

UNIVERSIDADE DE SOROCABA
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

LINGUAGEM CORPORAL: FORMAS NEGOCIADAS CONTRA
AGRESSÕES DO MEIO

Bernardete Stecca Moreira

Sorocaba / SP

Primavera / 2004

Bernardete Stecca Moreira

LINGUAGEM CORPORAL:

FORMAS NEGOCIADAS CONTRA AGRESSÕES DO MEIO.

Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Programa de Mestrado em Educação da Universidade de Sorocaba – UNISO, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Educação

Orientador: Prof. Dr. Helio Iveson Passos
Medrado

SOROCABA/SP

Primavera /2004

Ficha Catalográfica

M836L Moreira, Bernardete Stecca
Linguagem corporal: formas negociadas contra
agressões do meio / Bernardete Stecca Moreira. -- Sorocaba,
SP, 2004.
111f.: il.

Orientador: Prof. Dr. Hélio Iveson Passos Medrado
Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade de
Sorocaba, Sorocaba, SP, 2004.
Contém anexos

1. Instituição escolar. 2. Linguagem corporal. 3. Yoga. 4.
Corpo. I. Medrado, Hélio Iveson Passos, orient. II.
Universidade de Sorocaba. III. Título.

LINGUAGEM CORPORAL:
FORMAS NEGOCIADAS CONTRA AGRESSÕES DO MEIO.

Dissertação aprovada como requisito para a obtenção do grau de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Educação na Universidade de Sorocaba pela Banca Examinadora formada pelos seguintes professores

Orientador: Prof. Dr. Hélio Iveson Passos Medrado (Presidente)

1º examinador Profa. Dra. Marília Vieira Soares

2º examinador Prof. Dr. Luiz Percival Leme de Brito

Nota:

Sorocaba,

“Se dizemos pois, que o corpo a cada momento exprime a existência, é no sentido de que a fala exprime o pensamento.

É desta maneira que o corpo exprime a existência total, não que ele seja seu acompanhamento exterior, mas porque ela se realiza nele.

Este sentido encarnado é o fenômeno central de qual o corpo e espírito, símbolo e significação, são momentos abstratos.

Nem o corpo nem a existência podem passar como original do ser humano pois cada um pressupõe o outro; isto porque o corpo é a existência fixa ou generalizada e a existência uma encarnação perpétua”.

Merleau-Ponty, M.

Agradecimentos

Aos meus pais, hoje em outro plano, mas sei que me protegem e amparam. Deles tenho doces lembranças e recordações.

Às minhas filhas, Bruna, Patrícia e Priscila, sempre carinhosas impulsionando-me à frente, apesar do tempo que deixei de dedicar a elas para ficar debruçada nos estudos, ao meu irmão e irmãs, pela paciência e auxílio que demonstraram nos momentos de minhas angústias.

A Guilhermina, Luiz e Vilma pelas leituras e correções exaustivas, a Ilze e Flavinês, irmãs companheiras da mesma sorte, aos amigos e alunos que me incentivaram, acreditaram que eu conseguiria e que me fortaleceram. Citá-los um a um seria impossível. À Marília, pelas sugestões e considerações feitas para a realização deste trabalho, a você Percival, um agradecimento especial pela paciência com que conduziu nossas conversas, pelo carinho e amizade que sempre demonstrou.

Obrigada Hélio, por caminhar comigo e por ter me possibilitado descobertas inúmeras através da sua sensibilidade, seu carinho e sua amizade.

RESUMO

Estudo sobre o corpo que interfere nas instituições escolares. A pesquisa pauta-se por investigações interdisciplinares analisando a linguagem corporal como estratégia de negociação com a violência em escolas das redes municipal e estadual de educação de Sorocaba. Os pressupostos foram construídos durante minha prática docente em Educação Física e buscam aliar o equilíbrio do trabalho corpóreo com a melhoria da qualidade de vida. Yoga, a prática desportiva, o esporte, a caminhada e os exercícios físicos mostraram-se alternativas concretas que permitem decifrar, interpretar e construir ações negociadas com as agressões escolares. A abordagem interdisciplinar permitiu romper com o saber-fazer, inaugurando o saber-ser como pesquisadora. O uso da quadra esportiva continua sendo examinado. Reúne concentração importante de pessoas e deve ser ocupada com atividades da linguagem corporal. O recorte teórico metodológico invade o cerco epistemológico sobre disciplina, indisciplina, interdisciplina e poderes centrados na produção de saberes a partir de Foucault, Bourdieu, Fazenda, Guimarães e outros. Medina, Weil, Feuerstein foram importantes no entendimento, respectivamente, na visão una do homem, a comunicação por intermédio da linguagem do corpo e as questões sobre Yoga. Resultados preliminares apontam para a contextualidade do “corpo” interferindo no aparecimento das violências nas instituições escolares sorocabana. No conjunto das ações de produção de conhecimento e da intervenção concreta, a yoga está em destaque. Representa uma atividade física que provoca a adaptação do organismo às necessidades da vida, um movimento de dentro para fora da pessoa que a pratica. Constrói equilíbrios entre Razão e Emoção dos agressores contra o *corpus* da escola.

Palavras-chaves: Intuição escolar; Linguagem corporal; loga; corpo.

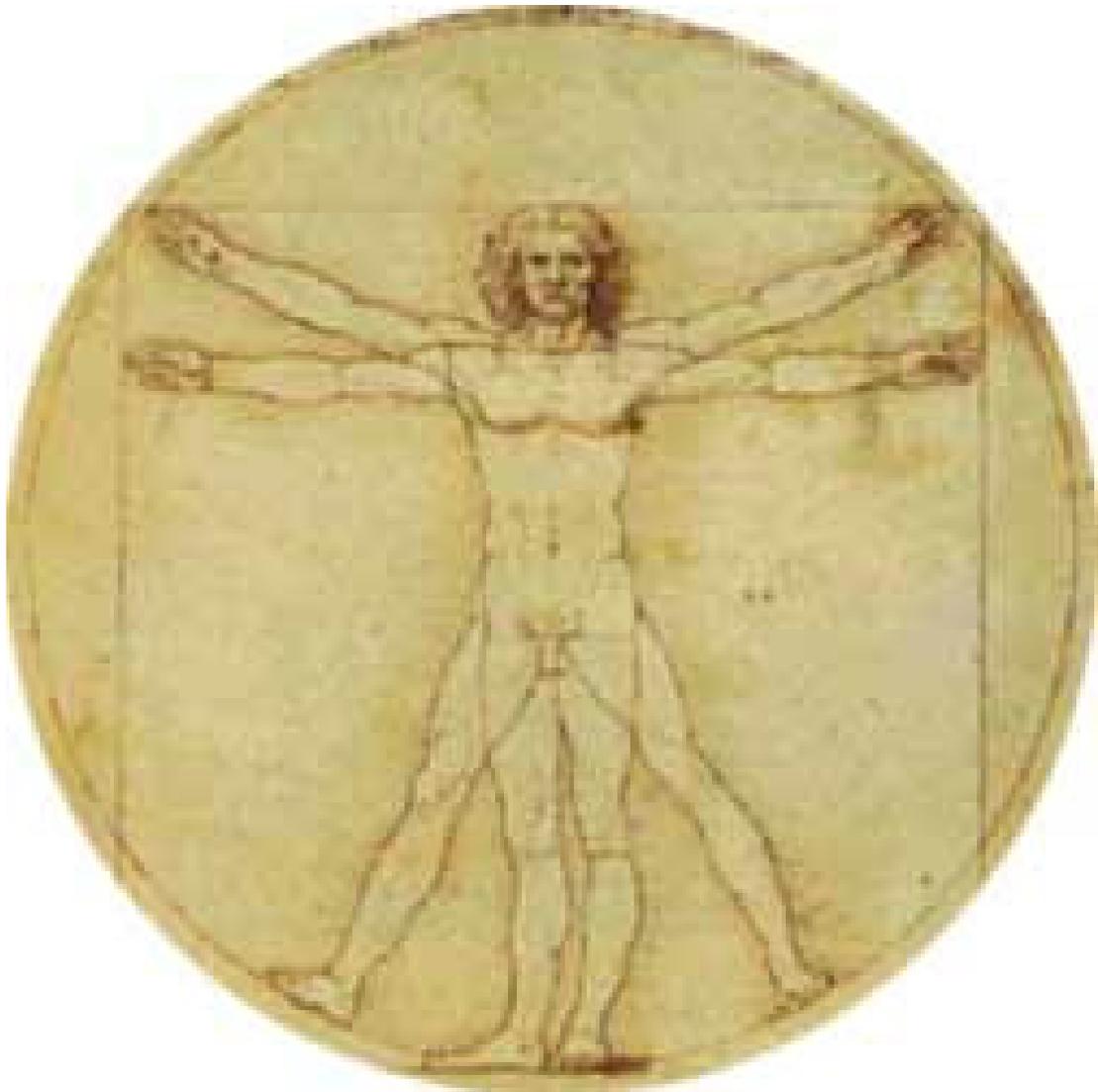
ABSTRACT

Study about the body which interferes at the scholar institutions. The survey is based in interdisciplinary investigations analyzing the body language as a strategy of negotiation with the violence at schools of the municipal and state nets of education of Sorocaba.

The presupposed facts were built during my practical teaching experience in Physical Education and which try to ally the balance of the corporeal work with a better quality of life.

The yoga, the sportive practice, the walking, the sport itself, and the physical activities had shown solid alternatives which allow us to decode, to interpret and to build actions dealt with aggressiveness at schools. The interdisciplinary issue permitted me to obstruct with the knowing-doing, and opening the knowing-being as the researcher. The uses of the court continue to be examined. It gathers important concentration of people and must be occupied with body language activities. The theoretic and methodological part invades the epistemological environment regarding discipline, indiscipline, inter-discipline, and centered powers in knowledge production based on Foucault, Bourdieu, Fazenda, Guimarães and others. Medina, Weil, Feuerstein were important in understanding, respectively, in a single vision of the mankind, the communication intermediated by the body language and the issues regarding yoga. Preliminary results lead to the conceptuality of the "body", interfering into the rising violence at scholar institutions of Sorocaba. In conjunction with productive actions of knowledge and of the solid intervention, yoga is highlighted. It represents a physical activity which stimulates the organism adaptation to the necessities of life, a movement from inside to outside for those who practice this activity. It also builds a balance between Reason and Emotion of the aggressors against the school corpus.

Key-words: scholar institutions; body language; yoga; body.



<http://web.umr.edu/~davinci/images/davinci.jpg>

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO 1. SOBRE O TEMA E OS OBJETIVOS.	15
1.1 Linguagem Corporal.....	17
1.2 Histórico de Educação Física: relação corpo e sociedade	22
1.3 Ações preventivas	28
1.3.1 O esporte.....	28
1.3.2 A Yoga.....	32
1.3.3 Caminhada	40
1.4 O que é Yoga?.....	45
1.4.1 Chakras	52
1.4.2 Exercícios que Equilibram os Chakras.....	56
1.4.3 Yoga na Escola: Contribuição para o bem-estar físico e mental do indivíduo	58
1.4.4 A contribuição da Yoga para o bem-estar físico e mental do indivíduo....	59
CAPÍTULO 2. AGRESSÕES: SIMBÓLICA E CONCRETA.	64
2.1 Escola e Sociedade: Agressões conjugadas.....	73
CAPÍTULO 3. A METODOLOGIA.	76
CONSIDERAÇÕES FINAIS	85
REFERÊNCIAS	86
ANEXO A	89
Formulário de Coleta de Dados	90
ANEXO B	93
Organogramas.....	94



Disponível em:<[http://www.informaestetica.it/ images/chirurgia_corpo.gif](http://www.informaestetica.it/images/chirurgia_corpo.gif)>Acesso em: 23 -07-04

INTRODUÇÃO

O corpo fala, portanto, não se cala. Amordaçado ele se degenera, endurece, apodrece, amolece e cai. Morto não exprime nem sua existência nem sua organização do pensamento. E se pensar só existe na natureza viva, e se o corpo necessita exprimir a existência total, então, ele precisa bordar o vermelho da representação do que é vivo. Vivo é tudo aquilo que se move e necessita de liberdade. Esta não pode ser subtraída da existência total, ela é contra a

fragmentação. A linguagem corporal é a expressão que constrói a liberdade da existência do ser que não pode ser fracionado. Seguramente é interdisciplinar, nela não há espaço segmentado, só há lugar para o sentido integral e encarnado da fundação entre o espírito e sua existência.

Assim, corpo e espírito se pretendem na linguagem, preteridos caem por terra, é a finitude pretérita, mórbida e doentia. As agressões subtraem sua vitalidade e seu enclausuramento destrói sua encarnação perpétua, a qual deixa de ser livre. Putrefato o corpo exala um odor que não é Merleau-Ponty, mas uma trágica necrofilia que nossa abordagem pretende abortar.

Usar da linguagem corporal é portar vida contra agressões contextuais das sociedades contemporâneas. Negociar com a vida é elaborar a morbidez que endurece o pensamento e priva-nos da habilidade para desvendar motivos não aparentes e imbricados no cotidiano social urbano.

Nossa pesquisa discute essas questões ancoradas no disciplinamento corpóreo que se abate sobre as escolas de Sorocaba e região. Problematizamos em nosso cerco epistemológico os impactos do endurecimento de regras que atingem o corpo escolar, gerando agressões, violências, depredações e outras reações nefastas que professores, alunos, funcionários e diretores não conseguem controlar. Grosso modo, as autoridades políticas, governamentais e hierárquicas da escola encontram saídas repressoras, reforçando regras disciplinares que, geralmente, são tão agressivas quanto as ações que pretendem combater. Cada vez mais se arranha a liberdade da representação do corpo bem como sua integralidade. E o que é pior, essas regras geram uma atmosfera generalizada de violências múltiplas, as escolas sofrem e o urbano padece. Desorientados, jovens da cidade de Sorocaba passam a ser as vítimas preferenciais.

Tais problemas do cotidiano local são recorrentes nas metrópoles brasileiras e no cenário urbano internacional. São questões amplas que discutimos na pesquisa a partir das instituições escolares de Sorocaba, marcadas por fortes desigualdades sociais, constituídas de uma população pobre e formando o famigerado exército dos excluídos. Excluídos e pobres eles vivem indignamente, aglomeram-se na imensa periferia marginalizada, seus respectivos corpos encontram nas agressões a linguagem desesperada de tentar sobreviver. Um exemplo, bastante elucidativo, é o estudo realizado por PEZZIN, (1987, p. 35) no qual a autora expõe o problema da criminalidade e marginalidade urbana em São Paulo. A pesquisa apresenta sinais observáveis em Sorocaba, ela assinala: “Um indivíduo que está fora do circuito produtivo (desempregado) está quase necessariamente fora do circuito de consumo (pobre) e dos centros residenciais (favelados) por falta de renda. Muitas vezes não conseguirá resolver seus problemas dentro dos quadros legais (delinqüentes)”.

Curiosamente, seu corpo deixa de ser duvidoso, ao contrário, é tenso. Então, como subtrair a tensão dessa evidência, ou ainda; de que maneira a Educação Física contribui para questão e qual seria o papel da Yoga¹ durante as negociações contra a separação entre o espírito e o físico, símbolo e representação do que não é abstrato?

O bem-estar físico e mental da pessoa necessita do espaço concreto da geografia escolar e as quadras esportivas se traduzem em possibilidades reais.

Uma de nossas hipóteses reside na idéia de que as quadras esportivas ofereçam alternativas para a integração entre a escola e a comunidade. Visão esta evidenciada por intermédio das pesquisas realizadas por Medrado, durante estudos comparativos entre a realidade de Paris-França e de Campinas-SP, onde ele conclui que o uso das quadras desportivas revela-se em ações negociadas, diminuindo a incidência de agressões e violências e estimulando a comunidade local a participar da vida escolar. A comunidade aproxima-se da

¹ Existe diferença no emprego da terminologia *Yoga*. Há autores que empregam *A yoga* outros *O yoga*.

escola e compreende mais facilmente se tratar de um patrimônio que também lhe diz respeito.

O texto encontra-se organizado em três etapas. Na primeira, resgatamos a construção dos pressupostos construídos durante nossa prática docente nas escolas de ensino fundamental e médio das redes municipal e estadual de educação de Sorocaba. Posteriormente, já na universidade, aproveitamos os saberes produzidos que resultam na criação do Nerus – Núcleo de Esportes e Recreação da Uniso. O amadurecimento com as referidas etapas de trabalho permitiu o envolvimento com o grupo de pesquisa Podis – Poder e disciplinamento nas instituições escolares de Sorocaba. Esta pesquisa discute assuntos que reforçam nossa participação em dois momentos conjugados. O primeiro é o recorte teórico-metodológico sobre a participação do corpo no espaço escolar. O segundo é buscar alternativas interdisciplinares de intervenções concretas, pautadas em ações em que a Yoga e a Educação Física possam estabelecer equilíbrios entre o corpo e o espírito. Assim, a pesquisa é investigativa e de intervenção. Na segunda etapa, examinamos o cerco epistemológico sobre agressões, sobremaneira, as simbólicas e as concretas.

Convém salientar que a pesquisa encontra-se em desenvolvimento e o que apresentamos são resultados preliminares. E, por estar em andamento e interdisciplinada com as pesquisas do Podis, desenvolveremos a parte de intervenção posteriormente. Esta seria a terceira parte que anunciamos e que poderá ser objeto de outro estudo. Logo, o que está sendo apresentado neste momento são os resultados obtidos até o momento.

Desde já, assumimos o compromisso de tornar a questão menos opaca, discutindo temas relevantes, investigando soluções para o conjunto de dificuldades que enfrenta a população de Sorocaba e região. Problemas de natureza estrutural, de crescimento desorganizado da cidade, e que provocam “violências”.

CAPÍTULO 1. SOBRE O TEMA E OS OBJETIVOS.

Fazer uso da linguagem corporal contra agressões nas sociedades contemporâneas evidencia que somos portadores de um corpo com grande potencial de percepção do meio, que nos acompanha do nascimento a morte. Antes mesmo do nascimento, já podemos considerar a existência desse nosso corpo: ele desempenha tarefas físicas, mecânicas ou psicológicas. Ele existe num tempo e espaço, sofre modificações influenciadas por esses dois fatores, sobrevivendo, apesar das lutas que enfrenta. Esse corpo é real e, em sendo real, pode ser descoberto a todo instante com suas peculiaridades, vai passar pela vida de forma muito rápida, o que pode nos fazer perceber que o mundo não nos pertence, mas sim, que estamos de passagem por ele. Esta passagem é efêmera.

Os objetivos deste estudo correspondem ao conhecimento do uso dos mecanismos da quadra esportiva para análise e interpretação de situações geradoras de conflito, da sistematização de técnicas de linguagem corporal na intervenção e relacioná-las com a melhoria da qualidade de vida, propondo uma forma de negociar com as agressões do meio através do uso da linguagem corporal, abordando um modo de interagir com a sociedade, propondo formas de apresentar a caracterização do uso do corpo e espírito nas instituições escolares de Sorocaba.

Para o melhor desenvolvimento do trabalho, julgamos importante uma abordagem da linguagem corporal que nos levará a concretas manifestações do corpo e a espontaneidade dos movimentos, dos sentimentos e dos pensamentos tipicamente humanos. Conhecidos os mecanismos de uso da quadra esportiva para decifrar e interpretar situações geradoras de conflitos, através do uso da mesma pela população, apresentamos atividades que estarão envolvendo escola e comunidade, apontando para a valorização positivada da socialização esportiva. As atividades esportivas colaboram, principalmente pelo estabelecimento de regras, com a formação da cidadania durante o processo de instauração de limites, consensualmente estabelecidos e exigidos no convívio social. Elas ocupam um espaço importante para a integração da comunidade escolar. O esporte, sendo considerado nestes novos tempos como fenômeno de massa, torna-se uma das atividades mais receptivas junto aos jovens.

Sistematizando técnicas de linguagem corporal na intervenção pretendida e relacionando-as com a melhoria da qualidade de vida, estaremos negociando contra agressões do meio. Quais ações poderão ser realizadas além das já relacionadas? São várias, uma delas é a Yoga.

A Yoga, sendo um sistema teórico-filosófico com metodologia estritamente prática que conduz a um estado de “hiperconsciência”, significa tanto método quanto resultado a ser atingido. Inicialmente, a Yoga foi sistematizada para os Brâmanes, no sentido de dar “discernimento e saúde perfeita” aos governantes - príncipes para que fossem “justos” com o povo. A prática não deve ser confundida com asceticismo e a meditação tem como função estar consciente o tempo todo na busca do “Eu” interior. Em sua prática atual, regulariza a capacidade de resistência ao estresse criado pela sociedade competitiva contemporânea. Tem valor como método prático para melhorar não só as condições de saúde, mas também a qualidade de vida, o estresse criado pelo egoísmo, competitividade, consumismo e insensibilidade à destruição de relacionamentos pessoais e do meio ambiente. É uma atividade física que provoca uma adaptação interna do organismo.

1.1 Linguagem Corporal



Disponível em site: www.israeldance.co.il/news27
Consultado em 23-07-04

Nunca, em tão pouco tempo, as academias de ginástica e autores evidenciaram e cultuaram o corpo como nos dias atuais, tendo como principal objetivo o “autoconhecimento” e práticas alternativas de saúde; enfim, a busca da redescoberta do prazer. O corpo, por tanto tempo utilizado mecanicamente, passa a ser estudado pela indústria do consumismo desenfreado da atualidade. As indústrias de calçados, de vestuários, de cosméticos e outras mais valorizam o corpo belo e bem moldado, com o objetivo de aumentar as vendas destes produtos. Os compositores e os poetas cantam e dançam este corpo, que parece, de repente, surgir de um nada, como se antes não existisse na história.

O ordinário do corpo é a definição. A dimensão estabelecida pela população, geralmente, é compreendida como a pessoa, possui nome com características morfológicas definidas e as físicas diferenciadas uma das outras.

Apresentam-se a seguir algumas definições encontradas em dicionários da língua portuguesa. No Aurélio(199,p.560), corpo está definido como “a substância física, ou a estrutura, de cada homem. Parte dos seres vivos que é o suporte material da alma”. Neste mesmo dicionário a linguagem corporal é definida como um “sistema de signos de expressão

e de comunicação formado por gestos, posturas físicas, movimentos corporais, etc”. No dicionário HOUAISS (2001 p. 843), corpo “é a estrutura física de um organismo vivo(o homem e o animal)”.



Disponível em site: [http:// : www.unitn.it/.../ guardare%20i%20confini.html](http://www.unitn.it/.../guardare%20i%20confini.html) Consultado em 24-07-04

Podemos encontrar novas formas de ver o corpo, mas não sem antes evidenciarmos o sujeito, a subjetividade e a sua inter-relação com a subjetividade do corpo. O sujeito não é apenas reflexo, tampouco é apenas comportamento observável, nem mesmo a reação não manifestada, nem o inconsciente. O sujeito é uma conformação dos sistemas interno e externo – biológico, psicológico e social-, no qual os estímulos sociais desempenham um papel importante na operacionalização do eu. A dificuldade em operacionalizar o eu pode estar calcada nos limites impostos aos sujeitos pelo próprio meio em que vivem. Por exemplo, se considerarmos que o jovem de periferia se forma em conformidade com o seu meio, sem ter as mesmas condições dos jovens das camadas mais privilegiadas, ele terá dificuldades em operacionalizar seu eu.

Considerando que o ser humano é reflexo do meio em que vive e que a sua formação (constituição) passa pelo reconhecimento do outro e, também, pelo autoconhecimento. Concordamos com Aquino (1998, p. 03) quando diz que,

“O sujeito só pode ser pensado na medida em que pode ser situado num complexo de lugares e relações pontuais - sempre institucionalizadas portanto. A noção de sujeito passa a implicar, dessa forma, a premissa de lugar institucional, a partir do qual ele pode ser regionalizado no mundo; sujeito (sempre) institucional, portanto. Ele é estudante de determinada escola, aluno de certo(s) professor(es), filho de uma família específica, integrante de uma classe social, cidadão de um país, e assim por diante.”

Assim, proporcionando condições negociadas com a violência estabelecida nas escolas de Sorocaba poderemos melhorar as reações dos atores² que atuam nessas instituições. Evidenciaremos a importância das atividades que vão para além das salas de aula, no sentido de buscar formas para interpretar o novo enfoque do ser humano, saindo de uma visão mecanicista para uma visão una. Para Fontanela (1995, p.2.), na prática, o homem é ora dividido, ora indiviso.

“Quando age o homem pode ser uno. Quando pensa, quando teoriza, quando filosofa, quando defende uma tese, o homem é presa da razão racionante, da razão dos conceitos, das leis das proibições, dos julgamentos, da razão que abomina o sentir, o palpitar humano, o vibrar em comum.”

Podemos apontar alguns momentos em que ocorra uma recuperação do homem e da mulher quanto à vibração em comum, numa visão una: na dança, por exemplo, pois não é só o corpo que dança, o homem dança com sua natureza, com seu entorno, seu som, sua alegria, seu ritmo; nas relações sexuais, pois no ato sexual o homem se encontra completo, sem preocupação com guerras, paz, amor, ódio, alegria nem pobreza ou riqueza ontem, hoje, amanhã. No esporte, podemos dizer que o ser humano é indiviso, pois o mesmo age em

² “atores” todos aqueles que pertencem à escola: diretores, professores, alunos, profissionais de apoio e comunidade.

consonância com o meio; ao vestir um uniforme de jogo e entrar em uma quadra esportiva todo ser humano assume o papel de atleta e se sente como se o universo fosse apenas aquele que está sendo vivido no limite da partida a ser disputada.

Um dos motivos que podemos assinalar como sendo importante nos problemas de agressões que se apresentam nas escolas é que, com a exposição de objetos de desejos propagados pela mídia, os jovens das camadas mais pobres da população, não podendo ter esses objetos, desenvolvem estados de desilusão, rebelando-se contra o que está mais próximo. Na escola, essa rebeldia se manifesta através de pichações e outras formas de violência, como, por exemplo, a apropriação de objetos que não lhes pertencem, gerando certos conflitos.

Cabe ao educador levar os jovens a perceber que a posse de coisas materiais não os fará “pertencer” ao grupo, mas sim o caráter, os valores intrínsecos, os pensamentos, sonhos, etc, que os tornarão firmes em seus propósitos, tornando-os “pertencentes” ao grupo. “Não existirá nunca uma pessoa que possua algo mais que os seus pensamentos. Nem as pessoas, nem os lugares, nem as coisas poderão ser possuídas por muito tempo”. (BACH, p. 53).

A valorização das ações e vivências do jovem na escola pode minimizar o impacto das decepções, fazendo com que ele passe do desconforto do não “possuir”, marcado pela sociedade consumista, sejam consumos materiais ou sexuais, para o conforto prazeroso designado em uma sociedade digna, cuja ascensão e bem-estar social estabeleçam verdadeiros parâmetros.

Podemos encontrar novas formas para interpretar a linguagem corporal, evidenciando o jovem e a sua relação com o meio ambiente em que vive. Se analisarmos o texto acima, a escola é o verdadeiro território do estudante enquanto ele nela está, e, se

encontrar nesse ambiente atividades que o leve ao encontro de seus anseios e necessidades, isso poderá colaborar para que não seja, a escola, vítima de agressões.

Entendendo que as quadras esportivas oferecem alternativas para a integração entre a escola e a comunidade, minimizando as possibilidades de agressão, pretende-se examinar como as instituições escolares de Sorocaba possibilitam a concretização dessa integração. Áurea Maria Guimarães (1988, p.154) afirma que “o diretor acaba permitindo o uso da quadra nos fins de semana, não porque os alunos gostem e sim, para evitar que eles fiquem perambulando pelo bairro, em contato com vagabundos, ou quaisquer elementos considerados perigosos”. Acredita-se que este não seria o modo mais adequado de propiciar essa integração. Nesse sentido, como propor a utilização das quadras pela comunidade? Este trabalho aborda um redimensionamento sobre as questões de agressões.

O exercício da cidadania tem se modificado muito nas últimas décadas, principalmente pelo aumento das informações e indústrias de entretenimento disponíveis por intermédio da mídia. Novas formas de viver são exigidas para o ser humano e para os grupos sociais a que pertencem. Neste contexto, podemos considerar a formação escolar como uma instância de formação que prepara o jovem para a vida.

Durante o Curso de Educação Física, participei de atividades que iam além da sala de aula, aquelas que não fazem parte do currículo das escolas: Capoeira, Yoga, Ginástica Olímpica, etc. Desde então, estou convencida de que essas atividades são de grande importância para aquele que vive no mundo, dando-lhe oportunidade de perceber que esse mundo está em eterna modificação e precisa de pessoas criativas, com uma visão mais ampla e muito equilíbrio. Na trajetória de quase trinta anos de trabalho, convivi com muitos jovens, tive a oportunidade de aprender muito com eles e de ampliar minha visão de mundo, sempre valorizando Freire: “Somos seres inacabados”.

Esta minha trajetória aponta para uma área de atuação ao ar livre. Trabalhando com Educação Física pude perceber que atividades extracurriculares desenvolvem uma sintonia com o meio ambiente que possibilitam ao ser humano desenvolvimento de forma integral. Na busca de novos caminhos para o aproveitamento das horas de lazer, procurei alternativas para que os jovens estivessem ocupados com atividades que os levassem a gostar da escola e estar em sintonia com a mesma, o que os levaria a dimensionar de forma menos agressiva as ações de violência contra o meio.

1.2 Histórico de Educação Física: relação corpo e sociedade

A Educação Física, denominada inicialmente “Ginástica”, foi incorporada aos currículos do Colégio Secundário, em 1837, como padrão de escola para o ensino médio brasileiro. O exercício rotulado de “Ginástica” (naquela época) tem sido motivo de estudo; a ideologia de interdição do corpo de inspiração jesuítica foi substituída pela pedagogia leiga. O adestramento físico e a pedagogia do corpo faziam parte de uma política higienista, que tentava mudar o corpo produzido por quase três séculos de colonização. Para Costa (1983), essa política deveria ser responsável pela constituição de um corpo que representasse um traço de classe, um corpo “organicamente oposto ao corpo relapso, flácido e doentio do indivíduo colonial”. Outra influência a ser considerada era rigidez disciplinar e a preocupação com o preparo físico que impregnavam e monopolizavam a atividade física, mesmo quando esta pretendia ter cunho pedagógico. A partir de 1858, o exercício físico tornou-se obrigatório nas escolas militares, consagrando-se definitivamente com a adoção da escola alemã pelo exército brasileiro, em 1860. Essa ginástica tinha caráter nacionalista e, apesar de preponderante, foi disseminada nos meios civis, tendo como veículo as práticas escolares.

Em fins do século XIX, a Educação Física refletia o projeto burguês que se consolidou sob o controle dos médicos higienistas incorporando-se às técnicas de controle social, pois se pensava em Educação Física no sentido de melhoria da saúde, da ordem e do progresso. Os novos costumes não prescindiram de novas práticas corporais. Ficou evidente na instituição escolar a necessidade das classes dominantes exercerem um trabalho físico diferenciado em relação a outros segmentos sociais. Para Sodré (1981) “O desamor pelo trabalho da terra e pelos ofícios mecânicos, fazendo do trabalho físico em geral um equivalente à escravidão” mostrava que o tratamento do ser humano era diferenciado de acordo com a classe a que ele pertencia.

No início do século XX, com a renovação na instituição militar, sob a orientação francesa, surgem iniciativas para instrução pré-militar e a Educação Física se faz obrigatória nas escolas. A ginástica francesa foi introduzida no Brasil pelas diversas missões militares e sua aplicação compulsória para os civis, deu-se a partir da primeira etapa da Era Vargas (1930-1937), através de projeto social autoritário, no qual a Educação Física não foi esquecida, e que era entendida como uma forma de adestramento que:

“Dissemina valores que visam inculcar nos infantes e nos pioneiros inscritos na juventude brasileira, o amor ao dever militar, consciência das grandes responsabilidades do soldado, do conhecimento das técnicas elementares do serviço militar e os hábitos singelos e duros da vida de caserna e da companhia”.(Arquivo Vargas).

Do discurso de Vargas, o que podemos pensar é que a Educação Física, vista como promotora de saúde, teria validade somente se as condições sociais e humanas para a prática dessa atividade fossem consideradas. Essas condições dizem respeito à higiene nas escolas, aos recursos materiais, ao salário dos professores e aos aspectos didático-pedagógicos.

Anos 70, no *corpus* teórico da Educação Física, foram incorporados elementos da pedagogia e o jargão “Educação Física é Educação” tomou força. No conservadorismo que

inviabilizava o debate político ideológico, a sociedade brasileira começa a conquistar espaços e a elaborar estratégias para a superação do momento político. Curiosamente, países que não passaram por movimentos sociais de envergadura, exemplo o Brasil, possuem, via de regra, maior submissão e maior debilidade na formação e constituição das instituições. Durante o período da ditadura militar o país ficou mais susceptível à corrupção e à violência.

Nos anos 80, a Educação Física no Brasil deu um salto qualitativo, não só em relação à sua prática como também aos seus pressupostos teóricos. Surge a Educação Física como prática social, prática esta que apesar de ser “apolitizada”, era considerada importante no contexto da educação. O pensamento crítico na Educação Física procurou acompanhar esse processo, com o aprofundamento da discussão dos reais valores que formam a prática das atividades corporais. Até então não se percebiam as implicações sociais relacionadas com o movimento do corpo à Educação Física. É vedada a possibilidade de questionamento social, pois a preocupação de ordem técnica - biológica era dominante. A partir deste momento, a Educação Física concorre para a adaptação do homem à ordem oficial. A Educação Física no Brasil encarregou-se de criar a aceitação da neutralidade das práticas corporais.

No final do século XX, vive-se momento difícil com a incorporação das práticas mercantilistas. Surgem então novas desigualdades sociais com tendências agravantes para o futuro.

Educação Física e Educação são práticas cheias de contradições e ambigüidades. A Educação Física, no Brasil, por muito tempo foi considerada uma prática e, assim, distanciava-se das questões ideológicas; restringia-se ao trabalho corporal em seus aspectos biomecânicos. Sendo prática, possibilitou a comparação do homem com uma máquina, como podemos perceber em LIMA (2000, p.48), quando compara o homem com uma máquina.”O homem (...), esqueceu-se do ser humano e tornou-se uma máquina de aprender (aluno), uma máquina de ensinar (professor), uma máquina de consertar corpos (médico)”.

Devemos conscientizar os jovens que estudam nas escolas de que seu corpo não é uma máquina no sentido que a palavra sugere, mas, sim, que o corpo somos nós; nossa realidade perceptível. Ele não se opõe à nossa inteligência, sentimentos e alma; ele os inclui e dá abrigo, representando assim a unidade do ser. Não podemos perder de vista que ele se movimenta, age, atua e expressa o sentimento. Consideremos, então, que a Educação Física dá conta de toda esta dimensão de **“o que é corpo”**. Profissionais em educação têm dificuldades no domínio de práticas corporais que atinjam propósitos de uma educação global. A comunicação não verbal do corpo humano, aliado à interdisciplinaridade, será empregada durante a negociação com os problemas e as crises³ escolares.

Podemos considerar o esporte como uma manifestação cultural tipicamente humana e exemplar; que propicia o surgimento dos talentos em função dos esforços individuais, sem levar em conta as condições sócio-econômicas de favorecimento para o seu desenvolvimento. Para Huizinga (1980), a idéia dos adeptos da renovação e transformação da sociedade passa pela arte e a ciência do movimento humano, pois quando nos damos conta da realidade opressora em que vivemos, somos capazes de lutar contra o determinismo e condicionamentos que nos foram impostos pela sociedade repressiva e *domesticadora* sabemos que temos que lutar em defesa de uma educação que conduza à libertação. A questão da valorização positiva da socialização esportiva não é a única a ser considerada, porém, a concepção de corporeidade não pode ser justificada com a cultura do físico somente; o processo de modificação social virá, seguramente, com a adoção de políticas de Educação Física que busquem o desenvolvimento do ser humano integral, através da apresentação de várias opções de experimentação que permitam ao sujeito vivenciar diferentes propostas: esportes, danças, artes marciais, etc.

³ “A crise é um instante decisivo, que traz à tona, praticamente, todas as anomalias que perturbam um organismo, uma instituição, um grupo ou mesmo uma pessoa”. (Medina, 1983, p.19).

Durante muito tempo, a Educação Física foi considerada componente curricular com o objetivo de adestramento físico de maneira a preparar o jovem no cumprimento dos seus deveres. Esses deveres, numa tendência tecnicista estabelecida pelo governo militar, que utilizou medidas para adequar o sistema educacional ao modelo econômico que se implantava no Brasil, diziam respeito à realização do trabalho necessário ao desenvolvimento da nação. Para tanto, fazia-se necessário um corpo adestrado.

Diante desta postura, a Educação Física no Brasil reforçou a predominância no cenário nacional, como a responsável pela recuperação e reposição da força de trabalho, visto que se esperava que o jovem, ao término de seu tempo de preparação na escola, deveria assumir seu papel nas frentes de trabalho.

A Educação Física na visão de professores, diretores e outros profissionais que atuam nas escolas, assumiu uma visão biológica que seria a de melhorar a aptidão física dos indivíduos. Com isso estaria automaticamente contribuindo para o desenvolvimento social, uma vez que os indivíduos mais aptos a atuar na sociedade seriam mais úteis.

Podemos agregar à melhoria da aptidão física o desenvolvimento psíquico. Esta visão vai se denominar biopsicológica; ela reconhece a Educação Física como responsável pela melhoria da aptidão física, do desenvolvimento intelectual e da manutenção do equilíbrio afetivo e emocional. Utilizando uma abordagem sistêmica, poderíamos dizer que a Educação Física atua sobre o sistema psicomotor, cognitivo e afetivo.

A visão de que a Educação Física pode, por meio de atividades lúdicas, prestar serviços à comunidade nos dá segurança para atuar nas escolas como um pólo dinamizador das atividades ali realizadas, como, por exemplo, a intervenção proposta pelo nosso trabalho. Por esta caracterização da área de atuação de Educação Física, pode-se perceber que a realização de campeonatos, gincanas e encontros para a prática de yoga, a disponibilidade das quadras para a comunidade em finais de semana, são serviços prestados para a comunidade

que propiciam o desenvolvimento da saúde física e mental, podendo minimizar os problemas de agressões.

Quando propomos para os jovens as mudanças em seu comportamento, devemos evidenciar que essas mudanças devem ser intrínsecas, pois não mudamos nada se não modificarmos os comportamentos imbricados na mente de cada um. Não podemos mudar o mundo se não nos modificarmos interiormente. Como poderemos atuar junto aos jovens no sentido de diminuirmos as agressões contra o meio se não realizarmos ações que modifiquem sua maneira de pensar?

Poucas escolas possuem quadras esportivas, ou então são construídas de maneira precária, construídas próximas às salas de aulas, ocasionando situações desagradáveis e provocando barulho. Os professores das matérias teóricas, tidas como “mais importantes por serem acadêmicas”, não toleram o barulho das quadras; porém, as atividades recreativas normalmente são barulhentas, pois esse é o espaço do jovem deixar extravasar a repressão provocada pelo estresse do dia-a-dia.

Nas escolas que não possuem quadras esportivas, os profissionais que atuam na área de educação física utilizam espaços alternativos como: corredores, pátios, terrenos baldios próximos das escolas e até mesmo nas ruas, o que coloca o jovem em situações desagradáveis e até mesmo perigosas.

A escola, sendo um local privilegiado nos bairros mais pobres, por ter sua infraestrutura muito melhor do que aquela que a maioria dos moradores possuem em suas casas, constitui-se num pólo onde as pessoas podem desenvolver atividades diversas, tais como: festas, campeonatos, encontros, atividades artísticas, etc. As quadras apresentam um espaço que pode ser aproveitado para essa convivência de alunos e comunidade, com utilização do mesmo nos finais de semana. Para que estas atividades possam acontecer é necessário que

diretores, professores e demais funcionários estejam envolvidos de maneira organizada e satisfatória o que exige um treinamento deste pessoal envolvido.

1.3 Ações preventivas

Ações de domínio dos educadores e destinadas a negociar com a violência. São ações preventivas de interesse das partes envolvidas, isto é: educadores, educandos e moradores próximos das escolas.

O **Esporte**, a **Yoga** e a **Caminhada** são ações **preventivas** que negociam com os atores protagonistas das agressões contra as instituições escolares. Momentos privilegiados que exigem dos educadores olhares que contemplem a interdisciplinaridade no lugar da disciplinaridade que favorece a ruptura do conhecimento. As referidas ações suscitam a compreensão integral do corpo, rompendo com as sucessivas abordagens fragmentadas que impedem a prevenção de violências.

1.3.1 O esporte



Foto de arquivo-fonte Nerus

O esporte permite um afastamento da vida corrente, permite inventar e criar novas formas de viver, mais aperfeiçoadas, mais justas, mais bonitas. Satisfaz à necessidade da fantasia, da utopia, da justiça, da estética, mas também ao gosto pelo inesperado, pelo imprevisível, e à busca da dificuldade gratuita a fim de vencê-la. Tudo isso acontece no esporte. De acordo com Huizinga (1980) “(...) daí sua capacidade inesgotável, em todos os tempos, em todas as sociedades, de apaixonar o ser humano no seu afã de provar-se a si mesmo e aos outros, de ter seu valor avaliado, reconhecido, superado”.

Atividades esportivas que serão oferecidas para a comunidade escolar:

Festival de Futebol de Salão



Foto de arquivo-fonte Nerus

Festival de futebol de campo



Foto de arquivo-fonte Nerus

Festival de Vôlei “4 x 4” misto



Foto de arquivo-fonte Nerus

Festival de Basquete “Trinca”



Foto de arquivo-fonte Nerus

Orientações para participação dos festivais:

Objetivo: promover um intercâmbio esportivo e social entre os alunos bem como contribuir para a melhoria da qualidade das atividades desportivas.

Organização: a organização e a coordenação geral dos eventos serão orientadas pelo Grupo Podis com planejamento e calendário das ações.

Participações: sugere-se que todos participem. Salientamos que as participações sejam quantitativas e qualitativas. Maior qualidade nas ações, melhor integração entre os participantes. E, quanto maior for o número de participantes, maior será o efeito multiplicador das ações preventivas entre as equipes representativas de alunos, professores, funcionários e comunidade externa.

A organização disciplinar limita-se ao entendimento entre os participantes. Especificamente, podemos conceituá-la como definição das regras para realização das atividades desportivas. Compreendida como o acordo entre as equipes, seguramente, teremos uma diminuição da tensão gerada pela competitividade entre os participantes. Sem grandes tensões competitivas, reduzimos as agressões pontuais dos corpos que se esbarram e geram conflitos durante a disputa nas respectivas quadras desportivas. A arbitragem pode, também, gerar dúvidas que se degeneram em conflitos. Espera-se que esses recursos tenham multiplicadores entre professores, alunos, funcionários e, fundamentalmente, moradores, diminuindo a violência que circula entre o bairro e a escola.

1.3.2 A Yoga



Foto de arquivo-fonte Nerus

A yoga por ser uma atividade tanto teórica quanto prática ocupa um espaço importante para interação da comunidade e durante o desenvolvimento integral do indivíduo. A felicidade contribui, por intermédio de exercícios de meditação e relaxamento, para equilibrar o indivíduo. Previne o estresse gerado pelas ansiedades e angústias do cotidiano.

Atividades de yoga que serão oferecidas para a “comunidade escolar”:

A yoga se desenvolverá em encontros semanais de forma teórica e prática; que serão realizados em uma sala de aula sem carteiras; cada participante deverá levar um colchonete, toalha, manta, enfim algo que lhe propicie um contato mais agradável com o solo, pois alguns ásanas (exercícios) são realizados deitados, outros sentados ou ainda ajoelhados. Os participantes podem estar em contato com a filosofia da yoga, com a concepção de mundo e ao mesmo tempo aprender, desenvolver e exercitar atividades práticas. Neste processo os praticantes revisam sua maneira de ser.



Foto de arquivo-fonte Nerus

Através da prática dos ásanas poderemos alcançar uma vida equilibrada e de bem-estar físico, emocional, intelectual e espiritual. Antes, contudo, de iniciar, as atividades, é importante saber algumas informações:

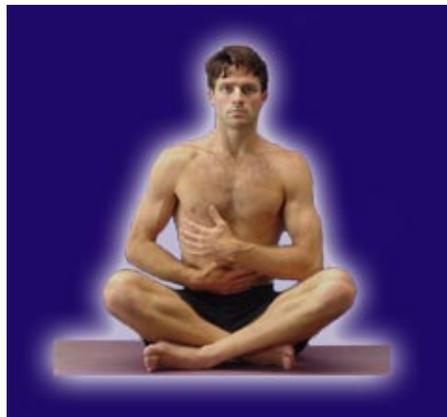
Alguns cuidados que deverão ser observados:

- Bem-estar físico e ou mental;
- O exercício não exige por parte do executante um preparo físico anterior, porém, é sempre importante não exagerar quando se tem algum problema que mereça cuidados médicos;
- Os ásanas (exercícios) devem ser realizados em uma sala de aula sem carteiras para que possamos acomodar os colchonetes, esteiras ou mantas. Se realizarmos exercícios sem nenhuma proteção, poderemos causar situações não confortáveis para nosso corpo;
- O colchonete, manta ou esteira, não deve ser muito macio para não atrapalhar os movimentos;
- Os encontros devem ser realizados num período de pelo menos 40 minutos após a última refeição, preservando o processo digestivo;

- Não ultrapassar os limites do seu corpo, pois se isso acontecer poderá ocorrer lesões musculares ou articulares;
- Praticar yoga deve ser um processo lento e consciente, facilitador de introspecção e *insight*;
- A roupa deve ser adequada. Escolher uma leve e que não atrapalhe os movimentos;
- Os pés devem estar descalços, para que o contato com o chão se dê de maneira mais próxima e os movimentos com os mesmos fiquem mais livres.

Exercício 1:

Sente-se sobre o colchonete, com as pernas cruzadas à frente do corpo.



Disponível em Site: yoga.org.nz/images/routine/abreathing.jpg – Acessado em 13-07-04

Inspire pelo nariz até que o ar chegue ao abdômen, prenda-o por alguns instantes (aproximadamente 10 segundos), em seguida solte-o pelo nariz (ao inspirarmos pelo nariz o ar é filtrado, aquecido e umedecido, antes de chegar aos pulmões), aumentando a oxigenação do organismo.

Execute cinco vezes este exercício, sentindo o ar entrar e sair do seu organismo. Concentre-se, em silêncio, buscando contato com seu mundo interior, sentindo nesse movimento vida, saúde e paz.

Exercício 2:

Deite-se em decúbito dorsal, flexione as pernas, mantendo a sola dos pés no chão. Segurando as pernas atrás dos joelhos, faça um movimento pendular perpendicular ao eixo do corpo por sete vezes. Com isso, você está fazendo com que a sua coluna entre em contato com o solo, sendo assim estimulada.

Exercício 3:

Sente-se com as pernas cruzadas, coloque a mão esquerda no joelho direito, e a mão direita atrás do corpo próximo da coluna para que a torção das vértebras seja bem pronunciada, pois ao realizarmos esse movimento proporcionaremos um massageamento das glândulas, localizadas na base do crânio, massageando a hipófise. Gire a cabeça por cima do ombro direito, fixando se em posição confortável. Desloque o tronco com o braço esquerdo, simetricamente oposto, aumentando o campo de visão lateral. Esse movimento ampliará a mobilidade do pescoço. Permaneça nessa posição por trinta segundos, volte à posição inicial e repita o exercício invertendo de lado.

Exercício 4:

Deite-se em decúbito dorsal, com os braços alongados acima da cabeça, como se estivesse sendo puxado pelas mãos e pelos pés, afim de que proporcione um amplo alongamento dos espaços intervertebrais. Permaneça, por trinta segundos, nessa posição e, em seguida, relaxe. Ainda deitado, eleve a perna esquerda, com ambas as mãos fixas na panturrilha (barriga da perna) até a altura que conseguir, eleve também a cabeça. Permaneça nesta posição por trinta segundos. Volte à posição de repouso e repita o exercício invertendo de lado. Conserve –se nessa posição por trinta segundos.

Exercício 5:

Sentado, pernas unidas e estendidas, elevar a perna esquerda do chão, com a mão direita segurar a perna esquerda (próximo ao tornozelo), olhe para trás levando a mão direita

atrás do corpo (como se fosse um arqueiro). Permanecer por trinta segundos; repetir o exercício para o outro lado.

Exercício 6:

Ajoelhe-se. Coloque a perna esquerda à frente apoiando o pé esquerdo no solo, flexione a perna esquerda empurrando-a para frente, (a sola do pé esquerdo deve estar totalmente apoiada no solo). Permaneça na posição por trinta segundos; repetir para o outro lado.

Exercício 7:

De pé, pés paralelos, com afastamento lateral da largura que seja a mesma dos ombros, abdome e glúteos bem posicionados (contraídos e alinhados), alongue os braços para a lateral e em seguida direcione-os alongados acima da cabeça, entrelace os dedos, virando as palmas das mãos para cima alongando bem os braços. Alongue -se bem, permaneça por trinta segundos, volte lentamente à posição inicial.

Exercício 8:

De pé, entrelace os dedos das mãos atrás do corpo, braços estirados e afastados do mesmo, incline o tronco à frente, deixando a cabeça bem solta, permaneça por trinta segundos e voltar lentamente para a posição inicial. Esse ásana aumenta a circulação no cérebro e ainda com a força da gravidade agindo de forma contrária melhora o equilíbrio físico.

Exercício 9:

De pé, solte os braços ao longo do corpo, movimentando-os de um lado para o outro, iniciando o balanceamento pela cabeça, o movimento contínuo vai relaxar a musculatura. Repita o balanceado vinte vezes e faça uma respiração profunda.

Exercício 10:



Disponível em: <http://www.little-inn.nb.ca/assets/images/yoga.jpg> consultado em 26/07/04

De pé, pernas afastadas o máximo que conseguir. Eleve os braços para a lateral do corpo até a altura dos ombros, incline o tronco (figura acima) colocando a mão direita no pé direito. O braço esquerdo deverá estar alongado num prolongamento do corpo (acima da cabeça) e os olhos deverão estar voltados para a mão esquerda; sem flexionar as pernas, obedecendo aos limites do corpo, permaneça na posição por trinta segundos; repetir para o outro lado da mesma maneira.

Exercício 11:

De pé, pernas afastadas, fique na ponta dos pés, expirando e flexione as pernas, inspirando, permanecendo de cócoras por trinta segundos, com os joelhos afastados, coloque as mãos no chão de maneira que os dedos das mãos fiquem de frente para os dedos dos pés, levante bem a cabeça forçando a nuca para trás, relaxe primeiro a cabeça, apóie as mãos no chão um pouco à frente voltando a seguir para a posição inicial.

Exercício 12:

Deitado em decúbito ventral, apóie as mãos no chão, quadris no solo, com os braços esticados olhe para cima alongando bem sua coluna (conforme a figura abaixo),



disponível em : <http://www.yoga-df.com.br/html/pratica.htm> em 18-07-04

Permaneça trinta segundos e eleve os quadris, sente-se no calcanhar com os braços alongados e sua cabeça bem próxima ao chão, permaneça trinta segundos.

Exercício 13:

Sentado, afaste as pernas, deixando a perna esquerda alongada e a direita flexionada, de maneira que, a sola do pé direito toque levemente a parte interna da coxa esquerda. Junte as mãos à frente do corpo e eleve-as acima da cabeça, provocando um alongamento bem forte. Incline-se então sobre a perna que está alongada, sem flexioná-la, permaneça na posição por trinta segundos, repetindo para o outro lado da mesma maneira. Segundo os orientais esta é uma postura que prolonga a vida, pois a mesma trabalha o corpo todo tanto as articulações quanto os músculos e os tendões.

Exercício 14:

Deitado, em decúbito dorsal com as pernas flexionadas, mãos sobre o abdômen, para sentir a respiração, quando você inspira o abdômen sobe, quando expira ele desce, para aumentar os espaços da caixa torácica e ampliar a sua respiração. Respire por três minutos.

Exercício 15:

Deitado em decúbito dorsal, pernas esticadas, braços ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para cima, pense em cada parte do seu corpo que deve ser relaxada, o couro cabeludo, a nuca, os braços, o abdômen, as pernas e os pés; com o corpo relaxado permaneça nesta posição por três minutos.

Os exercícios realizados nesta série promovem ampliação dos espaços articulares e intervertebrais, melhora o sistema cardiovascular, aumentando a massa muscular, e ampliando o equilíbrio físico e mental. Contribui para estabilizar Razão e Emoção, promovendo uma sensação de alegria e bem-estar.



Disponível em: <http://www.tollak.com/Yoga%20beach%202.jpg> consultado em 20/0704

Praticar yoga significa do ponto de vista orgânico uma adaptação interna, promovendo a interação corpo-mente-espírito, além da melhoria da mobilidade articular e muscular.

1.3.3 Caminhada



Foto de arquivo-fonte Nerus

A caminhada, do ponto de vista orgânico, promove ajustes internos, propiciando a elevação do trabalho funcional e metabólico dos sistemas do corpo humano; e no aspecto mental, ela proporciona ao indivíduo uma aproximação com a natureza existente à sua volta, favorecendo ao mesmo tempo um momento de reflexão sobre aspectos do seu trabalho e de sua vida. A prática da caminhada levará à aproximação entre as pessoas, ampliando o círculo de amizades e interação social, proporcionando aos participantes momentos de afastamento das realidades conflitantes.

Novos valores vêm sendo questionados, novas alternativas testadas com o intuito de melhoria da qualidade de vida, a diminuição do estresse, a mudança de hábitos alimentares e a inter-relação do homem com o meio ambiente. A caminhada por ser prática aeróbica simples e eficiente para o condicionamento físico do ser humano reúne grande número de qualidades. As pessoas sem limitações físicas podem caminhar, iniciando com cargas leves de trabalho, progredindo lentamente, até atingir a intensidade ideal de treinamento. Seu custo é baixo e permite sua realização em qualquer lugar, na rua, nos parques, na praia, no campo, na área interna dos grandes centros comerciais, etc.

Quanto aos obesos, por terem que carregar o seu peso corporal durante a caminhada, fazem mais esforço do que os magros, portanto, quando um magro está caminhando junto com um obeso, o exercício será mais intenso para a pessoa obesa. É importante que se individualizem as cargas de exercício, respeitando as particularidades de cada um.

Por ser um exercício aeróbico, inicie a caminhada inicialmente por 20 minutos. Para promover uma melhora no condicionamento físico, o tempo e a distância devem ser aumentados gradativamente de 20 a 60 minutos. Podemos evidenciar a importância maior para o iniciante primeiramente aumentar o tempo de caminhada, antes de preocupar-se com a velocidade. Depois que já estiver caminhando confortavelmente, por 40 a 60 minutos poderá aumentar o ritmo, a velocidade da caminhada, percorrendo assim distâncias maiores, não esquecer que cada indivíduo tem seu limite, que deve ser respeitado.

Como caminhar?



Foto de arquivo-fonte Nerus

De 20 a 50 minutos de caminhada programe-se para despende 10 minutos adicionais, incluindo no início um período de "aquecimento" e ao final um período de "volta à calma" (atividades habituais).

- Inicie com 5 minutos de caminhada lenta, como "aquecimento" dos músculos e preparação do sistema cardiovascular;
- Passe para um ritmo de caminhada mais intensa, por 20 a 50 minutos, evitando ficar ofegante. Você deve conversar confortavelmente durante toda a caminhada;
- O exercício não deve ser interrompido bruscamente, isto pode ser feito caminhando lentamente por 5 minutos;
- Antes e após a caminhada é importante fazer exercícios de alongamento envolvendo, principalmente, a musculatura das panturrilhas ("barriga da perna"), posterior das coxas e glúteas;
- A frequência semanal deve ser de três a seis vezes. Pelo menos um dia de repouso semanal é indispensável para evitar lesões osteomusculares. Vista roupas leves, claras, chapéu e óculos escuros, calce um tênis, proteja sua pele com filtro solar, não caminhe no sol entre 10 horas e 16 horas, procure caminhar com uma boa companhia ou sozinho e de bem com a vida, dê preferência a locais agradáveis, arborizados e seguros.

Por que caminhar?

A caminhada promove melhora na circulação e no desempenho do coração, diminuindo os riscos cardiovasculares. Ela reduz gorduras localizadas e é excelente para aumentar o condicionamento físico dos sedentários. Comparada a outras modalidades esportivas, a caminhada, oferece vantagens por solicitar moderadamente esforços do corpo.

Quais são os riscos?

Praticamente inexistentes. Porém, eles podem aparecer quando o praticante exceder seus limites. A questão suscita bom-senso e, obviamente, quando a pessoa ultrapassar seus limites estará sujeito a riscos. Os batimentos do coração não podem ultrapassar 75% a 80% da frequência normal. Para calcular a frequência cardíaca ideal, a fórmula usual é: $220 - (\text{menos}) \text{ idade} = \text{frequência cardíaca}$. O resultado aritmético é a referência a ser respeitada durante a caminhada. Uma pessoa sedentária deve estar mais atenta aos riscos que uma pessoa ativa, tanto na caminhada como em outras atividades físicas.

Sócio-economicamente, a caminhada oferece vantagens em relação às outras modalidades esportivas. O acompanhamento médico nem sempre é imprescindível, favorecendo a população de baixa renda, geralmente, privada de assistência médica, exigência de outras modalidades. Sem vestuário específico, os custos são insignificantes, tornando-a modalidade popular.

Outras atividades poderão ser agregadas à caminhada.

Ex: Caminhada com obstáculos;

Material necessário: objetos que sirvam de obstáculos, vendas para os olhos.

Desenvolvimento: na quadra, lugar aberto como pátio ou uma rua sem movimento, os obstáculos deverão ser distribuídos. As pessoas devem caminhar lentamente entre os obstáculos sem a venda, com a finalidade de gravar o local em que eles se encontram.

Colocar as vendas nos olhos de forma que não consigam ver e permanecer paradas até que lhes seja dado um sinal para iniciar a caminhada. O dirigente com auxílio de uma ou duas pessoas, imediatamente e sem barulho, tirarão todos os obstáculos da sala insistindo em que o grupo tenha bastante cuidado, em seguida pedirá para que caminhem mais rápido. Após

um tempo o professor pedirá para que todos tirem as vendas, observando que não existem mais obstáculos.

Conversar com o grupo e comparar esses obstáculos com as dificuldades encontradas no cotidiano, mostrando que vemos dificuldades onde nem sempre são barreiras intransponíveis.

A instituição escolar não deve ser única e exclusivamente um espaço de formação técnica e acadêmica. Deve ser também uma espaço de crescimento físico, mental e espiritual. Nesse sentido, pode-se oferecer às comunidades atividades que possibilitem a realização da pessoa como um todo, com efeitos formativos e congregacionais, estendendo-se esta formação para além da sala de aula “a formação da cidadania”, fazendo uso da linguagem corporal para negociar com as ações perturbadoras e provocadoras das violências nas instituições escolares. “A vida é um fluxo constante de energia e a linguagem do corpo é a linguagem da vida; logo temos que conhecer a energia em nós” (WEIL, 1986, p.93).

Sendo a linguagem do corpo a linguagem da vida, temos que quanto mais movimentos uma pessoa realiza, mais rica pode ser, não no sentido de riqueza econômica, de detenção de bens materiais como imóveis ou carros do ano, *status*, mas sim no sentido da vida de relacionamentos, de integração com o meio em que vive, respeito pelo outro e pelo meio ambiente, para aproveitar melhor a energia vital no direcionamento mais humano do ser. Mitch Albon (1998) observa, “Quando colocamos nossos valores em coisas erradas, poderemos nos direcionar a uma vida de desilusões, o domínio do movimento corporal qualquer que seja o processo utilizado, leva ao aumento de poder pessoal decorrente do equilíbrio afetivo”.

Estudos sobre o corpo que interferem nas instituições escolares foram construídos durante minha prática docente em Educação Física e buscam aliar o equilíbrio do trabalho corpóreo com a melhoria da qualidade de vida. A Yoga apresenta alternativas concretas que

permitem decifrar, interpretar e construir ações negociadas com as agressões escolares. No conjunto das ações de produção de conhecimento e da intervenção concreta, a Yoga está em destaque.

1.4 O que é Yoga?



SURYANAMASKAR

“Saudação ao Sol”

Disponível em Site: yoga-df.com.br/htmlpratica.htm –
Acessado em 18-07-04

Se procurarmos o significado da palavra yoga, encontraremos inúmeras definições. “**Yoga**” vem do sânscrito, significa a união do eu individual com o supremo Si Mesmo, junção, integração. Corpo, mente e espírito unidos através da yoga, direcionam o ser humano para a auto-realização, yoga é o caminho prático e natural para a integração e harmonia da nossa essência interior com o mundo exterior e com o próprio Universo.

Para George Feuerstein (1998.p.36), “O yoga, portanto, é a tecnologia do êxtase, da autotranscendência, (...) o modo de interpretação e os meios de realização desse estado extático variam de escola para escola”.

IYENGAR, S.,(2001) afirma “Yoga significa união. A união do indivíduo com o Espírito Universal é Yoga”. São várias as escolas que utilizam os ensinamentos de yoga. Os ensinamentos eram passados por transmissão oral, de mestre para discípulo.

As escolas examinadas e apontadas por FEUERSTEIN (2004) são:

Hatha-Yoga O Cultivo de um corpo de diamante (yoga do desenvolvimento do potencial do corpo), “**Yoga vigoroso**” significa transcender a consciência a realizar o “Si mesmo”;

Râja-Yoga O Yoga Resplandecentes dos Reis do Espírito (yoga da mente) “**Yoga Real**” significa controlar a mente através da meditação.;

Karma-Yoga O yoga da Ação desinteressada (yoga do dever) “**Yoga e o caminho da Renúncia**” significa o cultivo da força de vontade;

Mantra-Yoga O som como Veículo da transcendência (yoga do poder do mantra) significa que os sons repetitivos afetam a consciência, o universo existe num estado de vibração;

Bhakti-Yoga O Poder Transcendente do amor (yoga da devoção) a força emocional do ser humano que é purificada e canalizada para Deus;

Jnana-Yoga A Visão do Olho da Sabedoria (yoga do conhecimento) significa um tipo especial de conhecimento ou intuição libertadora;

Laya-Yoga Dissolução do Universo (yoga da dissolução de tensões) ocupação total da mente na meditação.

As escolas descritas nesse trabalho são criações da Índia pré-moderna, no entanto na modernidade a capacidade de adaptação nos favorece com uma linha de trabalho que se adapta às necessidades do ser humano atual e seu envolvimento com o mundo externo.

Temos consciência de que yoga não pode ser aprendida apenas na teoria, faz-se necessário sua prática, vivência de suas técnicas para a sua transformação. Yoga nos conduz

para um interior calmo, simbolicamente penetrando neste espaço interior, indo ao encontro do “Eu Interior”.

A mente pode divagar; no entanto, a respiração só tem um percurso: inspiração e expiração. Controlar a respiração e observar seus ritmos poderá manter a mente calma livre de outros pensamentos, a respiração e a mente estão ligadas e ao controlarmos a mente, tranquilizaremos a respiração que se torna calma.

Segundo Feurstein (2004) Yamas e Niyamas controlam as emoções e as paixões, harmonizando o indivíduo com seus semelhantes. São as qualidades que o praticante deve adquirir para prosseguir no caminho.

Yama significa o que devemos evitar para não causar danos ou ofensas a nós mesmos ou às outras pessoas em pensamento, palavra ou ação. Os princípios de vida são universais e formam a base da yoga. Cinco princípios éticos deverão ser observados:

- Ahimsa (não-violência);
- Satya (veracidade);
- Asteya (não roubar, não nos apropriar indevidamente do que não nos pertence);
- Brahmacharya (controle do prazer sensorial, equilíbrio);
- Aparigraha (desapego);

Niyama significa que devemos ter autodomínio na prática da pureza, do contentamento e da penitência. Cinco princípios éticos deverão ser observados:

- Saucha (limpeza do corpo e da mente);
- Santosha (contentamento);
- Tapas (auto-esforço, ardor, disciplina);
- Svadhyaya (estudo de si mesmo; estudo e recitação das escrituras, canto dos mantras);
- Ishavara Pranidhana (auto-entrega, a oferta de todas as suas ações a Deus).

Yoga, um sistema teórico-filosófico que conduz a um estado de hiperconsciência, significa tanto um método quanto um resultado a ser atingido. Os vários sistemas de yoga diferem apenas no ponto de partida. A sua essência e finalidade são sempre as mesmas: o perfeito conhecimento de si próprio, através de uma autodisciplina incondicional. O trabalho que desenvolveremos é o da busca de saúde perfeita, que se denomina **Hatha-Yoga**.

Proponho as atividades de yoga para proporcionar a melhora de uma doença psíquica ou física, como forma de minimizar defeitos alheios, como uma possibilidade de o sujeito participar do meio social, de buscar autoconhecimento, auto-equilíbrio, convivência social ou com o meio ambiente em que vive.

A yoga é uma atividade física que provoca uma adaptação do organismo internamente, ao contrário da educação física tradicional que atua como esculpturação (de fora para dentro).

Através de exercícios (ásanas), a capacidade respiratória é aumentada melhorando assim os sistemas cardiovasculares e cerebrais, provocando a normalização gradativa da pressão sanguínea e o fortalecimento do sistema imunológico.

Como se manifesta a yoga na cultura ocidental?

A yoga tem sido incorporada pela cultura ocidental em diferentes dimensões. Em alguns momentos esta incorporação implica na perda de suas características fundamentais, transformando-a em técnica de desenvolvimento corporal. Podemos pensar que a yoga tem sido, nas diversas dimensões da vida ocidental, utilizada para buscar uma religiosidade mística.

Como a yoga veio para o ocidente?

A crise da ocidentalidade tende a levar o indivíduo na busca de práticas corporais, na busca da medicina alternativa, na busca de alimentação alternativa, na busca de religião alternativa que de alguma maneira funcione como negativa dos valores nos quais ele se

formou e com os quais por alguma razão, ele como indivíduo ou em pequenos grupos não se identifica.

“É claro que não precisamos nos converter a nenhum caminho nem precisamos aceitar sem questionamento as idéias e práticas do yoga (...) se adotarmos uma idéia ou um estilo de vida sem verdadeiramente assimilá-los nas emoções e no intelecto, corremos o risco de levar uma vida falsa. Em outras palavras, sucumbiremos à exterioridade”. (FEUERSTEIN, 2004, p. 31).

Apesar das diferenças psicológicas entre Ocidente e Oriente, podemos considerar que a humanidade inteira compartilha as mesmas estruturas de consciência, que prefere a forma de pensamento racional em detrimento das metáforas mitológicas. Sendo assim, podemos estar em sintonia com a filosofia da yoga e utilizar seus ensinamentos com intuito de melhoria da qualidade de vida; esse entendimento do Oriente com o Ocidente pode se transformar num dos acontecimentos mais importantes do nosso século.

Podemos considerar que o que existe é um ocidente em crise. Em algum lugar está quebrada a racionalidade ocidental. Isto fica evidente em diversos momentos na busca de valores de outras culturas e na mudança de comportamentos. Alguns exemplos que marcam esta busca por outros valores: **a)** as gangues, tribos, agrupamentos de jovens que constroem mundos paralelos ao mundo oficial. **b)** a busca por terapias naturais, religiões e credos naturais, a expansão do candomblé para o mundo “branco”, o espiritismo.

No bojo da incorporação de outras culturas, a yoga especificamente, faz parte de um grande aporte de orientalismos que ocorrem nos anos 60/70. Segundo CAPRA (1982), que procurava romper os limites e convenções sociais de então, que dava aos jovens um profundo sentimento de identidade revolucionária, o mesmo sentiu-se estimulado a estudar e, acima de tudo, vivenciar formas não ocidentais de percepção do mundo e de resgatar os valores e culturas de povos ou etnias consideradas exóticas aos do ocidente industrial. Algumas marcas deste período da contracultura, são: os Híppies, os Beatles, o movimento dos ecologistas, o

movimento pacifista, o movimento da não violência. Outras evidências desse processo; a recusa das religiões tradicionais, a revolução sexual, o uso das drogas.

Hatha-Yoga desenvolve-se através de seqüência de exercícios, que vão desde o relaxamento, passando pelos exercícios físicos, respiratórios, pelo alongamento, memorização, e concentração atingindo uma profunda serenidade e liberação, que quando ampliadas, nos levam a uma plenitude do ser. Tais momentos devem nos levar a um estado de interiorização ao encontro do “Eu”, que nos dará a sensação de estarmos em harmonia com a natureza no momento do pôr-do-sol ou do desabrochar de uma flor em botão.



Disponível em: <http://slicentime.com/chakras.gif> consultado em 27/08/04

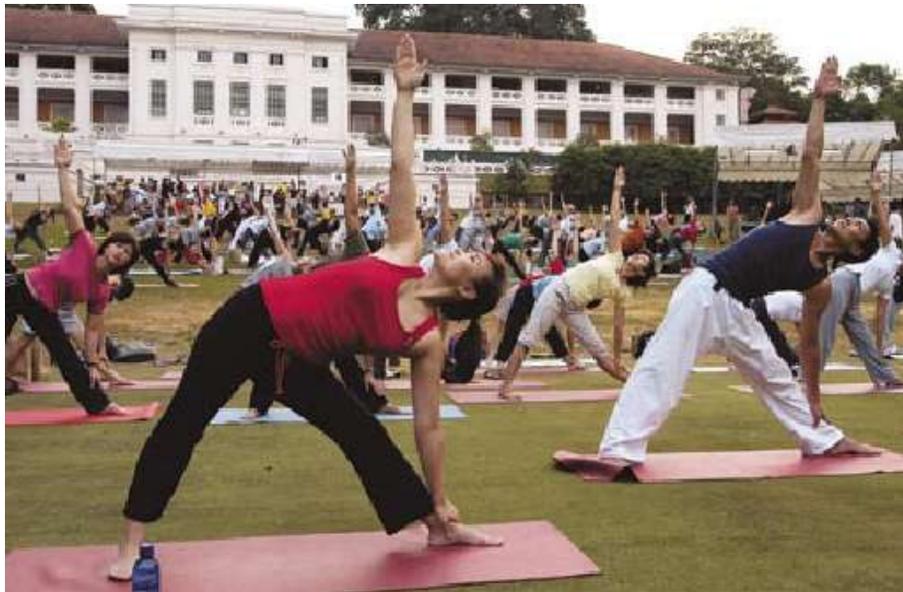
Tal prática, num primeiro momento, pode nos ajudar nas funções psicomotoras e na nossa estrutura psicofísica. Em alguns casos específicos, tem a capacidade de sanar problemas internos ou externos do corpo, tais como: tensão pré-menstrual, celulite, estrias, desvios de coluna, gastrites, úlceras, colites, dores de cabeça, insônia, ansiedades, desajustes nervosos ou psicológicos e muitos outros. Porém, a obtenção desses benefícios advém da prática constante dos ásanas e também da perseverança em modificar os hábitos adquiridos no cotidiano.

Novos valores vêm sendo questionados e novas alternativas testadas com o intuito de melhoria da qualidade de vida, a diminuição do estresse, a mudança de hábitos alimentares e a inter-relação do homem com o meio ambiente. A complexidade da reflexão é característica imprescindível da consciência. Pode haver alterações da realidade ultrapassando o limite do visível e da experiência imediata, exigindo a busca de significados não observáveis diretamente.

A consciência psicológica tem caráter seletivo assegurado pelos diversos limiares que impedem o caos, o desmoronamento da estruturada consciência. Cérebro e consciência, produtos e partes da natureza, porém partes que atuam na transformação da natureza.

“A consciência é interior. Mas ela se forma a partir do exterior, seja material seja social. O caráter social da consciência é fundamental. Pretender que os fatos sociais sejam exteriores à consciência é apenas uma pretensão”, FONTANELLA, (1995)..

Assim sendo, podemos considerar que o ser humano se forma e se transforma, também, de acordo com o meio em que vive.



Disponível em: <http://www.ntu.edu.sg/chronicle/vol10no9images/yoga.jpg> consultado em 15/07/04

1.4.1 Chakras



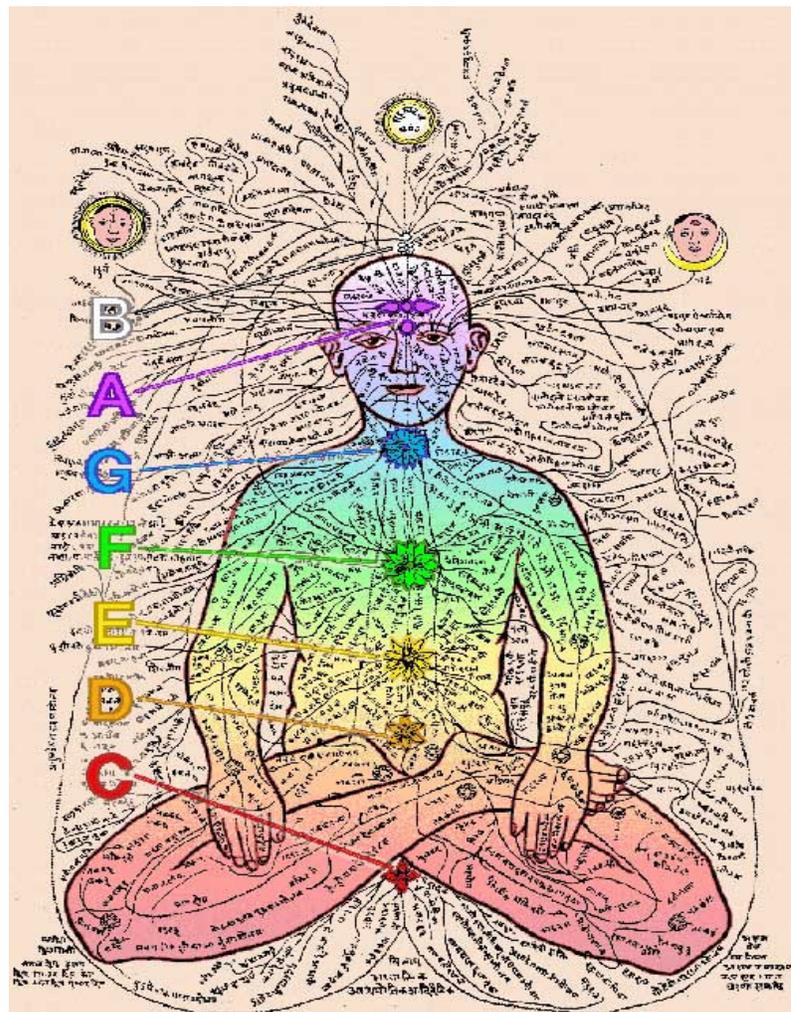
Disponível em Site: <http://www.terravista.pt/aguaalto/1105>. Acessado 20/07/04

As orientações e conceituações sobre os **CHAKRAS** são resultado das sugestões apresentadas por Soares, durante as discussões realizadas na apresentação preliminar deste trabalho. Podemos perceber que essas intervenções elucidaram satisfatoriamente nossa discussão.

Este estudo repousa pontualmente sobre a Tese de doutorado de Soares; “Técnica Energética: Fundamentos Corporais de Expressão e Movimento Criativo”, e de informações obtidas em trabalhos realizados e aulas de yoga com a “Mestra de Yoga” Neide Sanches com quem tive contato muito próximo e gratificante.

Partindo de pressupostos básicos da yoga, os seres humanos, para distribuir a energia que gera a vida, possuem vórtices de energia que estão distribuídos no corpo, alinhados quase todos na coluna vertebral. Para proverem os elementos vitais, para o bom funcionamento e conseqüente equilíbrio de seus corpos, mental, astral e físico os Chakras devem estar equilibrados. Quando os chakras estão desalinhados, desequilibram a estrutura do ser humano, podendo desenvolver, no mesmo, transtorno, doenças físicas e ou psíquicas desencadeando ações de violências. A análise e leitura dos Chakras são utilizadas por terapias religiosas, práticas orientais e em massagens.

É nas articulações que se dá o controle da circulação da energia. A manutenção desses espaços é importante, pois, uma articulação bem trabalhada e fortalecida proporciona além da distribuição da energia de forma equilibrada uma boa sustentação dos ossos do esqueleto.



Disponível em: <http://ar.geocities.com/mahatmaprabhu/mantam.html> acessado em 13/07/04

Em FEUERSTEIN (2004), são sete os centros psicoenergéticos que se dispõem verticalmente ao longo da coluna vertebral e cada um está associado com funções psicossomáticas específicas:

- Nome: **BÁSICO OU BASAL**. Localização: Região do Cóccix: Conhecido no Hinduísmo como **MULADHARA**. Este ponto situado na base da coluna espinhal dorsal física, atua diretamente sobre os órgãos pélvicos.

Sistema / órgãos: Plexo Sacral ou Coccígeo. Nas glândulas supra – renais, a falta de energia provoca insegurança, personalidade frágil. O excesso de energia provoca materialismo, avidez, inveja. Cor Vermelha

- Nome: **SACRO OU SACRAL**. Localização: Cerca de 5cm abaixo do **BASAL**. Conhecido no hinduísmo como **MANIPURA**. Este ponto fica situado à altura do baço.

Sistema / Órgãos: Plexo Sacral - Sistema Urogenital. Nas Gônadas, a falta de energia provoca anorexia, edemas, frigidez, impotência. O excesso de energia provoca sexualidade exacerbada, ninfomania, ciúme . Cor Laranja.

- Nome: **PLEXO SOLAR (ou SOLEAR)**. Localização: Ao redor do Umbigo: Conhecido no Hinduísmo como **SVĀSBISTHANA**. Este ponto fica situado à altura do umbigo.

Sistema / Órgãos: Plexo Solar - Sistema Digestivo. No Pâncreas falta de energia provoca medo, bloqueio, raiva, repulsa, agressividade. O excesso de energia provoca estresse, egoísmo, agressividade. Cor Amarela.

- Nome: **CARDÍACO** Localização: Entre os Seios Plexo Cardíaco. Conhecido no Hinduísmo como **ANĀHATA**. Este ponto fica situado à altura do coração.

Sistema / Órgãos: Plexo Cardíaco - Sistema Circulatório No Timo, a falta de energia provoca Insensibilidade, ansiedade, orgulho. O excesso de energia provoca hipersensibilidade, exibicionismo. Cor Verde.

- Nome: **LARÍNGEO, CERVICAL**. Localização Garganta: Conhecido no Hinduísmo como **VISUDDHA**. Este ponto situado à altura da garganta atua diretamente na região do pescoço.

Sistema / Órgãos: Gânglios Cervicais (Superior, Médio e Inferior) Sistema Respiratório. Na tireóide, a falta de energia provoca baixa concentração, cinismo, dissociação da personalidade. O excesso de energia provoca egocentrismo. Cor Azul.

- Nome: **FRONTAL**. Localização entre as Sobrancelhas: Conhecido no Hinduísmo como **AJNÃ**. Este ponto situado entre os olhos, atua diretamente sobre a fronte, os sinos e os olhos.

Sistema / Órgãos: Hipófise - Sistema Nervoso Autônomo. Na Pituitária, a falta de energia provoca baixa concentração, cinismo, dissociação da personalidade. O excesso de energia provoca imaginação fantasmagórica, utopia. Cor Violeta.

- Nome: **CORONÁRIO BÁSICO OU BASAL**. Localização: Acima da Cabeça (não toca o corpo) Conhecido no Hinduísmo como **SASHARARA**. Este ponto situado no alto da cabeça atua no cérebro e cerebelo.

Sistema / Órgãos: Todo o Sistema Nervoso. Na Pineal a falta de energia provoca atraso na evolução espiritual. O excesso provoca desligamento do plano Terrestre. Cor Branca.

Podemos considerar que com o **CHAKRAS** fluindo energia de maneira equilibrada estaremos contribuindo para melhor compreensão da vida, diminuindo assim problemas com ações que possam gerar conflitos.

1.4.2 Exercícios que Equilibram os Chakras

- Postura da Montanha:

Sente-se com as pernas cruzadas. Levante os braços até atingir o ponto máximo acima da cabeça, mantendo os cotovelos flexionados.

Pressione as palmas das mãos, uma contra a outra.

Alongue-se inspirando. Repita três vezes.

Função: trabalhar os músculos abdominais e pélvicos, e corrigir eventuais desvios da coluna.

Tempo de Permanência: 1 minuto

- Símbolo da Yoga:

Sente-se com as pernas cruzadas e com os braços atrás do corpo. Com a mão direita segurar o pulso da mão esquerda. Inspire, gire o tórax para a direita. Expire e incline-se tentando encostar o queixo no peito e a testa no joelho. Volte à postura anterior e faça o mesmo do outro lado. Repita três vezes.

Função: aumentar o tônus muscular.

- Postura da Cobra:

Deite-se de bruços. Mantenha as pernas unidas e esticadas e a palma das mãos ao lado do abdômem. Encoste a testa no chão. Em seguida, levante a cabeça e o pescoço, inclinando-se ligeiramente para trás. Inspire e eleve o tórax. A cintura permanece no chão. Mantenha a postura com os pulmões cheios. Expire. Volte à posição inicial. Repita três vezes.

Função: Tonificar o sistema nervoso.

- Postura de Prece:

De pé, distribua o peso do corpo entre os pés unidos. Mantenha a cabeça e o peito ereto, as pernas naturalmente esticadas e os braços flexionados com a palma das mãos à sua frente.

Função: Relaxar

Tempo de Permanência: 1 minuto

- Postura de Cadáver:

Deite-se de costas. Mantenha os braços e pernas esticadas e relaxadas. Inspire e expire devagar relaxando cada parte do corpo.

Função: Manter o equilíbrio

Tempo de Permanência: 1 minuto.

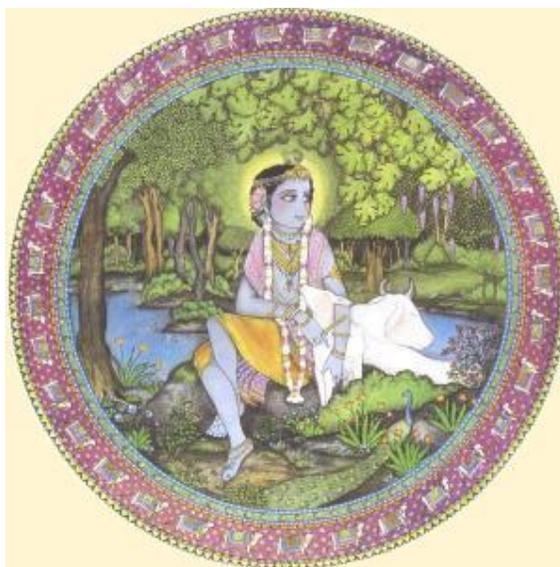


Imagem *Irradiando Luz* da autoria de Carlos Albarran

Disponível em: http://www.terravista.pt/aguaalto/1105/corac1_s.gif acessado em 13/07/04

Sendo que cada um dos chakras troca energia vital com o Campo de Energia Universal, quando nos referimos a estar aberto para determinada ação, isto quer dizer, realmente, que estamos em equilíbrio.

“Todos os chakras maiores, menores, mais ou menos importantes são aberturas por onde entra e sai a energia cósmica. Somos receptivos à energia que nos cerca. Como ela está sempre associada a uma forma de consciência, sentimos a energia que trocamos em termos de visão, audição, sentimento, sensação, intuição ou conhecimento direto. É importante abrir e equilibrar os chakras aumentando o fluxo de energia pois, quanto mais energia deixarmos fluir, tanto mais sadios seremos”. FEURSTEIN (2004,p.428)



Disponível em <http://www.yoga-raum.de/pics/mandala1.jpg> consultado em 18/07/04

1.4.3 Yoga na Escola: Contribuição para o bem-estar físico e mental do indivíduo

Podemos articular yoga com Educação Física? Como utilizar essa articulação no desenvolvimento do nosso trabalho?

O Ocidente, mesmo com características tão distintas do Oriente, utiliza as técnicas e filosofia da yoga para desenvolver no ser humano a reintegração pessoal. Assim sendo, podemos combater um estado de perturbação crônica que assume proporções endêmicas, como o caso da “violência escolar”. Estaremos então proporcionando encontros para a prática da atividade no sentido de diminuir o estresse e de mostrar aos praticantes formas de se equilibrar sobre as ondas de alegria e tristeza, grande e pequeno, felicidade e infelicidade, velho e criança, etc.

Educação Física é uma prática voltada para o bem-estar físico. “Educação Física” numa visão mais contemporânea, é uma prática que restabelece a harmonia biopsicossocial do praticante. Yoga é uma prática e também meditação que associada a uma concepção de mundo e a uma concepção individual de vida que articula o corpo e espírito. Yoga não é apenas educação corporal, mas algo que supõe uma filosofia de vida, uma postura diante do

mundo, em uma visão mais moderna do bem-estar do corpo que implica o físico e o psíquico. A yoga dá conta de uma dimensão que escapa à racionalidade ocidental, trabalha com práticas corporais e aproxima-se da Educação Física, que parte de uma concepção de normas com preocupação da realização do indivíduo em termos de potencial, com interesse em testar os limites exteriores, transcendendo aos limites visíveis.

Estabelecer programas das atividades, conscientizando a população interna e externa da escola, da importância da yoga, atendendo às necessidades corporais de cada um, possibilitando através dessa abordagem a busca de um equilíbrio físico, psíquico, espiritual, filosófico e religioso é um objetivo que devemos ter como um norte a ser seguido.

1.4.4 A contribuição da yoga para o bem-estar físico e mental do indivíduo

A experiência de 15 anos de trabalho com yoga na universidade e de 30 anos de prática, aponta para um trabalho positivo no desenvolvimento da comunidade. Que direção é esta? Como as pessoas estão sempre à procura de novas práticas que venham ao encontro da melhoria da “qualidade de vida”, e por considerar que o corpo vivo e em movimento vem sendo reconhecido pela ciência ocidental como a base e a sede dos fenômenos psíquicos efetivos e emocionais que caracterizam o homem, a yoga se desenvolve, atendendo às necessidades corporais de cada um, possibilitando uma abordagem com a finalidade de equilíbrio física, psíquica, espiritual, filosófica/religiosa, etc. Enfim, sendo a Yoga: a unificação do homem em si mesmo, sua integração com o universo, realmente vale a pena desenvolver um programa de yoga nas escolas. Yoga não é lazer, não é modalidade esportiva, não faz parte dos programas regulares de Educação Física nas escolas tais como: futebol, futsal, basquete, vôlei, xadrez, etc., modalidades estas que por si, já respondem o porquê de fazerem parte de um programa de Educação Física. Yoga será oferecida nas escolas para todos os “atores” que nela atuam, como forma de estabelecer um contato entre o homem e o

universo, através de um processo de interação dos elementos físicos, mentais, emocionais e espirituais do ser humano.

Outro objetivo dessas aulas é mudar conceitos pré-estabelecidos, por exemplo; a busca pela qualidade de vida que não é vontade só da pessoa, mas muito mais uma vontade política, pois há um espaço muito grande criado pelo desleixo dos poderes públicos com relação à educação. Este projeto visa ocupar esse espaço pelo povo excluído, pois nesse momento podemos nos considerar todos excluídos; os valores estão em transformação. Quando se trabalha com yoga, até o consumismo desenfreado se torna mais evidente em virtude do enfoque voltado para a espiritualidade, para o desenvolvimento mental, para a busca do eu interior.

“Educação significa mudanças na mente, não na dos outros, mas na própria. Para que pensar em mudar os outros? Mude a si mesmo. Queremos mudar o mundo, menos a nós mesmos”.Gharote, (1996).

Estabelecer programas das atividades, conscientizando a população interna e externa da escola, da importância da yoga, atendendo às necessidades corporais de cada um, possibilitando através dessa abordagem a busca de um equilíbrio físico, psíquico, espiritual, filosófico e religioso é outro objetivo que devemos ter como um norte a ser seguido.

Que outras atividades poderiam compor com yoga? Poderemos estar articulando-a com outras modalidades: dança, música, teatro, caminhada, atividades que proporcionem ao ser humano movimento corporal, pois, mesmo sem as características místicas, religiosas e filosóficas da yoga, todas estas modalidades podem trabalhar com uma ampliação do que é o corpo e a mente.

Se evidenciarmos a globalização, o avanço da cultura, com a disponibilização da Internet e as políticas econômicas mundiais, podemos entender o que quis dizer LIMA, (2000 p.37) no livro “O Tao da Educação”, “com o desenvolvimento tecnológico e o ‘encurtamento

das distâncias' do planeta, não é possível evitar a união entre Oriente e Ocidente. Ambos com suas contribuições positivas compartilham de um objetivo maior: a vida em harmonia”.

Conceitos e práticas do oriente têm nos auxiliado na solução de problemas, na busca do equilíbrio entre Emoção e Razão. Busca-se paz para o ser humano e sua consciência de coalizão e administração da violência. O trabalho com yoga propicia um desligamento momentâneo do real, conduzindo o praticante a estados de relaxamento onde o sonho e a realidade assumem proporções diferentes. Neste estado de consciência, a violência, no que se refere à agressividade, irritabilidade e depredação contra a escola e aos atores que nela atuam, assume papel de real importância.

Como resultado de pesquisas participativas realizadas durante a minha prática pedagógica, posso apontar para os seguintes fatores como sendo importantes para o ser humano manter sua saúde e equilíbrio físico e mental:

- Tornar a coluna vertebral forte e firme – quando praticamos ásanas (exercícios) que a movimentam lentamente nas quatro direções para frente, para trás, lateralmente e nas torções;
- Alongar a musculatura – todo músculo tem dois tipos de fibras: vermelhas e brancas. A fibra vermelha mantém a postura, enquanto as brancas contraem e relaxam. Através das posições, as fibras vermelhas são ativadas, o que estimula os reflexos de alongamento; assim, a qualidade das posições depende de como estes reflexos de alongamento são exercitados;
- Dar mobilidade articular, considerando que nas articulações são muito importantes os espaços articulares, pois sem eles a energia fica estagnada – Quanto mais tensa a pessoa fica, mais rígida se tornam às juntas; a yoga remove as tensões da mente e relaxa as tensões das articulações;

- Melhorar a respiração – Somente percebemos o quanto respiramos mal quando a respiração nos incomoda (se a pessoa tem bronquite ou asma, por exemplo). Os exercícios de respiração praticados na yoga, com a inspiração e a expiração, bem mais lenta do que na normal, promovem melhora na respiração;
- O equilíbrio físico desenvolvido no organismo pelos Ásanas (exercícios) promove a melhoria do sistema cardiovascular e cerebral, proporcionando a normalização gradativa da pressão sanguínea e o fortalecimento do sistema imunológico.

Na meditação, quando a mente se foca em um objeto apenas, os estímulos externos desaparecem. Através do relaxamento os indivíduos diminuem a ansiedade e a impaciência. Também os aspectos físicos, mentais e espirituais que se encontrem, por algum motivo, em desarmonia, podem ser reequilibrados; a mente pode sofrer modificações restaurando o autocontrole, desenvolvendo o autoconhecimento e o raciocínio através dos ásanas (exercícios) e sua prática.

A yoga pode ser aplicada para propósitos diferentes: na saúde – a yoga é uma atividade física que provoca adaptação do organismo às necessidades da vida, num movimento de dentro para fora. Nesse sentido, se difere de práticas mecanicistas que buscam atuar num movimento inverso, isto é, de fora para dentro. “(...) é preciso que o corpo esteja numa relação íntima com a mente”. (Albert Szent). Nesse sentido, pode-se afirmar que a contribuição que um programa de yoga pode oferecer para a comunidade interna das escolas (alunos, professores e funcionários) é de grande relevância para o desenvolvimento do nosso trabalho.

O exercício filosófico da yoga colaborará no rendimento do processo ensino-aprendizagem dos participantes, provocando uma auto-regulação nas ações que geram conflito do aluno com o ambiente escolar. Para os demais o bem-estar, conscientização e redimensionamento das questões geradoras de conflito. Através dos exercícios de relaxamento, dar a devida importância para o bem-estar, deixando de lado as tensões e os

hábitos negativos, tendo assim oportunidades de ajustar-se às circunstâncias pelo real desenvolvimento de competências e condutas, atuando no sentido de diminuir conflitos negociando com as ações que geram violência.

Assim, as atividades extracurriculares deveriam fazer parte do currículo das escolas, pois, como afirma LIMA (2000 p.37). “Não é possível continuar educando as mentes em sala de aula, os corpos nas quadras e deixar para o acaso a educação das emoções, da sociabilidade, da percepção, da conscientização. É o caso da atual valorização da interdisciplinaridade, integrando diversas áreas do saber num só contexto”.

Sendo a escola um espaço intercultural, que prepara pessoas para aptidões físicas, intelectuais e espirituais, não pode estruturar-se na fragmentação dissociando corpo e intelecto, distanciando quadras esportivas de aprendizagem técnica, criticidade situacional de bem-estar e felicidade daquele ou daquela que pertence ao universo escolar.

CAPÍTULO 2. AGRESSÕES: SIMBÓLICA E CONCRETA.

As agressões contra o corpo subtraem a vitalidade e o enclausuramento, a perda da liberdade. O fenômeno do comportamento agressivo nos modelos atuais oferece explicações tanto sobre as pressões ambientais ao longo do processo evolutivo quanto sobre a influência das interações sociais. A compreensão de fenômenos complexos exige que os modelos de análise sejam elaborados a partir de uma perspectiva interdisciplinar. Por exemplo, abordar a agressão física entre adolescentes descrevendo as interações imediatas entre os membros de um grupo significa priorizar as causas próximas e buscar as origens do comportamento. Faremos uma reflexão sobre os níveis de análise do comportamento humano, partindo, logo a seguir; para a definição conceitual da agressão e violência.

Quais são as reais causas das agressões contra o meio, das agressões familiares e das agressões sociais como um todo? Guimarães aponta diversos fatores como causa das agressões: ignorância, pobreza material, carência de escolaridade, desigualdade social, regime capitalista, etc. Para entender como esses fatores produzem as agressões podemos considerar a energia agressiva natural do ser humano que, segundo Freud, é um dos mecanismos que visa garantir a sobrevivência e pode ser exteriorizada na forma de agressão contra tudo o que representa ameaça para o indivíduo.

Conforme Niehoff (1999), agressão é um comportamento adaptativo entendido como a utilização de força física ou verbal em reação a uma percepção de ameaça. Por sua vez, violência é um comportamento mal-adaptativo, que consiste em uma agressão direcionada ao alvo errado, no lugar errado, no tempo errado e com a intensidade errada. Operacionalmente, o comportamento agressivo é uma categoria que engloba atos que variam de acordo com manifestações típicas para cada idade, severidade e escolha do oponente ou vítima. (KRISTENSEN; LIMA, 2003, p. 1762).

No Dicionário Aurélio encontramos as seguintes definições de agressão: “ação ou efeito de agredir; investida, ataque; provocação, hostilidade; ofensa, acometimento; Psic.

conduta caracterizada por intuito destrutivo”. Para violência a definição dada é: “constrangimento físico ou moral; uso da força; coação”.

Para Júlio Groppa Aquino, a cultura da violência, no Brasil, é formada pela soma de um estado genérico de decomposição do Estado burguês e dos direitos civis, decomposição inclusive de um certo pacto de civilidade, conquistado nas sociedades ocidentais através de campanhas e processos educacionais humanitários, com traços eminentemente locais de violência arraigada à cultura.

Para Bourdieu, o conceito de violência simbólica considera que as representações ou as idéias sociais dominantes são desenvolvidas pelas instituições e se apóiam no exercício da autoridade. Reforça sua consideração indicando que a transmissão pela escola da cultura escolar com seus conteúdos, programas, métodos de trabalho e de avaliação, relações pedagógicas, revela uma agressão simbólica exercida sobre os alunos.

O Brasil, como não passou por movimentos sociais que resultaram na imposição dos direitos civis, direitos trabalhistas, conquistas sociais e vantagens sociais gerais do desenvolvimento e da industrialização, torna-se alvo de uma exploração por parte de países da metrópole do capitalismo, impondo uma submissão das classes populares e uma maior debilidade das instituições, proporcionando assim maior suscetibilidade à corrupção e à “violência”.

A agressão simbólica é aquela imposta pela sociedade dominante e que faz com que o indivíduo menos privilegiado aceite como natural a dominação do forte e a subserviência do fraco. As escolas são instituições reprodutoras de modelos agressivos e numa tentativa de diminuição de agressões, elevam a altura dos muros, requerem um policiamento ostensivo, acirrando os conflitos existentes e aumentando a discriminação exercida sobre os alunos das camadas populares. O jovem procura alguma maneira de manifestar seu descontentamento e revolta contra o sistema e o agride de várias formas, uma

delas a música Rap. “As músicas possibilitam a conscientização dos jovens da periferia, trazem informações e preservam a identidade coletiva como maneira de se romper o ciclo da miséria, da violência e do racismo”. Palavras da pesquisadora Silvia Cristina de Oliveira, numa pesquisa realizada na USP (Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas). Na música de Cidinho e Doca “Rap da Felicidade” evidencia-se o corpo enclausurado, desrespeitado, que clama por um milagre, mas não consegue se livrar das agressões impostas por sua vida na favela.

Rap da Felicidade

“Minha cara autoridade, eu já não sei o que fazer
Com tanta violência, eu sinto medo de viver
Pois moro na favela e sou muito desrespeitado
A tristeza e a alegria se caminham lado a lado
Eu faço uma oração para uma santa protetora
Mas sou interrompido a tiros de metralhadora
Enquanto os ricos moram numa casa grande e bela
O pobre é humilhado, esculachado na favela
Já não agüento mais essa onda de violência
Só peço à autoridade um pouco mais de competência”
(CIDINHO; DOCA, 2001.)

A comparação do “esculachado e humilhado” na favela retrata realidade imposta ao corpo e ao espírito que perde sua vontade, não vê perspectiva de melhorar ou de outra condição de emergir da situação em que se encontra e se sentir vivo num movimento de liberdade.

Não podemos considerar que a violência que ocorre na escola seja apenas reflexo do meio exterior. Num mundo caracterizado pela exclusão social da maioria da população, é importante considerar que a escola, além de formadora de opiniões, produtora e reprodutora de conhecimentos, também cria situações de agressões formadas no seu interior. Outros fatores recorrentes nas escolas, como a avaliação com atribuição de notas ou menções, as

comparações de desempenho dos alunos por parte dos professores e dirigentes de escolas, podem levar o aluno a se sentir excluído, provocando outros tipos de agressões. Nas relações de poder, a forma mais insidiosa é a exercida pela “violência simbólica”, conceito utilizado por BOURDIEU (2003), que descreve o processo de dominação exercido pela classe economicamente dominante que impõe sua cultura aos dominados. O sucesso escolar é também condicionado à origem social dos alunos.

“O termo violência simbólica aparece como eficaz para explicar a adesão dos dominados: dominação imposta pela aceitação das regras, das sanções, a incapacidade de conhecer as regras de direito ou morais, as práticas lingüísticas e outras”. VASCONCELOS (2002 p.4).

Na obra de Foucault *Vigiar e Punir* (2002), os corpos adestrados com a alma aprisionada podem se rebelar. As escolas com suas fileiras onde os alunos são dispostos uns atrás dos outros, onde as filas são comuns, para a entrada nas salas de aula, para ir ao banheiro, para pegar a merenda, etc; com a divisão por disciplinas e grau de conhecimento, com bedéis que vigiam e são vigiados, geram uma pedagogia repressiva assustadora que vem se impondo desde a idade média. A rebelação desses corpos pode ser um dos motivos pelos quais as depredações nas escolas sejam mais freqüentes.

“Não se deveria dizer que a alma é uma ilusão, ou um efeito ideológico, mas afirmar que ela existe, que tem uma realidade que é produzida permanentemente, em torno, na superfície, no interior do corpo pelo funcionamento de um poder que se exerce sobre os que são punidos - de uma maneira mais geral sobre os que são vigiados, treinados e corrigidos, sobre os loucos, as crianças, os escolares, os colonizados, sobre os que são fixados a um aparelho de produção e controlados durante toda existência.)[...] A alma, efeito e instrumento de uma anatomia política; a alma prisão do corpo”. (FOUCAULT, 2002 p. 28).

Como podemos perceber, o corpo sendo considerado “prisão da alma”, permite que o direcionamento de nossa pesquisa seja no sentido de apresentar formas diferenciadas de focar os corpos disciplinados, pois apesar de serem mais fáceis de conduzir podem se rebelar, ocasionando situações de conflito que poderiam ser evitadas.

Diretores, professores e bedéis preferem os corpos dóceis e submissos, pois “dão menos trabalho”. Devemos romper com esse paradigma, pois a liberdade de sentir e agir é que possibilitará ao jovem noção de cidadania que o ajudará a ser um cidadão que possa atuar no cenário nacional em condições de igualdade, diminuindo o exército de excluídos impostos pela sociedade.

A escola se preocupa em “formar” pessoas iguais, acreditando que desta maneira poderiam ser evitados problemas de indisciplina tão comuns. A escola tem o poder de dominação que não tolera as diferenças, com formas de resistências que não se submetem às imposições das normas do dever ser. “Compreender essa situação implica aceitar a escola como um lugar que se expressa numa extrema tensão entre forças antagônicas” (AQUINO, 1998, p.05).

Na escola, o professor se depara com questões conflitantes. E desempenha um papel ambíguo, pois ao mesmo tempo em que tem a função de estabelecer os limites da realidade, das obrigações e das normas, deve também desencadear novos meios para que o aluno tenha autonomia sobre seu próprio aprendizado e sobre sua própria vida.

Para Júlio Groppa Aquino, (1998) a exposição publicitária feita pela mídia, assume papel perigoso com a imposição às escolhas das pessoas, pois quando os meios de comunicação eram mais abertos e democráticos, permitindo às pessoas a possibilidade de exercer sua vontade no sentido de desligar ou mesmo de ignorar leituras de revistas, jornais e livros elas não eram tão agredidas com apelos de propaganda. Porém, com o tipo de publicidade que podemos observar nas ruas, o apelo pelos objetos de desejo é forte, a mídia

assume papel importante nas mais variadas formas de orientar a opinião pública, muitas vezes é direcionada para atender interesses de uma pequena parte da população dominante, que está preocupada em alimentar o consumismo imposto para obter maiores lucros. Sentimos que a necessidade de possuir maior acervo de bens vai estar impregnada nas estruturas do pensamento dos indivíduos. Não poder possuí-los vai gerar situações de agressões com as quais estaremos negociando.

Quando percebemos a destruição dura e imprudente do bem público, dos símbolos de cidadania e de urbanidade, indo até as formas elementares de interação social e da transformação das diferenças em atritos e agressões, estes são sinais de deterioração radical no interior de toda a estrutura social. A reprodução sistemática do mesmo modelo em todos os níveis da sociedade, independente de status ou posição, nossa "doença cultural", as agressões concretas são apenas uma derivação pública, numa sociedade que está com uma estrutura contaminada.

Embora a concepção de que a violência tenha sua origem apenas na pobreza esteja sendo questionada, certamente ela encontra aí um cenário favorável para a formação de grupos de excluídos com ações de agressão ao meio como depredações, pichações, etc, pois seus atores sendo privados dos objetos de desejo tão amplamente divulgados pela mídia em consonância ao consumismo estabelecido, ao não poderem possuí-los, seus corpos se rebelam através de agressões contra o meio ou, ainda, contra outros corpos.

No caso da agressão escolar, as notícias divulgadas pela mídia são cada vez em maior número. Nesse sentido, a agressão torna-se um grande desafio para estudiosos e pesquisadores, que devem analisá-la procurando novas formas de combatê-la ou, pelo menos, negociar com os atores das escolas, ações que possam diminuir situações de conflito.

Descortinar o fenômeno da agressão na escola, ainda que próprio do cotidiano, requer um debate público que vem se estabelecendo no sentido de procurar causas que

vinculem “agressão” com “agressão do meio”. Podemos perceber uma vontade pública na procura de resolução do problema, porém, de maneira pouco diretiva. Muito trabalho ainda temos pela frente, pois a questão é muito complexa e não temos receita para resolução do problema. Áurea Maria Guimarães (1988, p.136), aponta para:

“(…) o quanto as estruturas sociais e políticas da sociedade brasileira são autoritárias, mas acredito ser possível encontrar algumas brechas onde possamos nos aventurar no sentido de ousar dizer, ousar fazer, desmobilizando os saberes, regras, discursos constituídos totalitariamente e dando espaço para o aparecimento de contra poderes, de movimentos, de falas colocadas à margem do consagrado, do estabelecido”.

A escola, com a sua rigidez e austeridade, muitas vezes se esquece de que a empatia pelas atividades desenvolvidas, principalmente em trabalhos em grupo, lúdicos ou não, a criança ou o jovem se sente pertencendo a ela e não excluído da mesma, o que possibilita uma diminuição da violência nos prédios escolares. O fato de a escola, ser considerada como prisão, faz com que ela se esqueça da tarefa de educar o cidadão e com seus regulamentos rígidos e opressivos pode levar os alunos à evasão e/ou à depredação.

Projetos educacionais propostos pelo governo ou por organizações comunitárias, apoiados nos desígnios pedagógicos e sociais, podem garantir aos jovens que passam pelas escolas a possibilidade de praticar atividades, visando desenvolver e cumprir o direito de cidadania. Os educadores devem entender que o esporte e as atividades corporais como um todo, integram o campo das práticas educativas e sociais e a área dos conhecimentos humanos e que, portanto, devem ser concebidas como um conjunto de procedimentos acadêmicos de natureza pedagógica, estética, científica e tecnológica.

As agressões às escolas, por serem alvo da curiosidade e interesse da maioria da população, vêm sendo discutida por pais, autoridades, dirigentes das escolas, etc.todos os que têm interesse no assunto, na busca de soluções. A política escolar procura modificações para

acompanhar a evolução tecnológica: como reconhecer as verdadeiras causas das agressões nas escolas? Isolá-la da agressão social e familiar?

Pode-se dizer que nos bairros menos favorecidos, principalmente, uma não se dissocia da outra; a linha que separa o real do impossível muitas vezes passa por situações que levam à violência. Esta visão não deve ser considerada como única, a violência não é algo exclusivamente apontado nas escolas públicas nem nos bairros menos favorecidos.

Questões de “agressões” e “violência” permanecerão longe de nossos domínios, porém, quando fatos acontecem muito próximos de nós, atingindo pessoas muito queridas, nossa voz se cala, nosso pensamento congela e não conseguimos sair da letargia que nos assola, uma sensação de impotência, sem sequer deixar um pensamento sobre a racionalidade ou motivos que levaram o fato a acontecer.

“A pior violência do mundo contemporâneo está na impressão que a vida humana perdeu o valor. É com certa passividade que assistimos às reportagens que mostram aviões ou trens acidentados, ou apresentam um maníaco que violentou ou matou, acumulando cadáveres enterrados nas imediações de sua residência. O noticiário da televisão é tão acelerado e fragmentado, que embora atacados por alguns sofrimentos, acostumamo-nos a não reter sentimentos prolongadamente; quando muito uma expressão de espanto e outra de solidariedade, ambos rápidas e distantes a ponto de não sucatarem nenhuma tomada de posição ante o infortúnio dos nossos semelhantes. Súbito constatamos, com desaponto, que a vida já não vale muito”. (MORAES, p. 95 in LIMA 2000 .p 139).

Quanto vale a vida? Foi com muita estranheza que li o artigo publicado na Revista Caros Amigos, de junho de 2003, com o título **Matemática Moderna**. Nem li, num primeiro momento, mas como a ilustração do tema chamou minha atenção li, e analisei o artigo. Nessa leitura pude perceber que a dúvida que temos a respeito do valor da vida humana deixou de ser prioridade das autoridades deste nosso país.

“João foi à feira com 5 reais e comprou duas couves, meia dúzia de laranjas e cinco tomates. Ficou com 1 real e setenta centavos de troco e, na volta para casa foi atingido por uma bala perdida, morrendo na calçada antes da chegada da ambulância.

Joana foi ao *shopping* com um cartão de crédito e comprou dois *tops*, um par de sandálias e três batons. Gastou 120 reais e setenta centavos, e na saída do *shopping* foi atingida por uma bala perdida sem que se tivesse identificado o autor do disparo. Sabendo que a morte de João saiu num canto da página 10 e que da Joana saiu em manchete na primeira página por uma semana; Sabendo que o preço do anúncio do jornal na primeira página é 178 por cento mais caro do que o anúncio na página 10; E sabendo que João e Joana estão mortos. Responda: Qual o valor da vida humana?” (CARDOSO, 2003)

Casos de violência apontados pela mídia: “Um homem de mais ou menos 25 anos, sem documentos foi baleado no Jardim Nova Esperança”, (CRUZEIRO DO SUL, 2003). Pode passar despercebido pela maioria da população, seja policial ou não. Porém, posso perguntar se esse homem tinha família. Como essa família está sentindo a ocorrência? Esse ser humano merece um pensamento de respeito por parte da sociedade? Onde vamos parar com o descaso pelos acontecimentos?

“Chegou a hora de investir em prevenção cerrada centrada nos riscos, não apenas para combater a violência e a criminalidade, mas também para melhorar a saúde física e mental e o sucesso na vida, em áreas como educação, emprego, relações, moradia e criação dos filhos”. (DEBARDIEUX, 2002, p.51).

Se os conhecimentos e medidas preventivas tivessem sido tomados a tempo e os fatores de risco levados em conta, quem sabe se o futuro da pessoa em questão não poderia ter sido diferente? Questões como diminuição do tráfico de drogas, controle do uso das armas, supervisão das ações dos adolescentes, limites nas ações, enfim, um cuidado maior por parte dos governantes e das famílias no aprimoramento das políticas públicas.

DEBARDIEUX (2002) aponta vários fatores circunstanciais no sentido de prevenir violência futura: familiares, escolares, companheirismo, condições sócio-econômicas. Com relação à família podemos entender como causa conflitante e geradora de

violência, tanto a supervisão familiar severa demais (disciplina severa e punitiva) como a inexistente (falta de limites que norteiem a criança e adolescentes). Em relação às circunstâncias escolares: a violência escolar aumentou nas duas últimas décadas, possivelmente em virtude de, atualmente, estar se privilegiando um papel punitivo, com regras pré-estabelecidas nem sempre muito claras, provas, cobranças em todos os sentidos (disciplinares, excludentes, o aumento da altura dos muros, vigilância excessiva) propiciarem um aumento de pressões que podem levar a um tipo de violência tanto contra o prédio das escolas como aos membros que dela fazem parte. Quanto ao companheirismo, as companhias podem influenciar jovens no sentido de praticar atos que seriam, talvez, evitados se não estivessem em grupo; as “tribos” facilitam a realização de certos atos. As condições sócio-econômicas, podem ser apontadas também como fatores que levem o jovem a cometer atos de violência por motivos que serão apontados, ou seja: vontade de possuir objetos de desejo que lhe são impossíveis de obter pela falta de condições financeiras e outras.

Nesse sentido, através desta pesquisa, esperamos poder estabelecer saberes que farão surgir movimentos que direcionem os corpos para caminhos mais livres ou menos enclausurados.

2.1 Escola e Sociedade: Agressões conjugadas

Ao focarmos a instituição “escola”, compreendemos que a instituição pode oferecer para os jovens que por ela passam, a aquisição de conhecimentos, a socialização e a mudança de atitudes. Institucionalmente a ação escolar pode ser considerada como uma reprodução de efeitos provenientes de outros conceitos institucionais, ou seja: a família, a política, a religião, a mídia e outros. Para AQUINO (1998, p.03.), toda instituição se reproduz e se legitima da vivência das pessoas que por ela passam através das relações e das práticas sociais que se legitimam enquanto se repetem. “As instituições fazem-se, sempre também,

pela ação de seus agentes e de sua clientela. De tal forma que não há vida social fora das instituições e sequer há instituição fora do fazer de seus atores”.

Podemos considerar a escola como uma instituição onde as práticas escolares são pré-estabelecidas pelas políticas públicas, com autonomia relativa (as mesmas podem opinar sobre as suas necessidades). Porém, nos currículos vêm imbricados interesses do governo, no currículo de cada instituição é forte e marcante à vontade de atender às necessidades dos atores envolvidos, porém, nem sempre as escolas podem programar atividades que vão ao encontro das realidades que possuem. A escola, sem historicidade ou fora da conjuntura política econômica e cultural, não pode existir; não podemos perder de vista que o que lá ocorre é o espelhamento das atividades que se desenvolvem fora da mesma escola. Porém, há de se considerar que o aluno deva ao final de seu curso estar preparado para atuar política e socialmente, com um ser humano completo, vivendo plenamente suas condições físicas, psíquicas e espirituais, de forma a ser incluído na sociedade com todos os direitos garantidos na Constituição Federal de 1988.

Isso deveria fazer parte da formação acadêmica do indivíduo. Porém, estamos longe de que isso ocorra, nas escolas em curso. Podemos assegurar que a discussão dos problemas educacionais de práticas escolares e qualidade do ensino no Brasil de hoje, são temas utilizados para reflexão, fato que se impõe não por vontade somente dos dirigentes, mas por necessidade imediata, numa exigência tanto ética como política, da conjuntura atual.

Durante muito tempo, a escola foi considerada como *locus* de aquisição disciplinar de conhecimento e a preparação do jovem para assumir a vida adulta produtiva, isto é, o jovem deveria sair da escola para assumir seu papel de cidadão, porém, o posicionamento do poder público, que direciona a instituição escolar para a formação da mão-de-obra não especializada visando à quantidade, serve para formar cidadãos que assumam seu papel de “mão-de-obra barata”, no mercado de trabalho.

O futuro será pensar a escola que queremos, quais as metas a serem atingidas e que ações serão necessárias para que cheguemos a cada meta. Ao pretendermos mudar o curso da história, temos que olhar de frente o saber, isto é, reconhecer as próprias dificuldades e a partir daí buscar novos conhecimentos. Lembremo-nos de que toda a cultura científica moderna deve servir ao homem, ao seu prazer de viver, à sua alegria, à sua felicidade, à sua libertação e de toda a sociedade, formando-o continuamente.

CAPÍTULO 3. A METODOLOGIA.

A pesquisa alinha-se com "Escola, trabalho e políticas educacionais" do Programa de Mestrado em Educação, da Uniso. A pesquisa desenvolve-se no campo investigativo assimilando a instituição escolar como tendência das relações e negociações do cotidiano social de indivíduos, grupos e classes sociais. Uma parcela do esforço na pesquisa é a análise e sistematização de fontes documentais que contribuem na história da educação dando prioridade para Sorocaba e região.

A metodologia adotada reflete uma prática diferenciada, que permite o estudo contemporâneo pautado na interdisciplinaridade, de como o corpo manifesta-se no ambiente escolar. Este estudo tem como atuação a linguagem corporal, sendo que sua apresentação no ambiente dos bairros, das famílias e da mídia, contribuiu para encaminhar a pesquisa mais ampla.

No período inicial deste trabalho, desenvolvemos um cerco epistemológico, como embasamento teórico, para a introdução deste projeto "Linguagem corporal: formas negociadas contra agressões do meio", que aborda formas negociadas de violência e agressões contra o meio nas escolas de Sorocaba.

O Nerus-Núcleo de Esportes e Recreação da Uniso - realizou pesquisas que apontaram a linguagem corporal como estratégia de novos caminhos, permitindo decifrar, interpretar e encaminhar olhares diferenciados sobre a violência nas escolas, assinalando as ações de interação ancoradas na linguagem corporal, atravessando o saber fazer, inaugurando o saber ser. As ações desenvolvidas no Nerus serão objeto de exame neste trabalho, tendo em vista a estreita relação com o tema aqui abordado.

Como poderíamos estar contribuindo para a minimização de problemas como a agressão contra o meio (pichações, depredações, roubos, etc)? A partir das pesquisas e do trabalho realizado no Nerus, uma ação proposta no sentido de negociar com problemas de violência escolar para diminuição da depredação e pichação é a “comunitária preventiva”.

Ações comunitárias preventivas que envolverão toda a comunidade em busca de solução para problemas serão disponibilizadas. Comunidade a ser considerada: alunos, pais, professores, funcionários, moradores do bairro onde a escola se encontra. Numa perspectiva educadora, os professores ficam também responsáveis pela disciplina dos alunos, além de sua função pedagógica.

As pesquisas realizadas na França e em Campinas, por Medrado, atestadas pelo Podis, grupo de pesquisa “Poder e Disciplinamento nas Instituições Escolares de Sorocaba”, apontam que as quadras nas escolas configuram-se ações negociadas, assim diminuem a violência e estimulam a comunidade local a participar da vida escolar. Um mapeamento prévio realizado pelo grupo verificou problemas que atingem cada escola. Esses problemas variam de uma escola para outra, pois cada diretor e/ou diretora tem uma prática pedagógica própria para manter a disciplina. Durante nossa prática pedagógica pudemos selecionar algumas atividades que poderão contribuir para diminuição das agressões nas escolas. Uma delas é abertura da escola para a comunidade aos finais de semana, permitindo o uso das quadras como espaço de lazer.

Os jovens, em sua maioria, mantêm ampla relação com as atividades esportivas, sendo que uma parcela significativa destes jovens procura participar de atividades esportivas na busca da melhoria da qualidade de vida e da saúde; também uma parte importante dos alunos objetiva, nas atividades físicas e no esporte, novas possibilidades de relacionamento cultural e social, buscando com isto, uma melhor qualidade de sociabilidade e de expressão, através do lazer e das práticas esportivas, culturais e sociais. Existem também grupos de

alunos que querem jogar e se divertir participando das diversas formas de lazer, estimulados a construir novos significados pessoais e coletivo na direção do bem-estar em situações de grupos.

Outros alunos, provenientes das classes sociais mais baixas, buscam a atividade física e esportiva como a única possibilidade real de acesso a este conhecimento e à prática de vivências culturais esportivas e científicas de forma gratuita.

A participação democrática do coletivo de pessoas (docentes, discentes e servidores técnicos administrativos) nas escolas é um dos pilares da vida democrática, seja ela na perspectiva da construção dos espaços, na decisão do que fazer e na avaliação da prática do Esporte e do Lazer referente aos procedimentos metodológicos, seja na valorização das manifestações esportivas de nossa cultura e suas finalidades sociais.

Aquele que busca na escola possibilidades de integração que possibilite aos alunos uma convivência compartilhada e solidária, diminuindo a competitividade que em muito contribui para a formação dos “grupos dos excluídos”, pode perceber que numa tentativa não muito eficaz, a escola tenta se modificar para acompanhar o ritmo de mudança do mundo de acordo com movimentos de transformação histórica, sendo pressionada em algum momento por grupos como: Sindicatos, Sociedade Amigos de Bairros, Grupos Religiosos, etc.

Uma escola que contém abordagens abertas, com visões éticas mais definidas formará homens e mulheres, que deverão atuar nos dias de hoje num conceito de totalidade.

“Os novos conceitos em física provocaram uma profunda mudança em nossa visão de mundo, passou-se da concepção mecanicista de Descartes e Newton para uma visão holística e ecológica, que reputo semelhante às visões dos místicos de todas as épocas. O termo holístico, totalidade, refere-se a uma compreensão da realidade em função de totalidades integradas cujas propriedades não podem ser reduzidas a unidades menores”. (CAPRA, 1982, p.213).

Dentro de uma visão holística⁴, com o conceito de totalidade, não como uma série de partes dissociadas, mas sim fazendo uso da interdisciplinaridade podemos dar conta de uma nova realidade, ou pelo menos numa tentativa de intervenção, modificar a realidade imposta pelo cotidiano com todos os problemas que enfrentamos possibilitando ações que levem o ser humano a redimensionar a violência que está estabelecida e tratada de forma pouco convencional pelas autoridades, pela mídia e até mesmo pela população em geral, já acostumada a encarar essas questões como parte do cotidiano. Devemos redescobrir novos caminhos, soluções, propostas e perspectivas, que poderão ser utilizadas com essa nova visão rompendo com os padrões estabelecidos.

Para MEDINA, (1983, p. 46.), essa era uma questão muito importante, pois dividir o ser humano em partes faz com que o trabalho a se desenvolver fique incompleto.

“Quando se fala em corpo, a idéia que prevalece costuma ainda ser a do corpo que se opõe ou se contrapõe a uma mente ou a uma alma. É preciso por abaixo essa construção realizada por nossas consciências. Tal visão representa, a meu ver, um erro de percepção com prejuízo da concepção do ser humano. Apesar de serem essas divisões interpretadas como procedimentos didáticos que pretendem auxiliar o entendimento, na verdade o prejudicam se estacionarmos nesse processo divisório. A divisão só é válida na medida que não se perca de vista a totalidade na qual a particularidade se manifesta”.

Se os educadores desconsiderassem a visão una do ser humano, certamente seria uma prática que seria contrária à unidade do homem e sua inserção na sociedade e na natureza. Sendo o homem concreto, deve ser entendido no seu contexto, isto é, inseparável das circunstâncias em que suas relações são produzidas.

O trabalho realizado neste período está incorporado nos capítulos anteriores. Um outro resultado deste levantamento, realizado no período de dezembro de 2002 a fevereiro de

⁴ [De hol(o)- + -ismo.] Holístico: S. m. 1. Filos. Tendência, que se supõe seja própria do Universo, a sintetizar unidades em totalidades organizadas. 2. Teoria segundo a qual o homem é um todo indivisível, e que não pode ser explicado pelos seus distintos componentes (físico, psicológico ou psíquico), considerados separadamente; holística.

2003, foi a organização de textos para a composição de um livro, que contempla os estudos do grupo Podis.

Em uma segunda etapa do trabalho, realizamos a delimitação do universo de investigação, onde buscamos os dados necessários ao desenvolvimento da pesquisa. A listagem das instituições a serem examinadas ficou assim composta:

- Secretaria Municipal de Educação de Sorocaba;
- Diretoria de Ensino de Sorocaba;
- Delegacia de Polícia de Sorocaba;
- Delegacia de Polícia de Sorocaba - Seccional;
- Delegacia da Infância e Juventude de Sorocaba;
- Delegacia da Mulher de Sorocaba;
- Conselho Tutelar de Sorocaba;
- Guarda Municipal de Sorocaba;
- Penitenciárias de Sorocaba;
- Conselho Comunitário de Segurança (CONSEG);
- Secretaria Estadual de Educação do Estado de São Paulo;
- Secretaria de Segurança Pública de São Paulo;
- Polícia Federal de Sorocaba;
- Secretaria Municipal de Urbanismo de Sorocaba;
- Imprensa de Sorocaba (jornais, rádio, TV).

Até o momento, sessenta instituições escolares de Sorocaba já foram visitadas pelos pesquisadores para obtenção dos dados quantitativos e qualitativos. Estes dados encontram-se armazenados e representam grande volume de informações coletadas.

Um conjunto de ações será utilizado com o intuito de reconstruir a identidade da política da escola no trato das relações humanas, identificadas nos limites internos e externos das dependências escolares. Um estudo de terminologias como poder, interdisciplinaridade, linguagem corporal, instituição escolar, agressões, violência e negociação foi realizado no trabalho como fundamentação da pesquisa.

Empregamos a interdisciplinaridade como postura e recurso metodológico. A interdisciplinaridade não pode somente ser compreendida como “interação existente entre duas ou mais disciplinas” (FAZENDA 1993, p, 27). A limitação conceitual da Fazenda suscita a interdisciplinaridade como organização disciplinar, dessa maneira, furtando seu poder político, contextual de criação, de postura, daqueles que participam da escola. Então, interdisciplinaridade passar a ser o conjunto de ações que valorizam a integralidade dos professores alunos, funcionários e moradores durante a tomada de decisão, é “bagagem” que cada um possui e deve ser considerada perante as ações preventivas. Logo, a interdisciplinaridade assume força conceitual em contextos específicos. Ela representa o exercício do global durante a realização das pesquisas. Trata-se de uma integração contemplativa de valores fundamentais, valorizando as diversidades de contexto sócio-político-econômico e cultural.

Reunimos nas explicações anteriores um recorte teórico da pesquisa, agressões, a escola e o bairro onde a escola se insere, o levantamento das características das instituições escolares para que uma radiografia da cidade de Sorocaba seja elaborada através da aplicação de uma ficha radiográfica e coleta de dados quantitativos.

Tendo em vista os novos caminhos que nos levam ao equacionamento de soluções de problemas que norteiam nossa pesquisa, “Linguagem corporal: formas negociadas contra agressões do meio”, em 2002 e 2003, realizamos pesquisa de campo em escolas pertencentes à rede municipal e estadual. Pudemos perceber que problemas de agressão escolar são

freqüentes. Por razões já apontadas, encontramos dificuldades durante a coleta dos dados qualitativos e quantitativos.

Nas fontes primárias, destacamos as instituições escolares das Secretarias Municipal e Estadual de Educação. Estamos examinando as 32 escolas do Ensino Fundamental e Médio da Rede Municipal de Educação, reunindo 20.691 alunos e 588 professores. Na Rede Estadual, trabalhamos com a realidade de 90 escolas reunindo 85.185 alunos e aproximadamente 3.000 professores.

Já foram visitadas as seguintes escolas:

- Escola Municipal João Francisco Rosa;
- Escola Municipal José Mendes;
- Escola Municipal Profª Julica Bierrenbach;
- Escola Municipal Profª Josefina Zilia de Carvalho;
- Escola Municipal Profª Maria de Lourdes M. Martinez;
- Escola Municipal Profª Maria Ignez F. Deluno;
- Escola Municipal Matheus Maylasky;
- Escola Municipal Tereza Ciambelli Gianini;
- Escola Estadual Antonio Miguel Pereira Júnior;
- Escola Estadual Antonio Padilha;
- Escola Estadual Dr. Arthur Cyrillo Freire;
- Escola Estadual Baltazar Fernandes;
- Escola Estadual Profº Dorival Dias de Carvalho;
- Escola Estadual Profª. Elza Salvestro Bonilha;
- Escola Estadual Francisco Camargo César;
- Escola Estadual Francisco Eufrásio Monteiro;

- Escola Estadual Prof. Genésio Machado;
- Escola Estadual Gumercindo Gonçalves;
- Escola Estadual Humberto de Campos;
- Escola Estadual Dr. João Machado de Araújo;
- Escola Estadual João Rodrigues Bueno;
- Escola Estadual Prof. Joaquim Izidoro Marins;
- Escola Estadual Profª Jordina Amaral Arruda;
- Escola Estadual Prof. José Odin de Arruda;
- Escola Estadual Profª Júlia Rios de Athayde;
- Escola Estadual Dr. Júlio Prestes de Albuquerque;
- Escola Estadual Profª Laila Galep Sacker;
- Escola Estadual Prof. Lauro Sanches;
- Escola Estadual Prof. Luiz Gonzaga de Camargo Fleury;
- Escola Estadual Profª Osis Salvestrini Mendes;
- Escola Estadual Prof. Renato Sêneca de Sá Fleury;
- Escola Estadual Prof. Waldemar de Freitas Rosa;
- Escola Estadual Prof. Wilson Ramos Brandão;

Nestas escolas, foram coletados dados para caracterizar a escola. Estes dados foram obtidos, por meio de um roteiro. Com a organização dos dados obtidos estamos traçando um perfil da estrutura física e funcional de cada escola. Esse perfil será apresentado posteriormente.

Foram também realizadas entrevistas, com diretores e coordenadores. Nas entrevistas buscamos dados relativos ao clima do ambiente escolar, bem como a autorização para consultar documentos que pudessem fornecer dados quantitativos e qualitativos sobre as

agressões, como, por exemplo, o livro de ocorrências das escolas. Essas entrevistas estão sendo transcritas e fornecerão os dados a serem analisados para a discussão sobre o tema estudado. Em algumas escolas tivemos dificuldades para consultar os livros de ocorrências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Linguagem corporal interfere nas negociações contra as agressões do meio. O tema é apaixonante e gera nas pesquisadoras e nos pesquisadores a necessidade de aprofundamento sobre uma questão polêmica. Nossa pesquisa ganhou força quando estabeleceu uma pauta interdisciplinar com profissionais de outras áreas de conhecimento. Olhares diferenciados enriqueceram a linguagem corporal para construir ações negociadas, diminuindo as agressões contra a instituição escolar. Permitiu investigar o modo de fazer contemporâneo que caracteriza, interpreta e controla as violências nas escolas. A visão holística encontrou seu lugar na escola, reforçou a dimensão preventiva e interdisciplinar sobre agressão humana, concertando corpo e espírito dos envolvidos.

O cerco epistemológico produziu saberes na questão e, rigorosamente, aponta para a necessidade da construção de novos aprofundamentos teóricos. A caracterização das instituições escolares de Sorocaba foi parcial e continua sendo realizada. A coleta e a análise dos dados qualitativos e quantitativos continuam em 2004 e os resultados serão sistematizados sob forma de propostas com ações negociadas. Em seguida, projetos pontuais serão destinados às escolas interessadas, realizando parcerias e negociando diretamente com os problemas na escola e na comunidade onde ela está inserida. São ações negociadas contra agressões do meio, assumindo nosso compromisso político, socializando os saberes produzidos na pesquisa e colaborando com a melhoria da educação na cidade de Sorocaba.

Examinando as escolas da cidade evidenciamos que:

- disciplinamento, normas pré-estabelecidas e os regulamentos submetem o corpo à ordem estabelecida. A sujeição do corpo interfere no ser que pensa na liberdade de expressão que reúne o físico, o intelectual e o emocional. Espera-se que ele se torne cordial e dócil, não provoque confusões e

distancie-se das agressões. Essa visão disciplinar institui a atmosfera de tensão, é fragmentária quando deveria ser interdisciplinar. É repressiva e negligencia prevenção e negociação. Resultado: raramente contribuem para diminuir as agressividades e violências contra a instituição escolar. A questão assemelha-se às instituições austeras de Foucault, (2002, p. 195) prisões, hospitais psiquiátricos e quartéis. Na escola sorocabana, o poder de punir torna-se legítimo e as técnicas disciplinares levam pessoas a aceitarem punir e serem punidas.

- O uso das quadras e abertura das escolas nos finais de semana são alternativas negociadas diante das agressões dirigidas contra escola.
- A Yoga revela-se nas ações negociadas, preparando alunos, professores, diretores, funcionários e moradores, para manter o equilíbrio do corpo e do comportamento face às manifestações de violência. Ela desperta o bem-estar físico, mental e espiritual - uma pessoa com bom equilíbrio pode interferir na agressividade.

Pesquisas sobre violências nas escolas fundam-se em continuidade. Usar do equilíbrio corporal por intermédio de linguagens é o desafio que enfrentamos com cautela, responsabilidade e esperança de poder colaborar com propostas dignas às transformações no sistema educacional de Sorocaba. A Yoga é um desafio, destaca-se entre os atores marcados por uma trajetória de vida violenta, combinando razão e emoção.

Finalmente, constatamos que o “corpo” precisa ser contextualizado e interfere no aparecimento das violências nas escolas. As quadras esportivas são pivôs do processo de negociação entre a escola e o meio, pode funcionar como espaço destinado à concentração de pessoas que buscam no corpo uma linguagem de liberdade e da coletividade.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Júlio Groppa. A violência escolar e a crise da autoridade docente. **Cadernos Cedex**, Campinas, SP, v.19, n.47, p.7-19, dez. 1998.
- ARIÉS, P.** História social da criança e da família. **2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1981.**
- BACH, R. **Mensagens para sempre.** Cotia, SP: Record, 2000.
- BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. O. **O corpo tem suas razões-antiginástica e consciência de si.** 9.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1985.
- BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico.** 6.ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003.
- BRACHT, Valter. **Sociologia crítica do esporte: uma introdução.** Vitória, E.S: CFED/UFES, 1997.
- BRODOSKY, GREG. **Do Jardim do Éden à Era de Aquarius.** São Paulo: Ground, 1999.
- CAMPELO, C. R. **Cal(e)idoscorpos: um estudo semiótico do corpo e seus códigos.** São Paulo: Annablume, 1996.
- CAPRA, F. O. **Ponto de mutação.** São Paulo: Cultrix, , 1982.
- _____. **O tao da física.** São Paulo: Cultrix, 1983.
- CARDOSO, César. Matemática moderna. **Caros Amigos**, São Paulo, jun. 2003.
- CASTELANI, F. L. **Educação física no Brasil: a história que não se conta.** 3.ed. Campinas, SP: Papirus,
- CIDINHO; DOCA. **Rap da felicidade.** [s.l.]: EMI, 2001. 1 CD – Faixa 13. (Meus direitos).
- CRUZEIRO DO SUL. Sorocaba, SP: FUA, 25 out. 2003.
- BRASIL. CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL. 29.ed. São Paulo: Saraiva, 2002.
- DEBARBIEUX, E; BLAYA,C. **Violência nas escolas e políticas públicas.** Brasília: UNESCO, 2002.
- DE ROSE. **Prontuário de Suastya Yôga.** Rio de Janeiro: Ground, 1977.
- _____. **Faça Yôga antes que você precise.** Rio de Janeiro: Uni-Yoga, 1995.
- ESPOSEL, A. D.; GODOY, L. **Segurança nos esportes.** São Paulo: Phorte, 1993.
- NOVO Aurélio Seculo XXI. 3.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática.** 4.ed. São Paulo: Pensamento/Cultrix, 2004.
- FONTANELLA, F.C. **O corpo no limiar da subjetividade.** Piracicaba, SP: UNIMEP, 1995.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão.** 26.ed. Petrópolis, RJ: Vozes,

2002.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido** 4.ed. Rio de Janeiro, RJ. Paz e Terra, 1977.

GHAROTE, M. L. **Yoga aplicada: da teoria à prática**. Londrina, PR: For, 1996.

GUIMARÃES, A. M. **Vigilância punição e depredação escolar**. 2.ed. Campinas, SP, Papyrus, 1988.

HERMÓGENS, J. **Canção universal**. Rio de Janeiro: Record, 1981.

HOUAISS, Antonio, Villar Mauro de Salles. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. 5.ed. São Paulo: Perspectiva, 2001.

IYENGAR, B.K.S. **A árvore do yoga: a eterna sabedoria do yoga aplicada à vida diária**. São Paulo: Globo, 2001.

KRISTENSEN, C; LIMA, J. S. Fatores etiológicos da agressão física. **Cadernos CEDES**, São Paulo, v.8, n.1, p.175-184, abr. 2003.

LIMA, L. M. S. **O tao da educação: a filosofia oriental na escola ocidental**. São Paulo: Agora, 2000.

MARCONDES F.C. Violência fundadora e violência reativa na cultura brasileira. **São Paulo em Perspectiva**, São Paulo, v.15, n.2, p. 20-27, abr./jun. 2001.

MASCARENHAS, F. **Lazer e grupos sociais: concepções e método**. 2000. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2000.

MEDINA, J. P. S. **A Educação Física cuida do corpo e “mente”**: bases para a renovação e transformação da educação física. 2.ed. Campinas, SP: Papyrus, 1983.

MEDRADO, H.I.P. **Violência escolar** : o político em pedaços e as formas contemporâneas de negociação com a depredação em Campinas. Campinas, SP, 1996.

MITCH A. **A última grande missão: o sentido da vida**, Rio de Janeiro, RJ, Sextante, 1998.

MOLON, S.I. **Subjetividade e constituição do sujeito em Vigotsky**. São Paulo: EDUC/FAPESP, 1999.

PONTY, M.M. **Fenomenologia da percepção**. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

PEZZIN, L.E. **Criminalidade urbana e crise econômica: o caso de São Paulo**. São Paulo: IPE/USP, 1987.

REIGOTA, M. **A floresta e a escola: por uma educação ambiental pós-moderna**. São Paulo: Cortez, 1999.

- REZENDE, José Ricardo. **Organização e administração no esporte**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- RIBEIRO, N. C. **A semente da vitória**. 33.ed. São Paulo: SENAC, 2002.
- SOARES, M. V. **Técnica energética**: fundamentos corporais de expressão e movimento criativo. Campinas, 2000. Tese (Doutorado)- Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2000.
- SOUZA NETO, S. **Corpo para malhar ou para comunicar?** São Paulo: Cidade Nova, 1996.
- SPOSATI, A. M. **A Vida urbana e gestão da pobreza**. São Paulo: Cortez, 1988.
- TAIMNI, I. K. **A ciência do yoga**. Brasília, D F: Teosófica, 1996.
- VASCONCELOS, Maria Drosila. Pierre Bourdieu: A herança sociológica. **Educação e Sociedade**, Campinas, SP, v.23, n.78, p.77-87, abr. 2002.
- WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala**: linguagem silenciosa da comunicação não verbal. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

ANEXO A

UNIVERSIDADE DE SOROCABA

Poder e Disciplinamento nas Instituições Escolares de Sorocaba"

Escola:			
Endereço:			
Bairro:			
e-mail:		Telefone:	
Linhas de ônibus			
nº de alunos/ fundamental		nº de alunos/ médio	
nº de funcionários			
Professores ()	Merendeira ()	Inspetor de Alunos ()	Escriturários ()
Secretárias ()	Coordenadores ()	Psicólogos ()	Diretor ()
Assistente			
Alunos do Bairro		Alunos de outras áreas	
Espaço Físico			
nº de salas aula ()	Refeitório ()	Biblioteca ()	Horta ()
Piscina ()	Auditório/ Teatro ()		
Recursos Áudio Visuais			
Televisor ()	Vídeo Cassete ()	Rádio ()	Retro-projetor ()
Slides ()	Computador ()		
Quadras Poliesportivas () sim () não			
Quadra Coberta () Quadra não coberta ()			
Materiais Esportivos			
Bolas	Basquetebol ()	Voleibol ()	Futsal ()
Futebol de Campo ()	Borracha para ginástica rítmica ()		
Redes	Voleibol ()	Futsal ()	F. de campo ()

Outros	M. para Atletismo ()	Colchões p/ginástica ()	Colchonetes ()
Disciplinas Ensino Fundamental:			
Disciplinas Ensino Médio:			
Atividades Extra - Curriculares			
Ensino Religioso ()	Aulas de Teatro ()	Excursões ()	Torneios ()
Campeonatos ()	Prevenção ()		
Observações:			

"Poder e Disciplinamento nas Instituições Escolares de Sorocaba"

Secretaria Municipal de Edificações e Urbanismo				RESUMO
Nº de bairros ()				
Nº bairros escolares ()				
Saneamento básico ()	Posto de saúde ()	Distrito policial ()	SAB ()	
Asfalto ()	Limpeza pública ()	Nº residências ()	Nº habitantes ()	
Tipo de escola				
Municipal () E. Médio () E. Fundamental				
Estadual () E. Médio () E. Fundamental				

"Poder e Disciplinamento nas Instituições Escolares de Sorocaba"

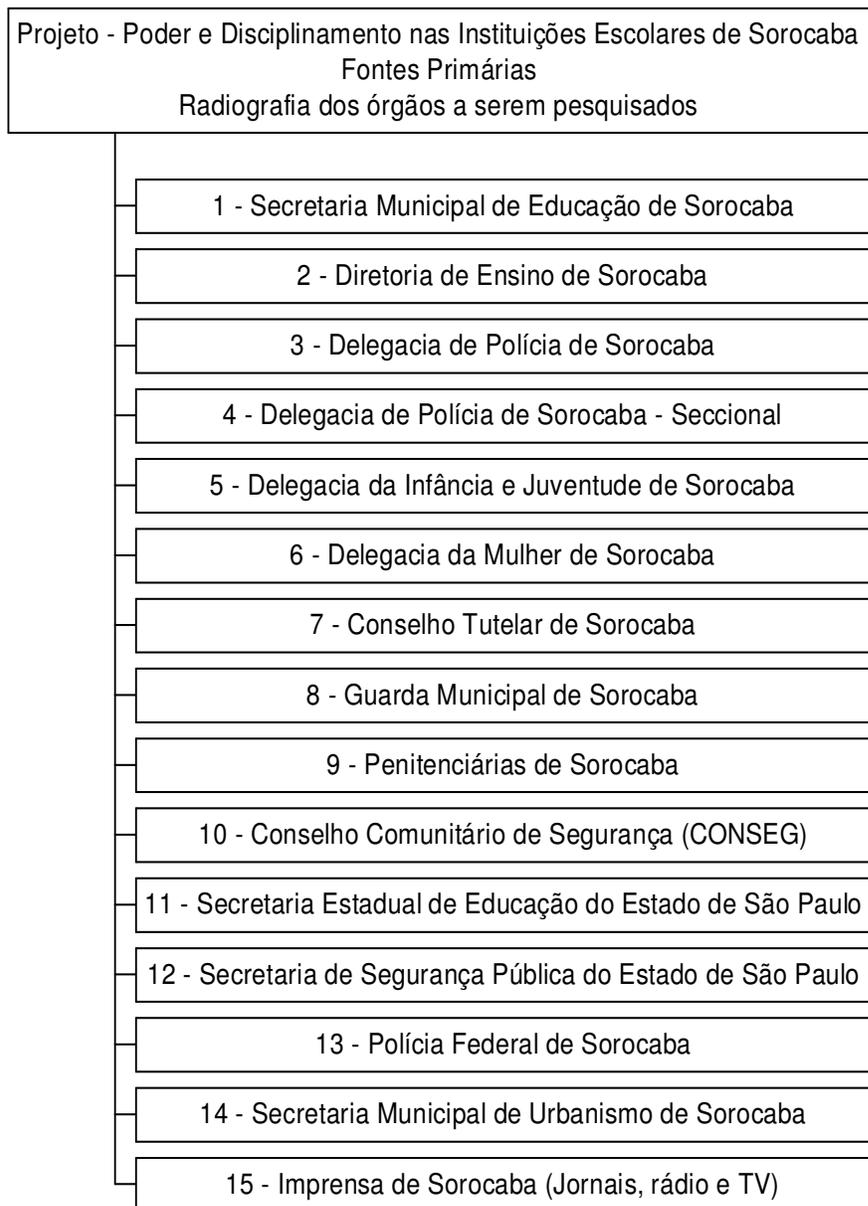
Natureza da ocorrência						
Local da ocorrência:						
Data:	Horário:					
Bairro da Vítima/ Indiciado:						
Idade ()	cor ()	Estado civil ()	S ()	C ()	D ()	outros:
Profissão:						
Observação:						

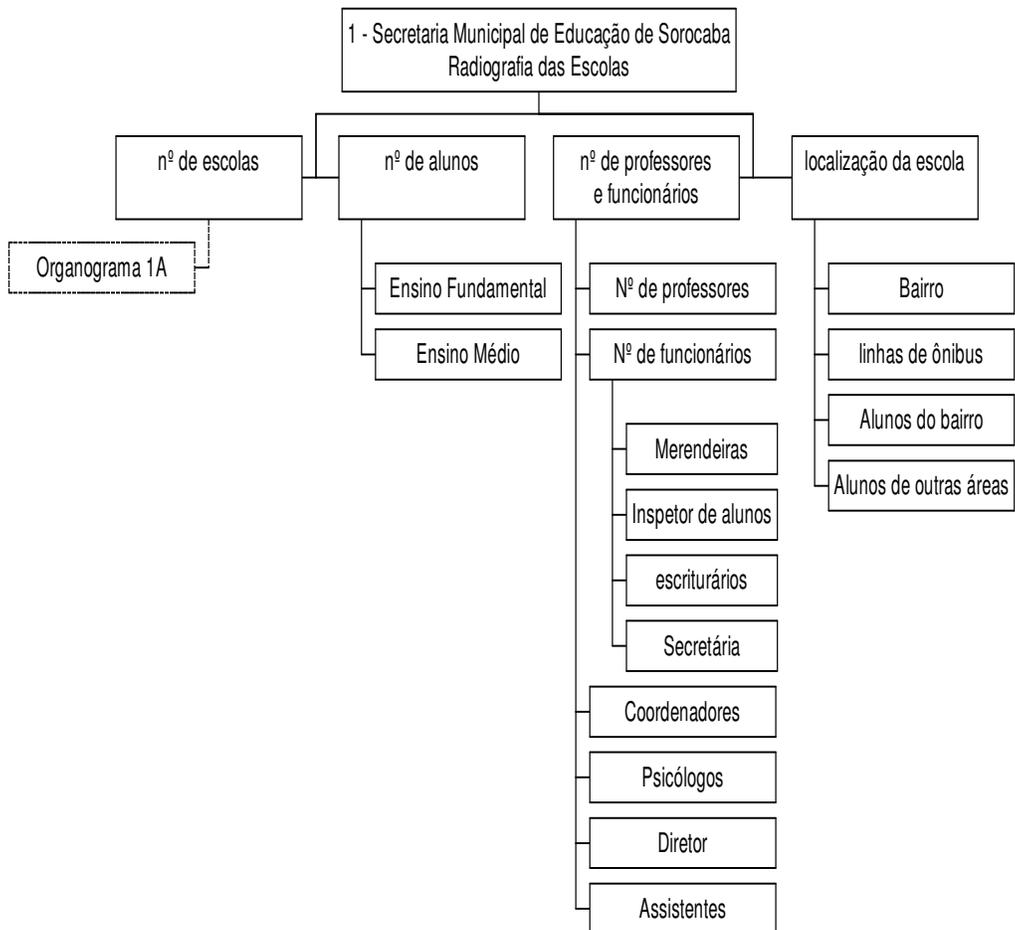
Natureza da ocorrência						
Local da ocorrência:						
Data:	Horário:					
Bairro da Vítima/ Indiciado:						
Idade ()	cor ()	Estado civil ()	S ()	C ()	D ()	outros:
Profissão:						
Observação:						

Natureza da ocorrência						
Local da ocorrência:						
Data:	Horário:					
Bairro da Vítima/ Indiciado:						
Idade ()	cor ()	Estado civil ()	S ()	C ()	D ()	outros:
Profissão:						
Observação:						

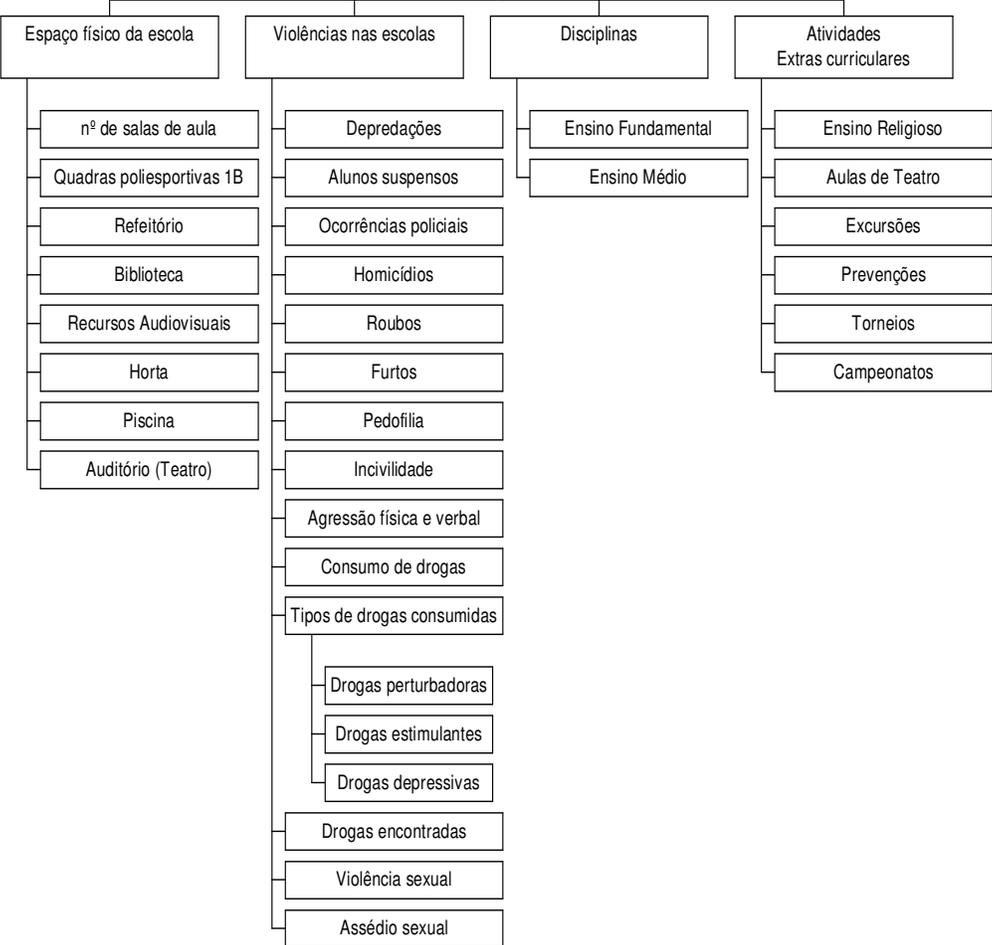
ANEXO B

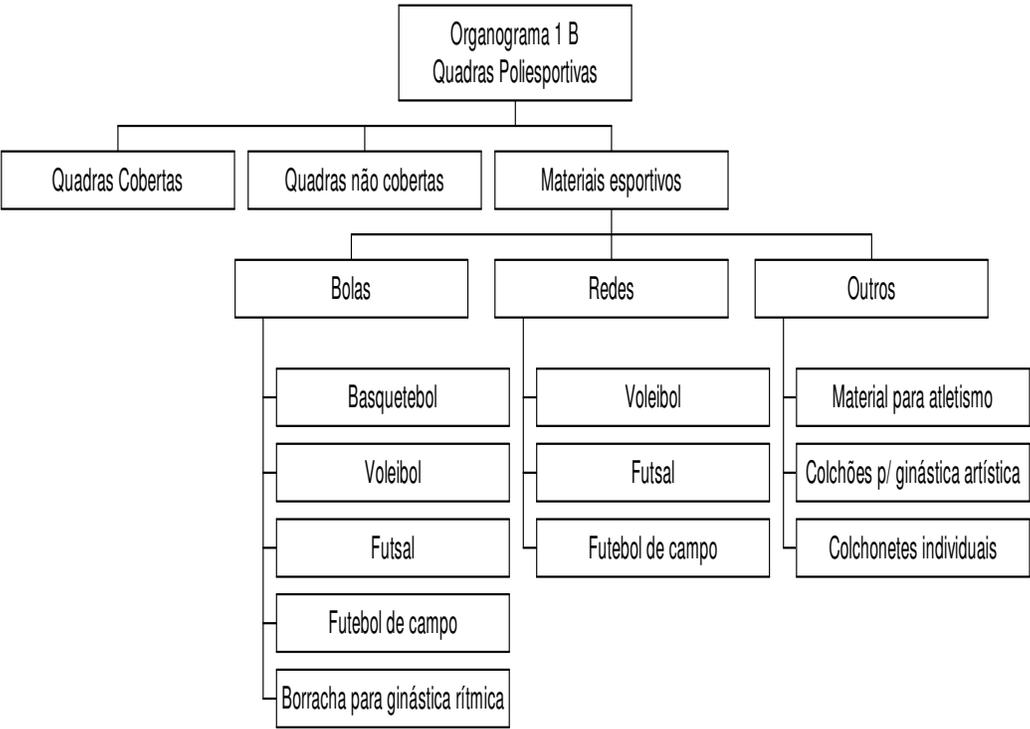
Organogramas

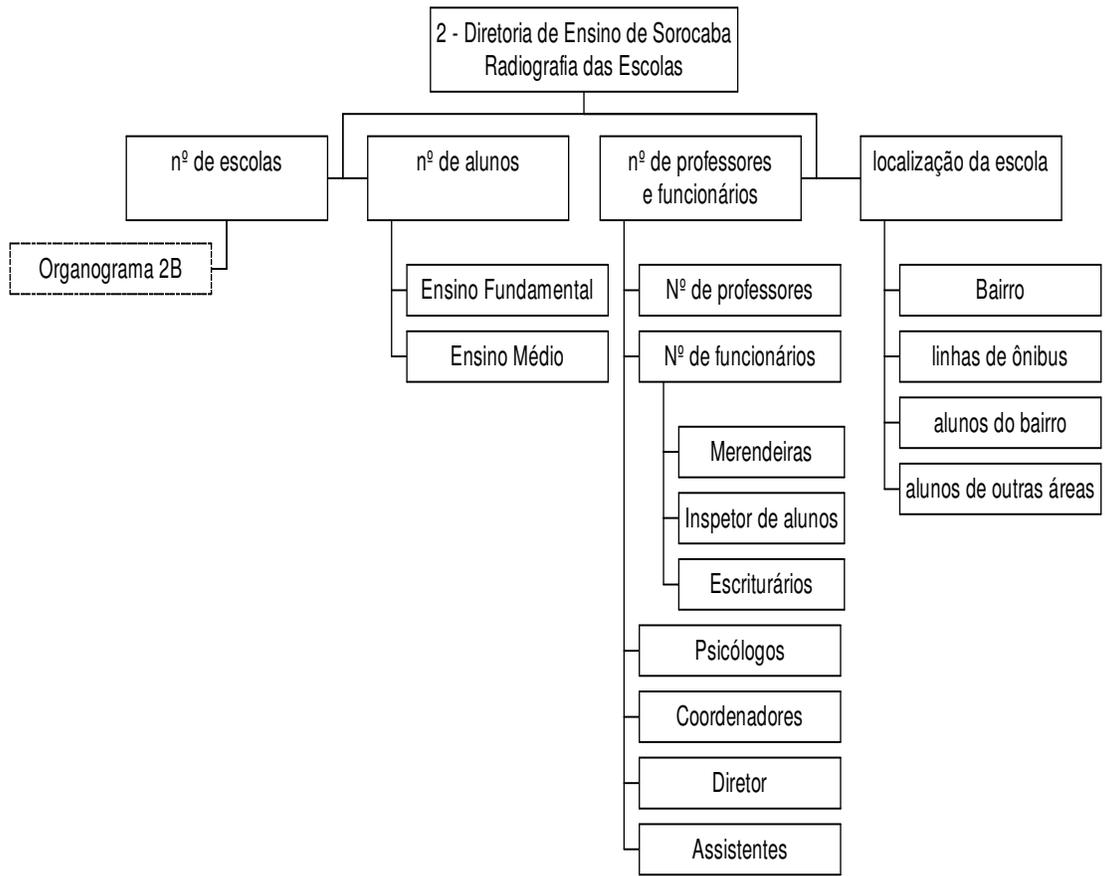




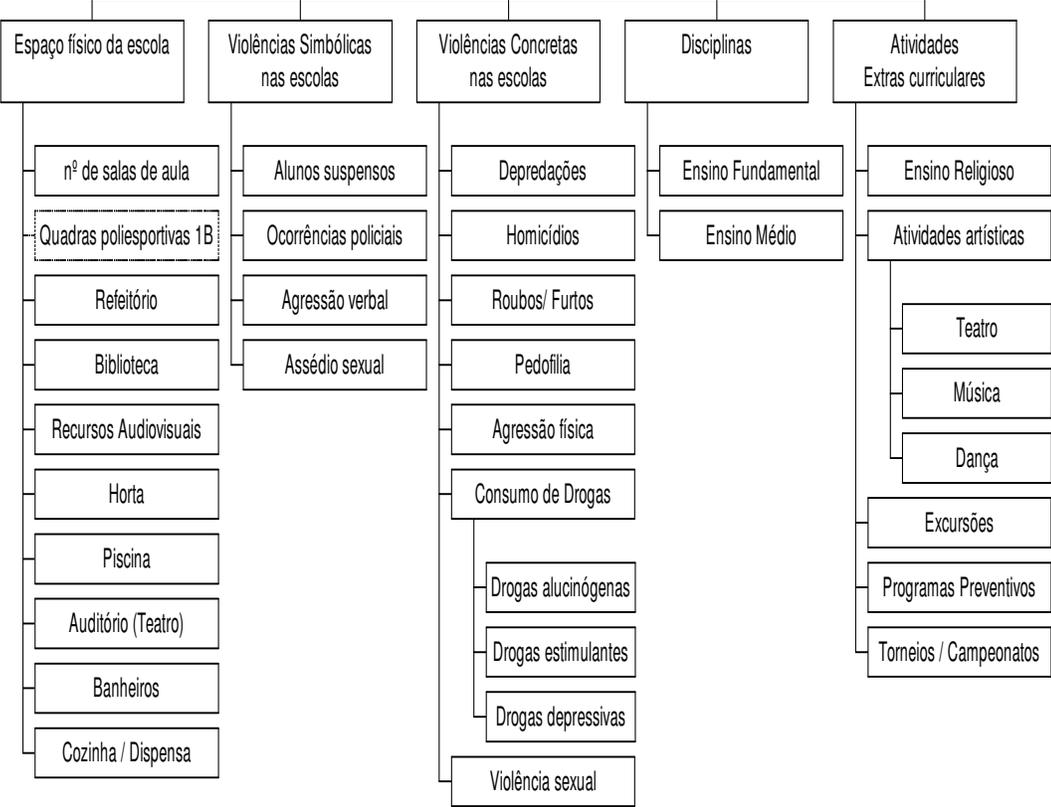
Organograma 1A
Nº de Escolas

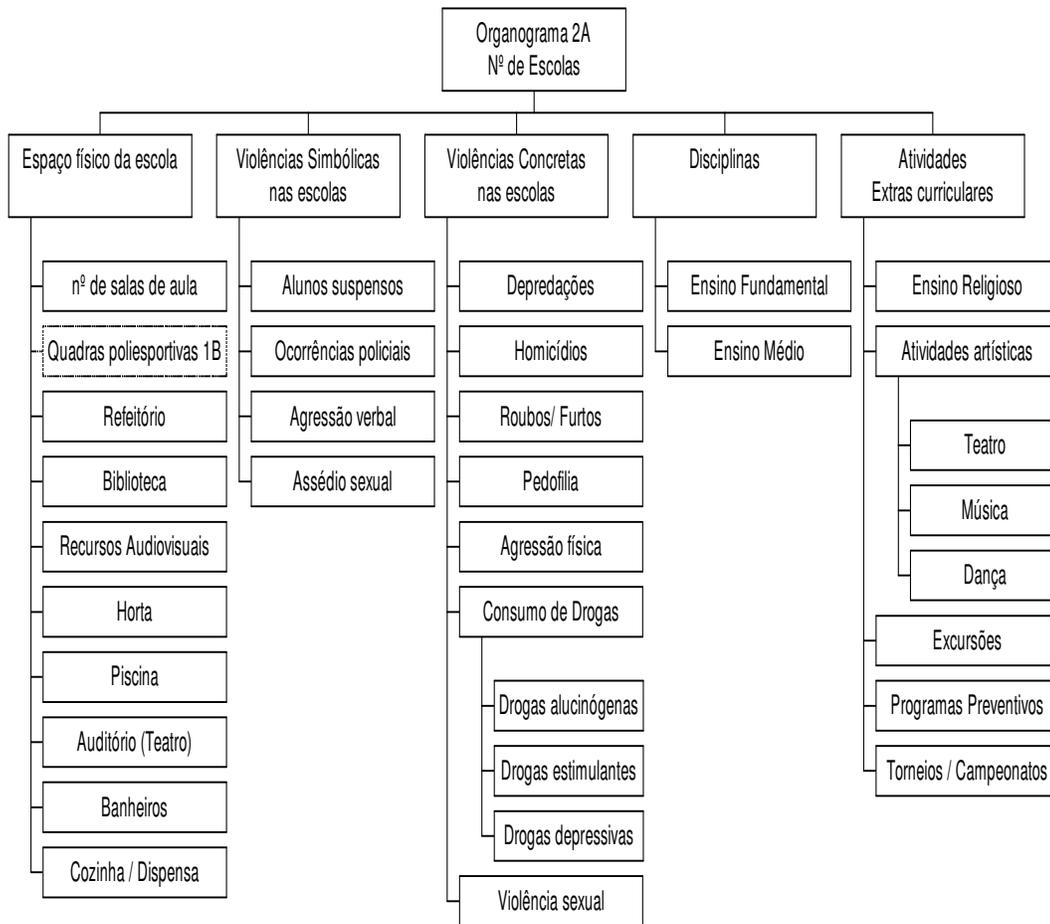


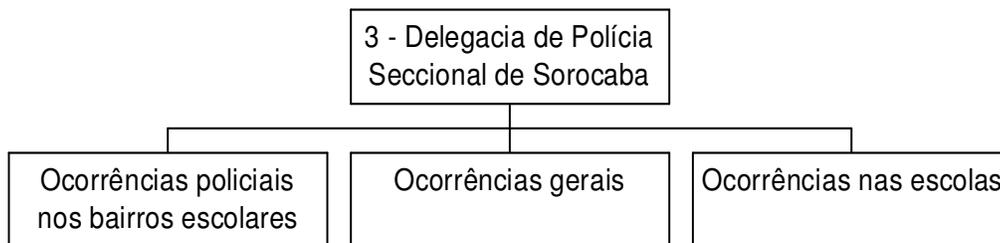




Organograma 2A
Nº de Escolas



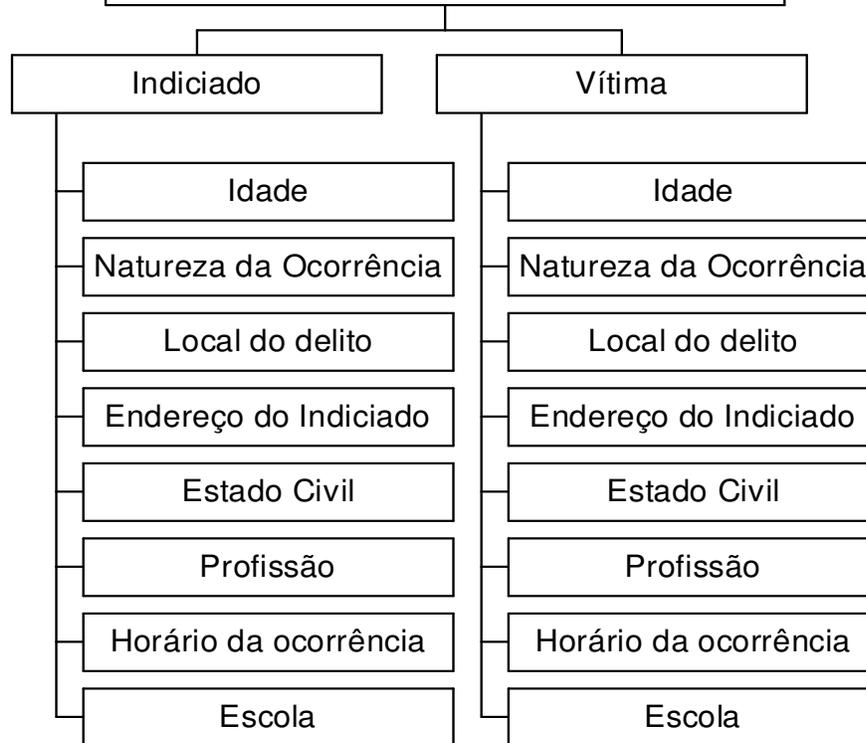


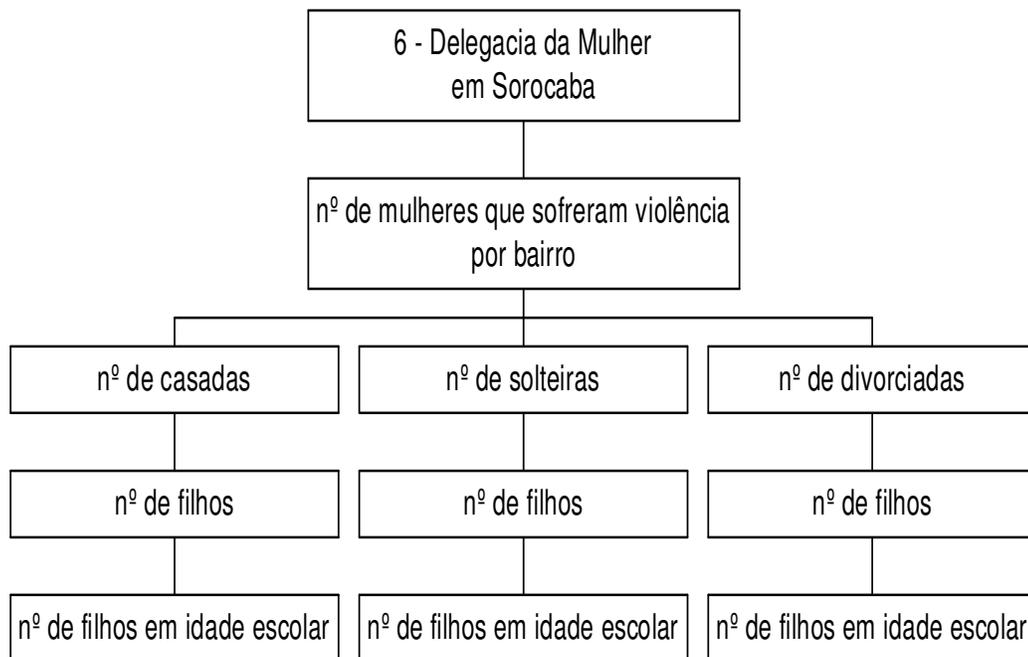


OBS: Usar a própria classificação da DP.



5 - Delegacia da Infância e Juventude (DIJU)





Dados que não forem especificados no B.O poderão ser obtidos no Cim-mulher

7 - Conselho Tutelar
de Sorocaba

Processos por bairros em andamento

8 - Guarda Municipal

Número de guardas

No município

Nas escolas

Municipais

Estaduais

