corporais e esportivas no espaço escolar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As lembranças descritas e as que ficam na memória representam a intensidade das vivências, o esforço e a dedicação que a graduação me proporcionou ao longo desses quatro anos e meio. Enquanto confeccionava este trabalho pude compreender o valor que possuem para minha identidade docente, estas que de forma espontânea me proporcionaram construir laços de amizade, enriquecer meu acervo motor e vivenciar experiências únicas e tão importantes para mim. Ao final deste ciclo conto com momentos de felicidade e de

nervosismo, de tristezas e alegrias, de dificuldades e de sucessos, que me fizeram consciente dos propósitos, das oportunidades de reflexão e avaliação do caminho que percorri.

A vinda do Yoga para o Ocidente me leva a compreender o motivo pelo qual eu tenho admiração por esta prática, sobretudo porque está imersa no universo esotérico da tradição religiosa indiana. Assim como, me encanto pela a cultura africana porque ela também está imersa no universo das religiões afro-brasileiras, posso afirmar que as culturas religiosas tradicionais chamam a minha atenção e me puxam para o seu aprendizado.

Pude perceber a diversidade de conhecimentos que adquiri nesses anos de graduação, o encontro com minha ancestralidade, o amadurecimento a partir dos aprendizados, as relações interculturais, o conhecimento em gestão de atividades e tantas outras experiências. Finalizo afirmando que os elementos da cultura popular, a dança, o corpo como vetor de linguagens e códigos, as aprendizagens corporais, bem como o resgate e trabalho em função da manutenção da cultura popular, me tornam uma buscadora cada vez mais inquieta desses conteúdos, visto que ao me encher dessas formações poderei repassar, mediar e ensinar, sendo professora de Educação Física.

REFERÊNCIAS

CATENACCI, Vivian. **Cultura popular: entre a tradição e a transformação**. Projeto viverarte. São Paulo. 2001.

GOMES, Lígia Ribeiro e Silva. **Oficina de docência de danças populares**. Vitória : Universidade Federal do Espírito Santo, Núcleo de Educação Aberta e à Distância, 2012

IPHAN. **Samba de Roda do Recôncavo Baiano**. Brasília, 2006.

JOSSO, Marie-Christine. **As experiências ao longo das quais se formam identidades e subjetividades**. Experiências de vida e formação. São Paulo: Cortez, 2004.

LARA, Michelle Lara. **Corpo, sentido ético-estético e cultura popular**. Editora da Universidade Estadual de Maringá. 2011.

LARROSA, Jorge Bondía. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Universidade de Barcelona, Espanha. 2002.

LE BRETON, David. **As Paixões Ordinárias: Antropologia das Emoções**. Petrópolis, Vozes. 2009.

MEC/SEPP/IR/SECAD/INEP. **Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana**. Brasília. 2004.

MINAYO, Maria. **Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade** (Centro Latino-Americano de Estudos de Violência e Saúde (Claves), Escola Nacional de Saúde Pública (Ensp), Fundação Oswaldo Cruz. (2012).

MONTEIRO, Elaine; SACRAMENTO, Mônica. **Para repensar a extensão universitária: contribuição do diálogo entre Paulo Freire e Boaventura de Souza Santos**. Rio de Janeiro: UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE, 2011.

NÓVOA, António; FINGER, Matthias (Org.). **O método (auto)biográfico e a formação**. Natal, RN: EDUFRN; São Paulo: Paulus, 2010.

PIMENTA, Selma Garrido. **Formação de professores: identidade e saberes da docência**. Saberes pedagógicos e atividade docente. São Paulo: Cortez Editora, 2000. (p. 15 a 34)

Recomendação sobre a salvaguarda da cultura tradicional e popular Conferência Geral da UNESCO - **25ª Reunião** PARIS 15 DE NOVEMBRO DE 1989

SANTOS, José Luis. **O que é cultura**. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1983

VÁSQUEZ, Adolfo S. **Filosofia da prática**. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 1986