UFES

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

STEPHANI LEITE NERY

MEMÓRIA DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL: MEUS PASSOS NO *"CAMINHAR PARA SI"*

VITÓRIA

2020

STEPHANI LEITE NERY

MEMÓRIA DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL: MEUS PASSOS NO *"CAMINHAR PARA SI"*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física, do Centro de Educação Física e Desportos, da Universidade Federal do Espírito Santo

Orientadora: Profa. Dra. Fernanda Simone Lopes de Paiva

VITÓRIA

2020

Folha destinada à inclusão da **Ficha Catalográfica**

STEPHANI LEITE NERY

MEMÓRIA DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL: MEUS PASSOS NO *"CAMINHAR PARA SI"*

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Educação Física - Bacharelado, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 09 de dezembro de 2020

BANCA EXAMINADORA

_____

Orientadora: Profa. Dra. Fernanda Simone Lopes de Paiva

_____

Profa. Dra. Liana Abraão Romera

_____

Prof. Dr. José Francisco Chicon

A Deus, que tudo sabe

A todos que me ajudaram ao longo desta caminhada

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus, por ter me dado saúde e forças para chegar até o final.

Sou grata à minha família pelo suporte durante toda a minha vida. Em especial, à minha mãe Adalir, que me amou e apoiou incondicionalmente em todas as dificuldades.

Agradeço a minha parceira, companheira e melhor amiga Marcela que me deu apoio, incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço.

Deixo um agradecimento especial à minha orientadora, Professora Fernanda Paiva, pela coragem, pelo incentivo, pela paciência e pela dedicação do seu escasso tempo ao meu projeto de pesquisa. Pelo seu comprometimento a encarar esse desafio comigo, manifesto aqui minha admiração pela sua inteligência e carisma.

Também quero agradecer à Universidade Federal Do Espírito Santo e a todos os professores do meu curso pela formação e qualidade do ensino oferecido.

Meus agradecimentos aos amigos de dentro e fora da Universidade, verdadeiros irmãos na amizade que fizeram parte da minha formação e que vão continuar presentes em minha vida com certeza.

E finalizando, a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada!

“Eu estou no processo de resgatar e reencontrar
aquela Stephani” (Stephani Nery)

RESUMO

Meu trabalho consiste na escrita de uma memória de formação profissional. A abordagem metodológica utilizada baseia-se numa narrativa autobiográfica com enfoque qualitativo e interpretativo da formação acadêmica como discente do curso de Educação Física (Bacharelado). Além do meu crescente interesse pela temática destaco a importância da transformação individual vivida perante duas situações que se adensaram no processo de revisita à trajetória: o processo de adoecimento pelo diagnóstico de um Transtorno de Ansiedade Generalizada e um segundo momento charneira que me motivou e me empoderou no sentido da legitimação da responsabilidade de seguir a minha escolha de uma formação acadêmica. Meu objetivo com a produção da narrativa foi a reflexão sobre a minha trajetória de formação, dentro de um contexto vulnerável derivado de condições psicológicas adversas. O relato de vida ocorreu observando a ênfase educativa de formação, mostrando uma forma nova perspectiva de elaboração do trabalho de conclusão de curso, o que lhe confere relevância social e acadêmica. Assim, compreende-se que uma memória de formação profissional não trata apenas de uma sequência de sucessos e insucessos, aprovações e reprovações. Neste caso, a rememoração dos fatos entremeada com a mediação reflexiva fez aparecer uma história de superação e sobrevivência, de luta pela vida e de reconquista pela formação feliz. Como fundamentação teórica para essa escrita, apoiei-me nos conceitos de autores basilares: Josso (2004, 2007), Bueno (2002), Paiva et al. (2013), Passeggi (2011), Santos & Garms (2014), Cavalcante (2017), Santos et al. (2018). A produção da memória de Formação Profissional mostrou que a motivação por um interesse específico pode impulsionar a adaptabilidade do organismo que apresenta alguma dificuldade física, motora, psicológica ou comportamental, na aquisição de conhecimentos e na sua formação.

Palavras-chave: Memória de Formação profissional. Narrativa autobiográfica. Formação. Pesquisa qualitativa. Trabalho de Conclusão de Curso

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO……..……10
2 A PRESENÇA DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM MINHA VIDA…….....15
2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA (ANTES DO CURSO) 15
2.1.1 Por que minha primeira graduação não foi Educação Física?.....16
2.1.2 A Primeira Graduação a Gente Nunca Esquece……....16
2.1.3 A Trajetória no Curso de Ciências Biológicas……17
2.1.4 O Retorno da Educação Física na Minha Vida……..…19
2.2 A ESCOLHA DA SEGUNDA GRADUAÇÃO……....20
2.2.1 O Primeiro Contato Com o "Mundo Fitness".....24
2.2.2 O Processo Seletivo UFES 2012……...…...25
2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA: O INÍCIO DE UM SONHO…….....26
2.3.1 Entrei no Curso de Educação Física: E agora?.....26
2.3.2 As Primeiras Experiências com Estágios Não-Obrigatórios……....27
2.3.3 As Primeiras Experiências com o Fisiculturismo……...28
2.3.4 Expectativas x Realidade do Curso…….....29
2.3.5 Relação com a Turma e Desperiodização……..30
3 NARRATIVA CRONOLÓGICA DAS DISCIPLINAS…….……..31
3.1 OLÁ 1º PERÍODO! (2012.02) 31
3.2 O "ANO DO FISICULTURISMO" (2013) 32
3.3 A PRIMEIRA VEZ QUE TUDO DESANDOU (2014/2015).....36
3.4 A ILUSÃO DA RECUPERAÇÃO (2016).....40
3.5 QUANDO TUDO DESANDOU NOVAMENTE (2017.01).....42
3.6 O INÍCIO DO "CAMINHAR PARA SI" (2018.01).....45
3.7 O (RE)TORNO (2018.02).....47
3.8 CAMINHANDO PARA SI E O (REENCONTRO)……..….....49
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS……..52
REFERÊNCIAS……..56

1 INTRODUÇÃO

Em entrevista concedida à Revista Ambiente Educação em novembro de 2009, Marie-Christine Josso afirmou: “Caminhar para si, título dado à publicação da minha tese de doutorado (O sujeito em formação) continua a ser a palavra-chave da minha vida espiritual, existencial e intelectual. Esta frase é um verdadeiro pilar para mim, porque me permite (re)questionar regularmente o rumo da minha vida e se continuo a... navegar; mas ‘não sou eu quem me navega quem me navega é o mar’, como canta o português, João Afonso”. Esse foi o primeiro texto que li sobre o assunto abordado no trabalho, e que me inspirou não só para o título, mas, também, para a vida.

Sabemos que existem duas possibilidades para a formação do profissional de Educação Física: os cursos de licenciatura e os cursos de bacharelado. Enquanto a licenciatura se responsabiliza pela formação de professores para intervir no campo da Educação Física Escolar, o segundo se dedica à formação de profissionais que atuam em outras áreas de intervenção em Educação Física, desde que estejam fora do contexto escolar. Dessa forma, torna-se oportuno destacar a importância e o caráter multidimensional da estrutura do conhecimento de base (ou conhecimento profissional) que se insere em uma categoria de conhecimento que diz respeito à capacidade de se realizar um diagnóstico e decidir quais os procedimentos disponíveis para resolver um determinado problema. Ele também se configura em conhecimento útil na definição das formas de aprendizagem e ensino mais adequadas para diferentes problemas e indivíduos. (NASCIMENTO et. al., 2019)

Com isso em mente, a formação no bacharelado em Educação Física permite que, nós discentes, possamos nos envolver com os mais diversos tipos de pesquisa científica e conhecimentos de base. Eu, por vir de uma trajetória no curso de Bacharel em Ciências Biológicas, quando pensava em pesquisa científica, logo vinha à mente pesquisas quantitativas ou quanti-qualitativas sobre assuntos relacionados ao ambiente das academias. Meu pensamento acompanhava o contexto da ciência moderna, a qual, segundo Cavalcante (2017), está impregnada de racionalidade e apoiada em métodos e

lógicas advindas das ciências naturais, definindo assim os pressupostos da objetividade, da neutralidade científica, da análise de dados quantificáveis e a crença de que somente aquilo poderia ser comprovado como cientificamente verdadeiro.

Porém, para a minha própria surpresa, quando premida pela necessidade de escrever um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), vi que de todos os temas que eu poderia pesquisar, nenhum deles na área biológica me tocava.

Durante as reuniões de Orientação para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com a professora Fernanda Paiva, chegamos à conclusão de que o que eu deveria pesquisar deveria estar ligado à minha própria trajetória formativa e as minhas “idas e vindas” da Universidade. Esse assunto me mobiliza(va) muito e, em todas as nossas conversas “à procura de um tema”, eu acabava me remetendo à alguma faceta do meu percurso. Eu desconhecia a possibilidade de fazer um TCC com essa temática…. Fiquei desconfiada, mas aceitei o desafio. Assim, foi decidido que o formato do TCC seria uma narrativa autobiográfica de um recorte da minha formação profissional e acadêmica. Já nas primeiras leituras, descobri diferenças importantes em relação a minha concepção de pesquisa. Aprendi que as narrativas se assumem subjetivas e valorizam a subjetividade convidando os sujeitos a falarem sobre si mesmos, dando-lhes a palavra, diferente da abordagem positivista que enfoca a objetividade e fortifica o distanciamento entre o pesquisador e o sujeito (SANTOS & GARMS, 2014).

Posto isso, fui me encantando com a possibilidade de encerrar a graduação problematizando a minha Memória de Formação Profissional. Fui me acostumando e internalizando o que li no Fascículo da disciplina Elaboração de Memória Profissional II que encerrou a caminhada de formação inicial a distância no Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo (PAIVA et. al., 2013, p. 9): “A escrita da Memória de Formação Profissional permite a conscientização do/no processo, por isso é conflito, é confronto, é conforto de olhar-se e ver-se, (re-)conhecer-se no que você se transformou. [...]”

Fui assumindo que, por meio da construção da minha narrativa, poderia refletir sobre minha trajetória e sobre algumas inflexões pelas quais passei no meu processo formativo. Esses momentos de inflexão, são chamados por Josso (2004), de “momentos charneira”:

> “Momentos ou acontecimentos-charneira são aqueles que representam uma passagem entre duas etapas da vida, um “divisor de águas”, poderíamos dizer. Charneira é uma dobradiça, algo que, portanto, faz o papel de uma articulação. Esse termo é utilizado tanto nas obras francesas quanto portuguesas sobre as histórias de vida, para designar os acontecimentos que separam, dividem e articulam as etapas da vida. ” (JOSSO, 2004, p. 64)

Com Nóvoa (2010) aprendi que o método autobiográfico no campo da pesquisa educacional traz como marco essa corrente: a história de vida, as biografias educativas e as narrativas de formação que são vistas como sinônimos. Belmira Oliveira Bueno (2002, p. 22) afirma que Nóvoa, Dominicé e Josso referem-se às autobiografias, que são entendidas como “biografias educativas”, ou seja, como instrumentos de formação, que podem ou não estar aliados à pesquisa. Dessa concepção resulta uma ênfase sobre o caráter formativo e uma nova perspectiva para a investigação educacional, na qual a dimensão biográfica prioriza o papel do sujeito na sua formação. Isso quer dizer, do ponto de vista da pesquisa, que o sujeito se torna seu próprio “objeto do conhecimento”, mas precisamente, se torna duplamente sujeito do conhecimento, o que quer dizer que a própria pessoa se forma mediante a apropriação de seu percurso de vida ou do percurso de sua vida escolar (BUENO, 2002, p. 22)

Além do crescente interesse pela temática destaco a importância da transformação individual vivida por mim perante duas situações que se adensaram no processo de revisita à minha trajetória: o processo de adoecimento pelo diagnóstico de um Transtorno de Ansiedade Generalizada e um segundo momento charneira que me motivou e empoderou no sentido da legitimação da responsabilidade de seguir a minha escolha de uma formação acadêmica. Apoiei-me em Passeggi (2011) para compreender que, do ponto de vista psicológico da construção da subjetividade, as escritas autobiográficas mostram justamente à pessoa que narra essa descontinuidade, as rupturas, a imprevisibilidade, o fortuito e o papel das contingências como

aspectos determinantes da experiência humana. Ao narrar sua própria história, a pessoa procura dar sentido às suas experiências e, nesse percurso, constrói outra representação de si: reinventa-se.

Segundo Jossô (2007), investigar o conhecimento de si mesmo pelo viés das transformações do ser – sujeito vivente e conhecente no tempo de uma vida –, por meio das atividades, dos contextos de vida, dos encontros, dos acontecimentos de sua vida pessoal e social e das situações que ele considera formadoras e muitas vezes fundadoras, é engendrar a construção da identidade, ponta do iceberg da existencialidade, como um conjunto complexo de componentes (JOSSO, 2007, p. 420)

A pesquisa autobiográfica pode ser entendida como estratégia de investigação qualitativa, a partir das narrativas das histórias de vida dos grupos humanos, sua leitura de mundo, seus sentimentos, percepções e interações com o contexto social em que se encontram. Situando a pesquisa (auto)biográfica dentro da pesquisa qualitativa, podemos considerar que a abordagem remete à pesquisa-ação-formação.

Como estratégia, ela se utiliza da narrativa e seu objetivo é estudar os indivíduos mediante os processos de *biografização.* A *biografização* coloca em protagonismo ações e experiências de profissionais de educação e oferece meios de análise de práticas e vivências, vindo a contribuir para entender a realidade da educação e de seus operadores. Ressaltando mais uma vez, toda essa produção tem por base o rigor científico e metodológico criados para extrair experiências e oralidades em produções científicas (SANTOS et. al. 2018).

A partir dessa perspectiva teórico-metodológica, delinearam-se os seguintes objetivos do presente trabalho:

Objetivo Geral

● Investigar meu movimento da (re)construção identitária em processo de formação inicial por meio de narrativa auto-referente, entendida como instrumento de (auto)formação, de pesquisa e de intervenção, no contexto da formação acadêmica (investigação-formação)

Objetivos Específicos

● Analisar o significado de formação, numa perspectiva de produto da história de vida dos sujeitos;

● Explanar a memória de formação profissional como uma inovação na elaboração do trabalho de conclusão de curso;

● Refletir sobre a minha formação dentro de um contexto psicológico vulnerável;

Com base nas reflexões surgidas no andamento do trabalho, a revisão bibliográfica foi agregando novos autores. Apoiei-me em autores basilares: Josso (2004, 2007), Bueno (2002), Paiva et alli (2013), Passeggi (2011), Santos & Garms (2014), Cavalcante (2017), Santos et al. (2018), além de mais alguns que discorrem sobre textos autobiográficos e seus usos. Com base no estudo dessas obras, incorporei a metodologia narrativa autobiográfica reflexiva para realização da (minha) pesquisa sobre Si, tendo em mente que o método autobiográfico se situa na categoria de “Histórias de vida”.

Antes de iniciar o meu caminhar, cabem ainda algumas anotações referenciais de Josso (2007):

- A história de vida é uma mediação do conhecimento de si em sua existencialidade, que oferece à reflexão de seu autor oportunidades de tomada de consciência sobre diferentes registros de expressão e de representações de si, assim como sobre as dinâmicas que orientam sua formação.
- A mediação da pesquisa com histórias de vida sinaliza a exigência metodológica de pensar as facetas existenciais da identidade por meio de uma abordagem multirreferencial que integra os diferentes registros do pensar humano (as crenças científicas, crenças religiosas, esotéricas), assim como as diferentes dimensões de nosso ser no mundo.
- O trabalho de reflexão a partir da narrativa da formação de Si (pensando, sensibilizando-se, imaginando, emocionando-se, apreciando, amando) permite estabelecer a medida das mutações sociais e culturais nas vidas singulares e relacioná-las com a evolução dos contextos de vida profissional e social.
- Na narrativa autobiográfica, o sujeito da pesquisa sobre Si exerce o papel de narrador-protagonista e personagem.

E lá se vão meus primeiros passos que se ordenam de maneira cronológica e reflexiva…

2. A PRESENÇA DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM MINHA VIDA

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA (ANTES DO CURSO)

Minha mãe sempre foi adepta da prática de atividade física. Como ela era funcionária da UFES, ela praticava ginástica localizada no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD). Creio que, por isso, o esporte sempre esteve muito presente em minha vida.

Me lembro que, desde a infância, fiz diversos esportes como a ginástica artística (que pratiquei no CEFD), vôlei, futebol de areia e natação. No ensino fundamental participava dos jogos escolares nas equipes de futsal, vôlei e handebol. No ensino médio me tornei atleta de handebol, mas uma torção no joelho me afastou das quadras. Ao chegar no

terceiro ano do ensino médio, eu me via como atleta, mas não me via como profissional na área de Educação Física. Talvez isso tenha contribuído para que minha primeira opção de curso superior não fosse o de Educação Física.

2.1.1 POR QUE MINHA PRIMEIRA GRADUAÇÃO NÃO FOI EDUCAÇÃO FÍSICA?

Mas, por que escolhi outro curso como primeira opção de formação? Lembro-me de alguns motivos: naquela época, me senti induzida a escolher o curso que faria na Universidade em função das matérias em que tinha mais domínio… No ensino médio, eu estudei no Colégio Charles Darwin, que é uma escola conhecida por exigir resultados na aprovação em processos seletivos para entrada na Universidade. Eu era bolsista, então, precisava passar no vestibular ou perderia a bolsa. Como a prova discursiva para o curso de Educação Física era de História e eu não tinha domínio dessa matéria, escolhi o curso de Ciências Biológicas cujas provas implicavam em conhecimentos que eu dominava.

Acredito que também fui influenciada por algumas colegas de turma, que iriam prestar vestibular para Ciências Biológicas e diziam que o curso teria demanda profissional e campo de atuação para o biólogo na área de preservação ambiental, avaliação e monitoramento ambiental. Isso me interessou na época, pois, acreditei que poderia seguir uma profissão que ajudaria a preservar o meio ambiente.

Havia ainda outra motivação importante para que eu tivesse êxito em me tornar universitária logo na primeira tentativa de aprovação: eu recebia pensão do meu pai e só permaneceria apta a recebê-la se eu estivesse matriculada em uma instituição de ensino superior.

2.1.2 A PRIMEIRA GRADUAÇÃO A GENTE NUNCA ESQUECE

Foi nesse contexto que pesquisei sobre o curso de Ciências Biológicas como minha primeira opção de formação. Obtive êxito na minha escolha, no processo seletivo e iniciei o curso. Entrei na Turma de 2008/1. Na época, existiam duas opções de curso: Bacharelado e Licenciatura. Optei pelo Bacharelado, porque não tinha interesse em me tornar professora, sempre achei uma belíssima profissão, mas não me sentia capaz e apta a uma profissão tão importante como a de um educador. No meu entendimento, a situação da educação do país, necessitava (e ainda necessita) de pessoas que estejam dispostas a serem verdadeiros “heróis”, para formar pessoas e contribuir com a produção e socialização do conhecimento. Não me via exercendo essa função, então optei pelo bacharelado. Ainda que, ao longo do curso, pudesse cumprir as duas formações, preferi não cursar as disciplinas ofertadas pelo curso de Licenciatura.

Na turma de Ciências Biológicas, desde a matrícula, fui recebida por alguns “veteranos”, que se apresentaram e “apadrinharam” cada um dos “calouros” e assim recebemos materiais de estudo, xerox de livros e livros emprestados para que seguíssemos com os estudos no primeiro período. Esse era um costume do curso que era passado de semestre a semestre. O que achei muito válido, pela receptividade dos alunos veteranos e pela grande ajuda aos “novatos” em terras universitárias.

Na turma de Biologia também encontrei antigos conhecidos do Colégio Darwin, inclusive aquelas colegas de turma que me incentivaram a optar pelo curso. Desde o primeiro período me encantei pelo curso e, principalmente, pela disciplina de Biologia Celular: meu primeiro contato com um microscópio foi um êxtase e poder enxergar as fases da divisão celular, que tanto havia estudado no ensino médio, me fizeram admirar ainda mais aquele novo universo.

2.1.3 A TRAJETÓRIA NO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

O curso de Ciências Biológicas é muito interessante desde o primeiro período: estuda-se desde a célula aos microrganismos, o DNA, a evolução de Charles Darwin e os debates sobre o que era ciência me arrebataram. Como me interessei pela Biologia Celular, assim que acabou o primeiro período, fui conversar com a professora Dra. Silvia Tamie Matsumoto, responsável pela disciplina, para que eu pudesse ser monitora, auxiliando-a nas aulas práticas. A partir disso, fui convidada pela professora a me juntar ao seu laboratório e participar do Grupo de Estudos em Mutagênese Ambiental e Carcinogênese (GEMUT), um ramo de uma ciência chamada Genética Toxicológica, que investiga os efeitos dos agentes mutagênicos. Os agentes mutagênicos são compostos capazes de alterar a sequência das bases no DNA e podem acelerar ou aumentar o aparecimento de mutações que estão associadas ao desenvolvimento de neoplasias (SALVADORI et al, 2003). Foi participando do grupo que aprendi que no cotidiano da sociedade, diversas substâncias potencialmente mutagênicas e/ou carcinogênicas estão presentes nos mais diferentes contextos, como nos medicamentos, plásticos, detergentes, tintas, cosméticos, roupas, agrotóxicos, produtos de limpeza e desinfecção, em ambientes rurais e industriais, além da poluição típica dos grandes centros urbanos. Também aprendi que existem diversos protocolos de detecção da mutagenicidade e todos eles eram ensinados para os novos estagiários, por meio de encontros semanais com a professora e todos os alunos do grupo, para troca de informações e conhecimento.

Como parte do meu processo formativo como bióloga, no início, eu acompanhava as alunas que estavam no processo de produzir suas monografias e dissertações de mestrado, podendo assim aprender a parte prática. Como disse anteriormente, fui monitora da matéria da professora Silvia Tamie e, ao longo da disciplina, havia uma parte em que os alunos produziam jogos sobre o ensino da ciência e biologia celular. Como me engajei muito na produção e auxiliando outros alunos na monitoria, fui apresentada ao projeto de extensão “Os jogos como instrumento de ensino nas escolas públicas no Espírito Santo”.

Durante o tempo de bolsa eu ia às escolas, realizava os jogos com as crianças e depois aplicava um questionário, para as crianças e professores, a fim de avaliar a eficácia dos jogos no aprendizado dos alunos. Me surpreendi com esse projeto, pois me deu vivências interessantes com as crianças de escolas públicas: o contato com as crianças, a felicidade delas em receber atividades formativas extracurriculares e complementares e a melhora visível no domínio da disciplina de Ciências. Simultaneamente a esse projeto de extensão, eu participava ativamente das atividades do laboratório, auxiliando os alunos da graduação e pós-graduação nos ensaios de mutagenicidade, aprendendo sobre o assunto, durante toda a graduação, até me formar em 2012.

Em que pese a experiência vivida no projeto de extensão, percebi também que o curso de Ciências Biológicas forma profissionais muito técnicos em uma atividade específica. O curso parecia-me voltado principalmente para a formação de cientistas, que seguiram caminho na pesquisa e na produção de artigos e conhecimento científico, e ao meu ver, a produção acadêmica era um critério muito importante na área das ciências biológicas.

A frustração veio quando a realidade do exercício profissional se colocou: não era bem como eu imaginava. Geralmente, as empresas contratavam um biólogo para uma equipe de técnicos em meio ambiente, o que tornava mais difícil o acesso ao mercado de trabalho. Outra forma de trabalhar em monitoramento ambiental, era por meio de concurso público ou indicações de conhecidos.

No laboratório em que eu estagiei, 80% dos outros colegas formaram e seguiram seus caminhos no mestrado, atuando em pesquisa ou tornando-se assim professores. E como desde sempre, meu intuito não era lecionar, me desmotivei com a profissão.

2.1.4 O RETORNO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA MINHA VIDA

Há ainda uma lembrança importante que devo resgatar da época da minha primeira graduação. Até a metade da graduação em Ciências Biológicas, eu ainda estava sem praticar nenhum esporte, devido ao joelho lesionado. Então, resolvi entrar para uma academia. Essa foi uma escolha/decisão importante que acabou fazendo diferença na minha vida: transcorrido um ano de treino, eu me sentia cada vez mais encantada pelo mundo fitness e pelo fisiculturismo brasileiro e internacional.

Na academia, conheci profissionais da área da musculação e me interessei pelo curso de Educação Física. Aos poucos fui me apercebendo que a formação em Ciências Biológicas não ressoava em mim como a profissão almejada, e me foquei na possibilidade de cursar Educação Física assim que terminasse o curso que estava fazendo. E assim o fiz: o curso de Bacharelado em Educação Física é a minha segunda graduação.

2.2 A ESCOLHA DA SEGUNDA GRADUAÇÃO

No ano de 2012, ano que fiz o segundo processo seletivo para um curso superior, o Espírito Santo tinha 5 cursos de Educação Física. Eram eles:

INSTITUIÇÃO	HABILITAÇÃO	PERFIL
UFES	Bacharel	O Curso de Educação Física - Bacharelado do CEFD/UFES visa formar bacharéis em Educação Física, para atuarem no ensino, na pesquisa usando de intervenções aplicadas por meio das práticas corporais, exercícios físicos e esportes, proporcionando saúde e lazer. A formação preconiza a perspectiva crítica e reflexiva sobre a realidade brasileira, especialmente no que diz

		respeito à área de Educação Física e os diversos grupos sociais que o profissional capacitado pode atuar. O profissional egresso do Curso de Educação Física-Bacharelado do CEFD/UFES estará habilitado para atuar em academias de ginástica com orientação de exercícios físicos e avaliação física; em clubes sociais com orientação de exercícios físicos, treinamento de equipes esportivas e de iniciação através de "escolinhas de esportes"; e com lazer, em comunidades ou práticas corporais na natureza. Na formação recebe conhecimentos para promover e organizar eventos esportivos em instituições públicas ligadas aos esportes; instituições públicas ligadas à saúde e em instituições e órgãos públicos e privados assessorando e administrando nas áreas de saúde e esportes. Nas Unidades Básicas de Saúde e Empresas atua como orientador de exercícios físicos e ginástica laboral.
Faculdade Salesiana de Vitória	Bacharel	O curso de Graduação Plena em Educação Física tem por objetivo uma formação generalista, humanista e crítica, qualificadora da intervenção acadêmico-profissional, fundamentada no rigor científico, na reflexão filosófica e na conduta ética, e possibilitará, considerando o artigo 6º da

		Resolução CNE/CP 07/2004, § 1º
Centro Universitário de Vila velha (UVV)	Ambas	O curso de Educação Física UVV forma profissionais versáteis, aptos à atuação em diversas vertentes da área. Com nota 4 no Enade e grade curricular inovadora, permite que o estudante conquiste dupla titulação simultaneamente (Licenciatura e Bacharelado).
Salesiano	Licenciatura	O Curso de Educação Física – Licenciatura tem como principal objeto de estudo e ação a cultura corporal de movimento do ser humano. O profissional de educação física pode atuar tanto no ambiente escolar quanto no ambiente não-escolar.
Estácio de Sá	Bacharel	As disciplinas desse bacharelado fornecem ao aluno conhecimento necessário para promover saúde e bem-estar físico com exercícios corporais. Há aulas teóricas e práticas, estas últimas realizadas em laboratórios modernos e espaços físicos, e parceria com empresas para facilitar o acesso do estudante a vagas de emprego e estágio
Estácio de Sá	Licenciatura	Profissionais comprometidos com o domínio e utilização das técnicas de Educação Física e Desportos. Professor generalista, ético, humanista, autônomo, empreendedor, crítico e reflexivo, que compreende a Educação Física e o movimento humano como meio para, através da educação e reeducação motora, Desportiva, voltada para um estilo de vida ativo e de comportamentos saudáveis, atingir os objetivos e valores inerentes ao processo educacional. O professor deve dominar o conhecimento da área da Educação Física, reconhecê-

		la como interdisciplinar e dominar os componentes a serem desenvolvidos na educação básica, educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos, compreendendo a riqueza de possibilidades de trabalho, pesquisa e ensino no ambiente escolar. O egresso do curso está apto a intervir acadêmica e profissionalmente no componente curricular da Educação Física, entendendo a escola como local para a transformação social e não como mero espaço de transmissão de conhecimentos. O professor de Educação Física deve promover um estilo de vida ativo e saudável entre seus alunos, contribuindo para a qualidade de vida e bem-estar e para o desenvolvimento permanente do pensamento crítico e da cidadania. Deve servir de referência em educação e ensino nos diferentes segmentos humanos e sociais, considerando a prática docente sob as perspectivas da educação formal (educação básica, na disciplina Educação Física), e da educação inclusiva (para deficientes), da educação em outros espaços educacionais (projetos de educação), da educação à distância e da participação em equipes para discussão de políticas públicas em educação e cidadania

Quadro 1: mapeamento de cursos de Educação Física. Fonte: sites institucionais.

Essas eram, teoricamente, as opções que eu tinha para cursar a minha segunda graduação. Teoricamente, mesmo. Como dito, meus pais são divorciados e eu recebia pensão. Meu irmão estudava em uma faculdade particular e a renda da família estava apertada. Eu já havia cursado Ciências Biológicas na UFES, já conhecia o Campus, as suas práticas universitárias, e, portanto, se quisesse fazer outra graduação deveria ser na UFES também. Tanto porque não tinha como dispor de recursos para pagar uma

faculdade particular como porque conhecia e já me beneficiara do ensino de qualidade e gratuito da universidade pública.

Se a UFES era, de fato, a minha *única* opção, restava escolher qual habilitação me candidataria: Licenciatura ou Bacharelado? Eu já tinha as minhas ponderações em relação a minha limitação ao *ser professora* (de Biologia). Acontece que, no caso do curso de Educação Física, essa área de atuação no curso de Bacharelado também tem um caráter intervencionista. Ou seja, no sentido amplo, o bacharel também “dá aulas”... Que experiências mobilizei para a minha escolha?

Foi importante o fato de ser um curso noturno, já que acreditei que conseguiria trabalhar e fazer o curso sem impedimentos. Isso era importante, mas não determinante…

2.2.1 O PRIMEIRO CONTATO COM O “MUNDO FITNESS”

A rotina na academia me fez desenvolver, ao longo dos anos, uma paixão pelo fisiculturismo e pela musculação. Essas práticas, sim, foram determinantes para que, dentro da Educação Física, eu fizesse a opção pelo curso de bacharelado.

Lembro que em 2010, ainda cursando a minha primeira graduação, eu decidi prestar o concurso dos Bombeiros Militares do ES. Esse foi um dos motivos para que eu me dedicasse muito aos treinos na academia a fim de me preparar para o Teste de Aptidão Física. Apesar de não ter obtido êxito na prova de natação do concurso, não abandonei o projeto de me manter em forma. Nos dois anos subsequentes, pude ver mudanças no meu corpo resultantes dos treinamentos, assim passei a admirar cada vez mais as formas corporais e os físicos musculosos dos atletas de fisiculturismo.

Passei a ler mais sobre o assunto, a participar de fóruns, a estudar sobre suplementação, a assistir campeonatos e desejava atingir aqueles corpos. E ao observar as mudanças no meu corpo, isso foi me motivando a querer alcançar o físico das atletas de

fisiculturismo. Além disso, conheci alguns treinadores da área, o que me instigou a querer ser treinadora também. Devido aos meus conhecimentos prévios, como bióloga, tinha muita facilidade para aprender e me aprofundar sobre os assuntos relacionados a treinamento e nutrição. Considero que essa percepção foi importante na minha decisão pela segunda graduação: o bacharelado em Educação Física.

2.2.2 O PROCESSO SELETIVO UFES 2012

Pois bem, fiz novo processo seletivo para a UFES em 2012, achando que o curso seria mais voltado para a formação de treinadores personalizados (personal trainers), aprendendo conhecimentos teóricos que fundamentassem essa intervenção assim como aplicá-los na prática.

Outra expectativa era que, como leiga, acreditava que o curso seria mais voltado à área da musculação. Segundo a minha visão na época, esse era um dos campos de maior contratação de profissionais de Educação Física, porém ao entrar no curso, estranhei o fato de a disciplina ser uma optativa e não obrigatória. E esse foi o único contato direto, nas aulas práticas, com a área da Musculação/Fisiculturismo durante todo o curso. Lembrar deste “estranhamento” me dá a senha para revisitar minhas expectativas e a realidade encontrada nessa minha segunda oportunidade de formação profissional.

2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA: O INÍCIO DE UM SONHO

2.3.1 ENTREI NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: E AGORA?

Processo seletivo feito, lá estava eu, em 2012/2, novamente nas salas de aula da universidade. Ao entrar no primeiro período, logo notei que o curso de Educação Física também tinha uma forte influência da ciência e da pesquisa, assim como no curso de Ciências Biológicas.

Percebi que, desde o primeiro período, os alunos “escolhem” uma área que os interesse, procurando os professores para então seguirem nas pesquisas, no mestrado, doutorado e na produção acadêmica. No início de cada semestre letivo, os professores das disciplinas costumam apresentar sua área de atuação e pesquisa na sala de aula a cada e os alunos interessados os procuravam para conhecer seus laboratórios. Porém eu estava inclinada a outro tipo de experiência formativa...

Como meu interesse era a musculação na prática e não na produção acadêmica, eu não fui em direção aos professores e seus laboratórios e linhas de pesquisa... Logo procurei um local fora do campus para estagiar. Aí apareceu um obstáculo: no primeiro período fui impedida de estagiar, pois, conforme normas vigentes do curso, só era permitido formalizar o Estágio Curricular não obrigatório para alunos que já tivessem concluído o 3º período, o que dificultava a vida dos discentes da UFES.

Por que as outras instituições permitiam formalizar contratos de estágios desde o 1º período e o CEFD/Ufes não? Isso fazia com que os alunos “perdessem” vagas de estágio, sendo impedidos pela própria norma da instituição. Outro impedimento era que o Coeficiente de Rendimento necessário era 7,0. Essa “nota de corte” dificultava os alunos conseguirem estágios remunerados, de forma a terem alguma renda.

2.3.2 AS PRIMEIRAS EXPERIÊNCIAS COM ESTÁGIOS NÃO-OBRIGATÓRIOS

Já que eu não “cabia” na norma, no final do segundo período, em 2013/1, por meio da indicação de uma amiga, consegui um estágio não-remunerado com um professor que dava de Treinamento Funcional na praia. Neste estágio, eu atuava apenas fazendo a observação dos alunos se exercitando e, desta forma, não prescrevia treinos e nem corrigia os movimentos dos alunos e alunas praticantes. Neste estágio, pude aprender alguns exercícios utilizados em treinamentos de circuito na praia. Porém, não compreendia muito bem como os treinos eram prescritos, questões como periodização

também não era abordadas, eu apenas podia observar, sem intervir. Esse estágio durou poucos meses.

Ainda no período 2013/1, eu iniciei outro estágio no estúdio Vitória Studio Fitness. Esse estúdio pertencia ao professor da academia que eu treinava na época e que, ao ter conhecimento de que eu havia ingressado no curso de Educação Física da UFES, me ofereceu a vaga. O estúdio era um espaço consideravelmente pequeno e atendia apenas cinco alunos por hora. Havia a presença de 1 professor e 2 estagiários para atender aos alunos, dando assim, uma assistência personalizada a cada aluno presente. Havia também máquinas de musculação e pesos livres para a realização dos treinos de força. Lá pude aprender a lidar com idosos, alunos com lesões de joelho e coluna, acompanhada por profissionais excelentes na área de reabilitação. Neste estágio, eu pude intervir da seguinte forma: os treinos eram planejados pelos professores do Estúdio, e eu poderia acompanhar os alunos, corrigindo movimentos, mas não podia “montar” treinos. Neste estágio, aprendi sobre periodização do treino de força, aprendi mais uma gama de exercícios de musculação e com pesos corporais, algumas técnicas de flexibilidade e também como era feito o planejamento dos treinos. Nesta época, me sentia muito satisfeita com esse estágio, aprendi muito com os professores sobre prescrição de atividades, tive contato com alunos com patologias de coluna, joelho e ombro. Pude entender suas limitações e a prática segura de se exercitarem. Também fiz contatos com pessoas que mantenho amizade até os dias de hoje.

Pois bem, no final do ano de 2013, apesar de estar satisfeita no estágio que eu estava, recebi uma oferta de um amigo personal trainer, que trabalhava em uma academia de musculação de porte grande, a Wellness Club - unidade de Jardim Camburi. Ele me ofereceu a vaga de estágio, devido a minha vontade de atuar na área de musculação e ginástica na academia, aceitei prontamente. Assim passei a estagiar na academia, onde pude aprender muito com os profissionais da área, ter contato com alunos e treinadores personalizados, pude acompanhar de perto o dia-dia de um profissional de educação física e foi onde também obtive um grande conhecimento sobre dieta e suplementação. O ambiente da academia era bem diferente que o ambiente do estúdio.

Primeiro o choque em relação ao público, no estúdio eram pessoas mais idosas, com patologias osteomusculares. Na academia, era um público bem misto, com homens e mulheres de todas as idades, e, na sua maioria, jovens e saudáveis. O estágio anterior me trouxe muitos ensinamentos, conhecimentos e principalmente domínio e conhecimento sobre certas patologias osteomusculares e isso me trouxe muito reconhecimento e elogios. Inclusive, nas festas de final de ano, fui considerada a melhor estagiária do período da manhã.

2.3.3 AS PRIMEIRAS EXPERIÊNCIAS COM O FISICULTURISMO

Acho importante resgatar também que, durante os anos de 2013 e 2014, estive afiliada à Federação Capixaba de Fisiculturismo e, assim, pude conciliar meus conhecimentos e meus interesses teóricos com os práticos. Em 2013, conheci um renomado treinador na área do fisiculturismo e esse professor se tornou meu treinador. Juntamente aos meus treinos, ele me orientava e orientava outros atletas de fisiculturismo e de powerlifting. Durante os treinos podia associar o que aprendia na faculdade com os exercícios propostos, podia entender na prática da musculação a utilização dos conhecimentos da Fisiologia do Exercício, da Bioquímica, da Biomecânica. Pude também aprender a execução dos exercícios com excelência. Isso me deixou animada quanto ao curso porque conheci atletas, treinadores, nutricionistas, donos de loja de suplementos e vários outros profissionais engajados na área do Fitness. Essa foi uma época na qual transformei meu corpo, perdi massa gorda e ganhei massa magra, atingi um físico muito próximo ao “físico dos meus sonhos”, porém, a cobrança na vida do atleta, o desgaste físico e psicológico necessário para atingir esse estágio de preparação para o campeonato começaram a me prejudicar em outras áreas da vida, principalmente, no estágio e na universidade. Portanto, não me mantive afiliada à Federação, passando de atleta a ser apenas admiradora do esporte.

2.3.4 EXPECTATIVAS X REALIDADE DO CURSO

Na tessitura desse percurso entre o “chão da academia” e a formação inicial, algumas expectativas foram frustradas. No que tange ao currículo, ao perfil profissional, à atuação do profissional de Educação Física como treinador e treinador personalizado, fui vendo que a ênfase do curso ia em outra direção: o curso é de formação generalista e não se propõe a oferecer uma especialização na formação inicial; no que tange às disciplinas, percebi um curso muito mais voltado para a formação acadêmica. E, por fim, no que tange ao turno, na grade do curso existiam (e ainda existem) várias disciplinas na parte da tarde, principalmente os Estágios Obrigatórios na área de saúde, lazer e esportes. Os estágios eram no período da tarde, alguns eram ofertados no sábado, mas, eram muito concorridos e não consegui matricular por falta de coeficiente, que estava baixo pelas reprovações por falta. Na época em que precisei realizar disciplinas, eu trabalhava 8 horas diárias numa loja de suplementos, portanto, fui deixando as matérias sem fazer.

Mas a minha “desperiodização” não se deu apenas em razão do horário de ofertas de disciplinas. No meu processo formativo, é importante dizer que, como já havia cursado Ciências Biológicas, consegui o aproveitamento de disciplinas ligadas às áreas de Anatomia, Bioquímica e Fisiologia. E para não ficar com o horário vago, já no primeiro período, me antecipei e me matriculei em disciplinas de outros períodos, entre elas, Fundamentos dos Jogos e Fundamentos do Lazer. Para uma “caloura” isso teve vantagens e desvantagens… Se por um lado, esse aproveitamento sinalizava com a possibilidade de não duplicação de conteúdos a serem estudados e com o encurtamento do tempo de curso; por outro, acarretou em uma “multirreferência”, já que passei a cursar disciplinas de diferentes períodos e com diferentes turmas, o que provocou um distanciamento com aquilo que comumente se chama de “meu período” no CEFD - o “meu período” é definido pelo conjunto de pessoas que são aprovados para entrada no curso em um mesmo semestre. Assim, o “meu período” era o 2012/2, mas eu fazia disciplinas com alunos de diferentes períodos de entrada. A minha ausência em algumas disciplinas nas quais consegui o aproveitamento de estudos acabou por produzir uma “bolha”, um *delay*, um desencontro, uma acronia: enquanto o “meu período” estava

engajado em discussões comuns, eu, muitas vezes, me sentia por fora dos assuntos e dispersa do grupo.

2.3.5 RELAÇÃO COM A TURMA E DESPERIODIZAÇÃO

Esse distanciamento aconteceu, em grande parte, no meu primeiro contato com a turma, no 1º período, em 2012/2, ao longo do curso esse distanciamento foi diminuindo. No início do curso eu era uma pessoa muito tímida, introspectiva e tinha grande dificuldade para interagir com outras pessoas, eu já apresentava sinais da ansiedade que mais a frente seriam diagnosticados. E apesar de haver alguns alunos de idade avançada na turma, e até mais velhos que eu com meus 24 anos, não me identifiquei com eles. E por me sentir mais velha que os outros alunos com seus 17 a 20 anos, muitas vezes, me sentia deslocada nos assuntos e conversas do grupo.

Me recordo, ainda que, nesse início de curso, além da minha introspecção e timidez e da não identificação com os colegas de turma, outro fator somava para esse meu recolhimento: eu mantinha uma relação homoafetiva com uma aluna do curso. Por questões pessoais, naquela época, eu me mantive discreta sobre esse relacionamento. Porém, minha discrição foi insuficiente para que não houvessem comentários maldosos sobre o assunto, vindo de outros colegas: fui vítima de preconceito por alguns grupos de meninas, e comentários ditos por elas chegaram aos meus ouvidos, fazendo com que eu me afastasse ainda mais daquelas pessoas. Mesmo havendo outros homoafetivos na turma, eles não eram assumidamente abertos, portanto, acredito que não tiveram esse mesmo problema que tive. O lado bom disso tudo é que pude filtrar minhas companhias e, assim, fiz amizades de qualidade com alguns poucos colegas da minha turma (2012/2) e com outros do 3º período (relativo à turma 2011/2) a qual eu fazia algumas disciplinas.

Ao analisar hoje as situações que vivi, vejo que mesmo nessa época, eu já apresentava sinais de ansiedade; o excesso de preocupação, o medo de não ser aceita, a forma como lidava com a rejeição do outro, todas essas emoções podem ter sido exacerbadas por essa condição e eu nem fazia ideia de que aqueles sentimentos, muitas vezes, poderiam

já ser indícios de um transtorno psicológico que bem mais a frente eu descobriria muito presente em meus dias.

3 NARRATIVA CRONOLÓGICA DAS DISCIPLINAS

3.1 OLÁ 1º PERÍODO! (2012.02)

Lembrar das percepções que tive em relação aos meus colegas e de como eu me sentia "estrangeira" no meu próprio processo de formação, me levou a me perguntar quais outras referências eu tinha daquela época… As disciplinas que cursei, os professores que tive… O que eu me lembrava delas? Confesso que, numa primeira rodada de recordação, (quase) nada me veio à cabeça, fragmentos descontínuos, sem muita clareza de que disciplina era ministrada por qual professor e a qual período elas estavam vinculadas. Esses fragmentos me incomodaram um pouco… Afinal, como eu podia não me lembrar de fatos ocorridos na minha formação num tempo relativamente recente? Foi necessário eu retomar o meu histórico, cruzá-lo com mensagens de emails, algumas consultas à colegas para que, minimamente, eu organizasse as minhas recordações. Fui construindo quadros norteadores, período a período, ao mesmo tempo que os cruzava com fatos significativos que iam ocorrendo na minha vida… Sobre o primeiro período, já comentei acima o que mais me impactou e sobre as disciplinas e meus professores, organizei o seguinte quadro, com breves informações do que me lembro. Essas informações são fragmentos das minhas remotas percepções...

DISCIPLINAS 2012.02	**PROFESSOR**	**Minhas recordações**
Educação Física, Saúde e Sociedade	Marcos Bagrichevsky	Matéria interessante, professor referência no assunto, discutiu muito sobre o SUS e políticas de saúde. Achei conteúdo denso e complexo para alunos do 1º período, provas feitas tendo como base a "memorização" de conteúdos e trabalhos de resenhas em grupos grandes, que geralmente, não dava certo,

		pois uns faziam e outros não
Fundamentos do Jogo (3º)	Edson Castardelli	Um dos professores mais empáticos do curso, chamava os alunos pelo nome, parecia ter mais interesse em conhecer os alunos a cada período. Aprendi sobre a diferença entre jogo, brincadeira e esporte. A proposta do prof. Segue a ementa
Fundamentos da Ginástica	Fabiano Basso dos Santos	Aulas teóricas e práticas bem interessantes, mas as provas eram feitas na “memorização”, achei alguns trabalhos e uma prova no estilo copie e cole, não me recordo de aprender muitas coisas, apenas “decorar para prova”
Fundamentos do Lazer (3º)	Keni	Professora Substituta, me marcou pouco, Achei uma prova, bem estilo “decoreba”, com respostas prontas. 14 de março antes de acabar o período ela precisou deixar a turma (email)
Introdução à Educação Física	Omar Schneider	Dessa disciplina achei um texto que escrevi e que tem o título: Por que escolhi ser Educadora Física?**. Mas, apesar de ter guardado o texto, é uma disciplina que me recordo pouco do conteúdo. Despertou pouco interesse na época
Corpo, Movimento e Conhecimentos Biológicos		Matéria Aproveitada de Ciências Biológicas
Corpo, Movimento e Conhecimentos Anatômicos		Matéria Aproveitada de Ciências Biológicas
Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada I		Matéria Aproveitada de Ciências Biológicas

3.2 O “ANO DO FISICULTURISMO” (2013)

O 2º período do curso, em 2013/1, teve início no dia 16 de maio de 2013, e fim no dia 11 de setembro. Essa foi a época em que eu me afiliei à Federação Capixaba de Fisiculturismo e disputei o meu primeiro campeonato, em julho do mesmo ano. Nesse semestre, realizei todas as disciplinas com a turma 2012/2 - o “meu período”. Algumas diferenças com os colegas foram superadas e o fato de eu ter conquistado um físico de atleta despertou admiração por parte dos colegas e de alguns professores também. Esse reconhecimento do “meu lugar” elevou a minha autoestima e autoconfiança. Assim, pude me engajar mais com a turma. Além das disciplinas previstas para o segundo período, cursei as disciplinas *Cinesiologia Aplicada à Educação Física* e *Medidas e Avaliação em Educação Física*, matérias que me despertaram muito interesse. Elas casavam com as aplicações práticas no meu dia-a-dia como atleta de Fisiculturismo, perpassando desde os movimentos realizados durante o treino, até às avaliações físicas feitas quinzenalmente. Neste mesmo período eu competi meu segundo Campeonato, o Rei da Praia 2014 (Fevereiro). Além disso, pude iniciar um estágio não-remunerado e “informal”, de maneira que eu pudesse observar apenas. Neste semestre realizei as seguintes disciplinas:

DISCIPLINAS 2013.01	**PROFESSOR**	**Minhas recordações**
Cinesiologia Aplicada à Educação Física	Karine Sarro	Professora extremamente inteligente, demonstrava domínio sobre o assunto, foi uma matéria de grande interesse principalmente pela parte da biomecânica da musculação. Me recordo que antes da minha turma, a turma anterior não teve professor de Cinesiologia.
Crescimento e Desenvolvimento	Ana Paula Leopoldo	Matéria interessante, me lembrou o conteúdo de ciências biológicas, e por isso não tive tanto apreço pela matéria. Lembro que a Professora Ana Paula é muito atenciosa, e também mantém uma relação

		mais próxima e empática com os alunos.
Medidas e Avaliação em Educação Física	Fabian Tadeu do Amaral	Matéria que me dediquei muito devido a relação com o ambiente da academia. Na época, os alunos comentavam que o Prof Fabian era muito exigente e pouco delicado, porém, comigo, sempre teve uma relação amistosa.
Educação Física e Reflexões Filosóficas	Mauri de Carvalho	Não me recordo da matéria, lembro apenas que tivemos poucos encontros presenciais
Ensino da Educação Física	Rosely Pires	Não me recordo muito dos assuntos tratados na disciplina, mas lembro do trato da professora Rosely com os alunos, era mais próxima e atenciosa.

O semestre letivo de 2013/2, no qual eu deveria estar cursando o 3º Período, também foi atípico pois a Universidade estava com o calendário acadêmico descompassado ao ano cronológico, em função da reposição das aulas devido à greve do ano anterior. O início do período foi 7 de outubro de 2013, terminando em 8 de março de 2014. Estando então cursando o meu terceiro semestre no curso, pude, finalmente, oficializar meu estágio não-obrigatório na Academia Wellness Club, colocando em prática meus conhecimentos adquiridos nas disciplinas recém-cursadas e que tanto tinham me interessado. Portanto, não tive dificuldade para articular os conhecimentos aprendidos com os conhecimentos práticos do fisiculturismo.

Como já havia eliminado algumas disciplinas do 3o período no 1ªsemestre do curso, para não ficar com horários livres, me matriculei em disciplinas ofertadas para o 4º e para o 5º período. Essa antecipação tinha a vantagem de permitir que eu me adiantasse no curso; mas, como efeito reverso, fui ficando cada vez mais desperiodizada, cursando disciplinas em várias turmas diferentes. Por um lado, minha desperiodização fez aumentar o meu sentimento de “deslocamento” e de estar fora do contexto das turmas,

principalmente com a minha turma de 2012/2. Por outro lado, pude rever as amizades que tinha feito no primeiro semestre letivo.

DISCIPLINAS 2013.02	PROFESSOR	Minhas recordações
Educação Física, Aprendizagem e Desenvolvimento Humano	André Mello	Não me recordo do conteúdo da matéria
Corpo, Movimento e Fisiologia Aplicada II (4º)	Wellington Lunz/ Luciana Carleti	Por ser uma das matérias que mais me interessava, me dediquei
Fundamentos do Treinamento Desportivo (5º)	Anselmo Perez	Nessa disciplina pude compreender mais alguns fundamentos de como o corpo se condiciona. Lembro até hoje do Trabalho em grupo que fizemos sobre a prescrição e a periodização do treinamento de um atleta.
Educação Física, Lazer e Sociedade (4º)	Paula Silva	A atuação do profissional de educação física no contexto do lazer, o que é lazer e como elaborar um projeto de lazer.
Corpo, Movimento e Conhecimentos Bioquímicos e Nutricionais		Matéria Aproveitada de Ciências Biológicas

3.3 A PRIMEIRA VEZ QUE TUDO DESANDOU (2014/2015)

No ano de 2014, logo no início do semestre - que durou de 01 de abril a 31 de julho - um acontecimento em minha vida pessoal, abalou minha estrutura psicológica, e passei a sentir episódios de tristeza e angústia, crises de pânico, crises de choro, até que finalmente procurei ajuda profissional e fui diagnosticada com Transtorno de Ansiedade Generalizada. A preocupação persistente e excessiva é a característica principal do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), porém essas preocupações são acompanhadas de sintomas físicos relacionados à hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Entre esses sintomas são comuns a taquicardia, sudorese, insônia, fadiga, dificuldade de relaxar e dores musculares (Zuardi, 2017). Algumas crises eram tão fortes

ao ponto de eu não conseguir sair de casa e ir às aulas. No início do período eu tentei comparecer em algumas disciplinas, mas fui parando de ir aos poucos, e apesar do esforço da professora Rosely para que eu me mantivesse indo às aulas, não consegui concluir nenhuma das disciplinas nas quais me matriculara.

DISCIPLINAS 2014.01	**PROFESSOR**	**Minhas Recordações**
Políticas Públicas, Organização e Gestão em Educação Física	Og Garcia	Me matriculei, não cursei e fui reprovada por faltas
Fundamentos dos Esportes	Sequer sei quem foi o professor	Me matriculei, não cursei e fui reprovada por faltas
Introdução à Pesquisa	Sequer sei quem foi o professor	Me matriculei, não cursei e fui reprovada por faltas
Fundamentos da Dança	Rosely Pires	Me matriculei, não cursei e fui reprovada por faltas

O TAG me levou a um quadro depressivo. Nos semestres de 2014/2 e 2015/1, matriculei em duas disciplinas e só aprovei em uma delas. A depressão inclui não apenas alterações do humor (tristeza, irritabilidade, falta da capacidade de sentir prazer, apatia), mas também uma gama de outros aspectos, incluindo alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas. Por exemplo, sono e apetite (DEL PORTO, 1999). E por isso, eu não tinha motivação e/ou vontade de ir às aulas.

Em meio a essas sensações, acredito que, naquela época, não dei a devida atenção ao que eu sentia. Por não achar que seria duradouro, por acreditar que conseguiria lidar com tudo aquilo sozinha, não sei o verdadeiro porquê, mas não pedi ajuda, não procurei apoio na família, nem dos amigos e muito menos na Universidade.

O semestre seguinte não foi diferente… Tentei a estratégia de me matricular em outras disciplinas para ver se eu me animava, mas este esforço foi em vão.

DISCIPLINAS 2014.02	PROFESSOR	Minhas recordações
Fundamentos e Métodos do Treinamento de Força e flexibilidade	Wellington Lunz	Me matriculei, cursei e fui reprovada por faltas
EPISTEMOLOGIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA	Sequer sei quem foi o professor	Me matriculei, não cursei e fui reprovada por faltas

O resultado do difícil ano de 2014 acabou sendo uma grande frustração: me matriculei, não consegui cursar e por isso abandonei, e reprovei nas disciplinas… *Na disciplina Fundamentos e Métodos do Treinamento de Força e Flexibilidade*, mesmo sendo uma disciplina de grande interesse para mim, devido às crises constantes, acabei não conseguindo ir a um número suficiente de aulas. Eu gostava de estudar o assunto, obtive uma boa nota na avaliação, entretanto, reprovei por faltas.

Algo, de fato, acontecia comigo, pois “a Stephani” se reprovou por faltas na sua matéria predileta… Eu perdi o interesse pelo fisiculturismo, algo que tanto me encantava antes. Eu não me sentia motivada para ir ao estágio, nem às aulas na universidade. Sair e “encontrar o mundo” tinha se tornado um problema, mas eu não tinha me dado conta disso… Quando repenso a minha trajetória desse ano de 2014 e o enxergo com as lentes de hoje, percebo que entrei em estado de negação, ou pior, não compreendia a gravidade da minha condição e como ela repercutia em minhas más escolhas, no meu percurso formativo, na minha vida social e afetiva. Eu não queria pedir ajuda e dessa forma eu passei a me apoiar na ilusão de que eu ficaria bem por conta própria. De que era uma “bobeira” e que passaria com o tempo.

Em 2015, um fator agravante: no primeiro semestre, por motivos financeiros, saí do estágio que fazia na academia e passei a trabalhar em uma loja de suplementos chamada Vila Nutri, no Shopping Vila Velha. Como eu vendia bem, obtive uma renda melhor, carteira assinada… O trabalho e a boa renda contribuíram para que eu fosse desanimando do curso. Mas não só isso, me vi confrontada com a responsabilidade e o peso de ter que terminar outra graduação e “ter que” me inserir em um mercado de trabalho específico. Esse peso me causou um desconforto tamanho pois a apatia que a

ansiedade me causava gerava desânimo de ir às aulas e, mais uma vez, deixei o curso de lado. Nesse conturbado período, consta do meu histórico a aprovação na disciplina *Educação Física, Esporte e Sociedade*, entretanto, dela, nada me lembro, nem mesmo quem foi meu professor…

DISCIPLINAS 2015.01	**PROFESSOR**	**Minhas recordações**
Educação Física, Esporte e Sociedade	Sequer sei quem foi o professor	Fui aprovada nessa disciplina mas não me recordo de nada dos assuntos nela estudados.
Introdução à Pesquisa	Sequer sei quem foi o professor	Me matriculei, não cursei e fui reprovada por faltas

No segundo semestre de 2015 eu deveria estar cursando o 7º Período do curso de Educação Física de Bacharelado, mas, infelizmente, a realidade não era bem assim. Este semestre teve início em 03 de agosto e fim em 04 de dezembro de 2015. Eu estava com disciplinas atrasadas, achei que conseguiria cursar pelo menos quatro disciplinas obrigatórias. Até me matriculei no Estágio Obrigatório em Lazer, que era uma disciplina com maior carga horária e que não acontecia no horário noturno. Acontece que, por muitas vezes precisei faltar, por estar trabalhando em horário comercial e nela não logrei êxito, ainda que tenha tentado me envolver. Também tive um insucesso em outra disciplina na qual acabei sendo reprovada por nota.

Hoje enxergo que esse excesso de preocupações e a autocobrança já eram reflexos da vida vista pelas lentes da ansiedade e eu não percebia. O receio de pedir ajuda, de demonstrar vulnerabilidade, fragilidade, me calaram, por mais um ano. Não abria a situação para familiares e amigos, acredito que por vergonha, ou por achar que tudo se resolveria sozinho, mas não se resolveu.

Na faculdade um breve (e ilusório) respiro quando consegui lograr êxito em algumas disciplinas...

DISCIPLINAS 2015.02	PROFESSOR	Minhas recordações
Fundamentos do Atletismo	José Luis dos Anjos	Reprovei por nota. Considerei bastante polêmica a maneira como foi tratada a avaliação da disciplina. A impressão que ficou foi que outros alunos da turma foram praticamente “passados” pois reclamaram da nota. No estado em que estava, fiz um esforço para comparecer à disciplina e acompanhar o conteúdo. Fui reprovada por nota, mas estava muito vulnerável para questionar alguma coisa. Me senti prejudicada.
Fundamentos dos Esportes	Carol	Não me recordo bem do conteúdo.
EPISTEMOLOGIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA	Ivan Gomes	Achei interessante o debate sobre ciência por ser um assunto de interesse
Estágio Supervisionado em Educação Física e Lazer		Me matriculei, não cursei e fui reprovada por faltas
Introdução à Pesquisa	Ueberson Almeida	Tive facilidade na matéria, pois já havia feito na graduação anterior

De qualquer modo, apesar das dificuldades, a coisa mais importante no ano de 2015 foi que iniciei os tratamentos farmacológicos para a Depressão e Transtorno da Ansiedade, com acompanhamento de um médico psiquiatra. Porém, ao perceber que os efeitos colaterais dos medicamentos eram fortes e me atrapalhavam a realizar tarefas do dia a dia, aos poucos, fui deixando de tomar a medicação, assim, não sentia mais os efeitos. Confesso, também, que, por conta própria, acreditei que me sentia melhor em relação à ansiedade, o que, na minha cabeça, tornava os remédios dispensáveis.

Foi também nesse ano que, com o apoio da minha família, saí do emprego da loja do Shopping e passei a me dedicar mais aos estudos. Nessa mesma época, entrei em um curso preparatório para o Concurso de Banestes e, assim, iniciei meu processo de “voltar a ser Stephani", que sempre gostou de estudar e tinha esquecido disso no caminho. Esse

curso preparatório foi um pequeno "restart" para que eu voltasse a me dedicar às aulas na Universidade.

3.4 A ILUSÃO DA RECUPERAÇÃO (2016)

Em 2016, no início do primeiro semestre, eu estava desempregada. Então me ofereceram um estágio na academia Wellness Club, onde eu já havia estagiado. Porém, não consegui a oficialização desse estágio não curricular junto a Universidade para efetivação do contrato. Fui informada na Pró-Reitoria de Graduação (PROGRAD) que o curso de Educação Física era um dos poucos que exigia coeficiente acima de 7,0 para efetivação de estágio não obrigatório. Como eu tive muitas reprovações por falta, meu coeficiente estava baixo e, por isso, eu perdi a vaga de estágio.

A perda dessa oportunidade, de uma certa forma, me deixou ainda mais desanimada em seguir com a formação. Eu olhava para mim e me sentia completamente fora de contexto: já estava com 28 anos e a ansiedade de conseguir independência financeira, me atingia todos os dias. Eu precisava daquele estágio e daquela remuneração para me sentir útil, produtiva, integrada… Isso não veio e, diante da minha instabilidade emocional, comprometi mais um semestre de estudos já que consegui acompanhar apenas duas disciplinas. Nas outras disciplinas que me matriculei naquele semestre, a história se repetiu: abandonei-as completamente e reprovei por faltas.

DISCIPLINAS 2016.01	**PROFESSOR**	**Minhas recordações**
Teorias e Métodos da Ginástica	Leonardo	Recordo que tivemos poucas aulas presenciais, não me recordo do conteúdo da matéria
Fundamentos da Dança	Rosely Pires	Aprovada. Rosely, foi uma professora muito atenciosa. Fiz a matéria com duas turmas abaixo da minha e foram receptivos
Fundamentos das Lutas	Fábio Loureiro	Me matriculei, não cursei e fui reprovada por faltas
Políticas Públicas, Organização e	Og Garcia	Me matriculei, não cursei e fui

Gestão em Educação Física		reprovada por faltas

Mesmo que o último semestre não tivesse sido tão bom, e apesar de não ter conseguido o estágio que almejava, me comprometi a matricular e realizar todas disciplinas no próximo período. E assim foi, o segundo semestre de 2016 teve um sabor especial: foi quando, após tanto distanciamento da minha formação, eu finalmente concluí todas as disciplinas as quais havia me matriculado. Retomei as disciplinas de Fundamentos do Atletismo e de Estágio Supervisionado em Lazer, com o Professor Francisco Chicon.

Naquele semestre, também fui aluna dele na disciplina de Educação Física Adaptação e Inclusão. As duas disciplinas casaram perfeitamente, pois ambas tem como objetivo ensinar, promover a inclusão social e estimular as habilidades de pessoas e crianças portadoras de deficiência. Esse foi um campo totalmente novo para mim dentro da área. Foi uma experiência enriquecedora, tanto como discente, quanto como cidadã e também como pessoa. Me fez refletir sobre a importância do profissional de Educação Física e sua atuação nesse campo. Me expandiu os horizontes quanto a um novo campo de atuação e me sensibilizou em relação às dificuldades que essas pessoas passam diariamente em um mundo não-adaptado para elas. Não seria exagero dizer que, a perspectiva humana, atenciosa e acolhedora à percepção do Outro e do diferente, foi um gatilho para que eu “me incluísse” - pelo menos, temporariamente - novamente no curso.

DISCIPLINAS 2016.02	**PROFESSOR**	**Minhas recordações**
Fundamentos do Atletismo	José Luís dos Anjos	Concluí a matéria, finalmente, por obrigação
Socorros de Urgência	Rodrigo Vancini	Matéria interessante, mas não acredito que com a carga horária da disciplina prepare os alunos a lidarem com uma situação de emergência real
Triatlon	José Luís dos Anjos	Fiz pela necessidade de se realizar uma optativa de Esporte, pelo dia e horário disponíveis.
EDUCAÇÃO FÍSICA, ADAPTAÇÃO E INCLUSÃO	José Francisco Chicon	Matéria onde aprendi muito sobre inclusão social. Chicon

		também é um professor atencioso e empático com os alunos. A experiência com atletas paralímpicos também foi única e enriquecedora.
Estágio Supervisionado em Educação Física e Lazer (6º)	Chicon	Estágio na Escolinha da UFES, achei interessante pois nunca havia lidado com autistas, pessoas com down. Foi uma experiência nova e emocionante.

3.5 QUANDO TUDO DESANDOU NOVAMENTE (2017.01)

O segundo semestre de 2016 quase colocou minha formação de novo em um eixo ascendente. Porém, nesse semestre, ocorreu uma Greve Geral na Universidade que durou do dia 16 de novembro à 14 de dezembro. Durante esse tempo, em busca de um meio de adquirir renda, abri um comércio informal de venda de churrasquinho que funcionava à tarde e à noite, já que as aulas tinham sido suspensas.

Durante a greve e o período de férias daquele ano, no interstício dos semestres 2016/2 e 2017/1, eu iniciei e dei continuidade ao meu negócio no mercado informal. Quando da reposição das aulas, para o semestre 2016.02, ele não chegou a ser um problema já que faltava cerca de um mês para a finalização das disciplinas. Já com relação ao semestre letivo 2017.01, o desfecho foi bem diferente. Ainda que tivesse me matriculado em cinco disciplinas, a “cabeça” ficava dividida com as preocupações de ter meu próprio sustento e a dedicação aos estudos. Por estar tendo retorno lucrativo, não abandonei as atividades de trabalho e por conflitar com os horários das aulas, escolhi me dedicar mais ao meu negócio que a Universidade. A descontinuidade na frequência e as preocupações diversas mais uma vez foram me desanimando em relação aos estudos. Das cinco disciplinas nas quais me matriculei, só obtive aprovação em duas, pois dividia os turnos da noite entre as aulas e estar no churrasquinho. Além disso, passar por mais uma greve foi um fator bem desanimador em relação a cursar uma universidade federal.

Na minha visão, à época, seria mais fácil me manter financeiramente com meu negócio do que esperar terminar o curso para que pudesse finalmente atuar na profissão. Assim, o resultado daquele semestre também foi desanimador… Dessa vez, a forma com que eu lidava com esses percalços no caminho foram se transformando em hábitos nocivos. Mais um semestre se passava e eu percebia que "perdia" outra oportunidade de me aproximar do fim do curso. Ao mesmo tempo, não conseguia aceitar que alguma coisa séria se passava no território das minhas emoções e na minha mente. Eu ainda não compreendia o que me impedia de concluir o curso: era eu mesma e a ansiedade.

DISCIPLINAS 2017.01	**PROFESSOR**	**Minhas recordações**
Estágio Supervisionado em Educação Física e Esporte		Reprovada por falta
Estudos em Exercício, Saúde e Qualidade de Vida	Rodrigo Vancini	AP
Fundamentos das Atividades Aquáticas	OG	AP
Fundamentos das Lutas	Fábio Luiz	Reprovada por Falta
Fundamentos e Métodos do Treinamento de Força e Flexibilidade	Wellington Lunz	Reprovada por falta, mas obtive nota

Esse sentimento de desânimo perdurou no segundo semestre de 2017. Mas ainda assim, algo em mim sentia o desejo de ser profissional de Educação Física, o sonho ainda estava em mim, apesar do retorno financeiro parecer tão distante. E, por isso, para poder frequentar as aulas tentando encarar mais um período letivo, fechei uma sociedade com um rapaz que acabou me prejudicando e perdi meu negócio.

Em meio a essas idas e vindas da Universidade, eu já havia suspendido os medicamentos para ansiedade, a falência do meu negócio, mais um relacionamento fadado ao fracasso e alguns problemas familiares afetaram novamente minha saúde psicológica. Sendo assim, as crises de ansiedade voltaram, desta vez, acompanhadas

de crises de pânico e também, abuso de álcool e drogas. Aquela mesma negação que perdurava desde 2014, eu não queria me enxergar doente, não queria me entender como alguém que precisava de ajuda, e, dessa forma, eu ignorava os sinais que meu corpo já dava, como fadiga, dificuldade para dormir, falta de apetite, etc. Eu também continuava a esconder dos amigos e familiares a presença da TAG em minha vida diariamente.

No semestre 2017/2, a única disciplina em que fui aprovada foi Fundamentos e Métodos de Força e Flexibilidade. Meu envolvimento exitoso com essa disciplina se deu em decorrência de alguns fatores: por ser um assunto que me interessava muito, por ser uma disciplina que eu já havia reprovado e pela atitude do Professor Wellington Lunz que, percebendo as minhas dificuldades, me chamou para conversar um dia e me deu alguns conselhos. Essa atitude dele me fez sentir percebida, acolhida e importante, sensações essas bem diferentes de como a ansiedade me fazia sentir na maioria das vezes.

DISCIPLINAS 2017.02	**PROFESSOR**	**Minhas recordações**
Educação Física e Saúde em Grupos Específicos		RF
Estágio Supervisionado em Educação Física e Esporte		RF
Fundamentos e Métodos do Treinamento de Força e Flexibilidade	Wellington Lunz	Aprovada
Natação		RF
SEMINÁRIO INTRODUTÓRIO DE PROJETOS		RF
Voleibol		RF

3.6 O INÍCIO DO “CAMINHAR PARA SI” (2018.01)

Em 2018, logo no início do primeiro semestre, minha intenção era continuar a cursar o período. No dia 26 de Abril, escrevi uma Carta ao Colegiado, a fim de evitar meu

desligamento da Universidade. Recebi um email do colegiado, orientando a escrita dessa carta e nenhuma outra orientação sobre o assunto. Senti medo naquele momento, medo de perder o espaço que havia me esforçado tanto para manter, meu espaço naquele curso, curso que eu amava e desejava concluir. Então, nesse documento eu fiz um apelo ao Conselho para que me permitissem concluir o curso até o período de 2019.02.

Me recordo de ter escrito aquele documento aos prantos, tentando entender como uma aluna que sempre foi exemplar, naquela hora implorava por uma chance de concluir o curso. Escrevi sobre o TAG e sobre como havia me envolvido com drogas lícitas e ilícitas… Hoje vejo que a carta foi um pedido de socorro mesmo que inconsciente, na esperança de ser enxergada pela Instituição, mas só obtive a resposta de que o pedido foi aceito e eu não seria desligada.
Também fui encaminhada a realizar o Plano Acompanhamento de Estudos (PAE) e o Plano de Integralização Curricular (PIC), mediante o Colegiado, porém também não fui questionada quanto aos motivos das minhas faltas, ou pelo atraso no curso. Apesar de ter escrito a carta e ter feito o PAE e o PIC, no fundo, eu sabia que emocionalmente e psicologicamente não estava preparada para retornar às aulas, e assim tive a ideia de que seria melhor realizar o trancamento total do curso junto a PROGRAD.

Durante esse tempo, trabalhei numa outra loja de suplementos, pois assim teria renda e não estaria totalmente por fora do mundo “fitness”. Essa época entre o final de 2017 e metade de 2018, meu transtorno de ansiedade me atrapalhava muito nas atividades diárias e agravou-se (novamente) para uma depressão. Por estar próximo de completar 30 anos, ainda não ter concluído o curso, não ter a profissão que eu sempre almejei, e por me sentir atrasada em relação aos meus colegas, isso me gerava uma grande frustração e tristeza.

Os sintomas dos transtornos psicológicos que eu possuía foram agravados devido ao uso de álcool e drogas. Inicialmente, eram fugas momentâneas, mas com o passar do tempo, o que era uso ocasional foi se transformando em usos cada vez mais constantes.

Até o dia em que tomei a consciência de que se não lutasse pela graduação, pela educação física, provavelmente também não lutaria pela minha vida.

Nessa mesma época, e por acaso, procurando métodos para melhorar minha qualidade de vida, me deparei com vídeos sobre meditação e yoga. A princípio, o universo do yoga me chamou a atenção devido às posturas corporais que me traziam bem estar físico e consequentemente mental. A partir daí, passei a me aprofundar mais no assunto e a estudar por conta própria. Passei a incorporar a prática na minha vida e percebi que o yoga era mais do que as posturas corporais: o yoga é uma filosofia de vida e uma busca por autoconhecimento.

O yoga se apropria da metafísica, da cosmologia e da cultura popular hindu para se desenvolver e originou-se no Vale do Indo há cerca de cinco milênios.
Por volta de 200 d.C. um sábio indiano de nome Patañjali criou o Yoga-Sutra, texto considerado fundamental para a prática, no qual indica os oito passos necessários para atingir o ápice do yoga, sendo eles denominados yama, nyama, ásana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi (MIZUNO et al., 2018, p. 2). Para Da Silva (2016, p.12), Yama significa controle e domínio e é composto por cinco preceitos éticos; Niyama, que abrange disciplinas de controle dos sentidos e busca a purificação do corpo interno e externo; Ásanas são as posturas físicas. Pránayama são os exercícios que envolvem técnicas respiratórias sem a intenção de adquirir controle da mesma; Pratyahara é a abstração dos sentidos onde as imagens exteriores passam a não exercer influência na prática; Dharana é a concentração podendo ser notada em práticas de meditação cujo intuito é o controle dos pensamentos deixando-os ir sem que se fixem a mente; a meditação propriamente dita é o passo denominado Dhyana e tem a intenção de atingir a Samadhi a último passo que representa a iluminação (apud BAIMA, 2010, p.2).

Me encantei e me deixei afetar pelos conhecimentos que busquei e pela suavidade e leveza que a prática, aos poucos, me trouxe. Assim, eu incorporei a filosofia yogui na minha vida, e percebi que essa também poderia ser uma área interessante para atuar como professora de Educação Física. A impressão que tive foi que a aproximação que

tive com a Yoga me fez passar por um processo de cura interior, algo que me trouxe a esperança de que eu deveria seguir o curso e continuar. Passei a estudar espiritualidade e autoconhecimento e aplicar na vida as meditações. Passei a enxergar a vida de outra maneira e a desejar viver novamente, enxergar meu potencial e trabalhar a minha autoestima diariamente. Além do Yoga, também me pus a estudar outras correntes de pensamento nas quais eu visualizava alguma possibilidade de engrandecimento pessoal: programação neurolinguística, processos de coaching, psicanálise e lendo livros de autoajuda.

3.7 O (RE)TORNO (2018.02)

No semestre letivo de 2018/2, após me restabelecer fisicamente e psicologicamente, me comprometi a retornar às aulas da universidade. Fui muito bem recebida, por alguns professores que se lembravam de mim, de períodos anteriores, e por alguns colegas que me incentivaram a voltar, pois estavam na mesma situação que eu, “atrasados” com o curso.

Aos poucos fui tomando coragem e me matriculando nas disciplinas que faltavam para completar a grade curricular. Também percebi que voltei com uma perspectiva diferente. Por exemplo, na disciplina de *Políticas Públicas, Organização e Gestão em Educação Física*, que havia reprovado anteriormente, pude enxergá-la com outros olhos. Desta vez, a discussão proposta pela disciplina expandiu minha compreensão sobre a temática e ampliou minha visão para mais uma área de atuação do Profissional de Educação Física, que entrei no curso sem conhecer e me surpreendi. Achei muito interessante a compreensão da dimensão política das Políticas Públicas e uma forma de fazer a diferença na sociedade.

A disciplina *Educação Física e Saúde em Grupos Específicos* também me gerou grande interesse, pois, uma grande parcela da população possui Doenças Crônicas e necessita da ajuda do profissional de Educação Física. Além disso, a disciplina de Musculação, que sempre foi de meu interesse e ajudou a manter minha regularidade nas aulas. Porém,

nesse período reprovei em uma disciplina, a Seminário de Projetos, pois ainda não possuía ideia do que escrever como projeto final de conclusão de Curso. Meu quadro final de recordações das disciplinas cursadas em 2018.02 ficou assim:

DISCIPLINAS 2018.02	PROFESSOR	Minhas recordações
Educação Física e Saúde em Grupos Específicos	André Leopoldo	AP
Estágio Supervisionado em Educação Física e Esporte 4	Ubirajara	AP
Musculação	Wellington Lunz	AP
Políticas Públicas, Organização e Gestão em Educação Física	Julia Falcão	AP
SEMINÁRIO INTRODUTÓRIO DE PROJETOS	Ana Paula Leopoldo	RF

3.8 CAMINHANDO PARA SI E O (RE) ENCONTRO

Ao voltar a frequentar as aulas com assiduidade no final de 2018 e início de 2019, precisei preencher meus horários vagos com optativas de outros cursos para conseguir completar a integralização curricular. E, por isso, decidi fazer disciplinas com o curso de Educação Física - Licenciatura e com o Curso de Enfermagem. Essas disciplinas feitas com a Licenciatura me ajudaram a enxergar também o viés pedagógico que não é o foco do curso Bacharel, mas que também se faz tão importante quanto o viés biológico.

Além disso, nas disciplinas feitas com o curso de enfermagem, pude me envolver com assuntos pouco abordados nas disciplinas que fiz no curso de Educação Física. Temas como espiritualidade, direitos humanos, feminismo, comunidade LGBTQ, racismo, entre outros, foram amplamente debatidos nas aulas.

Nesse período, também pude fazer parte de turmas mescladas com alunos de outros cursos da área da saúde, além de alunos do curso de Enfermagem, tive colegas dos

cursos de Nutrição, Fonoaudiologia e Farmácia. Isso me ajudou também a compreender o local em que se insere o profissional de Educação Física numa equipe multidisciplinar.

Ademais, a disciplina de Estágio Supervisionado em Saúde, também me abriu os olhos para a atuação do Profissional de Educação Física no SUS, nas unidades Básicas de Saúde e nos Serviços de Orientação ao Exercício. A importância da promoção da saúde, da educação em saúde e atuando também na prevenção de algumas doenças.

Já na disciplina Corpo, Expressão e Linguagem, com a professora Fernanda Paiva, eu pude perceber a importância de trabalharmos nossa sensibilidade, nossas emoções, nossos sentimentos e intuições, por meio da expressão corporal. Pude perceber, também, nos colegas de turma, outras pessoas que já passaram ou ainda passavam pela mesma situação que eu, emocionalmente falando. Isso me causou uma sensação de pertencimento, me ajudando a lidar com as minhas próprias questões.

Particularmente, confesso que no início do curso o viés biológico sempre me envolveu mais, porém, somente ao retornar para o curso, depois de ter saído e voltado; somente depois de ter sido acolhida e podendo acolher, compreendi a importância de enxergar o Ser Humano como um ser integral. O profissional de Educação Física "dá aula" e o olhar sensível para Si e para o Outro, assim como o viés pedagógico se tornam essenciais. Adoecer e perceber-me em situação de vulnerabilidade me fizeram perceber e compreender a importância dessas áreas na formação acadêmica e na formação profissional.

DISCIPLINAS 2019.01	**PROFESSOR**	**Minhas recordações**
Ritmo Biológico, Cronobiologia e Exercício	Jeyce Willig	AP
Estágio Supervisionado em Educação Física e Saúde	Danilo Sales Bocalini	AP
Handebol	Jean Carlos Freitas Gama	AP
SEMINÁRIO INTRODUTÓRIO DE PROJETOS	Ana Paula Leopoldo	AP

ATIF da Docência em Esportes Coletivos	Julia Falcão	AP
Educação em Saúde	Luzimar Luciano	AP
Corpo, Expressão e Linguagem	Fernanda Paiva	AP

Em 2019.02, finalmente me vi cursando o último período, matriculei nas disciplinas obrigatórias que ainda não havia cursado, como Fundamentos das Lutas, pude falar da minha trajetória como fisiculturista na disciplina *Imagem corporal, Estética e Exercício Físico*, ministrada pelo professor Bruno de Almeida, podendo explanar sobre a vida do atleta de fisiculturismo, distúrbios de imagem e as pressões sofridas no esporte.

Na disciplina *Perspectivas de saúde no Futuro* (cursada no departamento de enfermagem) também me marcou pois, pois me recordo de terem sido debatidos temas como educação em saúde e educação na saúde, promoção da saúde e prevenção de doenças, diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) e as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), onde o yoga se inseria por meio do Serviço de Orientação ao Exercício. A partir desses debates também despertei novamente o interesse pela área da Saúde Coletiva, debatida nos períodos anteriores do Curso de Educação Física, e contemplei mais um campo de atuação para o bacharel.

Apesar de terem sido períodos conclusivos, confesso que 2019.01 e 2019.02 também foram uma corrida contra o tempo, em busca de terminar a Graduação e completar o Plano de Estudo que fiz junto ao colegiado do curso. Desse modo, peguei muitas disciplinas, horários corridos, aulas no turno da manhã, da tarde e por vezes à noite, no mesmo dia. Simultaneamente, eu pensava em escrever algo sobre o yoga, na Unidade de Serviço de Orientação do Exercício, cheguei a procurar alguns professores, mas não obtive sucesso em realizar um Trabalho de Conclusão de Curso, antes de acabar o período 2019.02. E assim, minha estadia na Universidade se estendeu por mais um período.

DISCIPLINAS 2019.02	PROFESSOR	Minhas recordações
SEMINARIO DE PROJETOS		RF
Fundamentos das Lutas	Reuel Pereira Marely	AP
Futsal	Ubirajara de Oliveira	AP
Oficina de Docência em Basquetebol e Voleibol	Luis Irapoan Juca da Silva	AP
Perspectiva da saúde no futuro	Wellington Serra Lazarini	AP
Imagem Corporal, Estética e Exercício	Bruno De Almeida Faria	AP

Apesar de permanecer por mais um período na Universidade, acredito que foi para que o meu encontro acontecesse com quem hoje me orienta neste TCC, A professora Fernanda Paiva, que aceitou o desafio de me orientar, durante uma Pandemia Mundial, no período de 2020.01, me ajudando a construir (metodologicamente) e concluir (existencialmente) o meu caminho de volta para mim, no processo de resgatar e reencontrar aquela Stephani e assim, alcançar a formação.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho foi elaborado em forma de narrativa autobiográfica, com teor reflexivo e com base nas ponderações sobre minhas próprias memórias de formação profissional. Posso afirmar que a pesquisa não se resume apenas a essa temática, pois ao narrar, explicar e refletir sobre a formação do sujeito e o sujeito da formação, esbarrei com outras reflexões implícitas no contexto narrado, o que me encorajou a procurar novas respostas não para que me desviasse da rota da pesquisa, mas sim para que pudesse enriquecê-la ainda mais.

Passeggi & Souza (2011) lembram que o trabalho feito a partir da escrita de si leva o autor a refletir sobre seu percurso de formação formal, não-formal, e informal. Nesse sentido, ao escrever sobre minha trajetória, pude perceber como a formação acadêmica e profissional está extremamente ligada à formação pessoal, que esse processo está

sempre atrelado um ao outro, pois quando a vida pessoal não caminha, ela pode trazer obstáculos seríssimos à formação profissional. E que meu maior obstáculo durante a minha formação pessoal e profissional, foi o desenvolvimento de uma condição psicológica vulnerável. Um transtorno psicológico que não dei a atenção devida, na época em que tive os primeiros sinais.

Revisitar essas memórias e reescrever o meu trajeto me permitiram enxergar o quanto demorei para reconhecer e compreender a complexidade da doença, o quanto demorei a entender que precisava de ajuda e me permitir buscá-la. A demora impossibilitou que eu me valesse dos mecanismos disponibilizados pela Instituição, para auxiliar nesses casos. Porém, eu também acabei percebendo um distanciamento da Universidade, uma invisibilidade em relação à minha pessoa, ao meu problema... Só fui vista quando estava formalmente frente ao desligamento do curso. Percebi que durante anos lutei pela graduação, mas a graduação não viu a minha luta, não me compreendeu perdida. Em nenhum momento durante os anos da graduação me foi oferecida ajuda, sinto que a "cegueira" diante da minha condição me impediu de enxergar a doença, de ver como ela estava impactando a minha trajetória de formação. Portanto, em um certo sentido, eu e a instituição não conseguimos nos ver e nos ajudar. Hoje, depois de revisitar o processo formativo, ocorreu-me pensar que eu não fui a única "ausente".

Santos & Garms (2014, p.4111) destacam que "a elaboração da narrativa sobre a experiência pedagógica por si só já se constitui em poderoso instrumento de formação pessoal e profissional", mas, no meu caso, sem a retomada das disciplinas, sem a conclusão dos créditos, o projeto de tornar-me Bacharel em Educação Física teria sido em vão. O "caminhar para Si" me fez ver que não se tratava "apenas" de gostar ou não gostar do curso; não se tratava "apenas" de estar animada ou desanimada com a discussão propostas pelas disciplinas; não se tratava "apenas" de a Stephani ser estudiosa ou de ter "aprendido" a procrastinar… Refazer a (minha) caminhada apoiada numa metodologia de pesquisa reflexiva deu/dá a ver (a mim e aos meus leitores) que a narrativa autobiográfica valoriza e traz a tona as dimensões pessoais dos sujeitos, seus afetos, sentimentos e trajetórias de vida que, neste caso, atravessaram a minha

formação. Trouxe a tona (e fez transbordar) a percepção da complexidade das interpretações que atravessam/atravessaram a minha experiências formativa, as minhas ações, meus sucessos e fracassos e os problemas que enfrentei, mesmo quando pensei que eles sequer existiam.

Por esse ângulo, a temática deste trabalho me possibilitou refletir sobre como entrei no curso de bacharel em Educação Física, convicta dos pressupostos do mundo fitness, e após alguns “momentos charneiras” ao longo do meu processo de formação, passo então a reconhecer um caráter humanístico e pedagógico da intervenção do profissional de Educação Física, antes despercebidos por mim.

Nessa sequência, os objetivos formulados procuraram refletir minha trajetória, perante o aparecimento de um transtorno psicológico, evento que dificultou, porém não me impediu de concluir minha formação. Os objetivos específicos foram elaborados em função do significado da autobiografia como experiência de formação, sobre a história de vida do sujeito. E a inovação do uso dos textos memorialistas como Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Ressaltando que a autobiografia ajuda na construção do EU individual, em convívio com o outro, e nesse movimento oscilatório, a formação reflete e é refletida no social.

A escolha da temática central surgiu diante da necessidade de discutir sobre as memórias de formação profissional, que abrange todas as dimensões do ser no mundo. Ao longo da escrita, fez-se necessário um estudo bibliográfico consistente, e uma reflexão sobre minha história de vida, evidenciando os momentos-charneiras a fim de demonstrar que na formação profissional, a transformação do sujeito é tão importante quanto a perspectiva da formação acadêmica.

Assim, através deste trabalho pude entender que a minha memória de formação não se trata apenas de uma sequência de sucessos e insucessos, aprovações e reprovações. Trata-se de uma história de superação, de sobrevivência, de luta pela vida e de reconquista pelos meus direitos, a minha existência plena e a minha formação feliz.

Nesse caso específico, compreende-se que a experiência de vida narrada a partir de um tema escolhido, torna-se objeto de pesquisa de formação, pois o recurso de formar o sujeito levando em conta a sua história de vida, reflete a afirmação científica de que, o processo de construção do ser por meio das experiências, vivências e mediações sociais e globais, em congruência com a educação formal, podem definir sua aprendizagem.

Desse modo, a construção desse trabalho foi permeada de dificuldades, primeiro a rememoração dos fatos e acontecimento e a organização dos documentos necessários para dar veracidade a algumas passagens narradas. E também, não esquecendo do desafio que foi escrever um texto narrativo em 1° pessoa, ação pouco conhecida e usual na vida acadêmica. Por fim, após a escolha dos momentos a serem narrados, de organizar os fatos relevantes com a proposta do processo de formação, de referenciar a narrativa de acordo com os teóricos escolhidos, e constatar esses percalços na formação, pude também indiretamente estudar e me aprofundar mais sobre os transtornos psicológicos como a TAG e a depressão, agregando ainda mais valor a minha formação como profissional da área da saúde.

Finalizando, entendo que a motivação por um interesse específico pode impulsionar a adaptabilidade do organismo dos sujeitos que apresentam alguma dificuldade física, motora, psicológica ou comportamental, na aquisição de conhecimentos e na formação. Este trabalho me deu a oportunidade de me tornar um sujeito reinventado nas tramas da escritura autobiográfica, motivada pela possibilidade de me re-constituir como personagem da minha própria história.

REFERÊNCIAS

BAIMA L. Yoga: Masculino ou feminino? Um estudo investigativo sobre a prática de yoga em Goiânia-Go Monografia de Graduação FEFD/UFG. 2010.

BERKENBROCK-ROSITO., Margaréte May. O caminhar para si: Uma perspectiva de formação de alunos e professores. **Revista @mbienteeducação**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 136-139, 2 dez. 2020. Disponível em: http://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/principal/old/revista_educacao/pdf/volume_2_2/11_josso.pdf. Acesso em: 24 out. 2020.

BUENO, Belmira Oliveira. O método autobiográfico e os estudos com histórias de vida de professores: a questão da subjetividade. **Educ. Pesqui.**, São Paulo , v. 28, n. 1, p. 22, June 2002 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022002000100002&lng=en&nrm=iso>. Accesso em 24 out. 2020.

CAVALCANTE, Jeronimo Jorge. Método (auto) biográfico e a pesquisa formação. In: **Congresso Íbero-americano em Investigação Qualitativa**, 6º, 2017 Salamanca (Espanha), v. 1, p. 1688 - 1697. Disponível em: <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1522/1479> Acesso em: 24 out. 2020.

DA SILVA, Ana Fábia Ponce Leon. Estudo Sobre Elementos Metodológicos Relacionados ao Ensino de Hatha Yoga Tradicional. 2016. **Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física)**. Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2016.

DEL PORTO, José Alberto. Conceito e diagnóstico. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v.21, supl.1, p.06-11, 1999. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500003&lng=en&nrm=iso>. Accesso em jun 2020

JOSSO, Marie-Christine. **Experiência de vida e formação**. São Paulo: Cortez, 200, p.64

JOSSO, Marie Cristine. A transformação de si a partir da narração de histórias de vida. **Educação**, Porto Alegre/RS, ano XXX, v.63, n.3, p.413-438, set./dez. 2007.

MIZUNO, Julio et al. Contribuições da Prática do Ioga na Condição de Saúde, Atitudes e Comportamentos de Mulheres Adultas e Idosas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n.3, p.947-960, jul/set 2018.

NASCIMENTO , Juarez Vieira *et al*. Formação acadêmica e intervenção pedagógica nos esportes. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, ed. 2, p. 358-366, abr./jun. 2019. Disponível em: https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2251/2378. Acesso em: 24 out. 2020.

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

PAIVA, F et. al. **Elaboração de memória profissional II**. Vitória : Universidade Federal do Espírito Santo, Núcleo de Educação Aberta e à Distância, 2013.p. 9

PASSEGGI, Maria da Conceição. A experiência em formação. **Educação**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 147-156. 14 jul. 2011. Disponível em <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/8697/6351> Acesso em out 2020.

PASSEGGI, Maria da Conceição; SOUZA, Elizeu Clementino de; VICENTINI, Paula Perin. Entre a vida e a formação: pesquisa (auto)biográfica, docência e profissionalização. **Educ. rev.**, Belo Horizonte , v. 27, n. 1, p. 369-386,2011. Disponível em<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-46982011000100017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em jun 2020

SANTOS, Héllen Thaís; GARMS , Gilza Maria Zauhy. Método Autobiográfico e Metodologia de Narrativas: Contribuições, especificidades e possibilidades para pesquisa e formação pessoal/profissional. In: **II Congresso Nacional de Formação de Professores** , São Paulo, p. 4094-4106, 2014. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/141766/ISSN2357-7819-2014-4094-4106.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 24 out. 2020.

SANTOS, Jociane Marthendal Oliveira et al. Pesquisa (Auto)Biográfica. **Ensaios Pedagógicos** Sorocaba, vol.2, n.1, jan./abr. 2018, p.45-53 . Disponível em <http://www.ensaiospedagogicos.ufscar.br/index.php/ENP/article/view/64/102> Acesso em out. 2020

Salvadori DMF, Ribeiro LR and Fenech M. Teste do micronúcleo em células humanas *in vitro*. In: Ribeiro, LR, Salvadori DMF and Marques EK (eds) **Mutagênese Ambiental.** ULBRA, Canoas, p 21-22, 2003.

ZUARDI, Antonio W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina,** Ribeirão Preto, v.50, n.1, jan-fev.:51-55, 2017