

**FACULDADE SALESIANA DE VITORIA - FSV
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANA CÂNDIDA GOMES ROCHA

EDUCAÇÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA E IOGA

**VITÓRIA
2004**

ANA CÂNDIDA GOMES ROCHA

EDUCAÇÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA E IOGA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física, da Faculdade Salesiana de Vitória, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física sob a orientação do Prof. Mestre Kefren Calegari dos Santos.

**VITÓRIA
2004**

ANA CÂNDIDA GOMES ROCHA

EDUCAÇÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA E IOGA

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Curso de Educação Física, da Faculdade Salesiana de Vitória, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em de de 2004.

Prof. Mestre Kefren Calegari dos Santos, FSV
Faculdade Salesiana de Vitória
(Orientador)

Prof^a. Mestre Erineusa Maria da Silva, FSV

Prof. Mestre Jair Miranda Paiva, FSV

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus sem O qual nada teria sentido

“Santificado foi o dia do meu nascimento e santificada será minha passagem pela Terra”...(Yesudian).

Ao meu marido e filhas

Pela compreensão, respeito e solidariedade a essa minha nova conquista. Amo vocês!.

Ao amigo, orientador, Prof. Mestre Kefren Calegari dos Santos

Inesquecíveis serão os seus ensinamentos. Tenha a minha amizade e sinceros agradecimentos.

Aos professores

Por me transmitirem os seus conhecimentos, as suas experiências e me apoiarem em minhas dificuldades. Muito obrigada!.

Aos colegas

Vocês me deram a oportunidade de ver a beleza que há nas diferenças de cada um, e, sobretudo, ensinaram-me a conviver com essas diferenças. Estejam certos: nosso convívio foi essencial para o meu crescimento pessoal. Suas lembranças ficarão para sempre. Sou-lhes muito grata!.

Aos meus amigos e alunos

Pela credibilidade e apoio aos meus ideais. Valeu a força!.

À Maria Áurea Moulin dos Santos

Uma grande amiga, que acreditando em mim permitiu-me ampliar os meus ideais. Minha sincera gratidão.

“A Yoga tem uma mensagem completa para a humanidade. Tem uma mensagem para o corpo humano. Tem uma mensagem para a mente humana. Tem também uma mensagem para a alma humana. Possam os jovens inteligentes e capazes levar essa mensagem a cada indivíduo, não só na Índia como a qualquer parte do mundo”.

Kuvalayananda

RESUMO

O presente trabalho foi desenvolvido com o intuito de identificar, descrever e compreender os possíveis estudos e propostas sobre a loga na Educação /Educação Física escolar e ainda problematizar e refletir sobre as possibilidades de implementação de tais propostas, considerando algumas atuais discussões na Educação e Educação Física escolar. Para tanto, foram utilizadas fontes bibliográficas diversas para o levantamento dos estudos, especialmente impressos representativos do campo da Educação/ Educação Física, localizados em CD-ROM, diferentes bases de dados, sistema de busca, periódicos, livros, dissertações e teses. Considera-se que os resultados possibilitaram a identificação de poucas idéias/propostas, porém de grande significado, passíveis de serem discutidas, compreendidas, redefinidas e fundamentadas, a partir de uma perspectiva pedagógica que contribua para pensar e propor a loga no contexto das aulas de Educação Física escolar.

PALAVRAS-CHAVE: ioga, educação, educação física.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA	13
3 EDUCAÇÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA E IOGA	15
3.1 INDÍCIOS PARA A INVESTIGAÇÃO DO DESPONTAR DA IOGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL.....	15
3.2 IOGA COMO GINÁSTICA ESCOLAR.....	18
3.3 IOGA COMO MEIO AUXILIAR NO PROCESSO DE ENSINO- APRENDIZAGEM.....	22
3.4 IOGA COMO TERAPIA.....	27
3.5 POSSIBILIDADES DA IOGA COMO CONTEÚDO DE ENSINO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	30
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
5 REFERÊNCIAS	39
ANEXO	42

INTRODUÇÃO

Pressuponho existir uma variedade de práticas, pontos de vista, atitudes, crenças que propiciem ao ser humano aprimorar sua qualidade de vida, seu potencial e crescimento pessoal, superando alguns dos seus condicionamentos, encorajando-o para o desenvolvimento de novas perspectivas, de novas formas de existir, auxiliando-o na realização pessoal e coletiva.

As minhas experiências e descobertas a partir da loga¹ datam de alguns anos quando conheci e identifiquei-me com tal prática. A partir de então surgem as minhas primeiras indagações, inquietações e reflexões sobre a inter-relação corpo-mente, clareza mental, equilíbrio psicossomático e harmonia. Trabalhando a mim mesma, aprofundando-me tanto nos aspectos práticos quanto nos aspectos teóricos da loga, dediquei-me à prática, busquei literatura, participei de congressos e aprendi a vivenciar outros valores, outros conceitos. Tornou-me possível viver de uma forma mais positiva, mais contributiva.

Fiz o Curso de Formação de Professores de loga (1994-1995) promovido pela Associação de Professores e Praticantes de Yoga do Estado do Espírito Santo (APPYES) e desde então ministro aulas como forma de divulgar e motivar outras pessoas a praticá-la.

Ao ingressar no curso de Educação Física surgiram outros conflitos, outras inquietações, outros questionamentos. Jamais fui adepta da prática de esportes e/ou algum sistema ou método de ginástica. Qual deveria ser o meu propósito pela opção desse curso?

¹ Do sânscrito *Yoga* (palavra do gênero masculino, som fechado sem necessidade de se colocar o acento circunflexo informativo da pronúncia). Em português brasileiro, usa-se a *loga* (Aurélio, 1986). Encontram-se na literatura outras grafias dessa palavra: *Yôga*, *Yóga*, *lôga* e *lôga*. No entanto, para a realização deste trabalho adotou-se o termo “loga”, no feminino.

Já no 3º período do curso, outras indagações vieram ampliadas e, em especial, a seguinte: “Quais relações poderiam ser estabelecidas entre Educação Física e Ioga para uma evolução integral do ser humano?” – problema delimitado para o desenvolvimento e apresentação de um trabalho realizado na disciplina “Metodologia da Pesquisa Científica”, cujo tema escolhido foi “Educação Física e Hatha Ioga – um novo diálogo com o corpo”.

Naquela ocasião, deparei-me com o livro do professor Inezil Penna Marinho, “Sistemas e Métodos de Educação Física”, no qual o autor dedica um dos seus capítulos à Ioga (s/d, p. 417- 430) e conclui que:

A Hatha Ioga² representa multimilenar contribuição da sabedoria hindu para o mundo ocidental, onde somente agora começa a difundir-se. A inclusão do presente capítulo na edição desta obra responde principalmente à imperativa exigência da formação dos professores de Educação Física, que ficaria incompleta, sem pelo menos, noções fundamentais sobre a Hatha Ioga.

Inspirada naquela exposição e motivada por influências que se manifestaram e se manifestam, ainda hoje, através da convivência com pessoas relacionadas à área de Educação/Educação Física e explorando minhas próprias idéias e convicções, cheguei ao entendimento de que seria viável a incorporação à Educação Física de algumas abordagens da Ioga.

Abordagens essas focalizadas para um novo estilo de vida, maior expansão no âmbito da consciência, relacionamentos interpessoais amorosos e honestos, camaradagem, solidariedade, respeito mútuo e domínio de si. Essas abordagens compõem o quadro de educação voltado para uma sociedade mais digna, em busca de um aperfeiçoamento intelectual e moral do homem estreitamente ligado ao crescimento e desenvolvimento harmônico

² Um dos sistemas clássicos da Ioga, considerada a Ioga do corpo físico. Para Feuerstein (1998, p. 66) “a tecnologia psicoespiritual do Hatha-Yoga gira especialmente em torno do desenvolvimento do potencial do corpo, para que este seja capaz de suportar a força e o peso da realização transcendente”.

do seu ser e enriquecimento de um processo de consciência coletiva, além da ampliação de novos conhecimentos.

Durante os últimos períodos do curso, estudando cada vez mais profundamente, as questões e práticas relacionadas à Educação Física e, em especial a Educação Física escolar, pude observar as diferentes influências, procedimentos e finalidades a partir dos quais se constituiu e se constitui essa disciplina, correspondendo, em grande parte, pelas circunstâncias e demandas histórico-sociais, pelos projetos políticos e pedagógicos que contribuem para a conformação do papel das práticas corporais nos ambientes educacionais. Considerações que faço, apoiada em Vaz (2002, p.88-89):

[...] como parte do processo de disseminação cultural, é na escola que se ensina e reproduz parte das técnicas corporais típicas de uma época específica, várias delas, mas nem todas, privilegiadas nas aulas de Educação Física. [...] O papel das práticas corporais nos ambientes educacionais vem, no entanto, como é de esperar, mudando ao longo do tempo, correspondendo, via de regra, às conformações éticas, aos projetos políticos e pedagógicos que se desenham em cada contexto específico.

Dessa forma, existem atualmente diversas propostas de abordagem da Educação Física escolar dentre as quais, chamou-me atenção especial a possibilidade da diversificação dos conteúdos dessa disciplina. Daí o meu interesse inicial em discutir o tema específico: “A loga como conteúdo de ensino nas aulas de Educação Física escolar”, mesmo supondo que, aparentemente, pouco ou nada teria sido proposto nesse sentido.

Como, de fato, encontrei pouquíssimas abordagens a esse respeito e por outro lado já havia encontrado outras poucas abordagens sobre a loga no âmbito da Educação, optei por ampliar o foco da investigação da loga não só nas aulas de Educação Física escolar como também no contexto geral da Educação, tendo em vista ainda compreender os diferentes entendimentos e abordagens que esta técnica corporal pode assumir na escola. Assim,

delimitei algumas questões orientadoras para o trabalho de investigação, a saber:

- a) Quais estudos e propostas pedagógicas que tematizam a loga na Educação e nas aulas de Educação Física escolar foram veiculados em periódicos, livros, dissertações e teses brasileiras até os dias de hoje?
- b) Como se apresentam tais propostas?
- c) Quais os limites e possibilidades de implementação de tais propostas, considerando algumas atuais discussões na Educação e Educação Física, particularmente brasileira?

Nesta perspectiva a pesquisa pretende:

- a) Identificar os possíveis estudos e propostas sobre a loga na Educação /Educação Física escolar;
- b) Descrever e compreender como esses estudos e propostas são apresentados;
- c) Problematizar e refletir sobre as possibilidades de implementação de tais propostas, considerando algumas atuais discussões na Educação e Educação Física escolar.

Além do meu envolvimento pessoal com a prática da loga e a percepção das suas possibilidades formativas, relatados anteriormente, destaco ainda dois outros aspectos que, acredito, conferem relevância ao estudo.

Do ponto de vista acadêmico, busca sistematizar os estudos e propostas relativas à loga na Educação e, em última instância, na Educação Física escolar brasileira, tendo em vista que ainda não existem investigações dessa natureza.

Pedagogicamente vislumbra a possibilidade de discutir a organização de novos conteúdos, para novas vivências, novos saberes e novas descobertas no âmbito da Educação Física escolar.

E, estreitamente relacionado com a justificativa anterior, socialmente pode contribuir para que o educando possa se familiarizar com aquela cultura milenar, assimilando-a e provendo-se de experiências que possam torná-lo apto para criar, recriar e evoluir numa perspectiva de construir a vida com decisão e consciência e atuar no meio social de modo transformador em relação às necessidades econômicas, sociais e políticas.

Em relação à relevância do ponto de vista pessoal, gostaria de deixar claro que a minha concepção de loga é de um caminho para o auto-conhecimento.

Acredito que a partir do momento em que o ser humano se predispõe ao conhecimento de si, abre-se para possibilidades de emergirem todas as suas potencialidades internas, mesmo aquelas mais íntimas. A partir de então, há uma compreensão maior do seu lugar na terra, uma percepção maior do mundo que o cerca e dos seus vínculos com esse mundo. O que gera um comprometimento maior consigo mesmo e comprometermos ainda maiores com a organização do universo em que vive. Daí o sentido da construção do conhecimento e da evolução ao longo da vida.

Esta é a minha visão com base em estudos, nos resultados das minhas experiências pessoais, nos relatos dos resultados das experiências pessoais dos meus alunos e de tantas outras pessoas que de certa forma praticam loga.

Bases fundamentalmente empíricas porém, tenho a convicção de que para o indivíduo praticar loga (auto-conhecimento) e usufruir os seus resultados há necessidade de deixar um pouco a racionalidade e o intelectualismo de lado e se deixar fluir através das suas vivências e das manifestações que delas resultam.

Nesse contexto vale a pena citar Kunz (2001, p. 51) quando da sua abordagem sobre as “Práticas Didáticas para um ‘conhecimento de si’ de Crianças e Jovens na Educação Física”:

O conhecimento de si principia com a vida, se desenvolve com nossas vivências e experiências a vida toda e, então, a abrangência e o aprofundamento de um conhecimento de si permite uma consciência também alargada de mundo e de nós mesmos, até o ponto em que isso não se distingue mais, ou seja o tudo está contido no todo e o todo é tudo. (Grifo do autor).

METODOLOGIA

De acordo com GIL (1996), este trabalho se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos, tendo em vista identificar o conhecimento disponível sobre o assunto, familiarizar-se com o problema, tornando-o mais explícito e/ou aprimorando as suas idéias.

Gil identifica, ainda, algumas etapas sucessivas para o desenvolvimento da pesquisa bibliográfica, as quais foram seguidas para a realização desse trabalho:

- escolha do tema;
- levantamento bibliográfico preliminar;
- formulação do problema;
- elaboração do plano provisório de assunto;
- busca das fontes;
- leitura do material;
- fichamento;
- organização lógica do assunto;
- redação do trabalho.

Para tal, foram consultadas fontes bibliográficas diversas para o levantamento dos estudos sobre loga na Educação e/ou na Educação Física escolar, as mais abrangentes possíveis; a maioria disponível em bases eletrônicas on-line e especiais, como o CD-Rom e impressos representativos do campo da Educação e da Educação Física.

A relação de todas as bases de dados consultadas está listada, em anexo, discriminadas as referências bibliográficas que foram encontradas sobre o

tema mais amplo “loga”³, porém, com alguma relação com a Educação e/ou a Educação Física.

No entanto, foram encontradas poucas fontes bibliográficas mais específicas com possibilidades de utilização na construção deste trabalho. Pois, estas deveriam se referir à possibilidade de lançar alguma luz sobre a relação entre a loga, a Educação e a Educação Física escolar.

Assim, por meio da literatura encontrada, o trabalho foi organizado, primeiramente, com a apresentação de alguns indícios que pudessem localizar o surgimento da loga na Educação e Educação Física brasileira. Em seguida, são descritas três possibilidades de entendimento da loga na Educação e Educação Física escolar, identificadas a partir das recorrentes leituras⁴ e fichamentos dessa bibliografia, brevemente analisadas. E, antes das considerações finais, prossegue-se discutindo algumas possibilidades da loga como conteúdo de ensino da Educação Física escolar, à luz de algumas reflexões atuais na Educação e Educação Física escolar.

³ O levantamento de bibliografias foi realizado por meio da palavra-chave “loga”, também nas suas diferentes versões: “Yoga”, “Yôga”, “Yóga”, “lôga” e lóga e das expressões “loga na Educação”, “loga e educação”, “loga na escola”, “loga e educação física”.

⁴ Exploratória, seletiva, analítica e interpretativa, conforme Gil (2002).

EDUCAÇÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA E IOGA

Indícios para a investigação do despontar da loga na Educação e Educação Física no Brasil.

De acordo com as fontes localizadas, as primeiras publicações sobre loga na Educação e Educação Física aconteceram especificamente no âmbito da Educação Física a partir da década de 1960⁵, com sugestões e reivindicações para que a loga fosse inserida no contexto escolar como campo de atuação profissional dos professores de Educação Física e até mesmo a inclusão dessa disciplina no contexto da formação desses professores “que ficaria incompleta, sem pelo menos, noções fundamentais sobre a Hatha loga” (MARINHO, s/d p. 425).

Hermógens (1964, p.35), ao discutir *a excelência da hatha yoga como método de educação física* defende para a loga o direito de se transformar em objeto de prática por parte de professores de Educação Física, “pois assim estarão começando a explorar um tesouro de infindável valor e estarão se candidatando a transformar o mundo e a servir a sociedade”. Afirma o autor:

A hatha yoga é uma ginástica de características inconfundíveis. E tais características peculiares é que explicam a quase miraculosa eficácia [...]. Atua em todos os planos da personalidade. Desde o físico ao espiritual. É, portanto, não apenas o que poderíamos chamar de cultura física, mas cultura integral [...]. Ainda é cedo para dizer, pois não temos os dados necessários, mas ousamos acreditar que se introduzido no sistema educacional brasileiro, dará os maiores lucros na formação da juventude, e serão incalculáveis suas aplicações, na arte, no esporte, na atividade físico-cultural, na vida religiosa [...].

⁵ Vale ressaltar que é nessa década que se deu, de forma massiva, a disseminação da loga pelo mundo ocidental, conforme estudo de Barroso (1999).

Desta perspectiva se analisa e se discute o enfoque da loga numa proposta educativa e também a possibilidade de atuação do professor de Educação Física nessa disciplina, coerentes com a análise que se segue.

Romeu (1972), ressalta a importância da utilização dos exercícios de loga como parte integrante dos exercícios de formação corporal, por proporcionarem excelentes resultados e grandes benefícios para os educandos. Sugere que os professores de Educação Física são pessoas ideais para aprenderem e ensinarem aqueles exercícios e propõe:

Assim, foi formulado um esquema de cultura física Yóguica, selecionando-se exercícios pela sua utilidade física, bem como alguns exercícios respiratórios de Yoga. Esses exercícios podem e devem ser aprendidos com grande utilidade para professores de educação física. Aliás, são elas as pessoas ideais para aprender e ensinar esses exercícios. É nossa intenção proporcionar aos professores em geral, esses conhecimentos práticos e um pouco da teoria. Assim é que proximamente estaremos nos valendo de Esportes e Educação para um novo contato sobre Yoga.

A autora ainda discute a questão da idéia de que a utilização dos exercícios de loga, para fins unicamente físicos, pudesse causar desprestígio para o sistema ióguico:

O grande Suami Kuvalayananda, fundador da escola de pesquisas do campo da Yoga, em Lonavla, Índia, pioneiro da introdução dos exercícios de yoga nas aulas de educação física, nega que isso venha a constituir uma diminuição do prestígio da Yoga; diz ele, textualmente: "Escolher alguns exercícios e praticá-los para fins de cultura física não trás (sic) descrédito para a ciência da Yoga, ao contrário só traz mérito. Em nosso campo de trabalho extensivo de estudo terapêutico da Yoga, invariavelmente vimos que a fé do paciente, na Yoga, como um sistema de cultura espiritual é muito aumentada pelas vantagens corporais que ele recebe desse sistema. Nós estaremos fazendo um desfavor a Yoga se consideramos o sistema todo, como tendo somente fins e valores físicos. Enquanto esclarecemos que Yoga no seu todo é primeiramente um sistema de cultura espiritual, e somente incidentalmente de cultura física, não há perigo que se degrade o sistema Yóguico".

Distintamente, uma proposta já organizada nesse contexto, é a *Yoga Elementar* apresentada por Guérios (1969), cuja sugestão é de que fossem

incluídas sessões de loga, entre as inúmeras atividades e técnicas da “Educação Física Feminina”.

Em se tratando da Educação escolar, uma das fontes específicas encontrada foi a proposta de yoga para a sala de aula originária do movimento "*Pesquisa de Yoga na Educação*" (RYE - Recherche de Yoga dans l'Éducation), idealizado pela professora de Inglês Micheline Flak (1973), na França.

Esta proposta foi introduzida no Brasil em setembro de 2001, através da "*Oficina de Yoga na Educação: uma proposta para a sala de aula através de técnicas de yoga*", por intermédio do professor Diego Arenaza do Departamento de Metodologia de Ensino do Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Ainda na área da educação, foi identificada a dissertação de mestrado realizada pela mestre, pedagoga e professora de Educação Física e de loga, Norma Pinheiro (1995): "*Holopraxis anti-distresse: acompanhamento didático-pedagógico de um método iogaterápico a partir da representação dos alunos*"; estruturada, posteriormente, no livro intitulado: "*Holopraxis na educação e na saúde*".

Conforme ressaltado na introdução, por meio das recorrentes leituras das fontes bibliográficas encontradas, foi possível identificar três diferentes possibilidades de entendimento sobre a loga na Educação e Educação Física, particularmente no âmbito escolar. Esses três entendimentos são apresentados a seguir, tais como foram defendidos pelos seus autores, porém, respectivamente, com as seguintes nomeações: “loga como ginástica escolar”, “loga como meio auxiliar no processo de ensino-aprendizagem” e “loga como terapia” e algumas considerações são feitas na seqüência de cada um. Tais nomeações foram uma tentativa de diferenciá-las, conforme os sentidos/significados captados em cada uma dessas propostas.

loga como ginástica escolar

O único trabalho que apresenta uma proposta da loga específica para a Educação Física escolar é a *Yoga-Elementar* idealizada por Guérios (1969) – então professora da Escola de Educação Física do Estado de São Paulo. A sua proposta é uma adaptação da loga tradicional para um Sistema de Ginástica, dentre os outros diversos sistemas de ginástica existentes naquela época⁶, antes do esporte tornar-se um conteúdo hegemônico na Educação Física escolar.

A ginástica era tida como uma das “técnicas” básicas da Educação Física. Assim argumenta a autora:

Sem ela [ginástica] não poderá haver Educação Física completa, eficiente e digna de tal nome. Só a GINÁSTICA permite a realização sistemática de um conjunto de meios (elementos e exercícios formativos, preventivos ou corretivos, construídos, naturais, estéticos etc.) cientificamente escolhidos, bem dosados e metodizados em função das leis bio-psico-sociais e das necessidades peculiares do ser humano. De modo algum pode ser substituída por outra Técnica – DANÇA, RECREAÇÃO, JOGO OU DESPORTO - pois cada uma delas tem seus objetivos inerentes, o seu próprio valor educativo. (GUÉRIOS, 1969, p.128, grifos da autora).

Como profissional da área de Educação Física escolar, a autora identifica essa disciplina como aspecto integrante indissociável do sistema educacional, por meio de suas técnicas (ginástica, jogo, desporto, dança e recreação), com bases e princípios para formar, desenvolver, preparar ou educar o indivíduo como um todo e em relação à época, ao ambiente, à vida econômica e social do indivíduo, para que a vida na escola seja *educação*: desenvolvimento integral da personalidade humana.

⁶ Para atender às condições biológicas, psicológicas e sociais inerentes a cada fase etária eram organizadas diferentes espécies de ginástica tais como: Ginástica Básica Feminina, Ginástica Acrobática-Elementar, Sistema Gímico Contemporâneo (Mecanismo corporal e Ginástica Contemporânea), Ginástica de Compensação ou de “Pausa”, Ginástica Higiênica Formativa (em grupo e individual), Ginástica Especializada Pré e Pós Parto e “Yoga”-Elementar, todas citadas pela autora.

Baseada no princípio de que é a “prática que deve confirmar ou negar a teoria, a fim de que esta se construa para informar nova prática” e certa de que o êxito de um programa escolar integrado depende do aperfeiçoamento do educador e da sua capacidade educativa “cujas forças de inspiração derivam da própria experiência de vida”, a autora apresenta, em síntese, o seu projeto.

Desta forma, traça algumas considerações gerais sobre os tradicionais sistemas de iogas e, em especial, utiliza como referência o sistema *hatha-ioga* (loga do corpo físico), o qual define como sendo uma filosofia de vida e sistema de autodisciplina que são a base para a organização do seu projeto, justificando, assim, a sua proposta:

Não podemos deixar de reconhecer que, hoje, com a civilização em mudança sempre crescente, todos os recursos são explorados em busca de sugestões, e novas exigências surgem além de outros deveres para os educadores [...] Temos certeza que a YOGA-ELEMENTAR por nós considerada como *Ginástica* da EDUCAÇÃO FÍSICA FEMININA, tenderá a auxiliar na meta da EDUCAÇÃO FÍSICA, ou seja educação integral do indivíduo (ser psico-físico-sócio e espiritual). (GUÉRIOS, 1969, p.132, grifos da autora).

Privilegia como conteúdos os exercícios de relaxamento, exercícios respiratórios, exercícios de preparação para as atitudes corporais, atitudes corporais e exercícios de concentração, considerando-os para o aperfeiçoamento do autodomínio sobre as faculdades corporais, mentais e espirituais e, ainda, para estimular a circulação sanguínea, vigorizar o coração, acalmar o sistema nervoso, eliminar as inibições, depressões, medo, descontentamento, reforçar a memória, educar o ritmo respiratório enfim, um perfeito equilíbrio psicofísico.

Destaca algumas finalidades e ensinamentos da filosofia iogue, dentre outros:

Controle psicofísico absoluto para a realização de bem longa e saudável vida em permanente paz [...] Deus dá a cada indivíduo uma máquina física adaptada às suas necessidades

e também lhe dá meios de mantê-la em ordem e repará-la, se a sua negligência permitir que chegue a entorpecer-se [...] o corpo deve ser posto sob perfeito domínio da mente. (GUÉRIOS, 1969, p.131).

Sugere alguns questionamentos:

Qual seria a melhor defesa humana na vida atual, nessa nossa era de crescente dinamismo e na qual as atividades mentais ou físicas estão em constante esforço? onde o indivíduo, e mesmo o colegial, é obrigado a viver em constante nervosismo, emocionado, inseguro, com insônias e outros tantos transtornos fisiológicos ou psicológicos, obrigando os higienistas mentais ou psiquiatras e psicanalistas e constantes pesquisas? (GUÉRIOS, 1969, p.131).

Reconhece que essas indagações têm relação com a Educação Física:

Pela EDUCAÇÃO FÍSICA já não se esquece que as novas gerações devem ser preparadas para crer que elas podem e devem pensar por si mesmas e para um fim último que é a perfeição moral ou espiritual; e que as suas atividades devem ser realizadas em meio escolar que seja cada vez mais estimulante, em ambiente de confiança, além de ajudar os jovens a realizar-se, preparando-os para vida mais complexa, e ao mesmo tempo, mais saudável e mais nobre. (GUÉRIOS, 1969, p.132).

E conclui, ressaltando a necessidade de organizar a loga tradicional para o contexto da escola, visto ser esse ambiente uma importante instituição educacional, “lugar onde se deve viver, diga-se, o verdadeiro viver, criando no educando hábitos sadios e inculcáveis, além de disposições físicas morais, intelectuais, cívicas e sociais”.

A sugestão da autora é de que seja incluída, mensalmente, uma ou duas sessões da *Yoga-Elementar*, entre as inúmeras atividades das técnicas da Educação Física Feminina que se processa através de sessão, com duração de 30 a 50 minutos, desta forma:

PARTE INICIAL:

- a) Exercícios de relaxamento (somente na posição deitada, em decúbito dorsal):
 - total

- parcial - Um a três.
- b) Respiração completa; exercícios - Um a três.
- c) Exercícios preliminares ou de preparação para as atitudes corporais.
 - três a quatro.

PARTE PRINCIPAL:

- a) Atitudes corporais. - Duas a quatro.
- b) Concentração: exercícios. - Um a dois.

PARTE FINAL:

Relaxamento completo do corpo (*dead position*) - com fundo musical, se possível - cinco minutos. (GUÉRIOS, 1969, p. 132-3, grifo da autora)

Cabe ressaltar que, por meio das “sessões da *Yoga-Elementar*”, os objetivos, conteúdos e métodos, descritos acima, aparentam não serem muito diferentes da loga tradicional, a partir da qual se pretendia uma “adaptação”. Isto é, a loga na Educação Física escolar seria abordada conforme prescreviam/prescrevem metodologias próprias da loga, as quais encontraram certa ressonância na Educação Física escolar, em função, particularmente, dos objetivos, conteúdos e métodos relacionados à “Ginástica”. Neste caso, área específica de atuação da autora e um dos conteúdos ainda predominantes na Educação Física escolar da época. Embora a “Ginástica” começasse a “disputar” espaços cada vez maiores com o “Esporte”.

Aliás, conforme explica o Coletivo de Autores (1992, p. 50-2), a Educação Física surge na Europa em fins do século XVIII e início do século XIX com os “métodos ginásticos”, os quais eram sistematizações de exercícios físicos organizados para atender às demandas de uma nova sociedade em construção e consolidação: a sociedade capitalista.

Tais “métodos ginásticos” podem ser considerados como sendo os próprios “conteúdos de ensino” da Educação Física da época, entre os quais não havia uma clara distinção. Pois, como lembra o Coletivo de Autores (1992, p. 52), “[...] o *conteúdo de ensino, os Métodos Ginásticos*, [eram] compostos de séries de exercícios elaborados a partir dos critérios rígidos daquelas ciências [biológicas]” (grifos meus).

Além disso, como as aulas de Educação Física eram ministradas por instrutores físicos do exército, a base da construção da identidade pedagógica da Educação Física escolar era calcada nas normas e valores próprios da instituição militar. Uma atividade idêntica à instrução física militar, exclusivamente prática. Daí, certamente não existir uma ação teórico-prática de crítica ao quadro apontado, no sentido de desenvolver um corpo de conhecimento científico que pudesse imprimir uma identidade pedagógica à Educação Física no currículo escolar (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 53).

Nesse sentido, tanto os objetivos, quanto os conteúdos e métodos, são apresentados já “prontos” para serem aplicados pelos professores, com pouca flexibilidade para alterações e centrados na execução de uma seqüência pré-determinada de exercícios.

loga como meio auxiliar no processo de ensino-aprendizagem

Os trabalhos sobre os quais eu passo a discorrer, agora, foram encontrados na Internet⁷ antes mesmo de ter surgido a idéia dessa pesquisa.

Trata-se do resumo da primeira oficina de loga na educação realizada no Brasil e intitulada “*1ª Oficina de Yoga na Educação no Brasil: uma proposta para a sala de aula através de técnicas de yoga*” e do relatório da pesquisa

⁷ particularmente no site: “*Pesquisa de Yoga na Educação*” (<http://www.ced.ufsc.br/yoga>).

“O Yoga na Escola”, no qual se inclui o resumo da "*Jornada teórico-prática de aplicação de técnicas de Yoga na Educação*".

Tanto a oficina, quanto a pesquisa, foram realizadas por intermédio do professor Diego Arenaza⁸ do Departamento de Metodologia de Ensino do Centro de Ciências da Educação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e têm como base a proposta de yoga para a sala de aula, surgida na França (1978), através do movimento "Pesquisa de Yoga na Educação" (RYE), idealizada pela professora Micheline Flak.

No princípio, o objetivo do professor Arenaza era de se aproximar do RYE participando de um seminário em Montevidéu. Mas logo nos primeiros contatos com os professores representantes do RYE no Uruguai, eles manifestaram os seus interesses de introduzir e difundir as pesquisas do RYE no Brasil. Daí a realização dos três eventos: "*Oficina de Yoga na Educação: uma proposta para a sala de aula através de técnicas de yoga*", ministrada por representantes do RYE do Uruguai (2001); a pesquisa “O Yoga na Escola”, desenvolvida pelo professor Arenaza (2001/2002) e a "*Jornada teórico-prática de aplicação de técnicas de Yoga na Educação*" pela própria Micheline Flak.

A primeira experiência desta proposta foi apresentada no Collège Condorcet de Paris (1973)⁹, cujos resultados, altamente benéficos, passaram a ser usados sistematicamente nas aulas ministradas pela professora Micheline Flak e divulgados em outros estabelecimentos de ensino. O movimento se expandiu pela Europa e logo pela América, e hoje tem filiais com representantes na Itália, Áustria, Bélgica, Grécia, Alemanha, Chile, Uruguai e Israel e, agora, também, no Brasil.

⁸ Apesar de não ter ficado muito claro, o professor Arenaza parece ser professor de Letras/Espanhol e se interessar por procedimentos didáticos possíveis no ensino escolar, no caso, a loga.

⁹ Cabe ressaltar que, conforme dito, a proposta foi elaborada em 1978, mas a sua primeira experiência foi em 1973. Isto pode estar indicando que primeiramente a autora realizou experimentações e somente depois elaborou a proposta em questão ou, então, houve um erro na apresentação das datas.

Assim, apresento, em síntese, uma versão dos pontos considerados importantes para a compreensão da proposta e da pesquisa, com base nos relatos apresentados pelo professor Diego Arenaza.

A proposta apresenta, dentre outros, um método concreto de exercícios de yoga através de uma metodologia pedagógica alternativa, em todas as atividades da vida, sem que seja preciso fazer referência nem a uma filosofia nem a uma crença. Introduce técnicas de bem-estar que levam em consideração a interdependência estreita da mente e do corpo.

loga, para a autora, significa "união" e visa à harmonia do físico, das emoções e das aspirações. Constitui-se de um aprendizado para o relaxamento, para o controle do estresse, para o despertar da percepção e criatividade e o ganho de autoconfiança.

Nos ambientes de ensino, a proposta é de gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula, desde o infantil até à universidade, que *favorece os processos de aprendizagem* e que pode ser utilizada pelos próprios docentes, para guiar os jovens para uma melhor gestão e aproveitamento de suas energias. O objetivo é o bem-estar do aluno e do professor, sem se perder de vista a qualidade do ensino. Supõe-se que a rejeição e a perda de motivação não são irremediáveis na escola. Acredita-se que o prazer de aprender pode despertar energias consideráveis e que a harmonização das energias, a que conduz a ioga, pode *relançar o entusiasmo e a motivação*.

A autora considera, ainda, a yoga como uma *ferramenta auxiliar* para o balanceamento das energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais num processo contínuo, como uma disciplina específica, ou inter-relacionada com todas as disciplinas. Segundo a autora, quando o aluno chega na aula com dores físicas, ocasionadas por uma má postura, são importantes os exercícios de yoga para aliviá-las, de outra maneira, o aluno terá dificuldades de concentração; *se o aluno chega com a respiração agitada, após uma aula de educação física, é importante acalmar a sua*

respiração para melhorar sua atenção no estudo; se a sua mente estiver estressada, logo após ter feito uma prova em outra disciplina e de estar ansioso sobre as suas respostas, é importante acalmar a sua mente para retomar as atividades de estudo; *os exercícios de yoga pelas técnicas de visualização e percepção dos sentidos permitem recriar, experimentar e internalizar conhecimentos*. Pelas técnicas da observação, memorização e imaginação a loga desenvolve o treinamento de atletas que mentalizam minuciosamente os gestos, as características e obstáculos dos esportes.

Os conteúdos ióguicos propostos, dentre outros, se apóiam numa modernização das seis primeiras das oito etapas dos *yoga-sutras* de Patanjali¹⁰ (compilador e sistematizador da loga) que a autora denomina de "escala de Patanjali":

- 1) Viver juntos - A relação com os outros.
- 2) A higiene pessoal – Eliminar as toxinas e os pensamentos negativos
- 3) Ter uma boa postura - Costas direitas, cuidado do corpo
- 4) Respirar bem - Controlar o sopro e a respiração.
- 5) Estar bem relaxado - Relaxar o corpo, acalmar a mente.
- 6) Estar bem concentrado - Concentrar conscientemente a mente.

Destacam-se os exercícios de relaxamento, exercícios respiratórios, exercícios de visualização, postura física, o silêncio (os alunos devem ter oportunidades de experimentar e apreciar o silêncio), contos de fadas e mitos (são muito importantes por que fazem referência à busca do ser), a música (sua importância está relacionada ao silêncio, recomenda-se a música clássica, em andante ou adágio, e a música *new age*), a mandala (exerce um atrativo poderoso sobre o espírito e estimula a intuição criativa).

Micheline Flak enfatiza, ainda, a necessidade de se levar em conta o fator emocional nas relações aluno-professor e aluno-aluno para facilitar a aprendizagem, mais do que o fator da inteligência racional. O educador deve

¹⁰ Disciplina (yama), autocontrole (niyama), postura (âsana), controle da respiração (prânâyâma), recolhimento dos sentidos (pratyâhâra), concentração (dhâranâ) meditação (dhyâna) e êxtase (samâdhi) (FEUERSTEIN, 1998, p. 305).

estar preparado para compreender a natureza do ser humano. O yoga ensina "o saber ser" (uma das quatro vertentes ou rumos para a educação francesa expressas por Jacques Delors, em seu livro *"Éducation pour la nouvelle époque"*), que deve ser ensinado ao professor e que aponta a diferença entre ensinar e transmitir. O "saber ser" permeia os outros saberes, e a yoga colabora em colocar no seu lugar o "saber ser". E ainda ressalta que *o ser humano quando chega ao mundo não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades para levá-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida.*

O foco principal da pesquisa desenvolvida pelo Professor Diego Arenaza foi a implementação e avaliação de 27 exercícios de yoga, adaptados à sala de aula, apresentados no livro da professora Micheline Flak, *"Crianças que triunfam: o yoga na escola"*, fundamentados nas Etapas de Patanjali, conforme citado anteriormente.

A metodologia para desenvolver e divulgar esta pesquisa foi fundamentada em ações diferenciadas e em diferentes contextos: no treinamento e formação em loga do pesquisador¹¹; na pesquisação (sic) das técnicas de yoga com alunos de licenciatura da UFSC; na pesquisação de técnicas de yoga com alunos em duas escolas básicas: uma pública e uma particular; e ainda através da divulgação na Internet de atividades relacionadas com a pesquisa e da promoção de eventos.

O professor Arenaza apresenta as conclusões considerando ter sido a pesquisação sumamente enriquecedora para aprofundar o conhecimento da proposta do RYE, para experimentar os efeitos da aplicação da proposta em sala de aula, e ainda, mesmo não sendo objeto da pesquisa, a observação de

¹¹ O pesquisador assistiu, durante o ano, aulas de Hatha Yoga, duas vezes por semana, aprofundando-se tanto nos aspectos práticos quanto nos aspectos teóricos da loga, participou da "Primeira e Segunda Conferência Internacionais de Yoga" realizadas em maio de 2001 e 2002 na Ilha de Santa Catarina além dos dois eventos já citados anteriormente.

que a prática de exercícios de yoga se alinha perfeitamente às propostas metodológicas para o ensino de língua estrangeira, pois visa a melhorar a autoconfiança do aluno e reduzir a inibição e o estresse em sala de aula.

É possível perceber, pela descrição acima, que, em que pese a possibilidade de abordar diversos conteúdos próprios da loga, a intenção principal da proposta é utilizar a loga como uma “ferramenta auxiliar” no processo escolar de ensino-aprendizagem.

Cabe ressaltar que há, inclusive, uma certa “oposição” entre a Educação Física escolar e as possibilidades de aprendizagem escolar. A loga, então, é proposta, neste caso, como meio utilizado pelo professor de “sala de aula” para acalmar os alunos e prepará-los para um melhor aprendizado.

Nesse sentido, os diversos conteúdos de ensino – na acepção de Libâneo (1994), como sendo os conhecimentos, habilidades, hábitos, valores, etc, produzidos historicamente e culturalmente pela humanidade e que devem ser refletidos e assimilados na escola – são concebidos como parte integrante das estratégias, técnicas e procedimentos de ensino, isto é, relacionados aos métodos que facilitarão o processo de assimilação de conteúdos próprios das disciplinas de “sala de aula”. Portanto, não se considera a loga um conteúdo de ensino nas aulas.

loga como terapia

O estudo desenvolvido pela mestra, pedagoga e professora de Educação Física e loga, Norma Pinheiro, supõe-se uma tentativa de fundamentar a prática da loga como terapia em bases científicas e procura descrever níveis de adaptação do organismo humano ao estresse e à aprendizagem de técnicas iogaterápicas preventivas do distresse¹².

¹² Conforme a autora, distresse significa adaptação negativa ao estresse, ou seja, a desarmonia física, mental e emocional, advinda da má administração do estresse.

Apesar do trabalho não ter sido desenvolvido no âmbito escolar, a sua seleção como objeto de análise se deve ao fato de ter sido indicado, pela autora, a possibilidade de ser aplicado na área da educação:

Como conclusão, verificou-se a validade da holopraxis anti-distresse como um sistema holístico eficaz de educação integral, evidenciando a pertinência da loga tanto como medicina preventiva quanto como autoconhecimento, para o futuro professor de Educação Física, e para seus alunos, do primeiro grau à Universidade. (PINHEIRO,1995, grifo da autora).

Evidencia a eficácia da aplicabilidade da metodologia da loga, tida como uma filosofia e ciência holística, em especial da loga Chikitsa (logaterapia) combinada com outros métodos (Ayurveda, Feldenkrais e Wa-do), na educação, na saúde e na terapia do “cuidar do ser”.

Para a autora, a proposta do trabalho apresenta a interdisciplinaridade da loga, colaborando numa perspectiva possível de avanço individual e social:

Em todas as perspectivas mutantes, quer seja científica, política, social, econômica e ideológica, está faltando a dimensão espiritual, a mais alta, profunda, universal e obrigatória. Como resultado, o mundo não encontra globalmente uma educação adequada, uma vez que nada mudará permanentemente para melhor, se antes não for mudada a consciência individual das pessoas (PINHEIRO, 1997, p. 188).

O estudo da holopraxis parte da idéia do holismo ou de totalidade, dentro do qual o ser humano é concebido como ser integral, um microssomo semelhante ao macrossomo do qual faz parte. Daí a educação vista como um sistema holístico. A verdadeira educação é transformação, conforme a autora. Assim ela sugere que:

[...] só o AMOR detona todo um processo de crescimento e mutação no Ser. Esse objetivo maior é colimado não quando reprimimos a falsidade, mas quando somos verdadeiros; não quando lutamos contra a possessividade, mas quando somos solidários; não quando combatemos a violência, mas quando promovemos a paz. [...] a fraternidade mundial só será atingida no momento em que a Educação pelo Amor e Para o

Amor (loga) não se constituir simplesmente num conceito retórico mas obtiver, em verdade a prioridade nos sistemas educacionais das nações. (PINHEIRO, 1997, p. 74-5, grifo da autora).

Baseada nas correntes pedagógicas holísticas que se espalharam pelo mundo dentre as quais: Yogananda, Gosh, Yesudian, Krishanamurti, Rozman, a autora considera que nada mais atual para o tempo em que vivemos do que a proposta da loga, visto que a palavra “loga” significa unir, integrar. Unir o que está separado, desintegrado, fragmentado, pois se tal visão unificadora não puder ser plenamente alcançada, haverá possibilidade de que os problemas mundiais se avolumem tanto que se chegue a um ponto irreversível já nas próximas décadas. E se expressa da seguinte forma:

O homem fragmentou-se e dividiu-se criando fronteiras sociais, étnicas, religiosas e até artificiais no plano do conhecimento humano. O intelecto, através da lógica racional teórica (correspondente função do hemisfério cerebral esquerdo), passou a ser creditada como única forma de pensamento, obstruindo a criatividade e a intuição (correspondente função do hemisfério cerebral direito). Para a loga, o intelecto não é uma mera aquisição de informações adicionadas, mas a obtenção de uma nova compreensão através da vivência. (PINHEIRO, 1997, p. 53).

Podemos considerar que o trabalho da autora consistiu na elaboração e testagem de uma metodologia própria para o combate ao “distresse”, baseada fundamentalmente na loga, mas também se valendo de outras técnicas corporais, com relevante influência para a saúde dos sujeitos pesquisados.

Conforme a autora, a loga é concebida como filosofia e ciência holística, com possibilidades amplas na formação humana e reflexos sociais positivos. De fato, a educação pode ser entendida como

[...] um conceito amplo que se refere ao processo de desenvolvimento onilateral da personalidade, envolvendo a formação de qualidades humanas – físicas, morais, intelectuais, estéticas – tendo em vista a orientação da atividade humana na sua relação com o meio social, num

determinado contexto de relações sociais (LIBÂNEO, 1994, p. 22).

No entanto, a proposta da autora não se situa numa perspectiva eminentemente escolar, embora se aproxime também de uma educação em sentido estrito e formal, por possuir “[...] finalidades explícitas de instrução e ensino mediante uma ação consciente, deliberada e planejada [...]” (LIBÂNEO, 1994, p. 17). Anuncia, assim, possibilidades de utilização de sua proposta na educação para alunos, “do primeiro grau à Universidade”, mas não discorre como se poderia implementá-la no currículo escolar, tampouco nas aulas de Educação Física e se é nas aulas de Educação Física que propõe. Nesse sentido, é possível vislumbrar mais concretamente possibilidades educativas no âmbito da saúde, porém desenvolvidas em instituições específicas a esse objetivo.

Possibilidades atuais da loga como conteúdo de ensino na Educação Física escolar

Toda essa discussão levantada anteriormente fornece pistas preliminares para reflexões sobre a possibilidade da loga como conteúdo de ensino no âmbito da Educação Física escolar, um dos objetivos dessa pesquisa, considerando algumas discussões recentes no campo da Educação e da Educação Física escolar.

Retomando os meus estudos no decorrer do curso de Educação Física, com destaque de Vago, citado por Vago (1997) e Darido (1998), dentre outros, pude observar que desde as influências médicas e militares que marcaram a inserção da Educação Física na escola, as suas articulações com teorias raciais que propugnavam a melhoria da raça, a sua representação como celeiro de atletas, a perspectiva de uma terapia escolar ou ainda como instrumento para a melhoria da aptidão física dos alunos e das alunas, até a perspectiva da cultura corporal, a Educação física tem apresentado diversas

vertentes e tendências pedagógicas, com suas respectivas e diversificadas finalidades.

Assim se assemelha, em parte, no trato da loga cujos enfoques se diversificam, se redefinem e se diferenciam revelando, nos seus elementos constitutivos, identificações possíveis de serem tratadas em ambientes diversificados, pela análise das suas funções e pelas necessidades estabelecidas nos diferentes contextos sociais, como se pôde observar nas citações anteriores.

Portanto, refletir e se posicionar sobre o tipo de conhecimento que deve ser tratado pedagogicamente na Educação Física Escolar na atualidade, passa por entender e situar historicamente este campo de intervenção sócio-cultural no contexto da escola e da sociedade brasileira, como argumentam Resende e Soares (1996). Em cada momento de redefinição da ordem vigente ou, especificamente, dos pressupostos educacionais, "novas" concepções são formuladas veiculando um conjunto de outros valores que buscam justificá-las, sem fazer desaparecer, necessariamente, as antigas elaborações enraizadas no plano do discurso e da prática social, bem como sem impedir o surgimento de outras teses de contraposição a essas "novas" concepções.

Acreditando-se que a escola enquanto comunidade educativa estabeleça uma estreita relação com a sociedade, evidencia-se a pertinência de um nível de análise e de intervenção que corresponda possibilidades de ações concretas para, num processo de transmissão e produção de cultura e conhecimentos, através dos mais diversos temas disponíveis na sociedade, configurá-los em um processo de escolarização, como, por exemplo, a prática da loga.

Essa idéia se encontra em sintonia com as constantes reivindicações que surgem pela necessidade de fundamentar o que se concebe como função

essencial da educação escolar, nos dias atuais, no sentido de contribuir para a formação da cidadania dos educandos.

Como por exemplo, uma reivindicação freqüente, de acordo com COLL et al. citado em Darido (2001, p.6) é a de que

na escola sejam ensinados e aprendidos outros conhecimentos considerados tão ou mais importantes do que fatos e conceitos: certas estratégias ou habilidades para resolver problemas, selecionar a informação pertinente em uma determinada situação ou utilizar os conhecimentos disponíveis para enfrentar situações novas ou inesperadas, ou ainda, saber trabalhar em equipe, mostrar-se solidário com os colegas, respeitar e valorizar o trabalho dos outros ou não discriminar as pessoas por motivos de gênero, idade ou outro tipo de características individuais.

Desta forma se justifica Inovar no contexto da Educação Física Escolar, intervir acadêmica e profissionalmente apontando para possíveis alternativas inovadoras e superadoras.

Recentemente, surgem argumentos a favor da importância da diversificação dos conteúdos nas aulas de Educação Física Escolar, na perspectiva de uma concepção de Educação Física defendida como a disciplina que trata, pedagogicamente, na escola, do conhecimento de uma área que se convencionou denominar de cultura corporal.

Esse foi um aspecto que, como já disse anteriormente, chamou-me atenção especial e que reforça a idéia de uma intervenção, que implica numa abordagem nova ou “quase” nova de um novo tema para as aulas de Educação Física escolar – a loga.

Tomando a loga como um conteúdo a ser tratado naquelas aulas, pressupõe-se considerar um novo conhecimento para que o aluno possa apreendê-lo, criticá-lo, explicá-lo e transformá-lo.

A esse respeito, VAGO (1997, p.216), sugere:

Professores de Educação física devem se interessar em conhecer e problematizar, junto com seus alunos, as práticas corporais que os seres humanos produziram ao longo de sua história cultural: os valores atribuídos a essas práticas, seus significados sócio-culturais, a ética e a estética corporal que propõem. Isso exige discutir também os múltiplos usos do corpo nas diferentes culturas. Com tal problematização poderíamos construir um ensino de Educação física como um tempo e um espaço de conhecer, de criticar, de provar e de transformar as práticas corporais já produzidas pelos seres humanos — em síntese, um tempo de fruir e usufruir das práticas corporais produzidas pela humanidade.

Além desse caráter histórico e social, bastante amplo, não se pode perder de vista o caráter prático dos conteúdos abordados e veiculados no tema loga, ressaltados por Micheline Flak e as sugestões de Kunz (2001, p. 32-51), ao considerar as “possibilidades do ‘conhecimento de si’ como categoria didática importante”, para que sejam desenvolvidas, nas aulas de Educação Física, atividades que desenvolvam a percepção, intuição e sensibilidade. Como por exemplo a prática da respiração consciente, para o desenvolvimento das energias internas, a descontração e o relaxamento .

Estou convencida de que a discussão desse tema vai ao encontro da idéia das possibilidades da loga como conteúdo das aulas de Educação Física, haja vista a semelhança entre aquelas atividades e as atividades dessa prática e, ainda, diante de uma outra sugestão de Kunz que é a leitura de obras sobre os trabalhos da loga, dentre outros, mesmo convicto de que “o tema ainda precisa de muitas abordagens, de continuidade, de aprofundamento e críticas”, mas que “num futuro próximo ainda vai nos ocupar muito, não apenas profissionalmente, mas para a nossa própria existência”.

Cabe ressaltar que a diversificação de conteúdos está contemplada, inclusive, nos documentos curriculares oficiais para a Educação Física, como é o caso dos Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física (PCNs - EF), emanados do Ministério da Educação e do Desporto, através da

Secretaria de Ensino Fundamental (1997, 1998, 1999)¹³ que apresentam idéias de como modificar as práticas, trazendo novas proposições a partir de diferentes abordagens teórico-metodológicas da Educação Física para as aulas. Dentre outros aspectos discute-se a inclusão dos “temas transversais”, que devem ser explorados a fim de propiciar uma aprendizagem que mobilize aspectos da ética, da saúde, do meio ambiente, da orientação sexual, pluralidade cultural, trabalho e consumo.

Do tema pluralidade cultural se destaca:

Adotar uma postura não preconceituosa e não discriminatória é a chave para atingir os objetivos da pluralidade cultural em Educação Física. Para isso, é preciso valorizar danças, esportes, lutas e jogos que compõem, o patrimônio cultural brasileiro, originário das diversas origens étnicas, sociais e regionais. (Parâmetros... 2002, p. 40-42).

Nesse sentido, seriam relevantes o reconhecimento e a valorização, dentro das escolas, do universo de manifestações culturais oriundas de outros países, visto que as distâncias entre os mundos estão diminuindo cada vez mais e práticas corporais de outras origens são, crescentemente, incorporadas no Brasil, como é o caso da loga. Prática já tão arraigada na nossa sociedade, não só no âmbito das academias especializadas bem como no âmbito das academias de Educação Física, nas suas mais diferentes tendências e modalidades.

Essas considerações nos fornecem indícios gerais para caracterizar a possibilidade da Educação Física Escolar ser vista como uma disciplina, cujo processo educativo se dilui no contexto da educação, concebida como uma contínua reconstrução de experiência dentro da escola, transformada numa comunidade de vida, como sugere Bernstein citado por Pérez Gómez (1998, p. 25)

¹³ Em 1997, foram lançados os documentos referentes aos 1o e 2o ciclos (1a a 4a séries do Ensino Fundamental) e no ano de 1998 os relativos aos 3o e 4o ciclos (5a a 8a séries), incluindo um documento específico para a área da Educação Física. Em 1999, foram publicados os PCN's para o Ensino Médio

A escola deve transformar-se numa comunidade de vida e, a educação deve ser concebida como uma contínua reconstrução da experiência. Comunidade de vida democrática e reconstrução da experiência baseadas no diálogo, na comparação e no respeito real pelas diferenças individuais, sobre cuja aceitação pode se assentar um entendimento mútuo, o acordo e os projetos solidários.

Provocar a reconstrução crítica do pensamento e da ação dos alunos/as exige uma escola e uma aula onde se possa experimentar e viver a comparação aberta de pareceres e a participação real de todos na determinação efetiva das formas de viver, das normas e padrões que governam a conduta, assim como das relações do grupo da aula e da coletividade escolar. Assim se expressa Pérez Gómez (1998, p.26) ao discutir a função educativa da escola, afirmando ainda:

É preciso transformar a vida da aula e da escola, de modo que se possam vivenciar práticas sociais e intercâmbios acadêmicos que induzam à solidariedade, à colaboração, à experiência compartilhada, assim como a outro tipo de relações com o conhecimento e a cultura que estimulem a busca, a comparação, a crítica, à iniciativa e a criação.

Uma reflexão sobre esses conceitos nos leva à compreensão de que para o processo educativo o aluno deve ser visto como um ser integral e historicamente construído no mundo social em que vive e que as tarefas escolares devem conduzir os alunos à visão, à experimentação, ao entendimento e à transformação das mais diversas e múltiplas relações daquelas tarefas e problemas apresentados e planejados na escola. E, ainda, que é no contexto escolar que o aluno incorpora a necessidade de aprender, de se emancipar, de se tornar autônomo, de criar e recriar novos elementos e novas relações.

A escola não deve ter por finalidade, hoje, organizar a educação como disciplina imposta pela manutenção de um determinado modelo social ou cultural, autoritário e conservador, com um sistema de princípios e normas aos quais os educandos têm necessariamente que se submeter. Nem

somente como simples transmissão de conhecimentos com objetivos voltados apenas para a formação de profissionais. Supõe-se que a escola, preferencialmente, seja a transmissora de conhecimentos e habilidades essenciais à formação da cidadania dos indivíduos, seja para interagir e/ou intervir criticamente na sociedade.

Nesse contexto, a partir de uma análise dos elementos constitutivos das idéias e propostas discutidas da loga e sua corporificação no âmbito da Educação/Educação Física, pode-se observar que embora possuam objetivos distintos e tenham sido produzidas em instâncias e momentos, também distintos, cada uma delas apresenta informações e conhecimentos bastante interessantes, passíveis de serem apropriados pela Educação Física escolar, como conteúdos de ensino, desde que haja uma adequada apropriação e transformação didático-pedagógica. Uma prática educativa pedagogicamente estruturada, organizada e sistematizada (objetivos explícitos, conteúdos, método de ensino, procedimentos didáticos) cuja ação intervém na configuração da existência humana (visa ao desenvolvimento dos indivíduos em suas relações mútuas), individual e/ou grupal (relações sociais reais), considerando as discussões atuais no campo da Educação e Educação Física Escolar, algumas delas apresentadas acima.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Confesso que fiquei surpresa diante dos resultados alcançados. A princípio, quando iniciei as primeiras buscas, considerava que havia pouquíssimas probabilidades de encontrar quaisquer indícios de aproximação entre a loga e a Educação Física. Porém, por outro lado sentia-me instigada a pesquisar.

E assim, identificando, descrevendo e compreendendo cada um dos estudos e propostas encontradas, deixei-me envolver com cada fato, cada conceito, sensibilizando-me cada vez mais com o assunto como se tivesse descobrindo algo oculto mas que, de alguma forma, se encontrava disponível para ser removido e disponibilizado.

Na realidade, foram poucos os achados, porém, de grande significado. O valor que atribuo a cada uma daquelas idéias e/ou propostas discutidas consiste em possibilitar a elucidação de tais idéias e/ou propostas, compreendê-las nos seus conceitos básicos, redefini-las dentro de uma perspectiva pedagógica que fundamente sua prática no contexto das aulas de Educação Física escolar.

Esta é a contribuição que ofereço, acreditando que a partir de então, certamente, outras contribuições virão através de análise, de discussões e de organizações de outras idéias/e ou outras propostas que configurarão o enfoque do ensino escolarizado atribuído à loga.

Compete ao profissional de Educação Física pesquisar e analisar o universo da loga e, naturalmente, promover alterações, variações, modificações práticas e conceituais para transmiti-la na escola. Uma proposta de loga “da escola” que atenda às necessidades e possibilidades específicas dos jovens alunos, no âmbito da sociedade atual e possa despertar nos educandos o interesse por essa disciplina.

Foi gratificante para mim a realização dessa pesquisa. Trata-se de conceder àqueles que se interessam pelo assunto uma idéia numa dimensão sutil, porém, que poderá frutificar e se expandir.

REFERÊNCIAS

ALVES, Norma P. *Holopraxis anti-distresse: acompanhamento didático-pedagógico de um método iogaterápico a partir da representação dos alunos*. 1995. 324f. Dissertação (Mestrado em Educação Física e Desportos) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. (Resumo). Disponível em: <<http://www.nuteses.ufu.br/index3.html>>. Acesso em: 23 de set. 2003.

ARENAZA, Diego E.M. *Relatório de pesquisa: pesquisa de Yoga na educação*. Disponível em: <<http://www.ced.ufsc.br/yoga>>. Acesso em: 27 fev. 2002.

_____. *Oficina: 1ª oficina de yoga na educação no Brasil. Uma proposta para a sala de aula, através de técnicas de yoga*. Disponível em: <<http://www.ced.ufsc.br/yoga>>. Acesso em: 27 fev. 2002.

BARROSO, Maria Macedo. As iogas como cultura alternativa. *Motriz – Revista de Educação Física*. UNESP, Rio Claro, v. 5, n. 2, p. 189-193, dez. 1999.

COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do ensino da educação física*. São Paulo: Cortez, 1992.

DARIDO, Suraya Cristina. Os conteúdos da educação física: influências, tendências, dificuldades e possibilidades. *Perspectivas em Educação Física*. Niterói, v. 2, n.1, p. 5-52, suplemento, 2001. Disponível em: <http://www.uff.br/gef/revista/revista21s/suraya_s.pdf.> Acesso em: 10.11.2003.

FEUERSTEIN, Georg. *A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento, 1998.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4ª ed. São Paulo: Atlas S. A., 2002.

GUERIOS, Stela F. M. Yoga-elementar. *Boletim Técnico Informativo*. Brasília, n. 8, p. 127-157, abr./jun. 1969.

HERMÓGENES, José A. A excelência da hatha yoga como método de educação física. *Revista de Educação Física*, Rio de Janeiro, ano XXVIII, n. 94, p. 34-35, jun. 1964.

KUNZ, Elenor (Org). *Didática da educação física*. Ijuí: UNIJUÍ, 2001. v. 2.

LIBÂNIO, José Carlos. *Didática*. São Paulo: Cortez, 1994.

MARINHO, Inezil P. *Sistemas e métodos de educação física*. 6ª ed. São Paulo: Papelivros. [s/d].

PÉREZ GÓMEZ, A. I. As funções sociais da escola: da reprodução à reconstrução crítica do conhecimento e da experiência. In: GIMENO SACRISTÁN, J.; PÉREZ GÓMEZ, A. I. *Comprender e transformar o ensino*. 4. ed. São Paulo: Artmed, 1998. p. 13-26.

PINHEIRO, Norma. *Holopraxis na educação e na saúde*. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1997.

RESENDE, Helder G. de; SOARES, Antonio J.G. *Conhecimento e especificidade da educação física escolar na perspectiva da cultura corporal*.

Disponível em:

www.efmuzambinho.org.br/feinelnet/revusp/edicoes/1996/uspsup2/final9.

Acesso em 12.10.2003.

REVISTA NOVA ESCOLA. *Parâmetros Curriculares Nacionais: fáceis de aprender*. São Paulo: Abril, edição especial, 2002, p. 40-42.

ROMEU, Ignez N. Yoga: racionalização do uso de asanas nos programas de treinamento físicos. *Esporte e Educação*, São Paulo, ano IV, n. 25, p. 18-19, nov./dez. 1972.

SOUZA, Eustáquia S.; VAGO, Tarcísio M. A nova LDB: repercussão no ensino da Educação Física. *Presença Pedagógica*. V. 3 n.16. jul/ago.1997.

VAZ, Alexandre F. Ensino e formação de professores e professoras no campo das práticas corporais. In: VAZ, A. F., SAYÃO, D.T., PINTOF.M. (orgs). *Educação do corpo e formação de professores: reflexões sobre a prática de ensino de Educação física*. Florianópolis: UFSC, 2002 . cap. 4, p. 85-105.

ANEXO - LOCALIZAÇÃO DAS FONTES**1 _ CD-ROM Pró-Teoria – Catálogo de trinta e seis (36) periódicos de educação física e esporte (1930-2000)**

Referências:

ANDRADE, José Hermógenes. A excelência da hatha yoga como método de educação física. *Revista de Educação Física*, Rio de Janeiro, ano XXVIII, n. 94, p. 34-35, jun. 1964.

BARROSO, Maria Macedo. As iogas como cultura alternativa. *Motriz – Revista de Educação Física*, Rio Claro – UNESP –, Rio Claro, v. 5, n. 2, p. 189-193, dez. 1999.

BARROSO, Maria Macedo. As iogas como cultura alternativa: a utilização do corpo para a produção do sagra. *Motriz – Revista de Educação Física – UNESP – Rio Claro*, Rio Claro, v. 5, n. 1, p. 9, jun. 1999.

DA ÍNDIA para você: yoga, yoga. *Esporte e Educação São Paulo*, ano III, n. 16, p.22-23, jun./jul. [1971?].

DUARTE, Claudio. O yóga aplicado nas empresas e, a qualidade de vida no trabalho. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, São Caetano do Sul, [s. v.], [s. n.], p. 158, [s. m.] 1999. Edição especial.]

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras; VANFRAENCHEN, Jacques H. P.; KNUDSEN, Eliane. Flexibilidade de idosos após um ano de prática de ioga e calistenia. *Revista Mineira de Educação Física*, Viçosa, v. 4, ano IV, n. 2, p. 5-13, 1996.

GEHRES, Adriana de Faria. A prática do ioga e o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 11, n. 1, p. 84, set. 1989.

GUÉRIOS, Stela F. M. Yoga-elementar. *Boletim Técnico Informativo*, Brasília, n. 8, p. 127-157, abr./jun. 1969.

GUÉRIOS, Stella F. M. Yoga, o caminho da paz: yoga-elementar. *Esporte e Educação*, São Paulo, ano 1, n. 2, p. 26-30, jul. 1969.

GUÉRIOS, Stella F. M. Yoga: elementar II. *Esporte e Educação*. São Paulo, ano I, n. 3, p. 27-30, set. 1969.

GUÉRIOS, Stella F. M. Yoga: elementar III. *Esporte e Educação*, São Paulo, ano I, n. 4, p. 35-38, nov. 1969.

GUÉRIOS, Stella F. M. Yoga elementar: final. *Esporte e Educação*, São Paulo, ano 1, n. 5, p. 35, jan. 1970.

HERMÓGENES, José. Aspectos peculiares da ginástica iogue. *Revista Brasileira de Educação Física*, Brasília, ano 5, n. 13, p. 28-33, jan./fev. 1973.

MATSUDA, Lúcia Sizuka; ALBUQUERQUE, Leila Machado Basto de. Swásthya yôga: um estudo de caso. *Motriz – Revista de Educação Física – UNESP – Rio Claro, Rio Claro*, v. 5, n. 1, p. 119, jun. 1999.

RODRIGUES, Marco Rojo. Consideração sobre yoga como atividade física para crianças. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*, São Caetano do Sul, v. 1, n. 2, p. 85, out. 1987.

ROMEU, Ignez Novaes. Yoga: racionalização do uso de asanas nos programas de treinamento físicos. *Esporte e Educação*, São Paulo, ano IV, n. 25, p. 18-19, nov./dez. 1972.

SARKAR, Ranajit; SARKAR, Ajit. Yoga e educação física. Tradução de Iris Sansoni do Nascimento. *Esporte e Educação*, São Paulo, ano VI, n. 35, p. 14-18, jul./ago. 1974.

2 _ Em bases de dados on-line

2.1 - SciELO: Scientific Eletronic Library Online.

[http://< WWW.scielo.br>](http://www.scielo.br)

- Periódicos – Ciências Humanas:
- Caderno CEDES (Centro de Estudos Educação e Sociedade);
- Caderno de pesquisas;
- Educação e pesquisa;
- Educação e sociedade;
- Educação e pesquisa;
- Revista da faculdade de educação.

Nenhuma referência encontrada.

2.2 – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira - MEC. <<http://www.inep.gov.br>>

Biblioteca:

- Obras raras;
- Catálogo da biblioteca;
- Sítios de educação;
- Títulos em monografia.
- Sítios de educação (BVE) periódicos e outras publicações.

Nenhuma referência encontrada.

2.3 - Núcleo Brasileiro de dissertações e teses em Educação, Educação Física e Educação Especial - NUTESSES

<<http://www.nuteses.ufu.br/index3.html>>

Referências:

ALVES, Norma Pinheiro. *Holopraxis anti-distresse: acompanhamento didático-pedagógico de um método iogaterápico a partir da representação dos alunos*. Rio de Janeiro, 324f. Dissertação (Mestrado em Educação Física e desportos) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, 1995.

LEITE, Marta Regina Ricoy. *Estudo dos padrões do movimento respiratório e do comportamento cardiovascular em mulheres idosas praticantes de yoga*. Campinas, 133f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade de Campinas, 1999.

2.4 - ANPEd - Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação -< <http://www.anped.org.br/inicio.html>>

Nenhuma referência encontrada.

2.5 - SIBRADID - Sistema Brasileiro de Documentação e Informação Desportiva - < <http://www.sibradid.eef.ufmg.br/bases.html>>

Referências:

BAPTISTA, M.R; DANTAS, E.H.M; Stress: Yoga no controle do Stress. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, n. 1, v. 1, p.12-20, 2002.

MOLITZAS, M. L. Yoga uma adaptação para a terceira idade. *A Terceira Idade*, São Paulo, n. 5, v. 4, p. 23-28, 1992.

FARINATTI, P. T. V.; VANFRAENCHEM, Jacques H. P.; KNUDSEN, E. Flexibilidade de idosos após um ano de prática de ioga e calistenia. *Revista Mineira de Educação Física*, Viçosa, v. 4, ano IV, n. 2, p. mai-13, 1996.

BARROSO, M.M. As iogas como cultura alternativa. *Motriz*, Rio Claro , v. 5, n. 2, p. 189-193, 1999

2.6 – Sistemas de informações sobre teses – IBICT – Site -

<<http://www.ibict.br/biblioteca/inicio.htm>>

Nenhuma referência encontrada.

2.7 - Sistema Integrado de Bibliotecas da USP SIBI/USP -

<[www.usp.Br/sibi](http://www.usp.br/sibi)>

Nenhuma referência encontrada.

2.8 - SBU- Sistema de Bibliotecas da UNICAMP –

<<http://libidigi.unicamp.br/>>

Nenhuma referência encontrada.

3 _ Pesquisa com sistema de busca

3.1 - http://www.google.com.br/advanced_search?hl=pt-BR

Referências:

ARENAZA, Diego, E.M. *Relatório de pesquisa: pesquisa de Yoga na educação*. **<[Http://www.ced.ufsc.br/yoga.](http://www.ced.ufsc.br/yoga.)>**

_____. *Oficina*: 1ª oficina de yoga na educação no Brasil. Uma proposta para a sala de aula, através de técnicas de yoga.

<[Http://www.ced.ufsc.br/yoga](http://www.ced.ufsc.br/yoga)>