

CORPO-MENTE, PRESENTE! CRESCIMENTO PESSOAL E VIVÊNCIA ESCOLAR

Marta Kawamura Gonçalves (IFSP - Campus Araraquara)
martakawamura@ifsp.edu.br

Helien Eda Rodrigues Gato (IFSP - Campus Araraquara)
helien@ifsp.edu.br

Resumo:

A escola estimula prioritariamente as faculdades intelectuais e sociais das(os) estudantes, e enfrenta limitações para relacioná-las ao corpo e às emoções. Como o objetivo de contribuir para que estudantes ampliem suas habilidades de elaboração e compreensão de sentimentos, expressão e aceitação pessoal, foi proposto o projeto “Corpo-Mente Presente”. Trata-se de uma ação de ensino, na qual são oferecidas práticas corporais semanais envolvendo técnicas do Movimento Vital Expressivo e do Yoga a estudantes do Campus Araraquara do IFSP. O projeto iniciou em agosto e terminará em dezembro de 2023. Espera-se que os resultados impliquem no crescimento e fortalecimento pessoal para enfrentar os desafios da vida e da experiência escolar, contribuindo assim para a melhora nos processos de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Ações de Ensino; Práticas Corporais; Crescimento Pessoal.

1. Introdução

A imersão nas tecnologias que marca a atualidade, com uso excessivo de redes sociais, vem gerando diversas consequências à saúde mental, tais como estresse, depressão e ansiedade. A pandemia da COVID-19, que acarretou em isolamento social e diversos tipos de perdas, lutos e inseguranças, contribuiu para agravar esta tendência, num acúmulo de “forças desorganizadoras” que atuam sobre os(as) estudantes e são potencialmente prejudiciais ao seu crescimento pessoal e bom aproveitamento da vivência escolar.

Por outro lado, temos que as atividades físicas induzem a produção de neurotransmissores que geram bem-estar físico, e podem favorecer a neuroplasticidade e a capacidade cognitiva (KANTHACK, 2021). Além disso, as atividades expressivas, ao liberar temporariamente do ‘modo controle’ dado por experiências prévias de repreensão e defesa, possibilitam contato mais profundo consigo mesmo e com novas percepções (PEREIRA, 2008).

Vale destacar a compreensão de que a mente não está em alguma parte específica do corpo, “Ela é o próprio corpo” (NÓBREGA, 2005, p. 607). A adoção do binômio “corpo-mente”, neste sentido, pontua a intenção de mobilizar diversas esferas do ser, e sublinhar a indissociabilidade de “corpo” e “mente”.

2. Objetivo

A ação de ensino promovida neste projeto visa contribuir para que os(as) estudantes aprendam a utilizar melhor os recursos disponíveis em seu próprio corpo-mente, e assim percebam-se mais fortalecidos para enfrentar os desafios da vida e da experiência escolar.

3. Metodologia, procedimentos e etapas

Oferecemos práticas corporais integrando técnicas inspiradas no Movimento Vital Expressivo (MVE) e no Yoga. No MVE as(os) participantes experimentam um amplo leque de posturas, gestos e expressões, facilitados pela música e condução do instrutor, ampliando sua consciência corporal e acessando espaços internos e potencialidades que estavam adormecidos (PALCOS, 2021). O Yoga é uma prática oriental milenar em que os ásanas (posturas corporais) e o pranayama (respiração controlada) ajudam a aprimorar a concentração e meditação em movimento, auxiliando no tratamento de problemas físicos e emocionais como a ansiedade e estresse (ARBOIT *et al.*, 2019). Os encontros acontecem semanalmente no auditório do Campus Araraquara. A adesão dos(as) estudantes ao projeto é voluntária, sendo aberto a estudantes de todos os cursos e modalidades. Por meio de questionários, conversas e feedbacks, temos buscado avaliar constantemente a efetividade das ações.

4. Expectativas

Espera-se, com este projeto, proporcionar aumento do bem-estar individual e autoconhecimento, empoderamento, capacidade de concentração e comunicação, melhora gradativa da participação dos alunos nas atividades acadêmicas, aumento de empatia e sentimento de pertencimento à instituição e da participação nas questões coletivas da escola.

5. Referências

ARBOIT, B. R.; VEZZARO, A. R.; SICHELERO, C. H.; FERES, M. T.; MOREIRA, V. M. M.; STROHER, A. L. Benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade e estresse. *In*: CONGRESSO DA REDE BIOÉTICA BRASIL; JORNADA ACADÊMICA DO CURSO DE MEDICINA; SALÃO CIENTÍFICO SAÚDE E BIOÉTICA: UM DIÁLOGO ESSENCIAL, 4.; 2.; 1., 2019, Erechim. **Anais** [...]. Erechim, 2019. p. 49-51. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3841.pdf. Acesso em: 7 maio 2023.

KANTHACK, T. **Saúde cerebral e exercício**. Projeto Amplifica - IFSP. IFSP, 21 jul. 2021. 1 vídeo (1h1min7s). Publicado pelo canal IFSP - Instituto Federal de São Paulo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4Rpr8UCufL4>. Acesso em: 7 maio 2023.

NÓBREGA, T. P. Qual o lugar do corpo na educação? Notas sobre conhecimento, processos cognitivos e currículo. **Educação & Sociedade**, v. 26, n. 91, p. 599-615, 2005.

PALCOS, M. A. **Do corpo para a luz**: o sistema rí o abierto de desenvolvimento humano. Brasília: Rí o Abierto, 2021.

PEREIRA, L. H. P. Corpo e psique: da dissociação à unificação, algumas implicações na prática pedagógica. **Educação e Pesquisa**, v. 34, n. 1, p. 151-166, 2008.