



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE AGRONOMIA
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO AGRÍCOLA

PATRICK GAIGHER BERMUDES

**MEDITAÇÃO E GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL:
RECONNECTANDO CORPO E MENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

SEROPÉDICA
2026





PATRICK GAIGHER BERMUDES

MEDITAÇÃO E GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL:
RECONECTANDO CORPO E MENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Educação Agrícola da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Educação Agrícola, Área de concentração: Educação Agrícola.

Orientadora: Dr^a. Amparo Villa Cupolillo

Coorientador: Dr. Wecisley Ribeiro do Espírito Santo

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Biblioteca Central / Seção de Processamento Técnico

Ficha catalográfica elaborada
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

B516m BERMUDES, PATRICK GAIGHER, 1978-
MEDITAÇÃO E GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL:
RECONECTANDO CORPO E MENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
/ PATRICK GAIGHER BERMUDES. - Seropédica, 2026.
108 f.: il.

Orientadora: Amparo Villa Cupolillo.
Coorientador: Wecisley Ribeiro do Espírito Santo.
Dissertação (Mestrado). -- Universidade Federal
Rural do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em
Educação Agrícola, 2026.

1. Era digital. 2. Consciência Corporal. 3.
Autoconhecimento. 4. Educação Física. 5. Meditação. I.
Cupolillo, Amparo Villa, 1963-, orient. II. Santo,
Wecisley Ribeiro do Espírito, 1980-, coorient. III
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Programa
de Pós-Graduação em Educação Agrícola. IV. Título.

“O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001. This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Finance Code 001”.

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO AGRÍCOLA

PATRICK GAIGHER BERMUDES

MEDITAÇÃO E GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL:
RECONECTANDO CORPO E MENTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Dissertação submetida como requisito parcial
para obtenção do grau de Mestre Programa de Pós
Graduação em Educação Agrícola, Área de
concentração em Educação Agrícola.

Dissertação aprovada em 20 de Maio de 2026.

BANCA EXAMINADORA:

Documento assinado digitalmente
 **AMPARO VILLA CUPOLILLO**
Data: 17/07/2026 09:29:59-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. AMPARO VILLA CUPOLILLO, UFRRJ
Orientadora

Documento assinado digitalmente
 **ANA MARIA DANTAS SOARES**
Data: 17/07/2026 15:23:19-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. ANA MARIA DANTAS SOARES, UFRRJ

Membro externo
Documento assinado digitalmente
 **INGRID FERREIRA FONSECA**
Data: 17/07/2026 12:07:27-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. INGRID FERREIRA FONSECA, IFRJ
Membro externo

Documento assinado digitalmente
 **WECISLEY RIBEIRO DO ESPÍRITO SANTO**
Data: 17/07/2026 09:38:33-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. WECISLEY RIBEIRO DO ESPÍRITO SANTO, UERJ
Coorientador

APRESENTAÇÃO

Sou Patrick, nascido e vivido sob os cuidados e muito amor de minha mãe Nara e meu pai Antônio, no Espírito Santo, até os 20 anos, de onde vim seguir a vida estudantil por aqui no estado fluminense. É possível que a busca por mim mesmo, motivada por tantas inseguranças, medos, problemas com a autoestima, tenha se intensificado nestas terras, longe dos pais e irmãos que compuseram meu ninho, mas amparado e muito amado por Evelyn, companheira natural do mesmo lugar, admirada por tantas belezas e boas qualidades que, para além do suporte referente à paz na minha tão instável caminhada, me presenteia em 2007 e 2009 com os mais belos seres que eu poderia compartilhar a vida: Pedro e Caio. Nesse contexto, a rede vai sendo tecida por algo que, por tantas demandas emocionais, me faz acreditar que a trilha por experiências de sensações e sentimentos que a realidade ininterruptamente faz emergir, pode se tornar ainda mais difícil sem sua presença: amigos e amigas que inspirem confiança. Compondo esse jornada, cito a preciosa vivência do espiritismo por aproximadamente 20 anos, da prática do esporte Tênis desde que cheguei na Rural, além da experiência com Yoga ao longo desses bons tempos, onde tive o contato com o que considero a inesgotável fonte de saber: a Meditação. A partir dessas relações intra e interpessoais que me impulsionaram até aqui, sobretudo graças a Deus, pude seguir em dois grandes propósitos profissionais e pessoais: a carreira acadêmica na Licenciatura em Educação Física, que me fez professor de redes de ensino públicas desde 2004, e a carreira de músico pé-de-serra, alegrando corações através da voz e acordeon desde 1997, me possibilitando transmitir um tanto da rica tradição dos seres que mais admiro nesse nosso país: o povo nordestino. A vida é muito interessante! Após a conclusão do ensino superior, no qual pude vivenciar a prática e didática de ensino da Educação Física como estudante e monitor, caminhei por um curso de pós-graduação em Educação em nível de especialização, e após quase duas décadas volto aos percursos acadêmicos a partir de um mestrado em Educação, orientado pela mesma pessoa que, por todos esses caminhos, insistiu em acreditar em minhas potencialidades, sem largar minha mão e coração por vezes tão distraídos da fé. Na metade desse curso em andamento de mestrado, pergunto a esse ser de luz chamada Amparo, sobre a possibilidade de uma mudança em minha pesquisa, virando o leme que navegava sobre as demandas que a Educação Física enfrenta na Educação do Campo, para olhar os desafios desse componente curricular referentes às questões socioemocionais pulsantes nas escolas das áreas urbanas. Para tal empreendimento, me

disponho em mencionar a possibilidade de investigarmos as possíveis contribuições que a cultura da Meditação poderia representar para a Educação, com a Educação Física protagonizando esse debate, e para minha grata surpresa, minha orientadora me comunica suas conexões com essas práticas introspectivas, manifesta grande empolgação e relevância da temática, e me inunda mais uma vez com precioso encorajamento. O envolvimento de muitos anos com importantes experiências da Meditação, junto à recente necessidade do encontro com o aprofundamento em seus saberes e vivências para uma maior relevância do projeto de pesquisa, me motivou à participação no retiro de Meditação Vipassana de 10 dias, no início de 2025. Todo esse tempo e espaço, em meio à mata atlântica, sem nenhuma distração com quaisquer formas de contato físico e comunicação com os companheiros de curso, acordando às 4h e indo descansar às 21h, com o principal propósito de meditar por quase 10 horas diárias, me possibilitou o encontro com 3 verdades essenciais que realmente podem nos livrar de todas as causas dos sofrimentos: o caráter impermanente de todas as sensações, boas ou ruins; a inteira responsabilidade pela causa de todos e quaisquer sentimentos emergidos em meu ser, independente de quaisquer condições externas; e que a partir do autoconhecimento, posso descobrir a chave que destrava qualquer obstáculo à felicidade, o que endossa a mais fecunda mensagem de todos os tempos, proferida por diversas pessoas que encontraram a iluminação: “Conhece-te a ti mesmo”. Partimos então para essa jornada de descobertas, seguindo pelo caminho de mais um importante desafio que a vida nos presenteia, buscando a compreensão sobre as contribuições que a cultura milenar da Meditação pode oferecer aos escolares, principais representantes da esperança por um mundo mais justo e mais amoroso, em seus caminhos da formação plena.

RESUMO

BERMUDES, Patrick Gaigher. Este trabalho apresenta uma proposta de estudo e investigação sobre as relações que a vivência da Meditação, a partir da Educação Física escolar, pode ter com os desafios atuais da Educação relacionados às crescentes demandas socioemocionais envolvendo jovens imersos na presente era digital.

Diante dos impactos da era digital nas relações intra e interpessoais, investigamos as possibilidades e contribuições que o componente Educação Física pode oferecer ao cotidiano escolar a partir do tema denominado Ginástica de Conscientização Corporal, tendo mais especificamente a Meditação como objeto de conhecimento. Nesse sentido, encaminhamos uma pesquisa de caráter qualitativo, com experiências, observações e entrevistas, que pudessem analisar viabilidades acerca da importância atribuída à tal prática para essa geração de escolares intensamente conectada com as redes e interações digitais. Para tal investigação, envolvemos 1 (uma) turma de 9º ano do segundo segmento do Ensino Fundamental, da E. M. Dr. Ely Combat, localizada no município de Duque de Caxias-RJ, totalizando 35 alunos, com a vivência da teoria e prática da Meditação ao longo do quarto bimestre do ano letivo de 2025. Era esperado que a aproximação com essa cultura milenar pudesse contribuir com a ampliação do debate acerca da corporeidade e dos aspectos socioemocionais que envolvem a Educação, e que a experiência mobilizasse uma maior conexão dos sujeitos com seus corpos, ampliando a reflexão sobre as possíveis interações dessas vivências introspectivas com o autoconhecimento, a autoestima e demais atitudes e valores representativos à melhor qualidade de vida, percebendo possíveis culminâncias no interesse e motivação por práticas corporais. A pesquisa nos permitiu observar uma significativa aproximação com tais expectativas, bem como um aprofundamento nas interações socioafetivas entre professor e coletivo discente.

Palavras chave: Era digital, Consciência Corporal, Autoconhecimento, Educação Física, Meditação, Transformação social

ABSTRACT

BERMUDES, Patrick Gaigher. This work presents a proposal for study and research on the relationships that the experience of Meditation, from the perspective of school Physical Education, can have with the current challenges of Education related to the growing socio-emotional demands involving young people immersed in the present digital age.

Given the impacts of the digital age on intra- and interpersonal relationships, we investigated the possibilities and contributions that the Physical Education component can offer to the school routine based on the theme called Body Awareness Gymnastics, specifically Meditation as an object of knowledge. In this sense, we conducted qualitative research, with experiences, observations, and interviews, to analyze the feasibility of the importance attributed to this practice for this generation of students intensely connected to digital networks and interactions. For this investigation, we involved one 9th-grade class from the second segment of Elementary School at E. M. Dr. Ely Combat, located in the municipality of Duque de Caxias-RJ, totaling 35 students, with the experience of the theory and practice of Meditation throughout the fourth term of the 2025 school year. It was expected that the approach to this ancient culture could contribute to broadening the debate about corporeality and the socio-emotional aspects involved in Education, and that the experience would mobilize a greater connection of the subjects with their bodies, expanding reflection on the possible interactions of these introspective experiences with self-knowledge, self-esteem, and other attitudes and values representative of a better quality of life, perceiving possible culminations in interest and motivation for bodily practices. The research allowed us to observe a significant approximation to these expectations, as well as a deepening in the socio-affective interactions between teacher and student body.

Keywords: Digital Age, Body Awareness, Self-Knowledge, Physical Education, Meditation, Social Transformation.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	O problema	9
1.2	Objetivo geral	13
1.3	Objetivos específicos	14
2	CAPÍTULO I A ERA DIGITAL E SEUS IMPACTOS NAS RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS DOS SUJEITOS CONTEMPORÂNEOS	15
2.1	Interconexão digital: tempo e espaço de afastamentos intra e interpessoais	15
2.2	Avanços tecnológicos e aumento de adoecimentos mentais.....	18
3	CAPÍTULO II EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E MEDITAÇÃO: CAMINHOS PARA A TRANSFORMAÇÃO SOCIAL A PARTIR DO AUTOCONHECIMENTO	23
3.1	Um breve histórico dos percursos escolares da Educação Física brasileira: do corpo subserviente ao corpo consciente.	23
3.2	Meditação: Caminhos para o autoconhecimento.	35
3.3	Meditação: caminhos para a autoregulação. Diálogos com a neurociência e psicologia.....	43
3.4	Meditação e Consciência corporal: caminhos de resistência aos desafios socioemocionais contemporâneos.....	54
4	CAPÍTULO III CAMINHOS METODOLÓGICOS: Experimentando ser corpo através da Meditação.....	64
4.1	Instrumentos utilizados na construção dos dados	76
4.2	Análise dos dados construídos	77
4.2.1	Corporeidade adolescente: do corpo-objeto ao corpo-sujeito em transformação.....	77
4.2.2	O mal-estar na civilização digital: a Meditação e a resistência à exploração e auto exploração	81
4.2.3	A neurociência da atenção e resiliência: a Meditação e a inteligência emocional no cotidiano.	83
4.2.4	Pedagogia da autonomia: a Meditação como caminho para a ação e a conscientização corporal	85
4.2.5	A Meditação como caminho para o bem-estar coletivo	87
4.2.6	A escola como espaço de diálogo e transformação do pesquisador	89
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	92
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	102

1 INTRODUÇÃO

Ao longo de sua história de luta por um mundo mais justo e fraterno a Educação enfrenta complexos desafios em suas dimensões políticas, pedagógicas, sociais e formativas. Seus pensadores, oriundos de diferentes bases epistemológicas, seguem nos fundamentando sobre os significados e relevâncias essenciais que essa tão nobre ciência humana pode representar aos seus sujeitos, que, emancipados, podem transformar-se e transformar suas realidades. No entanto, a despeito do rico arcabouço teórico que dispomos, percebemo-nos no cotidiano escolar, de certa forma, aturdidos com os agravos socioemocionais provocados pelas aceleradas mudanças nas relações intra e interpessoais do atual contexto denominado de “era digital”, que podem estar nos afastando dos caminhos da formação plena.

Estudos e pesquisas vêm alertando sobre o impacto das interações digitais, principalmente entre crianças e jovens. É possível que as buscas incessantes por validação da própria presença em redes sociais, a exposição a conteúdos impróprios ao grau de maturidade desses seres em formação, a substituição de espaços de relacionamento físicos por virtuais, a manipulação do tempo de reprodução de comunicações por áudio, diversas questões relacionadas à linguagem, entre outros fatores, possam estar prejudicando-nos no autoconhecimento, na autoimagem, na autoestima, afetando negativamente nossas relações com nossos próprios corpos, bem como nossas interações nos tempos e espaços físicos com a coletividade.

Essas recentes transformações sociais nos instigam ao estudo sobre o papel que a Educação Física pode exercer no cotidiano da escola, considerando as contribuições relacionadas às modalidades introspectivas que compõem a Ginástica de Conscientização Corporal, mais especificamente a Meditação como objeto de conhecimento, ampliando o debate a respeito das possibilidades de atuação, principalmente nesses aspectos socioemocionais entre escolares, no caso dessa pesquisa, os do segundo segmento do Ensino Fundamental.

A busca por uma vida mais equilibrada e saudável tem levado muitas pessoas a experimentarem práticas que integram o corpo e a mente. Nesse contexto, as modalidades de Ginástica de Conscientização Corporal, especialmente as de origem oriental, como Yoga, Tai Chi Chuan, Meditação, surgem como abordagens bem significativas a esse propósito, representando um importante caminho para aprimorar a consciência, uma melhor relação com a própria mente, um maior equilíbrio emocional e, portanto, o cultivo de uma relação mais

harmoniosa consigo e com a realidade.

Diante desse contexto, em meio a uma longa história de luta para que a Educação Física se legitime enquanto componente curricular no projeto político pedagógico das escolas, a homologação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), em 2017, para o Ensino Fundamental, contribui para a superação das tendências pedagógicas que subjugaram a área, em grande parte de seus percursos, incorporando dimensões que mais se aproximam ao desenvolvimento integral do estudante. Assim, dentre as diversas práticas corporais abordadas, a Ginástica de Conscientização Corporal emerge como um elemento indispensável a esse processo de formação, alinhando-se diretamente aos objetivos de autoconhecimento e bem-estar.

Nesse sentido, ainda que bem incipiente, amplia-se o debate sobre as possíveis contribuições da cultura da Meditação integrando a unidade temática Ginástica de Conscientização Corporal, já que ambas se afinizam essencialmente na busca pela integração entre corpo e mente do ser. Ao cultivar a atenção plena nos diferentes objetos e ações propostos por essas práticas, adentramos em um mesmo caminho: o do autoconhecimento para uma conexão mais profunda e significativa com a nossa própria natureza e essência, cultivando a necessária autorregulação para um caminho de maior engajamento à felicidade.

1.1 O problema

No artigo 2º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação de nosso país, entre outros princípios e fins, temos que todo o processo educacional deve se inspirar nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tendo por finalidade o pleno desenvolvimento do educando (Lei nº 9394, 1996). De modo geral, podemos pensar que as novas formas de opressão pelo sistema econômico e social vigente, na ampliação de seus domínios sobre a intencionalidade, espontaneidade e autonomia dos sujeitos, vem afetando a livre expressão da essência humana e, portanto, o princípio de liberdade anunciado há décadas pela Constituição brasileira. Agravamentos dos sentimentos de individualismo, indiferença, passividade, egoísmo, agressividade exarcebada podem ser percebidos, assim como em diversos âmbitos, também no espaço escolar, em detrimento aos ideais de solidariedade humana previstos pelos autores da lei.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), possui, para o ensino fundamental, a unidade temática Ginástica subdividida em três grupos, sendo uma delas a Ginástica de Conscientização Corporal, apresentadas no documento como um conjunto de práticas que empregam movimentos suaves e lentos, com recorrência à postura ou à conscientização de

exercícios respiratórios, voltados para uma melhor percepção sobre o próprio corpo (Brasil, 2018). A inclusão desta temática no citado referencial curricular representa um grande avanço nas reflexões sobre a participação da Educação Física nos propósitos de uma Educação que pretende uma formação mais holística, pois, para tanto, suas ações no projeto passam a demandar ainda maior aproximação com as subjetividades, com os sentimentos, com os sentidos, com as sensações e, com as emoções, fundamentais nessa construção.

Num cenário de intensas transformações e desafios impostos pela contemporaneidade, a integração da Meditação no contexto educacional pode ser compreendida como uma resposta à busca dos sujeitos por libertação de mal-estares existenciais e pela restituição de um equilíbrio continuamente desafiado pelas pressões do sistema de acumulação de capital e pela aceleração tecnológica. Tais forças imprimem uma brutal velocidade aos nossos sistemas socioambientais e neurológicos, culminando em patologias do excesso e do esgotamento, e é nesse contexto que as reflexões sobre a Ginástica de Conscientização Corporal (GCC) favorecem o despertar de uma consciência crítica nos sujeitos, orientando-os para práticas corporais que transcendem a mera potencialidade física, englobando aspectos culturais, morais e sensitivos. Essa reorientação contribui para a desconstrução do culto à alta performance e à produtividade exacerbada, que aprisionam o corpo em lógicas instrumentais. Refletiremos adiante que, embora a prática milenar da Meditação possa apresentar um caráter de aparente passividade, ela mobiliza intensamente diversos aspectos relativos a uma melhor qualidade de vida, incluindo uma intrínseca motivação para a atividade física, que emerge de uma consciência corporal aprofundada e não de exigências externas.

Há mais de dois milênios e meio, Sidarta Gautama, o "Buda", empreendeu uma importante descoberta no campo da compreensão das causas do sofrimento humano, a partir de um rigoroso processo de auto-observação e investigação sobre as sensações corporais provocadas pelo fluxo contínuo de contato com a impermanente realidade. A partir de uma profunda introspecção meditativa, Gautama discerniu que o apego (desejo), manifestado tanto pela aversão quanto pela avidez em relação às sensações percebidas pela mente consciente, é o mecanismo central que perpetua os infortúnios. Esse processo, ao ser repetido e reforçado, registra-se em níveis cada vez mais profundos da mente. Sem recorrer a quaisquer intervenções externas ou preceitos religiosos, ele sistematizou e difundiu uma proposta que visa à libertação desses condicionamentos. Tal método, conhecido globalmente como Meditação Vipassana, propõe o autoconhecimento através da auto-observação sistemática de todo o corpo em contato com a verdadeira natureza de tudo o que nos envolve e de tudo o que somos. Essa prática culmina em duas compreensões fundamentais: a de que a verdadeira

felicidade reside na conexão integral do ser consigo mesmo e com o presente momento, e a de que esse estado de bem-aventurança independe de quaisquer condições externas ou circunstâncias materiais.

Tal método representa uma das principais fontes de inspiração para o desenvolvimento de outras técnicas de Meditação, como a concentrativa e mindfulness, ambas passivas, difundidas amplamente pelo ocidente. Alternamo-nos por esses caminhos ao longo do percurso, dialogando com nossa realidade sociocultural e com as subjetividades de nossos sujeitos da pesquisa, cientes das possibilidades que o autoconhecimento, enquanto potência transformadora, pode nos legar.

Pelo caráter fisicamente estático da Meditação, se torna um desafio pensá-la como um objeto da Educação Física escolar, componente curricular historicamente associada ao movimento. O presente estudo pretendeu ampliar esse debate, aprofundando-se na compreensão de como uma prática aparentemente tão simples, laica e de fácil acesso pode gerar tanta mobilização positiva no campo físico e emocional e o quanto isso pode coincidir com uma vida mais ativa e com melhor qualidade no cotidiano dos escolares. Dessa forma, ainda que o tema demande um estudo bem mais aprofundado, devido aos milênios de contato da humanidade com sua prática, ao longo do estudo buscamos compreender as conexões que esses saberes oportunizados pela cultura oriental podem fazer com a área, investigando as implicações da sua prática entre jovens estudantes, nas sensações, percepções e sentimentos relacionados às diversas nuances que constituem o corpo.

Nesse contexto, nossos estudos refletem que a compreensão e a expressão da subjetividade humana, essencialmente ligadas à conscientização corporal, aprofundam-se pela prática da Meditação, fundamentando a relevância da inserção dessa prática no cotidiano escolar, confluindo com os propósitos de formação do ser integral. Ao promover uma escuta interna e uma percepção aguçada do corpo-próprio, a Meditação atua como um contraponto às visões cartesianas fragmentadoras que historicamente separaram mente e corpo, dificultando o reconhecimento da essência do sujeito em suas complexas relações intra e interpessoais. Assim, a prática meditativa na escola emerge como um recurso significativo para resgatar a unidade do ser, cultivando uma presença plena que favorece o autoconhecimento, indispensável para o desenvolvimento de uma subjetividade mais rica e de interações humanas mais autênticas.

Sob essa ótica, a presente dissertação investiga as possibilidades e contribuições que a Meditação e a Ginástica de Conscientização Corporal (GCC) podem representar no contexto da Educação Física Escolar, fundamentando-se na premissa de que a corporeidade constitui o

cerne da experiência humana e, conseqüentemente, da formação pedagógica. Longe de conceber a Meditação como uma prática de transcendência ou de mero relaxamento, que seguiria dissociando o sujeito de seu corpo, este trabalho a aborda pela lente da fenomenologia. Nessa perspectiva, a Meditação emerge como um caminho privilegiado para aprofundar a consciência do corpo-próprio, do corpo-sujeito – o corpo vivido, que sente, percebe e se relaciona com o mundo – posicionando-o como primórdio da significação e da interação. Nesse sentido, a prática meditativa, compreendida fenomenologicamente, constitui um mergulho na experiência encarnada, intensificando a consciência e a percepção das sensações com a presença no aqui e agora, reafirmando o corpo como o fundamento de toda a subjetividade e conhecimento.

Como a área da neurociência vem, há algumas décadas, divulgando pesquisas sobre as relações da prática da Meditação com a saúde bioquímica e neurológica do ser humano, propomos também uma investigação nesse campo, ampliando significativamente nosso olhar a respeito da importância do tema aos sujeitos praticantes. Para tanto, exploramos estudos, ainda que com limitações, a respeito do processo evolutivo dos seres humanos, em sua busca por perpetuação da própria espécie, e suas implicações neurológicas e cerebrais à saúde e qualidade de vida na contemporaneidade

Diante de um cenário atual tão complexo, com crianças e jovens demandando uma atenção cada vez maior às suas questões socioemocionais, se torna quase que inviável uma Educação que realize com sucesso seus compromissos assumidos com a sociedade, sem reflexões e ações que contemplem essas áreas. Nesse sentido, pensando-a como esse campo que pode mobilizar saberes e fazeres importantes ao equilíbrio e empoderamento do sujeito, o presente trabalho pretendeu encaminhar um diálogo entre importantes pensadores da área da Educação com a prática milenar da Meditação ou quaisquer referências à prática de introspecção, tecendo confluências que podem contribuir com a reconectividade do ser consigo, com as coletividades e com o presente.

É evidente que os avanços tecnológicos têm nos proporcionado importantes conquistas e benefícios, como exemplo, aumento na expectativa de vida e uma importante interconexão global. Porém, por outro lado, podemos também perceber grandes prejuízos à vida, com impactos negativos ao meio ambiente, na imprescindível sustentabilidade, ampliação de síndromes relacionados à saúde mental, multiplicação de conflitos étnicos e religiosos e mesmo um alargamento do consumismo desenfreado em contraposição à permanência de bolsões de miséria e fome.

A natureza humana, diante de hábitos relativamente novos, como o excesso de tempo de conexão nos meios digitais, vem apresentando mudanças significativas em sua estrutura emocional, encontrando nesse consumo excessivo, meios de mitigar as inconvenientes sensações geradas por problemas que têm causado mais mal estares, como ansiedade e depressão, do que felicidade e qualidade de vida.

Por se tratar de uma prática relativamente nova no ocidente, ainda é pouco comum encontrar produções acadêmicas que tenham a Meditação como objeto de estudo relacionado à Educação e Educação Física. Todavia, com o crescimento alarmante a respeito dessas demandas socioemocionais observadas no espaço escolar, refletir sobre possibilidades que contribuam com a reconexão do sujeito com seu próprio ser e sua presente realidade pode representar importante sentido para a sociedade.

Em face da exploração e exposição da temática em questão, seguimos por um trabalho de campo através de pesquisa de caráter qualitativo, investigando as possibilidades da prática de Meditação para essa geração de escolares. Nessa trajetória, envolvemos 1 (uma) turma de 9º ano do segundo segmento do ensino fundamental, da E. M. Dr. Ely Combat, localizada no município de Duque de Caxias-RJ, totalizando 35 alunos, numa vivência teórica e prática da Meditação ao longo do quarto bimestre do ano letivo de 2025, buscando respostas às seguintes inquietações: Existem contribuições que a vivência teórica e prática de técnicas de Meditação podem oferecer para os escolares, principalmente em suas relações intra e interpessoais? Essas vivências podem torná-los mais conscientes e engajados em suas realidades, além de mais reflexivos sobre os impactos das interações digitais em suas vidas?

Observamos e entrevistamos os sujeitos participantes da pesquisa, buscando respostas relacionadas aos impactos da prática da Meditação em seus corpos, numa perspectiva integral. Era esperado que a experiência pudesse ampliar a reflexão sobre as possíveis conexões dessas vivências introspectivas com o autoconhecimento, a autoestima e demais atitudes e valores representativos à melhor qualidade de vida, percebendo também, possíveis culminâncias no interesse e motivação por práticas corporais. A pesquisa nos permitiu observar uma significativa aproximação com tais expectativas, bem como um interessante aprofundamento nas interações socioafetivas entre professor e coletivo discente

1.2 Objetivo geral

- Analisar as implicações da prática da Meditação, a partir da Educação Física escolar, sobre a qualidade de vida dos escolares, frente aos agravamentos socioemocionais que vivenciam no

atual contexto do Ensino Fundamental, com vistas às possibilidades de transformação em suas realidades.

1.3 Objetivos específicos

- Reconhecer as consequências das crescentes interações digitais nas relações intra e interpessoais dos sujeitos escolares contemporâneos;
- Identificar as relações da prática de Meditação com a Ginástica de Conscientização Corporal, com vistas à (re) conexão corpo-mente, protagonizada pela Educação Física Escolar;
- Investigar as interações entre escolares do 9º ano do segundo segmento do Ensino Fundamental da E.M. Dr Ely Combat, em Duque de Caxias-RJ, com a prática de Meditação, e os possíveis impactos em sua qualidade de vida.

2 CAPÍTULO I

A ERA DIGITAL E SEUS IMPACTOS NAS RELAÇÕES INTRA E INTERPESSOAIS DOS SUJEITOS CONTEMPORÂNEOS

2.1 Interconexão digital: tempo e espaço de afastamentos intra e interpessoais

A era digital, marcada pela ascensão das tecnologias de comunicação e pela interconexão global, vem revolucionando as formas como construímos relacionamentos intra e interpessoais, de forma mais acentuada, desde o princípio deste século. Embora ofereça oportunidades sem precedentes para a interação entre indivíduos de todo o mundo, apresenta desafios significativos a aspectos socioemocionais nas interações humanas.

Diversos estudos e pesquisas vêm alertando que o tempo de conexão excessivo nas redes sociais, assim como as formas de inserção dos sujeitos nesse espaço cibernético, podem estar associados ao aumento da ansiedade e da depressão. A busca incessante por validação da própria presença nos meios digitais, está levando a uma dependência emocional, prejudicando a autoimagem e a autoestima. Além disso, a exposição a conteúdos negativos, como notícias alarmantes, comentários hostis, conteúdos impróprios ao grau de maturidade para sua absorção, podem estar impactando negativamente o estado socioemocional dos sujeitos contemporâneos, especialmente os mais jovens.

Recentemente, mais precisamente no ano de 2022, A OMS (Organização Mundial de Saúde), divulgou sua maior revisão mundial sobre saúde mental desde a virada do século. Seu relatório aponta que em 2019, quase um bilhão dos indivíduos viviam com algum transtorno mental, afetando 14% dos adolescentes mundo a fora. O suicídio foi causa de mais de uma em cada 100 mortes, com mais da metade desses óbitos ocorrendo antes dos 50 anos. Os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade, causando um em cada seis anos vividos com incapacidade. Casos graves de saúde mental ocasionam mortes 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis. (Organização Mundial da Saúde, 2022)

Encontramos em estudos de filósofos e sociólogos, debruçados sobre o complexo desafio de pensar a contemporaneidade ao longo das aceleradas transformações por quais estamos passando na denominada era digital, uma ampliação do olhar e reflexão sobre os crescentes índices de adoecimento mental da humanidade.

Jonathan Crary (2014) percebe que a velocidade com que as informações estão chegando, juntamente com a constante necessidade de atualização e simultaneidade, podem se configurar como uma violência simbólica, gerando diversos transtornos psicológicos, apontando a ansiedade como maior exemplo. Seus estudos observam fenômenos como isolamento social e a reconfiguração do sujeito, enfatizando a dependência das redes sociais, sugerindo que se está criando uma comunicação unidirecional, afastando as pessoas em vez de aproximá-las.

Questionando a autonomia do sujeito em um mundo dominado por mecanismos de controle, Crary (2014) aponta que essa realidade transforma nossa relação com o tempo, os corpos e as normas sociais, resultando em uma homogeneização da experiência humana. Ele argumenta que o capitalismo vem discutindo a ideia da "economia da atenção", buscando eliminar até mesmo o sono, atraindo-nos cada vez mais como potenciais consumidores, moldando nossas interações e percepções, acarretando um processo que ele chama de “biodesregulamentação”.

“Hoje, os domínios da comunicação, bem como da produção e circulação de informação, operando permanentemente, penetram em todos os lugares. O alinhamento temporal do indivíduo com o funcionamento de mercados, em desenvolvimento há dois séculos, tornou irrelevantes as distinções de trabalho e não trabalho, entre público e privado, entre vida cotidiana e meios institucionais organizados...o sono é a única barreira restante, a única condição natural persistente que o capitalismo não pode eliminar” (JONATHAN CRARY, 2014, pág. 58)

O autor esclarece que a economia da atenção vai dissolvendo a capacidade que os indivíduos normalmente tinham de separar o que era pessoal e profissional, entretenimento e informação, e que ...”na medida em que a oportunidade de transações eletrônicas de todo o tipo se torna onipresente, desaparecem os vestígios do que costumava ser a vida cotidiana livre de intrusões corporativas” (J. Crary, 2014, pág.59)

Ele sinaliza que isso vai causando uma perda gradual da percepção e sensibilidade acarretando prejuízos na capacidade de concentração e devaneio, por exemplo. O autor alerta que essa hiperconexão, para além de impactar nossa relação com o tempo, transfigura também a interação com nossos corpos e os outros indivíduos, reificando cada vez mais nossas relações intra e interpessoais.

Gilles Lipovetsky (2004), chama a atenção para os exageros que a sociedade vivencia na realidade contemporânea. As conquistas nas áreas da razão, ciência, tecnologia, consumo, produtividade, entre outros avanços da era moderna, que nos emanciparam para uma maior liberdade, estão sendo vivenciadas com uma intensidade e exagero sem precedentes, o que

para o autor se configura como “tempos hipermodernos”. Suas reflexões destacam intensificações em diversos comportamentos, ligados a complexas motivações e manipulações. A sociedade moderna e seus sujeitos hiper-narcisistas, hiper-hedonistas, hiper-individualistas – que podem ser vistos, respectivamente, como seres excessivos na necessidade de admiração, na busca por prazeres imediatos, em detrimento da minimização de qualquer forma de dor ou desconforto, assim como exagerados no comportamento individualista, afastando-se progressivamente dos engajamentos coletivos –, que normalmente tinham seu consumo relacionado a satisfação de necessidades ou mesmo desejos, na hipermodernidade é marcada pelo hiperconsumo, normalmente relacionado ao ganho de status e o que ele representa em termos de poder, influência, felicidade. Sentimentos passam a ser vinculados a produtos que não representam nenhuma utilidade, o que antes era primordial para a aquisição. O consumo passa a ser impulsionado pelo sentimento de merecimento. Através de estratégias agressivas na área de publicidade, atrelando emoções ao produto, como no exemplo do slogan de uma determinada bebida que diz “abra a felicidade”, podemos perceber os grandes fomentos às compulsões coletivas a respeito do hiperconsumo.

Gilles Lipovetsky (2004), em suas reflexões sobre o hiperindivíduo, chama a atenção para o modo exagerado como as pessoas vem interagindo com as tecnologias, manipulando tempos e espaços. Não é difícil encontrar pessoas acelerando o tempo de reprodução de vídeos e mensagens, por exemplo, assim como é cada vez mais comum perceber a substituição de espaços de relacionamento físico pelo virtual. O espaço virtual, por muitos chamados de nova realidade, passa a ter mais status que o espaço físico, haja vista jovens que trocam mensagens estando no mesmo local.

Através das lentes do autor, observa-se que esses efêmeros relacionamentos da era digital dificultam a construção de conexões mais profundas. A comunicação digital, normalmente revestida por emojis, gifs, figurinhas, tem efeitos importantes sobre a forma como expressamos emoções e nos relacionamos. Essas formas textuais, comumente substituindo a comunicação verbal e não verbal, cruciais para a compreensão emocional, podem levar a mal-entendidos, afetando a qualidade da comunicação. Esse déficit pode resultar em conflitos e desentendimentos, uma vez que nuances emocionais são frequentemente perdidas.

Considerando que, dentre outras causas, o agravamento nas demandas socioemocionais apresentadas, podem estar relacionadas às contemporâneas estratégias de opressão social para o avanço no acúmulo de capital, podemos encontrar nas instituições educacionais um importante espaço de discussão, compreensão e vivência que vão atuar

decisivamente no bem-estar das crianças e jovens que, por sua vez, possam conscientemente intervir na moderação e transformação dessas formas de relacionamentos apresentadas pelo corrente século.

2.2 Avanços tecnológicos e aumento de adoecimentos mentais

Diversos autores têm se debruçado sobre os impactos da era digital nas transformações sociais. Para Han (2015), nunca estivemos tão desprotegidos e desprevenidos. Seus estudos mostram que a humanidade sempre teve seus enfrentamentos diante das diversas ameaças a que esteve sujeita, mas o envolvimento na era digital pode estar levando os indivíduos a sofrerem impactos negativos relacionados a algo que consideram positivos à sua qualidade de vida, e isso se caracteriza como um desafio sem precedentes, que é resistir ao que lhes parece favorável.

O autor alerta que

“cada época possuiu suas enfermidades fundamentais. Desse modo, temos uma época bacteriológica, que chegou ao seu fim com a descoberta dos antibióticos. Apesar do medo imenso que temos hoje de uma pandemia gripal, não vivemos numa época viral, mas neuronal. Doenças neuronais como a depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), Transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. Não são infecções, mas enfartos, provocados não pela negatividade de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de positividade. Assim, eles escapam a qualquer técnica imunológica, que tem a função de afastar a negatividade daquilo que é estranho”. (BYUNG-CHUL HAN, 2015, PÁG 07)

Todas as ações imunológicas estão sempre associadas a um mecanismo de defesa contra qualquer fator que o organismo entenda como ameaça, e, portanto, que cause estranheza. Os estudos de Byung-Chul Han, nos fazem refletir que os indivíduos que sofrem com diversas síndromes nervosas são também deficientes na identificação dos elementos estranhos que poderiam se apresentar como causas. As diversas patologias nervosas que se avolumam na contemporaneidade não encontram uma autodefesa que caracterize uma intervenção imunológica. Podemos pensar que os excessos do tempo de conexão nas redes digitais, por exemplo, por mais que acompanhamos discursos sociais a respeito de seus possíveis prejuízos aos aspectos emocionais, não são reconhecidos como negativos. Para os seres que já acessam essas tecnologias desde a primeira infância, se torna ainda mais difícil constatar quaisquer estranhezas nessas relações. O elemento estranho, revestido por uma certa positividade, adentra o organismo sem ser percebido e, portanto, atacado.

“É bem verdade que os adoecimentos neuronais do século XXI seguem, por seu turno, sua dialética, não a dialética da negatividade, mas a da positividade. São

estados patológicos devidos a um exagero de positividade.” (BYUNG-CHUL HAN, 2015, PÁG 10)

Seguindo com seus estudos, entendemos estar habitando numa sociedade cada vez mais permissiva e pacificada, livre de negatividades, avançando na extinção de importantes polarizações entre próprio e estranho, interior e exterior, inimigo e amigo. Han (2015) sinaliza que essa positivação do mundo fomenta novas formas de violência, tendo como maior agravante a não evocação de defesa por parte da vítima (resposta imunológica), alertando que a violência da positividade é inacessível a uma percepção direta pois é imanente ao sistema.

Os indivíduos imersos nessa nova era podem estar transformando a forma como constroem suas identidades. A possibilidade de criar perfis e personas online permite a expressão de múltiplas facetas do eu, e essa construção virtual pode levar à desagregação entre a identidade real e a projetada. O desejo de curadoria de uma imagem idealizada pode resultar em uma crise de autenticidade, à medida que as pessoas lutam para equilibrar suas vidas online e offline. Além disso, a pressão para apresentar uma imagem idealizada da vida nas mídias sociais pode levar à comparação social, gerando insegurança e sentimentos de inadequação.

Para Byung-Chull Han (2015) muda-se o eixo do corpo liberal para o corpo neoliberal. Há uma necessidade de se integrar ao corpo do auto desempenho. Há uma internalização do superego em que eu penso que eu sou meu próprio patrão e, por consequência, vivo sob uma autocobrança que desencadeia constantes reações neurológicas. Passa-se a não mais se colocar no papel que cada um é, mas sim no que tem e faz, gerando sensível perda de identidade. Há internalização da hiperexploração do corpo, remetendo de certo modo até à escravidão. Por mais que se trabalhe não se consegue alcançar o desempenho máximo. A forma de perceber o tempo e espaço é alterado para um modo cada vez mais inorgânico. Desse modo, essas novas reconfigurações do indivíduo com o mito do empreendedorismo, com respostas constantes e imediatas para problemas do consumo, podem estar gerando um aumento nas reações neurológicas a respeito dos transtornos e síndromes. Por isso o autor intitula sua obra como “sociedade do cansaço”.

Importante ressaltar a crescente mudança das relações trabalhistas que vem divinizando o empreendedorismo, em detrimento do patronato, somando-se às diversas pressões que os indivíduos enfrentam na contemporaneidade. Podemos pensar, com base nos estudos de Byung-Chull Han (2015), que estamos assistimos a uma mutação profunda na subjetividade humana. O indivíduo, outrora moldado pelas instituições disciplinares descritas por Michel Foucault — a escola, a fábrica, o quartel —, transita para uma nova configuração:

o empreendedor de si mesmo. Nesta racionalidade neoliberal, o sujeito não é mais um trabalhador que vende sua força de trabalho, mas um capital que deve ser constantemente otimizado, gerido e valorizado. Esta reconfiguração, no entanto, carrega consigo o mito do empreendedorismo como panaceia para os problemas do consumo e da realização pessoal, gerando uma pressão sistêmica que se traduz em reações neurológicas severas e na proliferação de novas síndromes. O autor argumenta que passamos da sociedade disciplinar, em que nada pode, para a sociedade do desempenho, onde tudo pode. O imperativo do sucesso e a glorificação do empreendedorismo criam a ilusão de liberdade, quando, na verdade, o indivíduo torna-se o carrasco de si mesmo.

Diferente da exploração clássica, a autoexploração é mais eficiente porque vem acompanhada do sentimento de liberdade e realização. Contudo, o custo dessa liberdade é o esgotamento. A reconfiguração do indivíduo é alimentada por uma economia da atenção que exige respostas constantes e imediatas. O consumo não se limita mais a bens materiais, mas estende-se a experiências, informações e à própria imagem digital. Esta demanda por imediatismo cria um circuito de gratificação instantânea, e a exposição constante a estímulos de consumo e a necessidade de resolver problemas de forma imediata podem estar desregulando o sistema de recompensa do cérebro, por exemplo. Como resultado, pode-se ter uma dessensibilização em que o indivíduo precisa de estímulos cada vez mais fortes para sentir o mesmo nível de satisfação, gerando um estado de ansiedade crônica e dificuldade de foco.

Diante da incapacidade biológica de corresponder às exigências do mito empreendedor, o indivíduo recorre à medicalização para sustentar tal performance, com o uso indiscriminado de medicamentos para aumentar a produtividade. O corpo e a mente são tratados como máquinas que precisam de "upgrades" químicos para não sucumbirem ao cansaço, transformando os sofrimentos psíquicos e neurológicos em problemas técnicos a serem resolvidos pela indústria farmacêutica. O aumento e agravamento das síndromes podem estar associados a um organismo que não tem capacidade para a aceleração infinita e para a autoexploração sem limites.

Se faz necessário, portanto, questionar o mito do empreendedorismo de si, e considerar que a saúde mental e neurológica não pode ser alcançada apenas através de terapias ou medicamentos, mas sim também, com uma reconfiguração da própria forma como nos relacionamos com o tempo, o trabalho e o consumo.

Urge refletir, diante da esteira das demandas que vão se apresentando na contemporaneidade, que por mais que se produza, a sensação de improdutividade permanece

presente. Os momentos de distração vão consumindo tudo o que é monetizado, inclusive vídeos. Sem contar que, em muitos casos, o ódio é um dos grandes engajadores. Passa-se tempo descarregando emoções negativas nas mídias.

Sem romantizar o passado, mas ao que parece, essas transformações estão nos levando a um dano social e emocional, gerando uma dismorfia em que as pessoas se tornam cada vez mais exigentes esteticamente. São muitos filtros causando distanciamentos entre a pessoa real e pessoa ideal. Idealizamos e nos cobramos excessivamente. Podemos dizer que tais mudanças impactam negativamente nos processos introspectivos, pois se trata de uma introspecção para atender a percepção do outro. No consumo exacerbado da imagem, o ritmo humano se perde no fluxo do mundo digital, experimentando frustrações sem precedentes.

O diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, diante dos desafios impostos pelas relações que se apresentam no atual contexto, faz o seguinte alerta:

“ Todos conhecemos alguém afetado por transtornos mentais. A boa saúde mental se traduz em boa saúde física e este novo relatório é um argumento convincente para a mudança. Os vínculos indissolúveis entre saúde mental e saúde pública, direitos humanos e desenvolvimento sócioeconômico significam que a transformação de políticas e práticas em saúde mental pode trazer benefícios reais e substantivos para pessoas, comunidades e países em todos os lugares. O investimento em saúde mental é um investimento em uma vida e um futuro melhores para todos”. (RELATÓRIO MUNDIAL SOBRE SAÚDE MENTAL, 2022)

Sobre o Brasil, a Organização Mundial da Saúde aponta que 9,3 % de sua população vêm sofrendo com transtornos de ansiedade, colocando o País como o mais ansioso do mundo, e o quinto em índices de depressão. Os professores atuantes no cotidiano das escolas brasileiras, vêm testemunhando um agravamento nesse quadro, enfrentando um aumento, nunca antes visto, de patologias neuronais e emocionais entre a comunidade escolar.

Dentre os caminhos pensados para as necessárias mudanças, a OMS entende que se torna imprescindível reorganizar os entornos que influenciam a saúde mental, incluindo lares, comunidades, locais de trabalho, serviços de saúde e escolas.

Essencialmente, a experiência nos diversos meios de socialização não virtual, com o compartilhamento do afeto fisicamente presencial, oferece algo que as redes sociais não podem garantir: a confiança no conhecimento do outro. Uma criança pode assistir diversos tutoriais sobre como andar de bicicleta, mas pode, talvez, nunca se arriscar. Estando junto a alguém em quem confie, pai, mãe, tio, amiga, é bem mais provável que encontre coragem na busca pela descoberta. Assim se dá com a educação e a construção do aprendizado e troca de experiências. Primeiro se estabelece uma confiança e integração com o outro para, a seguir, despertar a consciência para os caminhos de edificação individual e coletiva.

Acreditando que a compreensão e expressão da subjetividade humana possa se reconhecer e aprofundar a partir das diversas modalidades introspectivas que compõem a unidade temática Ginástica de Conscientização Corporal, especialmente através da prática de Meditação, nos próximos capítulos refletiremos sobre a importância dessas vivências no cotidiano das escolas, buscando uma compreensão sobre as possíveis contribuições e atuações na relação intrapessoal dos sujeitos contemporâneos, e como isso pode impactar suas relações interpessoais.

3 CAPÍTULO II

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL E MEDITAÇÃO: CAMINHOS PARA A TRANSFORMAÇÃO SOCIAL A PARTIR DO AUTOCONHECIMENTO

3.1 Um breve histórico dos percursos escolares da Educação Física brasileira: do corpo subserviente ao corpo consciente.

Ao longo da história da Educação brasileira, a Educação Física se posiciona como uma área intrinsecamente imbricada nas estruturas sociais, políticas e econômicas. Desse modo, suas diferentes concepções e práticas foram historicamente influenciadas e, por sua vez, influenciaram as relações de poder e as dinâmicas sociais.

Castellani Filho (2006) consegue expor como a Educação Física, longe de ser um campo neutro ou puramente técnico, foi e continua sendo um reflexo e um instrumento das relações de poder vigentes. As diferentes concepções e práticas da Educação Física foram historicamente moldadas por interesses dominantes, servindo a propósitos que nem sempre visavam à emancipação ou ao bem-estar coletivo, mas sim à manutenção de estruturas sociais e ideológicas, culminando em sua instrumentalização para fins militaristas, higienistas ou outros propósitos de controle social.

Segundo o autor, a Educação Física, inicialmente conhecida como Ginástica, começou a ser formalmente introduzida no Brasil no século XIX, influenciada principalmente por modelos europeus (francês, alemão e sueco). Sua inserção ocorreu em meio a reformas educacionais, com o objetivo de sanar deficiências físicas e morais da população. Ora caracterizada como uma “tendência higienista”, tinha como objetivo principal a promoção da saúde e a formação de corpos sadios, visando a prevenção de doenças e a eugenia. A Educação Física era vista como um meio para combater vícios e fortalecer a nação, com ênfase na disciplina e na ordem. A reforma Couto Ferraz, em 1851, é um marco importante para a Educação Física escolar. Nesse período, a prática era frequentemente associada à disciplina militar e à formação de corpos sadios para o trabalho e a defesa da nação, ligada a projetos de construção de uma identidade nacional e de controle social, muitas vezes importando modelos estrangeiros sem uma reflexão crítica sobre as necessidades locais. (Castellani F. 2006)

Durante a Era Vargas (1930-1945), a Educação Física ganhou maior destaque, sendo

vista como um instrumento fundamental para a formação cívica e militar da juventude. Uma “tendência militarista” instrumentalizando a Educação Física para a formação de cidadãos fortes e disciplinados, aptos para a defesa da pátria. O esporte e a ginástica eram utilizados para incutir valores como hierarquia, obediência e competitividade. A prática esportiva foi incentivada como forma de promover a saúde, a disciplina e o nacionalismo. A criação de instituições e a regulamentação da profissão começaram a tomar forma, com a instrumentalização da Educação Física por parte do Estado para fins ideológicos, visando à homogeneização e ao controle da população, em detrimento de uma abordagem mais libertadora e crítica. (Castellani F., 2006)

Ainda com Lino Castellani Filho (2006), no período da Ditadura Militar a Educação Física foi tornada disciplina escolar obrigatória em todos os níveis de ensino, mas com uma forte ênfase no esporte de rendimento e na formação de atletas para representar o país internacionalmente, servindo como propaganda do regime. Conhecida como “tendência esportivista”, ganhou força a partir da década de 1970, com o incentivo ao esporte de alto rendimento através do desenvolvimento de capacidades físicas e habilidades técnicas para a prática esportiva, a busca pela performance e a descoberta de talentos. As aulas eram centradas na repetição de gestos técnicos e na preparação para competições, muitas vezes negligenciando o desenvolvimento integral dos alunos e a reflexão crítica sobre o fenômeno esportivo.

A concepção dualista de corpo e mente prevaleceu, com o corpo sendo treinado para a performance e a mente para a obediência. Nessa esteira, a Educação Física foi utilizada para fortalecer o autoritarismo, a disciplina e a hierarquia, negligenciando o desenvolvimento integral do indivíduo e a reflexão crítica sobre a sociedade.

Com o processo de redemocratização do Brasil, a partir da década de 1980, surgiram movimentos para repensar o papel político e pedagógico da Educação Física. Diversos pensadores na área contestaram as tendências tradicionais, propondo uma Educação Física mais crítica, reflexiva, socialmente relevante e engajada com os interesses populares. Essas novas perspectivas buscam a legitimidade da Educação Física em seu contexto histórico e social, valorizando a cultura corporal de movimento e promovendo a autonomia e a emancipação crítica dos sujeitos.

Nesse contexto, surgiram diversas abordagens pedagógicas que buscavam romper com esse caráter subserviente e meramente mecânico da Educação Física, propondo um componente curricular mais crítico, inclusivo e socialmente relevante. Dentre os diversos caminhos pedagógicos surgidos nesse contexto, citamos a “abordagem desenvolvimentista”,

com foco no desenvolvimento motor e cognitivo da criança, adaptando as atividades às diferentes fases do desenvolvimento, com objetivo de proporcionar experiências motoras ricas que contribuíssem para a aquisição de habilidades e competências, respeitando o ritmo individual de cada aluno (Go Tani, 1988); a “abordagem construtivista”, inspirada nas teorias de Piaget e Vygotsky, entendendo a aprendizagem como um processo ativo de construção do conhecimento, onde o aluno interage com o ambiente e com os outros. Na Educação Física, isso se traduzia em aulas que valorizassem a experimentação, a resolução de problemas, o jogo e a interação social, permitindo que o aluno construísse seu próprio conhecimento sobre o movimento e a cultura corporal. (Freire, J.B. 1989); “abordagem crítico-superadora”, pensada por um coletivo de autores, formado por nomes de grande expressão nos debates da área, como Valter Bacht, Lino Castellani Filho, Carmem Lúcia Soares, Celi Zulke Taffarel, fundamentada no materialismo histórico-dialético, propondo que a Educação Física devesse tratar a cultura corporal de movimento (jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas) como um conteúdo cultural historicamente produzido pela humanidade, objetivando que os alunos compreendessem criticamente a origem, o significado e as transformações dessas manifestações, superando uma visão alienada e instrumentalizada do corpo e do movimento, buscando-se, portanto, a emancipação humana através da apropriação crítica do conhecimento (Coletivo do autores, 1992); “abordagem cultural”, enfatizando a diversidade das manifestações da cultura corporal de movimento, como danças, lutas, jogos populares, esportes e práticas corporais de aventura, objetivando que os alunos vivenciassem, compreendessem e valorizassem essas diferentes expressões culturais, reconhecendo seus significados sociais e históricos, promovendo a inclusão, o respeito às diferenças e a construção de identidades, culminando numa ampliação do repertório cultural dos estudantes (Neira, M. G., Nunes, M. L., 2006).

Outras abordagens pedagógicas, de diferentes bases epistemológicas, surgiram nesse contexto de intenso debate na área da Educação Física, com vistas à sua legitimação no espaço escolar, já que, legalmente, há décadas temos sua garantia constituída.

Essa trajetória da Educação Física no contexto educacional brasileiro é um reflexo das transformações sociais, políticas e pedagógicas do país. A evolução legislativa e os avanços em nossos parâmetros curriculares indicam – ainda que com sérias lacunas, muitas vezes fomentadas pelo próprio sistema –, uma adequação aos propósitos educacionais e às demandas da sociedade, evoluindo para abordagens mais inclusivas, diversificadas e críticas.

Um marco fundamental na evolução curricular da Educação Física foi a promulgação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) nº 9.394/96. Esta lei estabeleceu a

Educação Física como componente curricular obrigatório da Educação Básica (Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio), integrando-a à proposta político pedagógica da escola. A LDB de 1996, ao reconhecer a Educação Física como parte integrante do currículo, abriu caminho para uma discussão mais aprofundada sobre seu papel na escola e sociedade, aproximando-a de uma perspectiva educacional mais alinhada com sua relevância cultural, política e social.

Na esteira da promulgação da LDB, em 1996, são publicados, em 1997, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), representando mais um avanço significativo para a Educação Física. Tais referenciais propuseram uma ruptura com a visão meramente biológica, mecânica e esportivista, defendendo que a disciplina deveria abordar a cultura corporal de movimento em suas diversas manifestações. O enfoque passou a ser o desenvolvimento psicomotor do aluno, a construção de conhecimentos sobre o corpo e o movimento, e a reflexão crítica sobre as práticas corporais.

Os PCNs de 1997 já sinalizavam a importância de superar aquela visão reduzida aos aspectos puramente mecânicos e biológicos da Educação Física, propondo abordagens que incorporassem as dimensões socioculturais, afetivas e cognitivas dos alunos. O documento defendia a diversificação dos conteúdos para além dos esportes tradicionais – ainda hegemônicos nas escolas brasileiras – organizando-os em blocos que incluíam “conhecimentos sobre o corpo”, “esportes, jogos, lutas e ginásticas, e “atividades rítmicas e expressivas”. Podemos considerar que já havia, entre essas linhas, um olhar mais aproximado à importância da conscientização corporal, com vistas ao desenvolvimento integral do indivíduo.

Vinte anos depois, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) de 2017 consolidou e aprofundou essa tendência, dividindo o elemento “Ginástica” em 3 unidades temáticas: Ginástica Geral, Ginástica de Condicionamento Físico e Ginástica de Conscientização Corporal, tendo esta última como uma importante novidade aos avanços da área. Com isso, a BNCC não apenas validou a necessidade de diversificação apontadas pelos PCNs, mas também formalizou a Ginástica de Conscientização Corporal como um conteúdo essencial para a formação dos estudantes.

Podemos observar, sobretudo a partir de lentes da filosofia, que essas transformações que se apresentam na área da Educação Física e na escola, também são balizadas pelas perspectivas e concepções históricas a respeito do corpo.

Os estudos de Amparo V. Cupolillo (2023) colaboram significativamente com essa compreensão sobre tal trajetória, somando-se às reflexões sobre as transformações e

ressignificação da Educação Física Escolar ao longo da história e no cenário contemporâneo. Em suas discussões a autora sinaliza que é preciso uma reflexão mais ampla a respeito das concepções sobre o corpo e as formas de compreender o mundo, a natureza e o próprio ser humano, percebendo com mais clareza a complexidade que envolve as diversas relações envolvendo esses fenômenos, já que a trajetória da Educação Física escolar acompanha, influencia e é influenciada pelas transformações nessas diversas visões de corpo ao longo do tempo. Cupolillo (2023), com base em autores como Sant'Anna (2004), Cardim (2009), Fritjof Capra (1992), Holanda (1969), entre outros, relata que na Antiguidade, predominava uma visão integrada entre corpo, natureza e cosmo. O corpo era compreendido como parte de uma ordem universal, sendo frequentemente descrito como um microcosmo inserido no macrocosmo. Figuras importantes como Hipócrates, Platão, Aristóteles e Galeno, apesar de apresentarem diferenças em suas interpretações, compartilhavam a ideia de que o corpo humano estava diretamente relacionado às forças e aos elementos da natureza. Nesse período, a saúde era entendida como resultado do equilíbrio entre esses elementos, enquanto a doença representava sua desarmonia. Com o advento do cristianismo e o desenvolvimento do pensamento medieval, a relação entre corpo e natureza foi reinterpretada à luz de uma visão teológica. A existência de um Deus criador passou a ocupar o centro da explicação do mundo, estabelecendo uma hierarquia entre o divino, o humano e a natureza. Nesse contexto, fortaleceu-se progressivamente a distinção entre corpo e alma, sendo o corpo associado à dimensão material e transitória da existência, enquanto a alma passou a representar a dimensão espiritual e eterna.

Ainda que essa oposição tenha se intensificado, na Idade Média, o conhecimento medieval buscava conciliar razão e fé, orientando-se mais pela compreensão do significado das coisas do que pelo domínio da natureza. Antecedendo a Idade Moderna, durante o Renascimento, transformações culturais e intelectuais ampliaram o interesse pelo conhecimento do mundo e do próprio ser humano. A valorização da experiência, da curiosidade e das descobertas geográficas contribuiu para o questionamento de concepções tradicionais. Nesse período, o corpo voltou a ser objeto de maior atenção, especialmente nas artes e nos estudos anatômicos, embora ainda coexistissem elementos de pensamento mágico, religioso e científico.

A partir da Revolução Científica e da consolidação da modernidade, ocorreu uma mudança significativa na forma de compreender o corpo e a natureza. O desenvolvimento da ciência moderna, fundamentada na matematização e na experimentação, promoveu uma nova visão de mundo baseada na objetividade e no controle dos fenômenos naturais. Nesse

contexto, consolidou-se a separação entre corpo e mente, especialmente no pensamento cartesiano, que estabeleceu uma distinção radical entre *res cogitans* (mente) e *res extensa* (corpo). O corpo passou a ser compreendido como uma máquina, passível de análise, controle e disciplinamento. Essa perspectiva marcou profundamente o pensamento ocidental e influenciou diversas áreas do conhecimento. Ao mesmo tempo em que o corpo foi excluído como fonte legítima de produção de conhecimento — privilegiando-se a razão e o intelecto —, ele passou a ser objeto de intervenções e regulamentos voltados à sua disciplina e funcionalidade. Assim, a trajetória histórica da concepção de corpo revela um movimento complexo, marcado por continuidades e rupturas, no qual diferentes contextos filosóficos, religiosos e científicos contribuíram para redefinir o lugar do corpo na compreensão da existência humana. (Cupolillo, 2023)

Em sua crítica à oposição entre conhecimento e corpo, que historicamente se instaurou no campo educacional, a autora valoriza as diferentes dimensões humanas pelas quais o saber se expressa, especialmente aquela que se enuncia através da corporeidade. Suas análises, mergulhadas nos estudos com os cotidianos, fundamentadas na epistemologia da complexidade de Edgar Morin, além dos diálogos com Merlot-Ponty, desafiam as concepções reducionistas que ainda permeiam o corpo, a escola e a Educação Física escolar.

Cupolillo (2023) argumenta que a ciência moderna, ao perseguir a especialização das partes na tentativa de compreender o todo, acabou por desconsiderar a complexidade inerente aos fenômenos humanos, que deve partir de uma perspectiva em que o corpo é assumido como sujeito das experiências, indissociável da mente e de quaisquer subjetividades. No contexto da Educação Física, a autora pontua que os reducionismos do corpo a um mero objeto a ser treinado e disciplinado, desprovido de sua dimensão subjetiva e expressiva, estabeleceram fronteiras para o diálogo entre os diferentes campos de saber que se entrecruzam no cotidiano escolar.

Cupolillo (2023), refletindo os estudos de Assmann (1994), ainda sinaliza que somente uma teoria da corporeidade pode fornecer as bases para uma teoria pedagógica. Assim, somando mais elementos à argumentação que repensar o corpo como sujeito da experiência, é fundamental para articular conceitos centrais para um projeto político pedagógico relevante, a autora considera que faz-se urgente e necessário ressignificar a ideia hegemônica de corpo biológico e mecanizado, no sentido de promover uma visão mais integral e complexa do ser humano.

“o corpo é, do ponto de vista científico, a instância fundamental e básica para

articular conceitos centrais para uma teoria pedagógica. Em outras palavras: somente uma teoria da corporeidade pode fornecer as bases para uma teoria pedagógica” (Assmann, 1994, p.113, apud Cupolillo, 2023).

Aproximando-nos dessa importante perspectiva, podemos perceber que a atividade corporal não é apenas um meio para atingir fins externos, mas uma linguagem instauradora de novos significados e, portanto, de construção de conhecimento. A corporeidade, nesse sentido, é um campo fértil para a expressão de saberes que muitas vezes são silenciados ou desvalorizados pela escola tradicional. Acolher as diferentes e variadas formas de expressão de conhecimentos que se enunciam através da corporeidade pode significar para a Educação Física e para a escola um importante passo na tentativa de superar o modelo disciplinar e controlador no trato corporal, “desenvolvendo um olhar sobre o corpo e as práticas corporais no interior dos ambientes escolares como promotores de conhecimento e autonomia” (Cupolillo, 2023).

Assim, a Ginástica de Conscientização Corporal (GCC), ao convidar à escuta interna e à percepção sensível, permite que o indivíduo leia as mensagens de seu corpo e, por extensão, leia o mundo a partir de uma perspectiva encarnada, promovendo uma educação integral. Elevar o corpo à condição de sujeito, revelando a natureza encarnada da consciência, reivindica a devida importância das práticas de ginástica que fomentam a consciência corporal como condição básica para a existência, percepção e interação com o mundo. Ao reconhecer o corpo como sujeito fundamental no mundo, nos aproximamos da totalidade da experiência humana, uma visão holística onde mente e corpo não são entidades separadas, mas aspectos inseparáveis de uma mesma realidade vivida.

Seguindo com autores que pensam o corpo por perspectivas que buscam superar a dicotomia cartesiana, como as de base fenomenológica, prosseguimos com a construção de nossos estudos sobre a relevância que a consciência e a percepção mais aprofundada sobre o corpo pode representar aos sujeitos contemporâneos.

As ideias de Maurice Merleau-Ponty (1999) nos ajudam a pensar este caminho, ampliando nosso olhar sobre a consciência corporal. Para o autor, a consciência não é uma entidade desencarnada que habita um corpo, mas sim uma consciência encarnada, intrinsecamente ligada à experiência vivida pelo corpo. Esta perspectiva encaminha um aprofundamento da noção de consciência corporal, elucidando a compreensão de que não se trata apenas de um mero estado de atenção ao corpo, e sim de um modo fundamental de ser e interagir com o mundo. O autor nos diz que só temos consciência a respeito de nossa existência porque somos seres atuantes no mundo, e é o corpo que se experimenta e

experimenta a realidade que o envolve, sendo-se e percebendo-se no espaço. Enxerga que “ser uma consciência, ou, antes, ser uma experiência, é comunicar interiormente com o mundo, com o corpo e com os outros, ser com eles em lugar de estar ao lado deles” (Merleau-Ponty, 1999, pág 142).

Historicamente, como apresentado, a filosofia ocidental, fortemente influenciada por René Descartes, estabeleceu uma distinção rígida entre corpo e mente, reduzindo o corpo a um mecanismo, um objeto passivo manipulado pela mente. Merleau-Ponty argumenta que essa divisão inviabiliza a percepção sobre a riqueza e a complexidade da experiência humana. Para o autor, o corpo não é um mero invólucro ou instrumento da alma, mas sim o sujeito da percepção e da ação. “A união entre a alma e o corpo não é selada por um decreto arbitrário entre dois termos exteriores, um objeto, outro sujeito. Ela se realiza a cada instante no movimento da existência”. (Merleau-Ponty, pág. 131, 1999).

Seguindo as ideias do autor, o corpo é o ponto de partida, a origem de nossa relação com o mundo. Ele não é uma soma de partes, mas uma unidade viva e intencional, através da qual o mundo se revela e ganha sentido. Essa encarnação da consciência significa que nossa existência é fundamentalmente corporal, e que a subjetividade não pode ser compreendida sem referência à sua dimensão corpórea.

A perspectiva de tensionamento do dualismo mente-corpo desenvolvida por Merleau-Ponty nos leva a repensar a percepção e conscientização corporal como o modo primordial de acesso ao mundo. Não se trata de um processo somente intelectual de decodificação de dados sensoriais, mas sim, uma interação ativa do corpo com o ambiente. É o corpo que, através de seus sentidos e movimentos, estabelece um diálogo contínuo com o mundo, moldando e sendo moldado por ele. Portanto, ao invés de reduzirmos a consciência a apenas um ato de pensar sobre o mundo, passamos a considerá-la como um ato de percebê-lo e habitá-lo. Desse modo, só podendo conceber a presença do ser no mundo a partir de suas próprias experiências, de um corpo-próprio, cheio de intencionalidade e conhecimento.

Nesse sentido, a intencionalidade adquire uma dimensão corporal e motora, e não apenas cognitiva. O corpo não só percebe o mundo, mas também se projeta neste espaço e tempo através de seus movimentos e gestos. Um brinquedo, por exemplo, não é apenas visto pela criança, mas é percebido em relação às possibilidades de ação que ele oferece ao corpo. Desse modo, é possível discutir que a consciência corporal precede e fundamenta o conhecimento intelectual. Para o autor, não há separação entre o que é sensível do que é racional na construção da aprendizagem que, por sua vez, só se constitui através da experiência e atribuição de sentido que o sujeito realiza com o mundo que o circunda,

apresentando uma interessante elucidação quando diz que “a luz de uma vela muda de aspecto para a criança quando, depois de uma queimadura, ela deixa de atrair sua mão e torna-se literalmente repulsiva” (Merleau-Ponty, pág. 83, 1999)

Merleau-Ponty (1999) oferece uma base filosófica profunda para a compreensão da consciência corporal, com vastas implicações às reflexões a respeito da relevância sobre a inclusão da Ginástica de Conscientização Corporal como unidade temática da Educação Física escolar. O autor nos convida a pensar que a consciência não é algo que se adiciona ao corpo, mas emerge dele. Nossas emoções, pensamentos e percepções estão intrinsecamente ligados à nossa experiência corporal. A consciência corporal, portanto, não é um mero monitoramento de sensações, mas a experiência fundamental de ser um sujeito no mundo. Através do movimento, o corpo não apenas interage com o mundo, mas também o compreende e se expressa. Gestos e posturas, por exemplo, são formas de conhecimento e comunicação que revelam nosso modo de ser e nossa relação com os outros e com o ambiente. Aprimorar a consciência corporal é, no fim das contas, ampliar nossa capacidade de nos conhecer e nos expressar.

Seguindo com sua crítica aos movimentos filosóficos e científicos que empenhavam-se no desencarnar da consciência, o autor nos chama a atenção para o complexo ato de sentir. “O sentir é esta comunicação vital com o mundo que o torna presente para nós como lugar familiar de nossa vida. É a ele que o objeto percebido e o sujeito que percebe devem sua espessura” (Merleau-Ponty, pág. 84, 1999).

“O sentir, destacado assim da afetividade e da motricidade, tornava-se a simples recepção de uma qualidade, e a fisiologia acreditava poder acompanhar, desde os receptores até os centros nervosos, a projeção do mundo exterior no ser vivo. O corpo vivo assim transformado deixava de ser meu corpo, a expressão visível de um Ego concreto, para tornar-se um objeto entre todos os outros. Correlativamente, o corpo do outro não podia aparecer-me como o invólucro de um outro Ego. Ele não era mais que uma máquina.” (MERLEAU-PONTY, PÁG 88, 1999)

É importante também lembrar que, a partir do olhar de Merleau-Ponty, ao observar os gestos e expressões de outra pessoa, nosso próprio corpo reverbera e compreende o que o outro está vivenciando. Assim sendo, como a compreensão do outro também se dá através do corpo, a empatia – capacidade de se identificar com outra pessoa, de sentir o que ela sente – tem uma raiz corporal profunda, ressaltando que para a compreensão do outro, para muito além dos domínios cognitivos, é necessário a ação do sentir pelo corpo experimentado no mundo vivido.

Denise Najmanovich (2001) em suas críticas à respeito da forma como lidamos com o

corpo a partir de Descartes, diz que na modernidade ele foi reduzido a “um corpo físico mensurável e estereotipado dentro de um eixo de coordenadas. À imagem e semelhança do espaço, se torna abstrato e mensurável. Do ser criatura de Deus em passagem para a vida eterna, passa a uma substância material no espaço infinito regido por leis da natureza imutáveis e eternas” (Najmanovich, 2001, pág. 18). A autora denuncia os sujeitos que se consideram observadores neutros afastando a experiência humana do mundo objetivo, “concebendo o corpo como uma casca mensurável, sem vísceras, um arquétipo de valores normais, um conjunto de aparatos”. Pelo seu olhar, uma dicotomia corpo-mente que fomenta um corpo abstrato e desvitalizado, separado da psique, do conhecimento, apartado da emocionalidade. Numa perspectiva cartesiana, o corpo se torna um mecanismo regido por leis imutáveis. A mente é concebida apenas como uma atividade racional, além de ser considerada uma substância independente. A autora pontua que

“aquilo que em filosofia foi chamado de problema corpo-mente não existia antes dessa visão cartesiana, é um produto que nasce na tepidez das premissas dualistas. Essas, por sua vez, se originam nos processos de padronizações sociais e tecnológicos, que permite a geração de fenômenos estáveis, normatizados, repetitivos e previsíveis, que parecem ser independentes dos sujeitos que os realizam. (NAJMANOVICH, D., 2001, PÁG. 20)

Denise Najmanovich (2001), no sentido de superar a velha dicotomia mente-corpo, nos convida a novos olhares sobre o corpo, abrindo as portas ao pensamento complexo para tecer uma abordagem que permita pensar uma mente corporalizada e um corpo cognitivo emocional. A autora alerta que não há como traduzir a experiência corporal através da linguagem oral, e que mesmo que sigamos um mesmo determinado paradigma, tal reflexão estará sempre envolvida pelas nossas próprias experiências de vida. Daí a complexidade que permeia quaisquer discussões sobre corpo. Segundo seus estudos a experiência corporal não pode comparar-se com a linguagem por pertencer a outra ordem. Segue dizendo que

“ainda que seja paradoxal pertencer a uma outra ordem, a linguagem é parte dessa experiência corporal. A incomparabilidade não implica com incomunicabilidade, mas indica a impossibilidade de uma tradução completa entre a ordem corporal e a linguagem” (NAJMANOVICH, 2001, PÁG. 9)

A autora esclarece que entre a ordem corporal e a linguagem há uma articulação e que, apesar da parcialidade na tradução, permite falar da experiência corporal, mesmo que esse corpo de que falamos não possa identificar-se sem reservas com o corpo que sentimos. E ainda elucida a questão lembrando que sempre que tentarmos falar de dor ou de prazer, ou descrevê-los mais precisamente, nos enveredamos por uma tarefa interminável (Najmanovich, 2001).

Para ampliarmos a reflexão sobre a Ginástica de Conscientização Corporal como temática da Educação Física escolar, se torna fundamental trazer para a discussão a conotação política da ação de se conscientizar. Segundo Paulo Freire (1979), a consciência transcende a mera percepção psicológica do eu e do mundo, sendo a base para a libertação humana, um processo dinâmico e contínuo de compreensão crítica da realidade que culmina na ação transformadora. A jornada do indivíduo da opressão à autonomia passa, inevitavelmente, pelo despertar e pelo desenvolvimento de sua consciência. Freire argumenta que os indivíduos estão tão imersos em sua realidade imediata que não conseguem percebê-la como um objeto de reflexão. Problemas sociais, econômicos e políticos são naturalizados, vistos como destino ou vontade divina, e não como construções históricas passíveis de mudança. É o estado do oprimido que internaliza a lógica do opressor, incapaz de questionar as estruturas que o subjugam. Assim, o autor postula que a conscientização implica em ultrapassar “a esfera espontânea de apreensão da realidade, para chegarmos a uma esfera crítica na qual a realidade se dá como objeto cognoscível e na qual o homem assume uma posição epistemológica” (Freire, 1979, pág.15). E que “a conscientização é um compromisso histórico. É também consciência histórica: é inserção crítica na história, implica que os homens assumam o papel de sujeitos que fazem e refazem o mundo. Exige que os homens criem sua existência com o material que a vida lhes oferece...” (pág. 15). Nesse sentido, deve-se pensar a consciência corporal como um importante fomento à transformação social a partir de nossa própria realidade, já que “a conscientização é o olhar mais crítico possível da realidade, que a desvela para conhecê-la e para conhecer os mitos que enganam e que ajudam a manter a realidade da estrutura dominante” (Freire, 1979, pág. 17).

Portanto, para Paulo Freire, um importante empoderamento social se dá pela conquista da consciência crítica. Este não é um ponto de chegada, mas um estado permanente de análise profunda e engajada. A consciência crítica permite ao sujeito “ler o mundo” para além das aparências, decodificando as contradições sociais e reconhecendo-se como um agente histórico. É nesse momento que a reflexão se une indissociavelmente à ação, formando o que Freire denominou práxis: a teoria que ilumina a prática e a prática que corrige e enriquece a teoria. A conscientização, portanto, não é um ato de puro intelectualismo, mas um compromisso ético e político com a transformação da realidade opressora. A partir do ato de se conscientizar, os oprimidos deixam de ser objetos da história, moldados por outros, para se tornarem sujeitos de seu próprio destino, armados com a clareza da reflexão crítica e a coragem da ação transformadora.

“Quanto mais conscientização, mais se ‘desvela’ a realidade, mais se penetra na essência fenomênica do objeto, frente ao qual nos encontramos para analisá-lo. Por esta mesma razão, a conscientização não consiste em estar frente à realidade assumindo uma posição falsamente intelectual. A conscientização não pode existir fora da práxis, ou melhor, sem o ato ação-reflexão. Esta unidade dialética constitui, de maneira permanente, o modo de ser ou de transformar o mundo que caracteriza os homens”. (FREIRE, P., PÁG 15, 1979)

Ao promover um olhar mais atento sobre a realidade, a GCC contribui para que o estudante desvele os mitos e as formas de opressão que afetam a livre expressão da essência humana. Assim, a consciência corporal, ao elevar o corpo à condição de sujeito, torna-se um importante fomento à transformação social, fortalecendo a capacidade dos estudantes de lidar com os desafios contemporâneos, e de estabelecer relações intrapessoais e interpessoais mais conscientes, culminando num maior engajamento no cotidiano escolar e na vida coletiva. Desse modo, a GCC, sobretudo a partir da Meditação como uma de suas modalidades introspectivas, pode atuar como um contraponto às imposições da sociedade contemporânea, marcada pelo hiperconsumo, pela desconexão dos sujeitos e pela constante busca por ampliação dos domínios do sistema sobre a autonomia individual.

Diante de caros princípios e fins de liberdade e solidariedade humana, que constituem a Educação brasileira, em busca do pleno desenvolvimento do ser humano, quem vive o cotidiano escolar, além de perceber um distanciamento das reflexões e ações político-pedagógicas em relação a tais inspirações, pode constatar um agravamento ainda mais preocupante: a desconexão dos sujeitos que compõem a comunidade escolar, consigo mesmos e com suas realidades. Com a leitura do capítulo anterior, podemos pensar que as contemporâneas formas de opressão pelo sistema econômico e social estejam por trás desses fomentos, afetando diretamente a expressão da essência humana, através da ampliação de seus domínios principalmente sobre a autonomia dos indivíduos.

A inclusão da Ginástica de Conscientização Corporal no currículo da Educação Física brasileira representa um contraponto a essas investidas em nossa soberania mental estabelecendo um marco significativo na ampliação e ressignificação da disciplina que, ampliando sua atenção à importância sobre a percepção e consciência corporal dos escolares, alinha-se a uma visão mais holística da cultura corporal. O corpo não é mais entendido como objeto, máquina ou apenas um instrumento para o movimento, mas sim como sujeito, caminho para o autoconhecimento e mais ampla expressão que culmine no bem-estar e resistência. Os sujeitos escolares, incentivados a desenvolver uma consciência e percepção mais profunda de seus corpos, se aproximam do autoconhecimento e consequente autorregulação, favorecendo um maior equilíbrio socioemocional a partir de uma consciência

mais ampla e resiliente sobre os estressores vinculados ao aumento da ansiedade e possíveis processos depressivos.

3.2 Meditação: Caminhos para o autoconhecimento.

A despeito dos impactos da presente era digital, com problemáticas relações intra e interpessoais se avolumando em seu bojo, podemos esperar por uma conquista que também marca esse caminho evolutivo da humanidade: a aproximação entre culturas antes restritas somente ao seu povo. A cultura da Meditação, desenvolvida e usufruída por diversos povos do lado oriental do mundo, vem sendo amplamente compartilhada com os seres do ocidente, e podemos também atribuir aos meios digitais importantes catalisadores de tal integração.

O nosso ponto de partida para a compreensão sobre as possibilidades de diálogos entre essa cultura milenar e os estudos sobre corporeidade, tendo em vista o autoconhecimento, tem como base os ensinamentos ministrados por Satya Narayan Goenka a respeito do legado de Sidarta Gautama, o Buda, sobre as possibilidades de libertação dos sofrimentos a partir da Meditação. Goenka foi fundamental não só para contribuir com o resgate do método de Meditação vipassana, desenvolvido há séculos por Buda na Índia, mas também para a popularização dessa técnica no ocidente, a partir da década de 60, proferindo diversas palestras e organização de retiros, ganhando tamanha relevância que o levou a discursar na ONU (Organização das Nações Unidas) no início do milênio corrente.

Goenka S. N. (apud Hart W., 1987), nos ensina que Buda observou, pela tela da própria experiência introspectiva, além do fluxo contínuo de transformações sobre o aspecto material que compõe o corpo, mais quatro processos mentais que considerou tão fugazes quanto as partículas que compõem tal realidade física: consciência (viññāna), percepção (sañña), sensação (vedaṇā) e reação (saṅkhāra) – termos entre parênteses em Páli, forma simplificada do Sânscrito. Atribuiu à consciência o papel de receber qualquer impressão física ou mental, sem qualquer julgamento de valor. Sobre a percepção, o ato de reconhecer, identificando tudo aquilo que é percebido pela consciência, fazendo avaliações positivas ou negativas das informações recebidas. Assim, diante da impressão estabelecida, o surgimento de uma sensação corporal como sinal de que alguma coisa está acontecendo. Enquanto não é avaliada, permanece neutra, mas ao atribuímos valor à impressão recebida, a sensação torna-se agradável ou desagradável, de acordo com a avaliação. É aí que entra a reação. Se a avaliação é positiva, desejamos prolongar a sensação agradável, mas se for negativa, desejamos rechaçar a sensação desagradável. Em suas reflexões percebeu que cada vez que os sentidos

entram em contato com qualquer objeto, esses quatro processos mentais se sucedem com a rapidez de um relâmpago, e repetem-se a cada momento subsequente de contato. Concluiu que ao nos aprofundarmos nesses processos, reagindo continuamente às sensações com avidez ou aversão, fomentamos as causas dos sofrimentos, constituídas como desejo. E que, em contrapartida, através principalmente da prática da Meditação, observando com consciência e equanimidade (observação sem reação) as sensações corporais agradáveis ou desagradáveis que o contato com a realidade faz emergir, podemos nos libertar desses desejos e portanto, nos aproximarmos da verdadeira felicidade. Goenka pontua que entre os quatro procesos mentais mencionados, basicamente as três primeiras estão envolvidas apenas passivamente em tais causas, e que quem está vinculada diretamente, é a reação. O autor explica que

“a consciência recebe apenas a informação crua da experiência, a percepção coloca-a numa categoria e a sensação assinala a ocorrência desses dois primeiros passos. O trabalho desses três é só digerir a informação recebida. Mas quando a mente começa a reagir, a passividade cede lugar à atração ou repulsa, ao agrado ou desagrado. Essa reação põe em movimento uma nova cadeia de eventos. Na origem da cadeia está a reação” (GOENKA S.N., APUD HART W., 1987, PÁG. 48).

Segundo os ensinamentos de Goenka, podemos considerar que Buda revolucionou os saberes a respeito da Meditação. A ideia de que a raiz dos sofrimentos estava relacionada aos desejos era um consenso para todos os Budas, porém, diferente de seus antepassados, ele propôs um novo caminho para acessar essas causas, alcançando uma via mais direta, o caminho do meio, para a libertação, e esse caminho tem como base a experiência e consciência corpórea. Para Buda, quando cessamos a reação, vamos depurando os males que residem nos desejos, até estarmos livres. E, para tanto, enfatiza a conscientização a respeito dessas sensações a partir da Meditação, como um acesso direto a tais causas. No fim das contas, de certo modo, com uma melhor conexão corpo-mente, nos empoderamos para uma melhor abordagem das sensações corporais, de modo que, por exemplo, um insulto que nos cause um desconforto em alguma região corporal, possa ser melhor traduzido e vivenciado por sempre se tratar de algo passageiro, já que todas as sensações, boas ou ruins, tem uma característica em comum: são de natureza impermanente e então, não há nada que justifique nosso apego, pois está fadado a desaparecer no fluxo contínuo da realidade.

As sensações físicas estão intimamente relacionadas com a mente e, tal como a respiração, oferecem um reflexo do estado mental presente. Quando objetos mentais – pensamentos, ideias, imaginações, emoções, memórias, esperanças, medos – entram em contato com a mente, surgem as sensações. Cada pensamento, cada

emoção, cada ação mental é acompanhada por uma sensação correspondente dentro do corpo. Por essa razão, ao observar as sensações físicas observamos também a mente. As sensações são indispensáveis para que se possa explorar a verdade mais profunda. Seja o que for que encontremos no mundo, provocará sempre uma sensação dentro do corpo.

(GOENKA S.N., APUD HART W., 1987, PÁG. 111).

Antes de Sidarta Gautama, já haviam métodos de Meditação voltados para concentração, moralidade, contemplação, entre outras vias para a libertação dos sofrimentos gerados pelo apego ou aversão (desejos). O que chama a atenção em sua proposta foi tomar como objeto de Meditação a observação sistemática e imparcial das sensações em nosso interior, revelando a realidade da mente e a sabedoria experimentada sobre suas verdades. Para tanto, como dito, propôs o tal método chamado Vipassana que, simplesmente, trata-se de aguçar a visão interior para a observação das sensações provocadas pela realidade, dentro de si próprio. E assim explica:

“Por que sensações? Primeiro porque é pelas sensações que experimentamos a realidade diretamente. A não ser que alguma coisa entre em contato com nossos cinco sentidos físicos ou com a mente, não existe para nós. Os sentidos são as portas através das quais encontramos o mundo, as bases de toda a experiência. E, sempre que algo entra em contato com as seis bases sensoriais, ocorre uma sensação”.

(GOENKA S.N., APUD HART W., 1987, PÁG. 110).

Goenka explica que somos uma corrente de partículas subatômicas em constante mutação e, nesse fluxo contínuo de mudanças, os processos de consciência, percepção, sensação e reação se transformam em velocidade até maior do que o processo físico. Esclarece que, como o método vipassana baseia-se no conceito de que o fluxo mental é intimamente interligado com as sensações do corpo, esse processo de autoexploração da mente e do corpo, sem apego, aversão ou qualquer tipo de envolvimento, é fundamental para a superação do sofrimento. E assim, através da atenção plena e percepção clara da realidade, propostos na Meditação, podemos encontrar um dos matizes que colorem as lentes pelas quais podemos observar o mundo.

Buda entendeu que o processo de libertação passa necessariamente pela compreensão sobre o caráter impermanente de todas as coisas, e que tal conquista só pode ser alcançada pela via do autoconhecimento e consciência sobre a realidade. Goenka (1987) diz que

“Buda percebeu que uma pessoa não é uma entidade acabada, imutável, mas sim um processo que flui de momento a momento. Não existe um ser real, somente um fluxo contínuo, num processo contínuo de vir a ser. A realidade externa é uma realidade, mas apenas uma realidade superficial. No plano mais profundo, a realidade é que o universo inteiro, animado ou inanimado, está em um estado permanente de vir a ser,

surgindo e desaparecendo continuamente”(GOENKA S. N. APUD HART. W. 1987)

Elucidando os conhecimentos ministrados por S.N. Goenka (apud Hart W. 1987), a respeito do legado de Sidarta Gautama (Buda), podemos representar esses quatro estágios mentais, que o contato com a realidade contínua e impermanente nos impele, no seguinte esquema:

- 1- Consciência (viññana): recebe a impressão física ou mental. É passiva, sem julgamento.
- 2- Percepção (sañña): reconhece e identifica a impressão, atribuindo valor. É passiva, categoriza a informação.
- 3- Sensação (vedāna): sinal corporal que acompanha a impressão. É neutra, torna-se agradável ou desagradável após a avaliação.
- 4- Reação (sankhāra): resposta ao apego (agradável) ou aversão (desagradável). É ativa, vinculada diretamente às causas dos sofrimentos.

Num sentido prático, na Meditação vipassana praticamos a atenção plena para compreender a natureza impermanente (anicca) do ‘eu’ e tudo que o envolve, focando a observação em vedaña (sensações), com upekkhā (equanimidade), interrompendo o fomento de mais sankhāras (reações). Goenka (apud Hart, 1987) enfatiza que a reação é o ponto crucial na cadeia do sofrimento, e então, a mente, ao reagir com avidez ou aversão às sensações, fomenta o desejo, que se cristaliza como a causa dos infortúnios. Assim, podemos considerar que as sensações físicas, intimamente relacionadas com a mente, oferecem um reflexo do estado mental presente, sendo indispensáveis para a exploração da verdade mais profunda.

Para a tradição budista, e conforme ensinado por Goenka, a cessação da reação é o meio para a purificação desses processos e, em última instância, para a libertação, tendo como principal método para esse alcance, a Meditação vipassana, que propõe a conscientização e a observação equânime das sensações corporais. E tais ações atravessam todas as modalidades introspectivas propostas na GCC.

Essa prática de atenção plena permite um acesso direto às causas do sofrimento. Ao aprimorar a conexão corpo-mente, o indivíduo se empodera para abordar as sensações de forma mais lúcida. A impermanência é a característica comum a todas as experiências, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. A compreensão e a vivência dessa verdade fundamental nos levam a ponderar quaisquer justificativas para o apego ou a aversão, uma vez que qualquer tentativa de reter ou rejeitar o que é transitório está fadada ao fracasso no fluxo contínuo da

realidade.

Há poucas décadas o ocidente passou a buscar tais caminhos trilhados a milênios pelos povos orientais, encontrando bem-estar a partir das experiências com a Meditação. Dentre os métodos mais conhecidos e disseminados por aqui, seguimos conduzindo nossos estudos pelos seguintes caminhos: este, apresentado como Meditação Vipassana, desenvolvida há mais de vinte e cinco séculos pelo Buda Sidarta Gautama, ensinada presencialmente através de mais de 300 centros de meditação, espalhados por mais de 80 países, incluindo o Brasil; o método de Meditação da Atenção Plena (mindfulness), um dos mais utilizados nas pesquisas pelos laboratórios de neurociência no ocidente; além do método de Meditação concentrativa, amplamente utilizado em pesquisas na área da psicologia, e de mais fácil acesso para iniciantes na prática.

Goleman e Davidson (2017), pesquisadores do campo da neurociência, a partir dos estudos sobre as antigas tradições em Meditação, dizem que o sucesso dessa prática se dá pela fusão de uma mente aguçadamente concentrada com uma consciência aguçadamente atenta. Tal caminho pode ser mais facilmente alcançado utilizando-se de pontos de referência para concentrar a mente, como um simples foco na respiração. Lembram que para iniciantes há oscilação entre o foco pleno e a mente divagante, mas que à medida que nossa concentração aumenta, os pensamentos divagantes vão perdendo força e “o fluxo de pensamentos corre mais devagar, como um rio – até finalmente repousar na imobilidade de um lago.” (Goleman e Davidson, pag 34, 2017). Os autores ressaltam que quando conseguimos sustentar esse foco alcançamos o primeiro sinal de progresso, chamado de concentração de acesso, em que a atenção permanece fixa no alvo escolhido, sem divagar. E isso já pode representar um estado e um caminho de êxtase, felicidade e libertação.

Goleman e Davidson relatam que Sidarta Gautama praticou esse tipo de abordagem, reconhecendo sua ajuda ao longo do percurso, porém o Buda percebeu que só esse método não era o suficiente para uma mente liberta. Percebeu que através da Meditação era possível lançar um olhar profundo à dinâmica da própria consciência e do próprio corpo, desviando então para um caminho diferente de foco interior: o caminho do insight.

“Aqui, a consciência se abre para o que quer que surja na mente, não para uma coisa só – com a exclusão de tudo o mais –, como na concentração total. A competência para manter essa mindfulness, uma postura na atenção alerta mas não reativa, varia conforme nossa capacidade de manter o foco no objeto. Com a mindfulness, o meditador simplesmente observa sem reatividade seja lá o que surgir em sua mente, como pensamentos ou impressões sensoriais (sons, por exemplo) – e deixa que se vão.” (DAVIDSON E GOLEMAN, PAG 36, 2017)

Os autores relatam que as propostas de Buda sobre o alcance da iluminação mediante o caminho do insight, motivou muitas discussões entre seus contemporâneos e antigas tradições iogues, que se dedicavam no aprofundamento do caminho do Samadhi, um estado de concentração e consciência meditativa profunda e absoritiva que, a partir da suspensão das atividades da mente, levava a uma compreensão mais profunda da existência.

O caminho descoberto por Sidarta apresenta a ideia de uma atitude equânime de observação do que se passa na mente e no corpo, sem envolvimento reativo, sem atribuir nenhum tipo de importância aos pensamentos que surjam na mente, assim como as sensações corporais captadas pelos sentidos, deixando que se vão, adentrando-se o tal caminho do insight. Os autores lembram uma interessante forma de elucidar essa questão, dizendo que ‘assim como o lodo revolvido, ao assentar no fundo da lagoa, nos permite ver através da água, o apacramento de nossa torrente de pensamentos permite que observemos nosso maquinário mental com maior clareza.’ (Davidson e Goleman, pág 37, 2017). Trata-se da relação de nossa consciência com nossos pensamentos, que por diversas vezes ao longo do dia, nos compelem a sentimentos e ações negativas, sem percebermos. Desse modo, com a mente quieta, facilitamos nosso acesso e aprofundamento no autoconhecimento.

Davidson e Goleman (2017) mencionam que talvez o método de Meditação mais utilizado para as pesquisas no campo da neurociência seja o mindfulness, mas lembram que muitos utilizam esse termo como substituto para todo e qualquer tipo de Meditação. Indicam que algumas tradições meditativas relacionam o mindfulness com o ato de observar quando a mente divaga, fazendo parte de uma sequência mais ampla que tem início com a concentração em algo, depois passando à mente, percebendo o momento em que ela devaneia para alguma outra coisa, retornando, assim, a atenção para o foco inicial, o que vai caracterizando o aguçamento da concentração, desempenhando um papel de apoio no esforço de focar em uma coisa só. “Na mecânica da Meditação, focar uma única coisa significa notar quando sua mente vagueia, de modo que você possa trazê-la de volta – e desse modo concentração e mindfulness caminham de mãos dadas.” (Goleman e Davidson, pag 69, 2017). Os autores citam a definição de Jon Kabat-Zinn, a respeito de mindfulness: “A consciência que advém de prestarmos atenção deliberadamente, no momento presente, e sem emitir juízos de valor à experiência que se desenrola”.

Segundo Menezes, C. B. et al (2011), de modo geral, a literatura científica ocidental classifica as práticas meditativas em dois grandes grupos: a Meditação concentrativa e a Meditação baseada em mindfulness. A Meditação concentrativa caracteriza-se pelo direcionamento da atenção para um único foco, como a respiração, a repetição de um mantra

ou a percepção de um som específico. Sempre que ocorre uma distração, o praticante é orientado a redirecionar sua atenção ao objeto inicial de concentração. Já a Meditação mindfulness, ou atenção plena, envolve a observação consciente das experiências do momento presente, acompanhada de uma atitude de aceitação e ausência de julgamento. Nesse tipo de prática, pensamentos, sensações corporais e estímulos ambientais são percebidos e reconhecidos sem que haja envolvimento reflexivo ou ruminação mental (Shapiro et al., 2005, apud Menezes, C. B. et al 2011).

Pesquisas indicam que essas duas modalidades de Meditação mobilizam diferentes processos cognitivos. Enquanto a Meditação concentrativa está mais associada a mecanismos de orientação e monitoramento da atenção, a prática de mindfulness relaciona-se mais diretamente ao estado de alerta e à consciência ampliada da experiência presente (Jha, Krompinger & Baime, 2007, apud Menezes, C. B. et al 2011). Embora ambas possam ser utilizadas em uma mesma sessão meditativa, a prática concentrativa costuma ser utilizada como etapa inicial no processo de aprendizagem da Meditação, uma vez que a atenção plena exige maior capacidade de estabilidade atencional. Segundo os autores,

“a Meditação concentrativa está mais relacionada às funções de orientação e monitoramento, ao passo que a mindfulness tem maior correspondência ao estado de alerta. Na prática, estas duas formas caracterizam a Meditação do tipo passivo – sentada e silenciosa – e podem ser empregadas em uma mesma sessão; entretanto, uma vez que a técnica mindfulness exige bastante treino, é mais comum que o praticante comece pelo tipo concentrativo, para só então conseguir a prática da atenção não engajada, como propõe a Meditação do tipo mindfulness” (JHA, KROMPINGER & BAIME, 2007, APUD MENEZES, C. B. ET AL 2011).

Com base nos referidos autores, a Meditação pode ser compreendida, de modo geral, como um conjunto de práticas voltadas ao desenvolvimento da atenção e da consciência do momento presente. Em termos conceituais, caracteriza-se como um treino sistemático da atenção plena, por meio do qual o indivíduo busca direcionar e sustentar sua consciência na experiência imediata, favorecendo estados ampliados de presença e autorregulação psicológica. Relatam que diversos estudos têm relacionado a prática meditativa a melhorias no bem-estar físico, mental e emocional, evidenciando seus efeitos positivos na qualidade de vida e na saúde integral dos praticantes. Os autores mencionam que no âmbito das teorias psicológicas, diversas abordagens passaram a reconhecer a relevância da Meditação como instrumento de desenvolvimento da consciência e de regulação dos processos psíquicos. Lembram que essa prática introspectiva tem sido amplamente investigada no âmbito da psicologia cognitivo-comportamental, especialmente em pesquisas relacionadas à regulação emocional, ao manejo do estresse e à modificação de padrões cognitivos disfuncionais.

Relatam que há estudos comprovando que a prática meditativa pode contribuir significativamente para a redução de sintomas associados ao estresse e à ansiedade, além de promover mudanças comportamentais relacionadas à forma como os indivíduos interpretam e respondem às experiências cotidianas (Grossman et al., 2004, apud Menezes, C. B. et al 2011).

Importante ressaltar que ao observar os métodos apresentados, podemos perceber a demanda por uma comum atitude para que o praticante usufrua dos benefícios da prática de Meditação: a equanimidade. O neuropsicólogo Rick Hanson, com a colaboração do neurologista Richard Mendius, em 2009, nos atentam para a importância da atitude equânime diante de tal prática, assim como das sensações que experimentamos no fluxo constante da realidade. Justificam que os circuitos antigos do cérebro normalmente nos levam a reagir de certas maneiras e que a equanimidade representaria uma espécie de interruptor, quebrando a cadeia do sofrimento a partir do discernimento em relação às sensações provocadas pelos desejos “incontroláveis”, neutralizando as reações a tais sensações. Destacam que uma postura equânime não condiz com estar apático ou indiferente à realidade, mas sim, engajado e não perturbado pelo seu fluxo contínuo e impermanente. E que a ausência de reação abre um espaço para compaixão, ternura e alegria pela boa aventura alheia.

“Quando somos equânimes, não nos prendemos às experiências boas nem às ruins. Em vez disso, criamos um espaço em torno das experiências – um protetor entre nós e as sensações associadas a elas. Esse estado de ser não está baseado no controle pré-frontal padrão das emoções, em que há inibição e comando da atividade límbica. Na verdade, com equanimidade, o sistema límbico pode disparar como bem entender. A questão mais importante da equanimidade não é reduzir ou canalizar essa ativação, mas simplesmente não reagir a ela. Esse é um comportamento muito incomum para o cérebro, que é projetado pela evolução para responder a sinais límbicos, em particular a vibrações de sensações prazerosas e desagradáveis.” (HANSON R.; MENDIUS R., PÁG 140, 2009)

Diante dessas reflexões, podemos perceber a importância que o contato com as diversas modalidades que compõem a categoria da Ginástica de Conscientização Corporal podem representar aos seus praticantes, especialmente a Meditação, pois são meios que facilitam nossa consciência das sensações corporais, que por sua vez, representam o elo com a experiência com todos os fenômenos externos, físicos e mentais. Ou seja, devemos nos tornar conscientes daquilo que, na realidade, experimentamos.

Através da Meditação, tanto a percepção com maior profundidade sobre a transitoriedade que marca tudo o que há no mundo, assim como a clareza sobre as ininterruptas transformações que se processam dentro de nós, nos faz refletir sobre algo que pode ser essencial para o nosso processo evolutivo: a natureza efêmera que marca nossa

realidade.

Davidson e Goleman (2017) citam os estudos de um doutor em biologia molecular, Jon Kabat-Zinn, a respeito dos efeitos da Meditação. Jon participou de um retiro de 10 dias vivenciando o método vipassana com um instrutor formado pelo mestre birmanês U Ba Khin, o mesmo que ensinou a técnica à Goenka. Contam que nesses 10 dias de retiro, 3 dias com a atenção focada na respiração para o aguçamento da concentração, e os outros 7 dias destinados ao esquadrinhamento sistemático das sensações de todo o corpo, da cabeça aos pés e dos pés à cabeça, por repetidas e vagarosas vezes, os alunos se comprometiam em não fazer nenhum movimento voluntário, e que essa imobilidade por um longo tempo, gerava um sofrimento físico que não tinha experimentado antes. Porém, a despeito da dor que narrava insuportável, seguia com esse esquadrinhamento das sensações por todo o corpo, relatando que a dor se dissolvia em puras sensações. Nesse sentido, observou que essa varredura corporal e outras práticas meditativas podiam contribuir para separar as partes cognitivas e emocionais contidas nas experiências de dor, da pura sensação. Chegava-se à constatação que “é possível registrar e então investigar e transformar a relação com o que quer que estejamos sentindo em um determinado lugar do corpo.” (Goleman e Davidson, pag 77, 2017)

Quanto mais aprofundamos nos saberes orientais sobre a relação da mente com o corpo, maior a clareza sobre a representação da conscientização corporal para o autoconhecimento e (re)conexão do sujeito com sua realidade com vistas a um maior engajamento em sua transformação.

3.3 Meditação: caminhos para a autoregulação. Diálogos com a neurociência e psicologia.

Hanson e Mendius (2009), compartilharam importantes saberes sobre as relações entre a neurociência com a felicidade, mostrando que, com os devidos direcionamentos conscientes da mente, a partir de práticas acessíveis como a Meditação, podemos alterar as atividades neurais e estruturais do cérebro, com vistas a significativas transformações nas emoções, pensamentos e comportamentos que influenciam diretamente nossas relações conosco e com o meio que vivemos. Relacionamentos sociais marcados por hábitos positivos como a compaixão e atenção permanentes podem ter influência direta no funcionamento do cérebro, podendo, portanto, acessá-lo para criar mais amor, felicidade e sabedoria, que, portanto, requerem também condições cerebrais para se manifestarem.

Os autores fazem uma interessante menção à importância de se conscientizar sobre o corpo em sua totalidade, justificando que algumas partes do cérebro estão ligadas por inibição

recíproca – quando uma parte é ativada, a outra é suprimida –, e que, de certo modo, os hemisférios direito e esquerdo se relacionam dessa forma. Nesse sentido, relatam que “o hemisfério visual-espacial direito tem a maior responsabilidade para representar o estado do corpo, e que, por isso, ter consciência deste, ajuda a suprimir a tagarelice do lado esquerdo do cérebro”. (Hanson e Mendius, pág 220, 2009).

Hanson e Mendius (2009) abordam a evolução do sofrimento como um subproduto das estratégias adaptativas que garantiram a sobrevivência dos ancestrais humanos. O cérebro, projetado para identificar ameaças e garantir estabilidade, acaba predispondo o indivíduo a estados emocionais negativos, como a ansiedade e estresse. Essa perspectiva evolutiva fundamenta a necessidade de intervenções conscientes para contrabalançar o chamado “viés negativo” da mente humana.

Apontando descobertas da ciência de que o cérebro segue dotado de plasticidade ao longo da vida, constata-se que a concentração da atenção e o direcionamento do fluxo de energia e informação pelos circuitos neurais, a partir de práticas contemplativas como a Meditação, podem intervir diretamente em dificuldades emocionais enraizadas em antigos padrões cerebrais que podem ser reconfigurados e modificados.

Os autores dizem que como cérebro evoluiu com uma tendência maior às negatividades, as reações dominadas pela aversão a obstáculos predominam sobre as relacionadas à conquista, e assim que nos deparamos com quaisquer ameaças – ou pseudo ameaças – a amígdala cerebelar dispara o alarme desencadeando as seguintes reações:

“O tálamo – a estação retransmissora no meio da cabeça – envia um “acorda!” ao tronco cerebral, que, por sua vez, libera a estimulante norepinefrina por todo o cérebro; O SNS envia sinais aos principais órgãos e grupos musculares do corpo, preparando-os para lutar ou fugir; O hipotálamo – o principal regulador do sistema endócrino no cérebro – alerta a glândula pituitária para sinalizar as glândulas adrenais a fim de liberar os hormônios do estresse, epinefrina (adrenalina) e cortisol. Dentro de um ou dois segundos após o alarme inicial, o cérebro está em alerta vermelho, o SNS está aceso como uma árvore de natal e os hormônios são despejados no sangue. A epinefrina aumenta o batimento cardíaco (para o coração movimentar mais sangue) e dilata as pupilas (para que os olhos recebam mais luz). A norepinefrina desvia o fluxo sanguíneo para os grandes grupos musculares. Enquanto isso, os brônquios dos pulmões dilatam para uma maior troca gasosa, tornando-o capaz de bater mais forte ou correr mais rápido. O cortisol paralisa o sistema imunológico para reduzir as inflamações por ferimentos. A reprodução é deixada de lado – não há tempo para sexo enquanto você busca proteção. O mesmo ocorre com a digestão: a salivagem diminui e os movimentos peristálticos desaceleram-se, resultando em boca seca e prisão de ventre. As emoções são exacerbadas, organizando e mobilizando todo o cérebro para a ação. A excitação do SNS/HPA estimula a amígdala cerebelar, a qual é conectada para se concentrar nas informações negativas e reagir a elas de maneira intensa. Consequentemente, a sensação de estresse prepara a pessoa para o medo e raiva. Conforme a ativação límbica e endócrina aumenta, a relativa força do controle executivo do córtex pré-frontal diminui.” (HANSON R.; MENDIUS R., PÁG 72, 2009)

Os autores alertam para consequências drásticas caso essas reações se tornem rotineiras, podendo levar o estresse a uma zona de perigo. Eles ressaltam que o contexto em que vivemos – “uma sociedade pé na tábua” – com ativações ininterruptas do SNS/HPA, não é nada natural no que se refere ao nosso padrão evolucionário, marcado pelo equilíbrio entre os sistemas neurais que compõem o sistema nervoso autônomo (SNA). Lembram que quando a expectativa de vida era bem menor que nos dias atuais, os benefícios dessas ativações hormonais superavam seu custo a longo prazo, mas que, a qualidade de vida ao longo dessa maior longevidade pode ser negativamente impactada pelos danos acumulados nessa vida agitada, com diversos riscos à saúde associados, tais como problemas:

“Gastrintestinais – úlcera, colite, síndrome do intestino irritável, diarreia, prisão de ventre; Imunológicos – gripes e resfriados frequentes, cicatrização mais lenta e maior vulnerabilidade a infecções graves; Cardiovasculares – endurecimento das artérias e infartos; Endócrinos – diabetes tipo 2, síndrome pré-menstrual, disfunção erétil e diminuição da libido. (LICÍNIO, GOLD E WONG (1995) APUD HANSON R.; MENDIUS R., PÁG 70, 2009)

Segundo os autores, além das consequências físicas provocadas por esse estilo de vida contemporâneo, há sobretudo um severo impacto no bem-estar psicológico, com agravamento da ansiedade e redução do ânimo. Hanson R. e Mendiús R. (2009) associam, portanto, a ansiedade à maior reatividade e sensibilidade da amígdala cerebelar a ameaças aparentes, provocadas pela atividade frequente do SNS/HPA, levando a uma elevação cada vez mais rápida da ansiedade-estado, relativa a situações específicas. Como a amígdala cerebelar auxilia na formação de memórias implícitas, conforme fica mais sensível, encobre cada vez mais esses vestígios de experiências passadas – que permanecem abaixo da consciência – com medo, intensificando, assim, a ansiedade-traço, que se trata daquela contínua, independente da situação. Junto a esses agravos, a ativação constante do SNS/HPA vai esgotando o hipocampo, vital para a formação de memórias explícitas - referentes a lembranças claras dos fatos - que também acaba sofrendo com o enfraquecimento de suas conexões e até formações sinápticas. Os autores lembram que o hipocampo é uma das poucas regiões do cérebro humano capaz de criar novos neurônios, e desse modo, pode haver prejuízo na capacidade de gerar novas memórias. Seus estudos também apontam que o constante estímulo do SNS/HPA também debilita a base bioquímica dos processos relacionados ao ânimo e disposição equilibrada, podendo culminar em uma depressão. Argumentam que esse excesso de estímulos gera um aumento na produção de hormônios glicocorticoides, que por sua vez,

esgotam a norepinefrina, responsável por ajudar a pessoa a se sentir alerta e mentalmente ativa. Esses glicocorticóides também baixam a produção de dopamina, que entre outras funções, é responsável pela sensação de prazer e motivação. Ressaltam que esse estresse diminui a serotonina, provavelmente o neurotransmissor mais importante para a manutenção do bom humor.

Importante reforçar a sinalização dos autores sobre nossa ancestral caminhada evolutiva, em que nosso cérebro foi se moldando para prestar mais atenção a ameaças e eventos negativos do que em situações positivas, já que esse comportamento, em boa parte da nossa história, se tornou vital.

“...o cérebro busca, registra, armazena, recorda e reage preferencialmente às experiências desagradáveis. Consequentemente, mesmo quando as experiências boas superam as ruins em quantidade, as últimas naturalmente se desenvolvem mais rápido. Com isso, o sentimento de ser como se é pode se tornar imerecidamente sombrio e pessimista.” (HANSON R.; MENDIUS R., PÁG. 88, 2009)

Em contrapartida, Hanson e Mendius (2009), abordam que junto ao SNS (sistema nervoso simpático) temos o SNP (sistema nervoso parassimpático) compondo o nosso sistema nervoso autônomo (SNA). Esclarecem que o SNP é responsável por atividades contínuas e imutáveis, e atuam na conservação da energia do corpo. Responsável pelo relaxamento e digestão, em oposição às reações de luta ou fuga do SNS, produz uma sensação de tranquilidade, normalmente associada a satisfação. Elucidam que esses dois sistemas se comportam como uma gangorra, em que quando um está alto, o outro está baixo. Lembram que a ativação do SNS causa uma mudança no padrão de equilíbrio do SNP com a finalidade de reagir a uma ameaça ou oportunidade, e que naturalmente, após tal ação, retomamos o relaxamento e fluxo normal do organismo. Os autores comparam os resultados dos dois sistemas como acelerador e freio, que precisam trabalhar em harmonia, ambos essenciais ao propósito de nos mantermos vivos, e que felicidade, amor e sabedoria não são desenvolvidos com o cerceamento do SNS, mas sim, mantendo-se o SNA num estado de equilíbrio ideal, sugerindo que a melhor receita para viver bem é ter como principal excitação a do SNP, para uma base de tranquilidade e paz, e que a ativação moderada do SNS também se faz importante para o sentimento de entusiasmo e vitalidade, e que até picos ocasionais de SNS podem se justificar para a lida com situações desafiadoras. Sobre a importância da prevalência do estímulo ao SNP, os autores recomendam que,

“Pelo fato de o SNP ser primordialmente direcionado à manutenção do equilíbrio interno do corpo, trazer a atenção para dentro ativa conexões parassimpáticas. Experiências anteriores com consciência corporal podem ajudar a estar

completamente consciente de alguma coisa, em um dado momento, sem julgá-la nem resistir a ela. Simplesmente, prestar atenção nas sensações físicas.” (HANSON R.; MENDIUS R., PÁG 101, 2009)

Os autores recomendam não tentar suprimir as experiências negativas, e sim, cultivar experiências positivas, sobretudo assimilando-as e absorvendo-as de maneira que se tornem parte permanente do ser.

A partir do trabalho de Hanson e Mendiús (2009), podemos observar que esse mecanismo fomentado para garantir a perpetuação de nossa espécie, vem demandando reflexões contemporâneas sobre as interações dos sujeitos consigo, com sua realidade e com os outros, em meio às aceleradas transformações acompanhadas na presente era digital, percebendo-se a importância cada vez maior sobre a aproximação com técnicas e práticas voltadas para o autoconhecimento, como a Meditação, vivenciadas a milênios pelos povos orientais.

Podemos pensar que essa perspectiva fornece respaldo científico para importantes considerações a respeito de como mudanças na forma de pensar, agir e sentir podem gerar modificações estruturais e funcionais no sistema nervoso e cérebro, tornando as emoções positivas e a capacidade de equilíbrio interno, mais acessíveis. A partir da neurociência pode-se constatar que experiências mentais e emocionais repetidas ao longo do tempo deixam marcas duradouras no cérebro. Portanto, da mesma forma que aprendemos hábitos e reações negativas, podemos também estimular e até treinar nosso cérebro para se tornar mais compassivo, resiliente e feliz, através de diversas técnicas de respiração, exercícios mentais, atenção plena, confluídos nas práticas de Meditação. Ou seja, com o aprofundamento em experiências positivas cotidianamente, podemos aproximar de respostas emocionais mais equilibradas em nossas vivências. Desse modo, se torna realmente possível ponderar se a felicidade é um traço de personalidade fixo, ou uma habilidade que pode ser cultivada.

Hanson e Mendiús (2009) citam diversos estudos e pesquisas comprovando que a prática da Meditação ativa o SNP de várias formas, relaxando e trazendo um importante estado de consciência ao corpo, relatando que ao estimular o SNP e outras partes do sistema nervoso, a meditação regular:

- “- Aumenta a massa cinzenta na ínsula (Holzel et al. 2008; Lazar et al. 2005); no hipocampo (Holzel et al. 2008; Luders et al. 2009); e no córtex pré-frontal (Lazar et al. 2005; Luders et al. 2009);
- Reduz o desgaste cortical resultante do envelhecimento nas regiões pré-frontais fortalecidas pela meditação (Lazar et al. 2008);
- Melhora as funções psicológicas associadas com essas regiões, incluindo atenção (Caster et al. 2005; Tang et al. 2007); compaixão (Lutz, Brefczynski-Lewis et al. 2008); e empatia (Lazar et al. 2005);
- Reforça a ativação de regiões frontais do lado esquerdo, o que melhora o humor

(Davidson 2004);

- Aumenta o poder e amplitude de ondas cerebrais gama em meditadores tibetanos experientes (Lutz et al. 2004);
 - Diminui o cortisol, que está relacionado com o estresse (Tang et al. 2007);
 - Fortalece o sistema imunológico (Davidson et al. 2003; Tang et al. 2007);
 - Ajuda a melhorar diversos problemas clínicos, como doenças cardiovasculares, asma, diabetes tipo 2, tensão pré-menstrual (TPM) e dores crônicas (Walsh e Shapiro 2006);
 - Auxilia em muitos problemas psicológicos, como insônia, ansiedade, fobias e distúrbios alimentares (Walsh e Shapiro 2006)”
- (APUD HANSON R.; MENDIUS R., PÁG 110, 2009)

Os autores esclarecem que “qualquer aspecto da mente que não seja transcendental deve contar com os processos físicos do cérebro” e que independente desses fatores, é condição necessária e proximal suficiente para a mente. Porém, reconhece que é apenas proximalmente suficiente porque o cérebro também é afetado por uma rede maior de causas, condições biológicas, culturais e pela própria mente, admitindo que ninguém sabe exatamente como o cérebro gera a mente ou de que modo a mente usa o cérebro para formar a mente. No entanto, defendem que pensar a mente sendo o que o cérebro faz, é uma hipótese razoável.

Davidson e Goleman (2017) chamam a atenção para a relação do funcionamento e até tamanho do cérebro, com os hábitos e habilidades que vivenciamos ao longo da vida, citando comprovações científicas que corroboram para essa questão. Utilizam, como exemplo, a influência do aprendizado de instrumentos musicais na ampliação de centros cerebrais, mencionando violinistas, cuja mão esquerda manuseava as cordas, haviam aumentado as áreas cerebrais responsáveis por essa atividade com os dedos. Ao apresentar outros resultados científicos igualmente relevantes sobre essas questões, os autores fazem a seguinte consideração:

“Tais descobertas ilustram quão radicalmente o cérebro consegue refazer suas ligações neurais ao reagir às experiências repetidas. As descobertas com músicos e com surdos – e outros grupos – ofereciam uma prova pela qual estávamos esperando. A neuroplasticidade fornece uma estrutura baseada na evidência e uma linguagem que faz sentido em termos de pensamento científico atual. Era a plataforma científica de que precisávamos havia tempos, um modo de pensar sobre como o treinamento intencional da mente, como a meditação, pode moldar o cérebro.” (DAVIDSON E GOLEMAN, PAG 48, 2017)

Especificamente sobre os efeitos da Meditação no aumento da espessura de algumas partes essenciais do cérebro, os autores apontam estudos que comprovam essa alteração em áreas importantes como, por exemplo, para a percepção do interior do próprio corpo e para a atenção, relacionando-os a ínsula anterior e zonas do córtex pré-frontal. Registram que o primeiro relato científico dessas mudanças se deu em 2005, a partir dos estudos de Sara Lazar, e que outros estudos se seguiram comprovando tal aumento de tamanho em partes importantes

do cérebro de meditadores. Através de exames de neuroimagem nesses praticantes, constatou-se aumento das seguintes áreas:

“A ínsula, que nos sintoniza com nosso estado interno e potencializa a autoconsciência emocional, ao intensificar a atenção para esses sinais internos; Áreas somatomotoras, os principais centros corticais para sentir o tato e a dor, talvez mais um benefício da consciência corporal aumentada; Partes do córtex pré-frontal que operam a atenção e a metaconsciência, capacidades cultivadas em quase todas as formas de meditação; Regiões do córtex cingulado essenciais na autorregulação, outra habilidade praticada na meditação; o córtex orbitofrontal, também parte dos circuitos de autorregulação. (DAVIDSON E GOLEMAN, PÁG 155, 2017)

Davidson e Goleman (2017), fazem menção a um monge do século VI que advertia que tudo o que fazemos, seja grande ou pequeno, representa apenas um oitavo no enfrentamento de nossos problemas, e que manter a mente imperturbável, mesmo que por causa disso ela fracasse na tarefa, constitui os demais sete oitavos. Com base nas vivências de povos orientais e na neurociência, os autores afirmam que todas as linhas de Meditação têm em comum o desenvolvimento da capacidade de viver com uma mente imperturbável, lembrando que uma mente despreocupada representa um antagonismo às angústias que a vida nos apresenta, fazendo uma importante ponderação: “Na natureza, episódios de estresse, como encontrar um predador, são temporários, dando tempo ao corpo para se recuperar. Na vida moderna, os estressores são na maior parte psicológicos, não biológicos, e podem ser contínuos.” (Goleman e Davidson, pag 70, 2017). Os autores sinalizam que as reações neurológicas que temos a esses estressores são biologicamente as mesmas que manifestávamos em nossa ancestral luta pela sobrevivência em nossos percursos evolutivos, e que dependendo do tempo que essas reações de estresse duram, podemos ficar doentes. E fazem a seguinte colocação:

“Nossa vulnerabilidade a doenças agravadas pelo estresse, como diabetes ou hipertensão, reflete um aspecto negativo no projeto do nosso cérebro. O aspecto positivo reflete as glórias do córtex humano, que construiu civilizações. Mas o centro executivo do cérebro, localizado atrás da testa em nosso córtex pré-frontal, nos dá tanto uma vantagem única dentre todos os animais como uma desvantagem paradoxal: a capacidade de antecipar o futuro – e se preocupar com isso –, bem como de pensar o passado – e se lamentar.” (DAVIDSON E GOLEMAN, PÁG 72, 2017)

Davidson e Goleman (2017) também revelam importantes pesquisas científicas sobre as reações cerebrais à prática de Meditação, sobretudo em relação à amígdala, considerada um nódulo-chave nos circuitos de estresse do cérebro, observando que meditadores podem perceber uma diminuição da reatividade ao estresse, e que o aumento da prática pode ampliar esse benefício, gerando: uma conectividade funcional maior entre as áreas pré-frontais que

governam a emoção; uma capacidade de regular melhor a atenção, contribuindo com essa baixa reatividade a estressores; e que a recuperação ao estresse podem ser otimizadas.

É válido ressaltar que, a despeito da simplicidade como essa prática introspectiva se apresenta, esses autores envolvidos com as pesquisas no campo da psicologia e da neurociência, corroboram com as diversas constatações sobre os significativos efeitos da Meditação na estrutura e funcionamento do cérebro. Podemos observar, a partir desses estudos, dentre outras áreas afetadas, implicações no córtex pré-frontal, no hipocampo e na ínsula, relacionados à regulação da atenção, controle executivo, memória, controle e consciência emocional e corporal, assim como efeitos na redução da amígdala, gerando como consequência uma menor reatividade emocional e melhor resposta ao estresse. Também foram anotadas relevantes constatações sobre a melhoria da eficiência da conectividade funcional entre regiões do cérebro, que passam a se comunicar melhor entre si durante tarefas cognitivas, por exemplo, envolvendo uma maior capacidade de manter o foco por longos períodos, otimização na tomada de decisões, redução do devaneio mental e do pensamento ruminativo, capacidade de filtrar distrações e concentrar-se no que é relevante, melhoria da memória, etc. Além da redução da reatividade emocional, melhoria no controle dos impulsos, e redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, efeitos emocionais que se devem, como dito, à moderação da atividade da amígdala e ao fortalecimento do córtex pré-frontal, que são as regiões responsáveis por processar emoções e tomar decisões conscientes.

Segundo Davidson e Goleman (2017), Jon Kabat-Zinn, pioneiro no programa hoje conhecido no mundo todo como Mindfulness-Based Stress Reduction (redução do estresse baseado em mindfulness – MBSR), mesclava suas experiências tanto do método zen quanto do vipassana para tornar a prática de Meditação cada vez mais acessível a todas as pessoas, viabilizando a aplicação da técnica, fora de seu contexto espiritual, com vistas aos benefícios físicos e mentais dos praticantes, sobretudo de modo a melhorarem a capacidade de lidar com o estresse. Uma de suas propostas, por exemplo, consistia em

“meditação na posição sentada em que a pessoa presta grande atenção à respiração, deixando ir os pensamentos ou sensações que emergem – apenas ficando ciente da atenção em si, não do objeto da atenção, da respiração no começo e depois de outros objetos como sons, pensamentos, emoções e, é claro, sensações corporais de todo o tipo. E, pegando outra deixa com zen e a vipassana, acrescentou a caminhada com mindfulness, comer com mindfulness e uma consciência geral das atividades cotidianas, incluindo os relacionamentos.” (DAVIDSON E GOLEMAN, PÁG 77, 2017)

Os autores citam algumas das centenas de pesquisas relacionadas à aplicação da MBSR em grupos de pacientes, dentre elas, um interessante estudo sobre um pequeno grupo

de pacientes que apresentavam transtorno de ansiedade social, que se submeteram ao programa ao longo de oito semanas. À medida que pensamentos estressores se apresentavam, os pacientes se utilizavam de posturas atentas, como a percepção atenta da respiração. “Apenas a mindfulness da respiração tanto baixou a atividade amigdalar – sobretudo através de uma rápida recuperação – como fortaleceu a atividade nas redes atentas do cérebro, enquanto os pacientes relatavam menos reatividade ao estresse.” (Davidson e Goleman, pág. 78, 2017).

Davidson e Goleman (2017), relatam uma interessante relação entre a amígdala e os circuitos pré-frontais, responsáveis pelo aprendizado, reflexão, decisão.

“Quando a raiva ou ansiedade é disparada, a amígdala impulsiona os circuitos pré-frontais; à medida que essas emoções perturbadoras atingem seu pico, um sequestro amigdalar paralisa a função executiva. Mas, quando assumimos o controle ativo de nossa atenção – como quando meditamos –, mobilizamos esses circuitos pré-frontais e a amígdala se acalma. (DAVIDSON E GOLEMAN, PÁG 112, 2017)

Os autores atestam que o treinamento voluntário da atenção, viabilizado pela prática regular da Meditação, é fundamental para um maior equilíbrio entre essas atividades cerebrais. Sinalizam que devemos dar maior importância a essa capacidade pois, em geral, a atenção a algo incomum dura apenas o tempo que levamos para ter a certeza que não representam uma ameaça, ou o tempo suficiente para simplesmente categorizá-lo. Justificam que esse processo de habituação ocorre devido a um modo de economia do cérebro, que tende a se desligar desse algo, antes incomum, assim que percebe ser seguro ou familiar. Dessa maneira, os estímulos que as práticas introspectivas apresentam à capacidade de manter a atenção por mais tempo e mais detalhada a tudo que constitui a realidade, podem se tornar bem interessantes a um cotidiano mais tranquilo e feliz. “Ao focar detalhes de visões, sons, sabores e sensações a que de outro modo estaríamos habituados, nossa mindfulness transformou o familiar e o habitual em coisas novas e intrigantes.” (Goleman e Davidson, pag 111, 2017). Segundo os autores, ao reverter tal habituação, com a concentração no aqui e agora, podemos enriquecer nossas vidas. E perceberam, a partir dos estudos sobre as interações da Meditação com a neurociência, como os circuitos no córtex pré-frontal gerenciam nossa atenção voluntária, ressaltando que todo aspecto da atenção envolve esses circuitos de algum modo.

No campo dos processos cognitivos, evidências experimentais indicam que o treino meditativo pode aprimorar significativamente o controle da atenção. Estudos que utilizam tarefas comportamentais demonstram que a prática regular de Meditação contribui para a

modulação de mecanismos atencionais e para o aumento da capacidade de processamento de informações, por meio de uma distribuição mais eficiente dos recursos mentais (Carter et al., 2005; Slagter et al., 2007, apud Menezes, C. B. et al 2011). Além disso, a prática de mindfulness tem sido associada a melhorias na atenção sustentada e na capacidade de manter estados prolongados de alerta cognitivo (Chambers et al., 2008; Jha et al., 2007; Tang et al., 2007, apud Menezes, C. B. et al 2011).

Cabe ressaltar, contudo, que os processos cognitivos estão profundamente interligados às experiências emocionais. Assim, além de contribuir para a regulação da atenção, a Meditação também exerce papel significativo na regulação emocional. Estudos indicam que a prática meditativa pode reduzir níveis de afetos negativos e, simultaneamente, favorecer o aumento de emoções positivas e estados de bem-estar psicológico (Jain et al., 2007; Tang et al., 2007, apud Menezes, C. B. et al 2011).

Pesquisas realizadas com indivíduos que apresentavam histórico de depressão indicaram que programas baseados em mindfulness podem reduzir significativamente as taxas de recaída, especialmente entre participantes que desenvolvem níveis mais elevados de consciência metacognitiva (Teasdale et al., 2002, apud Menezes, C. B. et al 2011). De maneira semelhante, estudos utilizando escalas de avaliação da atenção plena, como o Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), demonstraram que níveis mais elevados de mindfulness estão associados a maior bem-estar psicológico e maior equilíbrio emocional (Brown & Ryan, 2003, apud Menezes, C. B. et al 2011).

Outro aspecto importante refere-se às repercussões existenciais e sociais da prática meditativa. Pesquisas qualitativas indicam que indivíduos que integram a Meditação em seu cotidiano relatam melhorias significativas na qualidade do trabalho, na tomada de decisões e nas relações interpessoais, especialmente no âmbito familiar (Duerr, 2004, apud Menezes, C. B. et al 2011). Em contextos terapêuticos, intervenções baseadas em Meditação também têm demonstrado resultados positivos em populações vulneráveis. Um estudo envolvendo mulheres vítimas de violência indicou que a prática meditativa contribuiu para o aumento da sensação de bem-estar, fortalecimento da conexão espiritual e desenvolvimento de estratégias mais adaptativas para lidar com experiências traumáticas (Kane, 2006, apud Menezes, C. B. et al 2011).

No entanto, segundo os autores, tanto os estudos envolvendo a Meditação quanto a psicologia cognitiva compartilham a premissa de que a interpretação dos acontecimentos exerce maior influência sobre o comportamento humano do que os próprios eventos em si. Assim, a Meditação pode ser entendida como uma forma de treinamento mental voltada à

educação da mente e ao desenvolvimento de novas formas de relação com os próprios pensamentos (Slagter et al., 2007, apud Menezes, C. B. et al 2011).

As pesquisas mencionadas até aqui, envolvendo as implicações da Meditação ao ser humano, demonstram uma prática que podemos considerar de fácil acesso, já que, basicamente consiste numa atenção focada, em que se concentra a atenção num objeto – respiração, sons, sensações corporais – retornando a tais objetos quando a mente vagueia; e/ou numa atenção mais aberta, observando simplesmente o que se passa na mente – pensamentos, sensações, emoções – sem se envolver e reagir a eles. Esse cultivo e desenvolvimento mental que representa a prática da Meditação, envolvendo a sustentação da atenção, para manutenção do foco; a seletividade, para a filtragem de distrações; a monitoria, que nos ajuda a perceber quando a mente sai do foco; assim como o redirecionamento consciente da mente ao objeto escolhido, pode ser considerado algo bem viável a todos os seres que podem contar com o livre arbítrio da consciência.

De modo geral, os resultados dessas pesquisas, trazidas à tona pelos autores citados, evidenciam o potencial da Meditação como prática integradora capaz de promover benefícios corporais, abarcando diversos processos cognitivos, emocionais, físicos, mentais, que se manifestam na expressão do ser integral. Esta amplitude de efeitos contribui para explicar o crescente interesse da ciência psicológica e da neurociência em investigar e compreender os mecanismos envolvidos nas práticas meditativas. No entanto, grande parte dos estudos existentes baseia-se em instrumentos padronizados e em amostras predominantemente internacionais, o que evidencia a necessidade de ampliar investigações em diferentes contextos socioculturais.

Nesse sentido, torna-se relevante investigar a percepção de praticantes de Meditação no contexto brasileiro, considerando suas experiências cotidianas e os impactos subjetivos decorrentes da prática. Embora existam diferenças técnicas entre as modalidades concentrativa e mindfulness, por exemplo, diversos estudos apontam para a presença de efeitos psicológicos comuns entre essas práticas (Jha et al., 2007; Shapiro et al., 2005; Tang et al., 2007, apud Menezes, C. B. et al 2011). Dessa forma, muitos estudos optam por abordá-las conjuntamente sob a denominação de Meditação passiva, caracterizada pela prática silenciosa e sentada, enfatizando seus efeitos gerais sobre a atenção, a autoconsciência e o equilíbrio emocional.

É importante também mencionar que apesar de tais efeitos serem registrados por sérias pesquisas, ainda podemos observar algumas limitações nesses estudos, onde ainda há alta heterogeneidade, questões relacionadas a expectativas e amostragem de quem participa, difícil

imparcialidade dos avaliadores, poucos estudos de longo prazo para averiguar a manutenção dos efeitos no longo prazo, diferenças individuais no que diz respeito à motivação, predisposição e adesão dos participantes, o que não diminui a relevância desses reveladores estudos.

3.4 Meditação e Consciência corporal: caminhos de resistência aos desafios socioemocionais contemporâneos

Davidson e Goleman (2017) refletem que a quantidade e simultaneidade de informações que absorvemos na era digital é muito maior do que em outros tempos. Alertam que habilidades humanas básicas, como empatia e presença social podem estar se precarizando com as novas formas de interação social, culminada numa certa desatenção e até indiferença com as pessoas que nos cercam, anotando uma mudança silenciosa e inexorável nos vínculos afetivos. Além destas questões socioafetivas, os autores apontam sérios comprometimentos cognitivos, relatando que

“muitos cidadãos do mundo digital, por exemplo, orgulham-se de ser capazes de operar em modo multitarefa, prosseguindo com seu trabalho essencial mesmo enquanto ficam ligados em todas as novidades que lhes chegam. Mas uma pesquisa conclusiva na Universidade Stanford mostrou que essa ideia é um mito – o cérebro não opera em multitarefa, mas, antes, passa rapidamente de uma tarefa (meu trabalho) para outras. Tarefas da atenção na verdade não funcionam em paralelo, como a expressão multitarefa dá a entender; em vez disso exigem rápida mudança de uma coisa para outra. E ao acompanhar cada mudança dessas, quando nossa atenção volta à tarefa original, sua força vai diminuindo consideravelmente. Pode levar vários minutos para a atenção voltar a crescer até a plena concentração.” (DAVIDSON E GOLEMAN, PÁG 120, 2017)

Para os autores, esse modo multitarefa que vivemos na contemporaneidade pode gerar danos consistentes aos mecanismos de atenção, para toda a vida, já que o cérebro acaba ativando muito mais áreas do que apenas as relevantes para determinada ação, e então, essas distrações passam a confundir nosso cérebro, comprometendo nossa capacidade de concentrar naquilo que é importante. Indicam, utilizando-se de alguns estudos sobre o treinamento da atenção, que a concentração pode ser fortalecida a partir de algumas técnicas, mas que tais exercícios não conferem um estado de atenção mais duradouro, tratando-se mais sobre um efeito de estado e não de um traço duradouro. Ressaltam que “os circuitos de atenção do cérebro precisam de mais esforços sustentados para criar um traço estável, e até iniciantes em Meditação podem aprimorar suas habilidades de atenção, com benefícios surpreendentes” (DAVIDSON E GOLEMAN, PÁG 122, 2017).

Os autores citam uma pesquisa em que um grupo de universitários vivenciou um curso de duas semanas em mindfulness da respiração, bem como de atividades cotidianas, com um

total de seis horas de duração e seções incrementais de dez minutos em casa. O grupo de controle ativo se dedicou a estudar nutrição pela mesma quantidade de tempo. Constatou-se que a mindfulness melhorou a concentração e diminuiu as divagações da mente, além da melhoria da memória de trabalho, caracterizada como a conservação da informação na mente de modo que possa se transferir para a memória de longo prazo. Mencionam que como essa experiência ocorreu com alunos de uma faculdade, pode-se ainda registrar uma elevação de suas notas em mais de trinta por cento.

Em alguns artigos e demais produções acadêmicas brasileiras a respeito da participação dos sujeitos na sociedade, é notável a presença das reflexões de Yuval Noah Harari, pensador importante aos novos desafios para a humanidade e, por conseguinte, para a Educação. Após examinar o passado do gênero humano em sua obra intitulada “Sapiens”, e refletir sobre um futuro da existência humana dominada por algoritmos no livro “Homo Deus”, igualmente “best seller”, o autor israelense dedica a vigésima primeira lição da sua mais recente obra “21 lições para o século 21” (2018), à prática de Meditação, considerando-na ferramenta indispensável à evolução humana em meio ao caos da nova era.

O autor relata uma adolescência inquieta e perturbada, sem respostas para as grandes perguntas, sem compreender as causas de tanto sofrimento no mundo e na própria vida. Em busca por respostas diz que o que encontrava não passava de elaboradas ficções, “mitos religiosos sobre deuses e paraísos, mitos nacionalistas sobre a pátria e sua missão histórica, mitos românticos sobre amor e aventura ou mitos capitalistas sobre crescimento econômico e sobre como comprar e consumir faria feliz”. (Harari, 2018, pág. 379). Ele dava conta que tudo não passava de ficções, mas dizia não ter ideia sobre os caminhos para a verdade. Desapontado ao entrar para a universidade e perceber que as poderosas ferramentas para a desconstrução de mitos humanos não ofereciam respostas para as grandes questões da vida, aceitou um convite para um curso de Meditação vipassana, em abril de 2000. Supondo que se envolveria com todo o tipo de teoria mística, ficou surpreso com o caráter tão prático do aprendizado. Em seu relato de experiência conta que o professor do curso, S. N. Goenka, instruía os estudantes a se sentarem com pernas cruzadas e olhos fechados, e concentrarem sua atenção na respiração entrando e saindo por suas narinas. Segundo o autor, o professor dizia: “Não façam nada, não tentem controlar a respiração ou respirar de uma determinada maneira. Apenas observem a realidade do momento presente, qualquer que seja. Quando a respiração está entrando, vocês só têm consciência de que agora a respiração está entrando. Quando a respiração está saindo, vocês só têm consciência que a respiração está saindo. E quando perderem a concentração e sua mente começar a vagar por memórias e fantasias,

você terão consciência de que agora minha mente está se afastando da respiração.” Segundo Harari (2018), essa foi a coisa mais importante que alguém já tinha lhe ensinado em toda sua vida.

O fato de um escritor, com grande repercussão nas contemporâneas óticas para refletir a área da educação, nos apresentar esse tipo de relato a respeito do imenso poder da prática de meditação junto à simplicidade com que se apresenta, nos chama bastante a atenção.

Ainda com o relato de experiência do autor, no prosseguimento do curso, após o foco na respiração, relata a vivência da atenção sobre as sensações do próprio corpo, como calor, pressão, dor, entre outras. Diante dessas experiências, percebe que quaisquer adversidades emocionais enfrentadas no cotidiano, estão diretamente vinculados às sensações corporais. “Se estamos injuriados porque alguém insultou nossa nação ou nosso deus, o que faz o insulto ser insuportável são as sensações de ardência na boca do estômago e a faixa de dor que aperta nosso coração. Nossa nação não sente nada, mas nosso corpo realmente dói.” (Harari, 2018, pág. 382). O autor, desde que experimentou o retiro de dez dias de Meditação vipassana, aos 24 anos de idade, afirma que aprendeu mais sobre si mesmo e sobre os demais seres humanos do que a vida inteira, até aquele momento. E assim descreve:

“Tive apenas de observar a realidade tal como ela é. A coisa mais importante que constatei foi que a origem mais profunda de meu sofrimento está nos padrões de minha própria mente. Quando quero alguma coisa e ela não acontece, minha mente reage gerando sofrimento. Sofrimento não é uma condição objetiva do mundo exterior. É uma reação mental gerada por minha própria mente. Aprender isso é o primeiro passo para cessar a geração de mais sofrimento.” (HARARI, 2018, PÁG 382).

Diante desse relato, não é possível imaginar uma Educação desvinculada dos processos introspectivos que contribuam para o autoconhecimento, que vai mobilizar o ser a perceber a realidade em que está inserido como sujeito que sente e é, e não o hiperindivíduo que tem e faz, contrapondo-se ao fomento do sistema ao ser cada vez mais inorgânico. Para tanto, se torna importante explorar as diversas lentes que buscam compreender a mente e a construção dos processos mentais e não apenas cognitivos. A cultura da Meditação pode nos envolver com essa subjetividade, instrumentalizando-nos à observação consciente a respeito das causas das atuais demandas emocionais.

A relação entre cérebro e mente gera um interessante diálogo entre ciência e filosofia. Enquanto a neurociência continua a revelar como o cérebro funciona, a filosofia da mente provoca reflexões sobre o que significa ser humano, a natureza da consciência e a origem da experiência subjetiva. O cérebro é o órgão físico, composto de neurônios e outras células,

responsável por processar informações, controlar funções corporais e permitir a comunicação entre diferentes partes do corpo. Ele é a base biológica da atividade mental. Quando refletimos sobre a mente, estamos nos referindo a emoções, percepções, expressões, consciência. É a esfera da experiência subjetiva, em que atribuímos significados às nossas vivências. Embora a mente dependa do cérebro, ela não pode ser reduzida apenas aos seus processos físicos. Sobre essas reflexões a respeito da mente e do cérebro, que para muitos cientistas vem a se tratar da mesma coisa, Harari (2018) destaca que, embora tenham uma estreita relação, são coisas diferentes.

“O cérebro é uma rede material feita de neurônios, sinapses e substâncias bioquímicas. A mente é um fluxo de experiências subjetivas, como a dor, o prazer, a raiva e o amor. Os biólogos supõem que o cérebro, de algum modo, produz a mente, e que reações bioquímicas em bilhões de neurônios produzem de algum modo experiências como as da dor e do amor. Contudo, até agora não temos nenhuma explicação para o modo como a mente emerge do cérebro. Como é que quando bilhões de neurônios disparam sinais elétricos num determinado padrão eu sinto dor e quando disparam sinais elétricos num padrão diferente eu sinto amor? Não temos nenhuma pista. Daí que, mesmo que a mente de fato emergja do cérebro, ao menos por enquanto estudar a mente é um empreendimento diferente de estudar o cérebro.” (HARARI, Y. N., 2018, PÁG. 383)

É importante somar a essa reflexão a perspectiva de Goenka sobre o que significa mente. O autor diz que ela está em toda a parte, com cada átomo, e que seja onde for que sinta o que for, ali está a mente. Quando questionado sobre a relação da mente com o cérebro, considera uma noção equivocada quando achamos que a mente se localiza na cabeça, orientando que a mente está em todo o corpo (Goenka, S. N., apud Hart W. 1987).

Harari (2018) chama a atenção para o fato dos grandes avanços que a neurociência vem conquistando nos últimos tempos e que, através de equipamentos cada vez mais sofisticados, consegue empreender importantes diagnósticos a respeito das atividades e demandas cerebrais. Porém, alerta para o fato de que scanners ou microscópios não podem acessar as experiências subjetivas associadas à mente. Diz que tal empreendimento, na busca essencial pela verdade, pode ser mais facilmente alcançado pelo próprio sujeito. Conclui que a Meditação, sendo um importante método para observação direta da própria mente, sem qualquer associação a religião ou ao misticismo, pode ser uma importante fonte de autoconhecimento e, portanto, de evolução.

Poderíamos pensar que estar consciente sobre a realidade das sensações que o contato mental, físico ou qualquer reação bioquímica produz por todo o corpo, é algo natural e portanto não careceria de atenção. Porém, a partir dos conhecimentos que Buda revelou, podemos considerar que normalmente já podemos acompanhar uma dificuldade da mente

consciente no foco necessário para ter consciência de todas as sensações, à exceção das mais intensas, e que isso pode estar se agravando com as transformações sociais em meio à corrente era digital, refletidas nos desafios que encontramos nas interações observadas no cotidiano escolar.

Com o objetivo de aprofundar as reflexões sobre os complexos desafios da Educação para o futuro, a UNESCO convidou Edgar Morin, filósofo, sociólogo e antropólogo francês, a expressar seus ideais. Em suas profundas reflexões brindou a humanidade com a obra: “Os sete saberes necessários à educação do futuro” (Morin E., 2000). Entre os sete caminhos apresentados pelo autor, o quarto saber enunciado, como “Ensinar a compreensão”, conflui com a temática de nosso trabalho. Mesmo não usando o termo Meditação, Morin sinaliza para a “introspecção” como ato indispensável à compreensão de si mesmo e do outro, posicionando o egocentrismo como um importante entrave à compreensão e aos anseios por um mundo mais justo e fraterno.

“a prática mental do auto-exame permanente é necessária, já que a compreensão de nossas fraquezas ou faltas é a via para a compreensão das do outro. Se descobrirmos que somos todos seres falíveis, frágeis, insuficientes, carentes, então podemos descobrir que todos necessitamos de mútua compreensão. O auto-exame crítico permite que nos descentremos em relação a nós mesmos e, por conseguinte, que reconheçamos e julguemos nosso egocentrismo. Permite que não assumamos a posição de juiz de todas as coisas.” (MORIN. E., 2000, PÁG 100).

Edgar Morin, seguindo com suas reflexões sobre o importante ato de ensinar a compreensão, faz a seguinte consideração:

“O egocentrismo cultiva a self-deception, tapeação de si próprio, provocada pela autojustificação, pela autoglorificação e pela tendência a jogar sobre outrem, estrangeiro ou não, a causa de todos os males. A self-deception é um jogo rotativo complexo de mentira, sinceridade, convicção, duplicidade, que nos leva a perceber de modo pejorativo as palavras ou os atos alheios, a selecionar o que lhes é desfavorável, eliminar o que lhes é favorável, selecionar as lembranças gratificantes, eliminar ou transformar o desonroso.” (MORIN, E., 2000, PÁG. 97).

Compreender a si mesmo é condição básica para a compreensão e empatia com o outro. Se mascaramos nossas emoções negativas, podemos realmente nos tornar impiedosos com as carências e fraquezas dos outros.

O autor, alertando que “o egocentrismo amplia-se com o afrouxamento da disciplina e das obrigações que anteriormente levavam à renúncia aos desejos individuais, quando se opunham à vontade dos pais” (Morin E., 2000), nos leva a pensar que mudanças nas interações familiares relativas a maior omissão e permissividade, por exemplo, também podem estar potencializando a dificuldade nos aspectos afetivos entre as crianças e jovens.

Para o fomento de condições de cultivo da solidariedade moral e intelectual entre os sujeitos, ensinar a compreensão se torna, portanto, uma missão da Educação. Uma Educação

que não mais supervalorize os processos cognitivos para aprendizagem de conceitos e habilidades, em detrimento das condições que o afeto reivindica para tal construção.

Vias de regra, é comum constatar a presença desse tema nos projetos político pedagógicos das instituições educacionais, mas é também comum percebê-lo como mera alegoria em apresentações esporádicas. Ilustres pensadores que encontram nas capacidades afetivas, meios e fins fundamentais para a emancipação do sujeito, de certo modo encontram-se apenas emoldurados nesses percursos.

Edgar Morin (2000) nos orienta que é necessário reconhecer na educação do futuro um princípio de incerteza racional, sob o risco da racionalidade cair numa ilusão racionalizadora, caso não estabeleça uma vigilante autocrítica. Para o autor, a verdadeira racionalidade envolve teoria e crítica, porém jamais pode prescindir da autocrítica.

“A verdadeira racionalidade, aberta por natureza, dialoga com o real que lhe resiste. Opera o ir e vir incessante entre a instância lógica e a instância empírica; é o fruto do debate argumentado das idéias, e não a propriedade de um sistema de idéias. O racionalismo que ignora os seres, a subjetividade, a afetividade e a vida é irracional. A racionalidade deve reconhecer a parte de afeto, de amor e de arrependimento. A verdadeira racionalidade conhece os limites da lógica, do determinismo e do mecanicismo; sabe que a mente humana não poderia ser onisciente, que a realidade comporta mistério. Negocia com a irracionalidade, o obscuro, o irracionalizável. É não só crítica, mas autocrítica. Reconhece-se a verdadeira racionalidade pela capacidade de identificar suas insuficiências.” (MORIN E., 2000, PAG. 23)

Importante notar que toda vez que mencionamos a atitude de auto-observação e autocrítica, encontramos cada vez mais sentido na prática da Meditação. Cultivada ao longo dos séculos por diversas sociedades orientais, a atitude da introspecção ainda é pouco vivenciada pelo lado ocidental, mesmo com tantas neuroses se avolumando entre nós. Edgar Morin traz uma interessante reflexão que pode fazer sentido para essa questão:

”Deve-se evocar aqui o “grande paradigma do Ocidente”, formulado por Descartes e imposto pelo desdobramento da história européia a partir do século XVII. O paradigma cartesiano separa o sujeito e o objeto, cada qual na esfera própria: a filosofia e a pesquisa reflexiva, de um lado, a ciência e a pesquisa objetiva, de outro. Esta dissociação atravessa o universo de um extremo ao outro: Sujeito/Objeto, Alma/Corpo, Espírito/Matéria, Qualidade/Quantidade, Finalidade/Causalidade, Sentimento/Razão, Liberdade/Determinismo, Existência/Essência” (MORIN E., 2000, PAG 25)

A perspectiva da mente relacionada a um cérebro quase desumano tem no cartesianismo a sua origem. A partir daí, o corpo, as sensações, os sentimentos, as emoções se distanciaram da própria mente, sendo banalizadas e consideradas as partes frágeis e descartáveis para o que é importante, especialmente na educação: o conhecimento. Nesse sentido, diante da exposição sobre as implicações que o envolvimento com a prática da

Meditação podem representar aos indivíduos, percebemos que pensá-la como unidade de conhecimento da Educação Física, pode contribuir significativamente para o preenchimento dessa lacuna educacional histórica, sobretudo dos povos ocidentais.

O autor também nos convida a pensar que o processo de observação deve ser inseparável da auto-observação, assim como a crítica deve caminhar junto à autocrítica, e que os processos de objetivação precisam estar acompanhados dos processos reflexivos.

“Portanto, devemos aprender que a procura da verdade pede a busca e a elaboração de metapontos de vista, que permitem a reflexividade e comportam especialmente a integração observador-conceitualizador na observação-concepção e a “ecologização” da observação-concepção no contexto mental e cultural que é o seu”.
(MORIN, E. 2000, PAG 31)

Hanh, T., na obra “Silêncio: o poder da quietude num mundo barulhento” (2016), considera que tudo com o que nos envolvemos são alimentos, e que assim como o que mastigamos e engolimos, quaisquer entretenimentos, sensações, pensamentos, também se tratam de alimentação, podendo ser saudável ou tóxica. O autor destaca que para o budismo, nos alimentamos diariamente com 4 tipos de nutrientes: alimentos comestíveis, sensações, desejos e consciência (individual e coletiva). O primeiro obviamente se trata do que ingerimos pela boca. O segundo diz respeito às experiências sensoriais recebidas através dos órgãos dos sentidos. A terceira via é o desejo, referente às nossas vontades, preocupações, motivações individuais, sem as quais, paralisaríamos. O quarto alimento se refere à consciência, relacionando o cultivo e observação dos pensamentos a uma importante via de nutrição, alertando para o quanto isso afeta diretamente nossa qualidade de vida.

O autor nos lembra sobre o quanto podemos nos sentir mal com o que comemos ou bebemos, assim como o quanto podemos perceber efeitos positivos ou negativos dos diversos entretenimentos captados por nossos sentidos, podendo afetar nosso bem-estar, o que nos mostra que as sensações podem representar janelas que nos conectam com o mundo exterior. Sobre o desejo, apontado como nossa intenção e motivação primária, diz que as mensagens que nos chegam através dos entretenimentos, podem estar nos levando a agir de maneira não intencional, atendendo mais ao que o meio dita sobre quem deveríamos ser, do que à atenção aos desejos reais que conscientemente poderíamos sentir. Enfatiza que a ocupação com os diversos estímulos tem estado tão intensa que raramente estamos tendo tempo para observar nossos desejos mais profundos. Sinaliza, portanto, que as escolhas entre motivações construtivas ou processos obsessivos evidenciam diretamente a qualidade de nossos sentimentos.

“Você pode passar sua vida inteira ouvindo mensagens internas e externas sem nunca ouvir a voz do seu desejo mais profundo. Ninguém precisa ser monge ou

mártir para fazer isso. Tendo espaço e silêncio para ouvir profundamente a si mesmo, você poderá encontrar, no seu interior, um forte desejo de ajudar os demais, de oferecer amor e compaixão, de criar uma transformação positiva no mundo.” (HANH, T. 2016, PÁG. 21).

A respeito da consciência, alerta que é a via de proteção em relação a o quê e o quanto consumimos. Para o autor, conscientes ou não, consumimos o que cultivamos na mente. Quando estamos atentos (conscientes) aos pensamentos que transitam em nossa mente, temos a capacidade de discernir os sentimentos que representam, de modo a clarear nosso livre-arbítrio na escolha pelo envolvimento. Segundo o autor, “A consciência é a chave da nossa proteção. Sem proteção, absorvemos muitas toxinas. Sem perceber, ficamos repletos de sons e intoxicamos nossa consciência, e tais coisas nos deixam doentes.” (Hanh, T. 2016, pág. 17).

“Da mesma maneira como acontece com nossas refeições, o que consumimos de nossa consciência pode ser ecológico e saudável, mas também tóxico. Quando pensamos em algo cruel ou estamos com raiva, por exemplo, e revisitamos tal situação outra vez em nossa mente, consumimos consciência tóxica. Se estamos atentos à beleza do dia ou sentimos gratidão por nossa saúde e pelo amor que nos rodeia, consumimos consciência saudável. Todos temos capacidade de amar, perdoar, entender e sermos compassivos. Sabendo cultivar tais elementos em nossa consciência, essa mesma consciência poderá nutrir nosso corpo com o tipo de alimento saudável que faz com que a gente se sinta maravilhosamente bem, beneficiando todos que estejam ao nosso redor. Ao mesmo tempo, na consciência de todos existe também a capacidade de nutrir obsessão, preocupação, desespero, solidão e autocomiseração. Se você consome alimentos sensoriais a ponto de nutrir tais elementos negativos em sua consciência (se lê jornais sensacionalistas, se joga videogames violentos, se gasta o seu tempo na internet invejando o que os demais fazem ou se participa de conversas mal-intencionadas), a raiva, o desespero e a inveja se fortalecem em sua consciência.” (HANH, T. 2016, PÁG. 22).

Como visto até aqui, podemos encontrar na Meditação uma importante chave para acesso ao autoconhecimento, tão necessário à leitura mais consciente da realidade pelo indivíduo que quer transformá-la seguindo os princípios de solidariedade humana. Todo um potencial anunciado há milênios por povos orientais, num simples ato de parar e perceber a realidade tal como ela é, observando e testemunhando o fluxo mental e discernindo então as causas dos desconfortos que nos visitam, com vistas a assumir a direção sobre nossas ações e cultivo de pensamentos mais edificantes.

Ao pensar a importância da discussão sobre as concepções a respeito de corpo numa perspectiva integral, podemos encontrar grande relevância no estudo sobre as relações entre práticas introspectivas e autoconhecimento, com vistas à ampliação do olhar sobre a cultura corporal, a partir das diversas contribuições advindas de pensadores orientais e ocidentais sobre tal universo.

As descobertas de Sidarta Gautama, há vinte e cinco séculos atrás, podem contribuir

com esse debate acerca do corpo, quando fala sobre a impermanência de todas as coisas, por exemplo. Sidarta fez importantes reflexões sobre o caráter transitório de todas as coisas e seres, dizendo que tudo o que pensamos ser nosso, até no que penso ser eu, se estamos integralmente conectados com a realidade, podemos perceber esse caráter passageiro que não cessa por nem um tipo de unidade de tempo. Para Buda, o corpo ao qual cada um de nós se refere como “eu-mesmo”, é um constante fluxo de ondas ou partículas.

Essas abordagens de Sidarta Gautama a respeito do corpo nos fazem refletir que quando consideramos tal dimensão física como um fluxo contínuo de transformações, marcada por um caráter impermanente, podemos nos libertar do olhar alienado sobre nós mesmos, percebendo-nos como seres em constante mudança, e que somente num estado integralmente consciente sobre a realidade, observada e vivenciada como se apresenta em seu fluxo contínuo, é possível estar conectado às causas das diversas e transitórias emoções.

Quando começamos a prestar mais atenção ao nosso corpo, não como um objeto físico, mas como um campo de sensações e experiências, a relação com ele tende a se tornar mais íntima, compassiva e amorosa. É nesse contexto que enxergamos relevância na integração dos sujeitos com a prática da Meditação e o quanto isso pode contribuir com a conscientização e percepção a respeito do próprio corpo, percebendo sua essência na integralidade da experiência humana.

A Meditação está diretamente relacionada à integração do ser, traduzido por alguns como unificação entre mente e o corpo, gerando um estado de harmonia e equilíbrio. Nesse sentido, portanto, esse nosso objeto de conhecimento chega para pensarmos a vivência plena do momento presente, favorecendo o discernimento sobre diversas causas de sofrimento, principalmente aquelas que levam o ser ao consumo exarcebado para a mitigação das inconvenientes sensações que o orquestrado desejo impõe.

Quando se fala em Meditação, muitas vezes o foco é dado à quietude mental, mas o corpo é base fundamental dessa experiência. O corpo não é apenas um veículo passivo. Ele é um participante ativo na prática meditativa, sendo tanto o ponto de partida quanto o ponto de chegada. Ao focar a atenção em áreas específicas do corpo há uma transição da fragmentação mente/corpo para uma experiência de integração, ampliando a percepção sobre sentimentos e emoções impregnadas no corpo físico. A autopercepção, nesse processo, é um dos veículos de acesso ao campo emocional. O corpo somatiza vivências, armazenando não apenas tensões físicas, mas também emoções não resolvidas. Durante a Meditação, as tensões podem ser liberadas de maneiras que talvez a mente consciente não conseguisse acessar diretamente.

A prática da Meditação é capaz de tensionar, por sua essência, a fragmentação e

dicotomia a que estivemos expostos desde a modernidade e que tanto mal nos fez e faz. A Educação Física é o componente curricular que pode contribuir com a superação desta perspectiva de corpo como invólucro da mente e então, levar os indivíduos a perceberem que suas vidas são corporais, encarnadas e conectadas. A experiência sensível é o centro dos processos de aprendizagem e educação, além da convivência consigo e com o mundo.

Ao cultivar uma maior consciência e atenção ao corpo durante a Meditação, muitas pessoas relatam uma mudança significativa na percepção de si mesmas. Não se trata apenas de estar atento ao corpo em um sentido técnico, mas de integrar o corpo na prática meditativa, criar um ciclo virtuoso de bem-estar e equilíbrio, no qual o corpo e a mente não são mais entidades separadas, mas se tornam expressões complementares de um ser integrado e presente.

Ao longo dos 19 anos trabalhando como professor de Educação Física em escolas públicas, assim como as experiências compartilhadas de tantos colegas de categoria, é muito comum observar uma parcela de estudantes, cursando o segundo segmento (6º ao 9º ano), que dizem não gostar do envolvimento com as atividades práticas em que há a expressão corporal (integral) do ser. Em alguns casos, até mesmo nenhum interesse na prática de quaisquer elementos básicos da cultura corporal. Sejam propostas no campo da ginástica, da luta, da dança, do esporte, jogo, brincadeira, nenhuma delas desperta a vontade pela vivência por parte desses pequenos grupos mencionados. Isso sempre me causou muita curiosidade sobre as causas desse afastamento das coletividades e de si mesmo, já que quando se trata do indivíduo em idade mais tenra, é raro testemunhar tal desmotivação. Poderia citar diversas conversas que já tive com esses alunos em tantos momentos, mas gostaria de trazer uma bem recente e interessante com uma aluna do 9º ano da E.M. Dr Ely Combat, de Duque de Caxias-RJ, pois acredito que possa enriquecer as reflexões que se seguem. No diálogo com a aluna, ela diz ter passado pelo pior momento da sua vida quando cursava o 7º ano. Desde que um colega de classe encontrou engajamentos e gargalhadas ao apontar reiteradamente singularidades em suas feições, diz que passou a sentir vergonha da sua própria presença, vendo se agravar dia após dia um processo de ansiedade que culminou numa severa depressão. Ficou meses sem ir pra escola, com dificuldade de sair de casa para frequentar qualquer espaço em que avistava pessoas, incluindo conhecidos. Após um tempo de terapia no campo da psicologia, foi conseguindo retomar suas experiências com coletividades. Até meados de 2023 seguiu usando máscara de pano (confeccionada para proteção à crise sanitária causada pelo vírus covid-19), dizendo se sentir mais confortável quando com o rosto parcialmente coberto. Não é nossa intenção debater as nefastas consequências do “bullying”,

mas de refletir sobre como a relação com nosso próprio corpo pode impactar as interações com o coletivo.

Pensando nos fins que a Educação assume com seus sujeitos, se torna fundamental caminharmos por construções teóricas que nos ajudem a refletir sobre um relato tão importante a respeito da relação intrapessoal e as consequências que isso pode ter em sua percepção de ser e estar no mundo. Relatos como esse nos fazem refletir que a Educação, historicamente engajada na compreensão dos processos cognitivos, precisa se debruçar mais sobre a compreensão da relação dos indivíduos com seus corpos, mobilizando saberes que contemplem o ser integral. As demandas que se avolumam a respeito de intervenções nas relações interpessoais não podem prescindir de sérias investigações sobre as relações intrapessoais, e todo esse esforço terá maior fundamento quando compreendermos e pensarmos o corpo em sua amplitude e profundidade.

Entre os componentes curriculares que integram o cotidiano escolar, entendemos que a Educação Física, por suas competências, deve assumir o protagonismo nesse debate. Ainda que se apresente com um caráter aparentemente estático, a prática da Meditação pode estar intimamente ligada à vivência da Cultura Corporal no espaço escolar, como modalidade presente na temática Ginástica de Conscientização Corporal. Podemos pensar que esta cultura milenar pode confluir com os caminhos de conscientização e expressão corporal propostos por essa temática.

Aduzido o exposto, podemos inferir que enquanto a Educação fragmentar seus sujeitos, priorizando sua dimensão cognitiva em detrimento ao ser integral, relegando o corpo a uma mera condição mecânica marcada pelo distanciamento dos complexos aprofundamentos que demanda, seguiremos enfrentando ásperos caminhos para uma formação que represente uma realidade mais justa, amorosa e cheia de vida.

4 CAPÍTULO III

CAMINHOS METODOLÓGICOS: EXPERIMENTANDO SER CORPO ATRAVÉS DA MEDITAÇÃO

Em face do desafiante percurso que se apresenta pela frente, abordaremos a realidade dos nossos sujeitos participantes da pesquisa, e objetos de conhecimento, através da pesquisa de natureza qualitativa, a qual aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações, médias e estatísticas (Minayo, 2001).

Segundo Minayo, a pesquisa qualitativa se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Tais fenômenos humanos podem ser entendidos como parte da realidade social, pois somos sujeitos que não só agimos, mas que pensamos e interpretamos nossas ações em meio a realidade, partilhando as vivências com nossos semelhantes (Minayo et al, 2007).

Para a autora, a pesquisa social, no campo das ciências sociais, representa um desafio constante de desvendar as complexidades das relações humanas e das estruturas que moldam a sociedade. Minayo defende que a pesquisa social é uma aventura que combina três ingredientes essenciais: teoria, método e criatividade. Assim, desconstrói-se a noção de uma ciência neutra e puramente técnica, propondo uma abordagem que valoriza a profundidade, a historicidade e a subjetividade inerentes ao nosso objeto de estudo.

Uma das bases do pensamento de Minayo é a crítica à importação direta dos métodos das ciências naturais para o campo social. A autora argumenta que, enquanto as ciências da natureza podem buscar uma objetividade pautada no distanciamento, o objeto das ciências sociais é essencialmente qualitativo e histórico. A realidade social é dinâmica, repleta de significados, valores, crenças e atitudes que não podem ser simplesmente quantificados ou reduzidos a variáveis operacionais. Portanto, o pesquisador social lida com um objeto que possui consciência histórica, ou seja, os indivíduos e grupos estudados atribuem sentido e intencionalidade às suas próprias ações. Ignorar essa dimensão seria empobrecer a análise e afastar-se da essência do fenômeno social. (Minayo, 2001)

A metodologia, na perspectiva da autora, transcende a mera aplicação de técnicas. Ela é a articulação coerente entre a teoria que embasa a pesquisa, a realidade empírica e o potencial criativo do investigador. A autora enfatiza a abordagem qualitativa como particularmente mais adequada à pesquisa social, pois ela se aprofunda no universo dos significados e das relações que não são mensuráveis. Isso não significa uma recusa completa dos métodos quantitativos, mas um reconhecimento de que a pesquisa qualitativa responde a

questões particulares e profundas sobre os processos sociais que a quantificação não daria conta.

Para Minayo, todo conhecimento é aproximado, provisório e condicionado historicamente. A ciência não é a única forma de saber, embora seja hegemônica na sociedade ocidental, porém, não detém o monopólio da verdade. Essa visão nos convida a uma postura de humildade, reconhecendo que a realidade é sempre mais rica e complexa do que qualquer teoria ou discurso sobre ela. A pesquisa, portanto, é uma atividade que vincula pensamento e ação, uma indagação que constrói a realidade ao mesmo tempo em que a investiga.

Baseando-nos em suas idéias, nos libertamos da rigidez científica que, em ciências sociais, tende a empobrecer o processo investigativo. Optamos por esse caminho de valorização da subjetividade, da historicidade e a complexidade do mundo social, utilizando a pesquisa como uma ferramenta poderosa para compreender as profundezas das relações humanas, empoderando-nos com uma reflexão mais crítica e engajada sobre nosso objeto de conhecimento.

Seguindo por essa perspectiva qualitativa de investigação, dialogamos com os pressupostos de inspiração etnográfica aplicados ao campo educacional. A etnografia caracteriza-se pela busca de compreensão aprofundada das práticas sociais, dos significados e das relações estabelecidas em determinado contexto. No âmbito da educação, esse caminho metodológico possibilita analisar o cotidiano escolar em sua complexidade, considerando as interações, os valores e as dinâmicas institucionais que constituem a vida escolar. De acordo com Marli André (1995), a utilização da etnografia na pesquisa educacional permite compreender a escola para além de sua dimensão formal e institucional, investigando os significados atribuídos pelos sujeitos às suas práticas e experiências no ambiente escolar. Nesse sentido, a autora destaca que o interesse central da etnografia consiste em compreender os processos sociais e culturais que se desenvolvem no interior das instituições educativas (André, 1995). Isso envolve um processo de aproximação progressiva do pesquisador com o campo de estudo, possibilitando a observação das práticas cotidianas e das relações estabelecidas entre os diferentes sujeitos que compõem o contexto escolar. Para a autora, esse tipo de investigação busca compreender as ações e interações em seu contexto natural, valorizando a perspectiva dos participantes e as interpretações construídas ao longo da pesquisa.

Além disso, a etnografia contribui para a construção de uma compreensão contextualizada dos fenômenos educacionais. Ao considerar o ambiente escolar como um

espaço social dinâmico, marcado por relações, valores e práticas compartilhadas, essa abordagem permite analisar a escola como um espaço de produção de significados e de construção de experiências educativas. Nesse sentido, a investigação etnográfica favorece uma análise mais sensível às especificidades do contexto estudado e às perspectivas dos sujeitos envolvidos no processo educativo.

Nesse contexto, a perspectiva etnográfica mostra-se particularmente relevante para pesquisas no campo da educação, uma vez que possibilita compreender os processos educativos em sua dimensão social e cultural. Ao privilegiar a análise das práticas cotidianas e das interações entre os sujeitos, essa abordagem contribui para a produção de conhecimentos que dialogam diretamente com a realidade escolar. Dessa maneira, adotar uma perspectiva inspirada na etnografia educacional, corrobora as orientações metodológicas de Minayo na busca por compreender as dinâmicas, os significados e as práticas presentes no contexto investigado, considerando as interações sociais, as experiências dos sujeitos e os processos culturais que permeiam o ambiente escolar.

Nesse sentido, se faz necessário pensar sobre a importância de uma relação mais afetiva entre os sujeitos envolvidos na pesquisa. Dialogando com as experiências vivenciadas por Jeanne Favret-Saada (2005), em relação aos caminhos da investigação científica, podemos pensar que a importância central de um trabalho de campo consiste em ser, estar e, portanto, sentir-se afetado por tudo que o compõe.

A autora enfatiza a abordagem do afeto na antropologia dizendo que em geral é ignorada ou até mesmo negada, e que quando é reconhecida, trata-se apenas de demonstração como mero produto de uma construção cultural ou outra utilidade, e em muitas situações, usada apenas para registro de representação, sem considerar as diversas influências de afeto que não podem ser representadas por meros registros.

Favret-Saada reivindica a reabilitação da sensibilidade nos trabalhos de pesquisa, normalmente debruçadas apenas sobre os aspectos intelectuais da experiência humana, buscando apenas a verdade observável exclusivamente sobre o que é real. Como etnógrafa, a pesquisadora relata uma difícil escolha por deixar-se afetar pela investigação, dizendo correr o risco de que se torne uma aventura pessoal configurada em "não trabalho", ou não poder alcançar nada relevante para observar no caso do distanciamento do observador.

A autora percebe que a participação é um instrumento de conhecimento, e que participar e ser afetado pelo que está sendo pesquisado é fundamental para descobertas mais profundas, pois tentar, via empatia, estar no lugar do outro tentando representar ou imaginar o que seria estar lá em termos de sensações, percepções, pensamentos, poderia supor um

distanciamento empobrecedor. A autora relata que é preciso estar no lugar em vez de tentar imaginá-lo, pois o afeto e suas diversas intensidades, que tem influência direta sobre o conhecimento pesquisado, é literalmente inimaginável quando se conserva a distância do observador. Ou seja, "esse lugar e as intensidades que lhe são ligadas têm então que ser experimentados: é a única maneira de aproximá-los" (Favret-Saada, 2005). Desse modo, podemos pensar a participação como uma experiência única e particular daquele que a vivencia, e, portanto, perceber uma contradição na ideia de objetividade e neutralidade da ciência, quando desprovida da sensibilidade e percepção do próprio pesquisador, impossibilitando generalizações científicas neutras.

Para a autora, afetar-se diz respeito a mobilizar ou modificar o próprio estoque de imagens. Pode abrir uma comunicação verbal ou não com o quê e quem está sendo pesquisado numa variedade particular de experiências humanas.

"Entre pessoas igualmente afetadas por estarem ocupando tais lugares, acontecem coisas às quais jamais é dado a um etnógrafo assistir, fala-se de coisas que os etnógrafos não falam, ou então as pessoas se calam, mas trata-se também de comunicação. Experimentando as intensidades ligadas a tal lugar, descobre-se, aliás, que cada um apresenta uma espécie particular de objetividade: ali só pode acontecer uma certa ordem de eventos, não se pode ser afetado senão de um certo modo". (FAVRET-SAADA, PÁG. 160, 2005).

Favret-Saada nos inspira a pensar os caminhos de conexão epistemológica com as motivações, sentimentos, sensações do outro, considerando a comunicação como forma de estabelecer o diálogo, a partir de uma escuta e de uma fala sensível e, inicialmente, despreziosa, não intencional, despida da arrogância de quem sabe e entende o que o "outro" fala e sente. É preciso uma participação afetiva do pesquisador envolvido na experiência, permitindo um diálogo horizontalizado, capaz de uma compreensão humana baseada na ausência de hierarquia de saberes e posições sociais.

A autora nos apresenta a devida importância do afeto na exploração mais aprofundada sobre o conhecimento da essência do sujeito, e, portanto, possíveis novos olhares sobre a complexidade que envolve as ciências humanas. Podemos perceber uma maior relevância do percurso investigativo quando renunciamos esse lugar de quem se posiciona para apreender e analisar uma realidade exterior aos nossos próprios afetos conscientes e inconscientes, assumindo uma relação que permite se afetar por todas as nuances que compõem o conhecimento buscado, incluindo a comunicação não verbal, não intencional e involuntária, se deixando levar pelo "surgimento e livre jogo de afetos desprovidos de representação" (Favret-Saada, 2005).

Nesse sentido, um olhar sobre as discussões que envolvem o cotidiano escolar, se

torna fundamental para o enriquecimento de nossa experiência investigativa. Cupolillo (2023) participa dessas reflexões, fazendo uma interessante crítica à ciência moderna que o considera como um espaço marcado pela banalidade, repetição e rotina. Para a autora, o cotidiano tem sido progressivamente ressignificado por diferentes estudos que o apontam como um campo privilegiado para a compreensão da realidade. Isso ocorre porque é no cotidiano que a vida social se concretiza e onde se manifesta a complexidade das relações e dos fenômenos que constituem o mundo social. A percepção de naturalidade associada às práticas diárias decorre de uma espécie de ilusão de repetição necessária à organização da vida social. A rotina e as atividades diárias contribuem para a construção de uma sensação de familiaridade com os acontecimentos, produzindo a ideia de um tempo e de um espaço aparentemente estáveis e previsíveis, como se a existência se desenvolvesse em um ciclo contínuo de eventos repetidos e naturalizados. Nessa perspectiva, apenas ocasionalmente se percebe a passagem do tempo ou a ocorrência de mudanças nas circunstâncias.

Entretanto, as pesquisas voltadas para os estudos do/com o cotidiano, evidenciam que esse espaço-tempo, embora frequentemente associado à repetição e à estabilidade, é também um ambiente marcado pela diversidade, pela singularidade e pela complexidade das interações sociais. As transformações, que muitas vezes se manifestam como acontecimentos inesperados, são frequentemente resultantes de pequenos eventos cotidianos que se articulam em redes de interação, produzindo mudanças de diferentes intensidades tanto na esfera individual quanto na coletiva (Cupolillo, 2023).

A autora também traz uma importante colaboração nas reflexões sobre a Educação Física e a escola enquanto espaços e tempos de emancipação social de seus sujeitos, a partir do reconhecimento das diferentes formas de expressão de saberes, de ser e estar no mundo, incorporando a incerteza, o acaso, o aleatório, a ordem e a desordem na configuração dos fatos e fenômenos. Isso implica em romper com a linearidade, a simplificação e a fragmentação, sem abdicar da construção de conhecimentos aprofundados, mas reconhecendo-os como incertos e provisórios. A complexidade, nesse sentido, não é um obstáculo, mas uma condição inerente à compreensão do humano.

Eis um grande desafio da complexidade: compreender o mundo num esforço de desconstruir a linearidade, a simplificação, a fragmentação, a redução, sem abdicar da tentativa de construir sempre novos e mais aprofundados conhecimentos, sabendo-os, de antemão, incertos e provisórios. O dado novo não é exatamente a provisoriade do conhecimento - isto a ciência moderna sempre soube -, mas a inclusão da incerteza, da impossibilidade de acesso à totalidade dos fatos e do acaso. Não como momentos de ignorância, mas como questões postas na própria elaboração e efetivação do conhecimento, como pontos fundamentais e pertencentes à realidade. (CUPOLILLO A. V., PÁG. 1263, 2023)

Nesse contexto, o cotidiano escolar, entendido como o espaço-tempo em que se desenvolvem os processos didáticos e as relações pedagógicas, também se caracteriza como um ambiente dinâmico e multifacetado. Trata-se de um espaço no qual emergem diferenças, contradições e processos complexos que se manifestam nas interações entre os sujeitos. As práticas e relações estabelecidas nesse ambiente contribuem para a constituição do chamado currículo oculto, influenciando de maneira significativa a organização e o desenvolvimento do processo pedagógico.

“O cotidiano, lugar considerado pela ciência moderna como banal, repetitivo, rotineiro e desinteressante, vem sendo palco de inúmeras investigações que o apontam como locus privilegiado de compreensão do real, posto que é onde a vida se faz e se explicita a complexidade da realidade. A sensação de naturalização que vivenciamos no cotidiano é decorrente de uma necessária ilusão de repetição. A rotina, o fazer diário, ao favorecerem uma percepção familiarizada dos acontecimentos, prescrevem uma noção de tempo/espaço como algo que não contém sobressaltos, como se houvesse a possibilidade de a vida ser uma contínua e circular roda de acontecimentos repetitivos e naturais que, eventualmente, deixa emergir a sensação de passagem do tempo e de mudanças nas situações. No entanto, o que os estudos do cotidiano vêm apontando é que esse ‘espaçotempo’, apesar de propiciar a sensação tranquila da repetição, naturalidade e familiaridade dos acontecimentos, é também o lugar do diferente, do irrepitível, do complexo. As transformações, que muitas vezes só sentimos como sobressaltos e surpresas, são decorrentes de pequenos acontecimentos cotidianos que se explicitam como redes de interações e vão provocando maiores ou menores mudanças, tanto pessoais quanto sociais. O cotidiano escolar como ‘espaçotempo’ onde se dão os processos didáticos e as relações pedagógicas aparece também como local do diferente, do irrepitível, do contraditório, do fluido, do complexo. Todas as ações e inter-relações que se estabelecem ali vão configurando o que conhecemos por currículo oculto e estruturando o processo pedagógico” (CUPOLILLO A. V., PÁG.1266, 2023)

Confluindo com essas perspectivas em nossos caminhos investigativos, encontramos na leitura de Eloiza Gurgel Pires (2013), sobre a obra de Walter Benjamin, uma interessante inspiração. O autor tecia críticas à ciência moderna, baseada sobre pilares de ordem, previsibilidade e busca por leis universais, operando através de sistemas, hipóteses testáveis e uma linguagem que buscava se posicionar com neutralidade, tratando o conhecimento como uma estrutura linear e cumulativa. Sua abordagem não sistemática e fragmentária do conhecimento, sua crítica à concepção linear de história e progresso, e sua profunda investigação sobre a natureza da linguagem, da imagem e da experiência, nos convida a aventurarmo-nos pelas “vuelas e ruínas” que a ciência tradicional deixou para trás, propondo princípios metodológicos mais baseados na sensibilidade crítica e poética.

“Benjamin reivindica para as ciências humanas outra forma de expor a verdade, forma que se distingue profundamente do que chamamos conhecimento empírico do real e, portanto, questiona os limites rígidos da racionalidade técnica, preconizando um tipo de conhecimento que inclui as paixões e as utopias indispensáveis à vida, sem as quais não há humanidade possível” (SOUZA, 2009, p. 187, APUD PIRES,

2013).

Segundo a autora, Benjamin rejeitava a ideia de que a linguagem científica é um mero veículo transparente para comunicar fatos. Nas palavras do autor, "todo conhecimento filosófico tem sua única expressão na linguagem e não em fórmulas e números" (BENJAMIN, 1971, p.111). Para ele, a linguagem é o próprio meio onde o pensamento se forma. O autor rejeita a concepção instrumental que reduz a linguagem a um mero veículo para a comunicação de fatos ou a descrição objetiva do mundo, pois a linguagem é, em sua essência, um meio constitutivo onde o pensamento não apenas se expressa, mas se forma e se realiza. Assim, uma análise científica não se limitaria aos resultados, mas se debruçaria sobre a própria materialidade da linguagem usada. Em sua visão, segundo Pires (2013), a ciência não apenas descreve o mundo, ela o traduz e, nesse ato, o recria. Desse modo, linguagem não é um mero instrumento para falar sobre o mundo, mas o próprio tecido do pensamento, o lugar onde a essência espiritual das coisas se manifesta. Sua crítica à linguagem científica é um lembrete de que na busca por um conhecimento puramente objetivo perde-se o contato com a realidade, e que todo saber, inclusive o científico, está intrinsecamente ligado à sua expressão material e, portanto, à sua capacidade de traduzir e recriar o mundo.

Pires (2013) relata que Benjamin recusava-se a permanecer dentro das fronteiras de sua disciplina. Ele criava conexões inusitadas e saltos entre campos distintos. O objetivo não era a interdisciplinaridade, mas a desterritorialização, representada por uma fusão dos saberes em um campo único e dinâmico, onde uma imagem poética poderia iluminar um problema matemático e vice-versa, quebrando a hierarquia entre alta cultura e cultura popular, filosofia e vida cotidiana.

“Ao sair dos eixos disciplinares, o caminho é o da direção contrária à esperada. Interessa a Benjamin aquilo que foi esquecido pela história, ou simplesmente ignorado pelo racionalismo da modernidade: a literatura e a arte dos surrealistas, dos simbolistas e dos decadentistas; a cultura urbana e seu cotidiano; as experiências com o haxixe. Ele não parte de um lugar fixo, pois entende que a realidade é algo descontínuo. Assim sendo, ao invés de passar lógica e dedutivamente de um elemento a outro, explicitando as conexões, mistura o que se passa nas ruas com o que se passa nas fábricas, nas salas de cinema e na literatura, sobretudo na literatura marginal, bem como na narrativa dos folhetins” (MARTIN-BARBERO, 2003, p. 84-85, APUD PIRES 2013).

Segundo Pires (2013), Walter Benjamin valorizava a experiência (um saber profundo, coletivo e sensível) em detrimento da vivência. O conhecimento não nasceria apenas da observação distanciada e objetiva, mas da imersão, da paixão e da memória. O cientista não seria um observador neutro, mas um sujeito histórico, cuja própria subjetividade e

sensibilidade são ferramentas indispensáveis para a compreensão do real. Seus pensamentos buscavam superar a racionalidade técnica e instrumental do Iluminismo, que separou razão de sensibilidade, corpo de mente, e transformou a experiência em experimento controlável. Ele buscava uma forma de conhecimento que incluísse as paixões e as utopias indispensáveis à vida.

“Cada uma de nossas experiências possui efetivamente conteúdo. Nós mesmos conferimos-lhe conteúdo a partir do nosso espírito. A pessoa irrefletida acomoda-se no erro. 'Nunca encontrarás a verdade', brada ela àquele que busca e pesquisa, 'eu já vivenciei isso tudo'. Para o pesquisador, contudo, o erro é apenas um novo alento para a busca da verdade (Espinosa). A experiência é carente de sentido e espírito apenas para aquele já desprovido de espírito” (BENJAMIN, 2009b, PÁG. 23, APUD PIRES, 2013).

A obra de Walter Benjamin, a partir da leitura da autora, é um convite a pensar contra a corrente, a nos debruçar mais sobre a arte de formular perguntas do que a busca por respostas definitivas, a valorizar os fragmentos e a desconfiar das narrativas. Seria uma opção por uma via científica que abraça a complexidade, a contradição e o inacabado, entendendo que o conhecimento mais profundo não é aquele que ilumina e resolve, mas aquele que nos permite enxergar, mesmo que por um instante, a beleza e a verdade contidas no mundo, nos conectando com um olhar mais apurado sobre a riqueza contida nos detalhes, em nossas interações cotidianas.

Seguindo por esses princípios, apoiados nessas bases epistemológicas e metodológicas, investigamos as realidades construídas e vividas pelos sujeitos escolares, com vistas à construção de conhecimentos a respeito das suas relações com o objeto de estudo referente à prática de Meditação, buscando saber se tal vivência pode contribuir com seus aspectos socioemocionais, diante dos agravamentos que a era digital os impõe, aproximadamente desde o princípio deste século.

Devido à complexidade, tanto dos sujeitos participantes, como do objeto de estudo, seguimos a pesquisa com profundidade em relação à experiência, fala e ação dos alunos em 1 (uma) turma de 35 alunos de 9º ano do Ensino Fundamental, da E. M. Dr Ely Combat, uma escola urbana, situada no distrito de Xerém, no município de Duque de Caxias-RJ.

Tais escolares vivenciaram a teoria e técnicas de Meditação nas aulas de Educação Física, como modalidade integrante da temática Ginástica de Conscientização Corporal, pertencente ao elemento Ginástica, que por sua vez, compõe o universo da Cultura Corporal. A experiência aconteceu no 4º bimestre de 2025, por aproximadamente 2 meses, o que corresponde a 8 aulas. Regularmente, essas aulas são ministradas por 1 hora e 40 minutos, porém, a experiência em questão foi realizada apenas durante os primeiros 30 minutos de cada

um desses encontros, na própria sala de aula, sentados em suas cadeiras, com 1 encontro organizado em círculo e os outros 7 encontros organizados em filas, atendendo a preferência dos alunos.

Importante mencionar que o ambiente em que os alunos meditaram não tinha isolamento acústico e, portanto, normalmente estava sujeito a todo tipo de barulho e distrações, tais como conversas e gritos de corredor, mesas e cadeiras arrastando, buzinas e sons de motores das ruas, capina da escola, entre tantas outras adversidades à prática introspectiva, o que representou uma dificuldade ainda maior no início das experiências com a Meditação. Porém, essas questões foram aos poucos perdendo força na medida que os alunos percebiam a possibilidade de se conectar ao momento presente focando a atenção em algum objeto de atenção, como a respiração, sem luta ou qualquer forma de envolvimento, seja com o que se apresentava ao redor, seja com o que surgia na mente. Músicas instrumentais, normalmente associadas à prática de Meditação também foram importantes para esse processo de harmonização coletiva para um melhor proveito da vivência.

A participação nesta pesquisa não apresentou riscos graves para os envolvidos, mas alguns pequenos desconfortos podiam ocorrer. Durante a realização das entrevistas, os participantes poderiam sentir constrangimento ou desconforto ao falar sobre as emoções que podem emergir da prática. Além disso, o tempo gasto na pesquisa poderia gerar um leve cansaço ou impaciência, pois exigiu cerca de 15 a 30 minutos da rotina do participante. No entanto, todas as atividades foram feitas de forma respeitosa e em um ambiente acolhedor, garantindo que ninguém se sentisse pressionado ou desconfortável. Se, em qualquer momento, o participante não quisesse mais continuar, ele poderia se retirar da pesquisa sem nenhuma penalização. Caso surgisse qualquer desconforto, o pesquisador estaria disponível para esclarecer dúvidas ou oferecer apoio.

A escolha da E. M. Dr Ely Combat se deu pelas possibilidades e potencialidades que apresenta, tais como o prévio conhecimento dos sujeitos participantes da pesquisa, conhecimento do tempo e espaço da instituição, e pelo contato de quase 15 anos com a comunidade escolar. Vale ressaltar que, o ponto de vista metodológico seguido na presente investigação se orienta pelas considerações de Minayo (2001), quando afirma que no método de pesquisa de abordagem qualitativa não há neutralidade, já que os sujeitos e objetos se tornam indissociáveis, e dessa forma, estar implicado no processo é ser parte integrante da busca.

A opção pela turma de 9º ano do Ensino Fundamental foi por representar a maior faixa etária da escola e, portanto, melhor maturidade para refletir sobre as questões

socioemocionais que a experiência poderia suscitar, apresentando mais amplas possibilidades de contribuição para a investigação.

Seguindo nosso critério de inclusão, todos os alunos participantes da pesquisa deveriam estar devidamente matriculados no 9º ano da Escola Municipal Dr Ely Combat.

Em relação aos critérios de exclusão, os estudantes que não apresentassem o termo de assentimento livre e esclarecido, assim como os estudantes que os responsáveis legais não apresentassem o termo de consentimento livre e esclarecido, não puderam participar da pesquisa.

Como apresentado nos capítulos anteriores, situar a vivência nas aulas de Educação Física tem o respaldo no próprio referencial curricular de nosso país, que orienta para a importância do trabalho com práticas introspectivas em meio às demais temáticas da área.

O tempo de 30 minutos pode ser justificado por representar uma relevante experiência para os iniciantes na técnica. É evidente que aqueles que se identificaram, possivelmente buscarão ampliar o contato com a prática, assim como acontece quando apresentamos as bases de outros elementos da Cultura Corporal, como os exemplos do esporte ou da dança, em que os alunos procuram se aprofundar em suas ações e reflexões em outros espaços e tempos.

Sobre a opção por ser no início das aulas, pensamos na melhor organização e motivação dos alunos. Por se tratar de uma prática introspectiva, mais facilmente vivenciada com um ambiente calmo e silencioso, a possibilidade de experimentá-la ao final da aula poderia representar uma dificuldade de atenção, necessária à evolução na prática proposta. Além disso, com a vivência no início, tivemos o restante da aula para observar nossos sujeitos da pesquisa.

Entre tantos métodos de Meditação conhecidos e vivenciados pelo mundo afora, transitamos entre os métodos de Meditação Concentrativa e Meditação da Atenção Plena (mindfulness), derivações de métodos mais antigos, com uma boa aceitação no ocidente; e o método de Meditação Vipassana, pela simplicidade com que se apresenta e se mantém há vinte e cinco séculos. Descoberto por Sidarta Gautama, o Buda, diferente de seus contemporâneos e antepassados, nessa técnica priorizou o caráter prático, difundindo-a com ausência total de dogmas, sem nenhuma forma de sectarismo, acessível a todas as pessoas, tratando-se de um caminho para a exploração do mundo interior. É uma forma prática de examinar a realidade do próprio corpo e mente (Goenka S.N., apud Hart W. 1987).

Seguindo por esse método, nossos sujeitos da pesquisa iniciaram a vivência utilizando-se da técnica conhecida como Anapana, ou Anapanasati, que consiste na atenção plena na respiração, observando com atenção seu fluxo natural de entrada e saída pelas narinas.

Seguiram reduzindo a área de foco para a região abaixo das narinas e acima do lábio superior, culminando principalmente e essencialmente com a observação consciente e equânime sobre as sensações que surgissem e desaparecessem num fluxo contínuo por todo o corpo, da cabeça aos pés e dos pés à cabeça.

Os alunos foram orientados a perceberem as sensações, que poderiam ser sutis ou grosseiras, observando-as sem reação por avidez ou aversão, apenas consciente e equânime a respeito delas. Os alunos também foram orientados a se manterem conscientes, estando integralmente no presente, e de modo equânime, observando a realidade com imparcialidade, sem reação ao modo como se apresenta. Apenas observando atentamente.

Hanson e Mendius (2009) orientam para uma observação atenta sobre a respiração, percebendo as sensações envolvidas na inspiração e expiração, sem tentar controlá-la, respirando naturalmente, sentindo atentamente o ar fresco que entra e o ar morno que sai pelas narinas, assim como o movimento de expansão e retração do peito e abdômen. Sugerem também uma atenção aos sons que surgem e desaparecem, aceitando-os como são, sem se envolver por eles. Lembram que é normal a mente se perder nesse processo de atenção, e, sempre que acontecer, apenas voltar ao foco na respiração, sendo gentil consigo mesmo e respeitando o próprio tempo, sem lutar contra as “fugas” da mente. Elucidam para o uso da respiração como um tipo de âncora, ficando atento a quaisquer coisas que passam pela mente, mantendo-se consciente de pensamentos e sentimentos, desejos, planos, imagens, lembranças, percebendo sua natureza mutável, como chegam e vão embora, orientando a não lutar, nem se prender a nenhum deles, com um sentido de aceitação, sem envolvimento, a qualquer situação que surja e desapareça da mente. Por fim, sugerem perceber como se sente ao finalizar a prática, interiorizando o bem proporcionado por ela.

Sobre o percurso investigativo, Minayo (2001), nos alerta sobre a necessária flexibilidade teórico-metodológica, já que o percurso da pesquisa pode e deve ser ajustado durante o processo, respeitando o caráter emergente dos dados.

Dessa forma, após os devidos levantamentos e revisões bibliográficos com o intuito de interrogar as questões de pesquisa, os pressupostos, as teorias relevantes, a metodologia apropriada ao nosso trabalho de campo, estruturamos o projeto de investigação, com a escolha dos instrumentos para construção dos dados – e não coleta de dados, já que em consonância com os autores antes citados, reconhecemos que a realidade não é coletada, mas ativamente produzida na interação entre o pesquisador, os participantes e o contexto da pesquisa, e, portanto, os dados emergem de um processo dialógico e interpretativo, onde a presença e a sensibilidade do investigador são elementos constitutivos –, seguindo pela sua análise e

interpretação, e por fim, confeccionamos o relatório de pesquisa, sistematizado através da redação da dissertação.

4.1 Instrumentos utilizados na construção dos dados

Seguimos com o trabalho de campo, utilizando técnicas de construção de dados empíricos, examinando as evidências baseadas em dados verbais e visuais para entender o fenômeno com profundidade, utilizando os seguintes recursos: a observação dos alunos antes, durante e após a vivência da Meditação, com os devidos registros num diário de campo ao longo dos 8 encontros, que tiveram seu início no quarto bimestre de 2025, no dia 03/10/2025, encerrando-se no dia 28/11/2025; e convidamos 8 alunos da turma para a participação em um grupo focal, no dia 05/12/2015, com duração de 70 minutos. Nesse grupo focal, investigamos percepções, sentimentos, experiências e sugestões dos participantes a respeito da prática de Meditação. Para tal, embora cientes da importância da liberdade de expressão que os instrumentos de construção de dados exigem para os devidos aprofundamentos na investigação, organizamos um roteiro flexível com as seguintes questões:

- O que entendem por saúde mental, o que faz um adolescente ter uma boa saúde mental e quais sinais que um adolescente pode apresentar quando não está bem?
- Quais seriam os principais desafios que enfrentam no dia a dia?
- Na escola há diálogo sobre saúde mental?
- Qual a primeira impressão que tiveram em relação à meditação?
- Quais aspectos gostaram mais ou menos na prática da meditação?
- Quais as diferenças que a prática da meditação exerceu sobre suas vidas?
- Qual foi a maior dificuldade encontrada para meditar?
- A meditação pode ser útil em uma turma de nono ano do ensino fundamental?
- Como seria uma aula de meditação caso a escola oferecesse essa possibilidade em outros tempos e espaços?
- Que conselhos dariam a um colega estressado?
- Haveria algo de importante a ser dito sobre saúde mental que ainda não havia sido dito na roda de conversa?

Fundamentados nos conhecimentos dos autores dos estudos a respeito da metodologia de pesquisa, citados anteriormente, seguimos com a análise e tratamento do material empírico construído, valorizando, compreendendo e interpretando os dados, dialogando com a teoria que fundamenta nosso projeto de pesquisa, e direcionando-nos, para além da descrição, à compreensão crítica da realidade estudada. A análise e interpretação dos dados construídos

durante a experiência pedagógica com a Meditação na E. M. Dr. Ely Combat revela a complexidade da experiência vivida pelos alunos do 9º ano ao entrarem em contato com essa modalidade da Ginástica de Conscientização Corporal, tema da Educação Física escolar. A utilização de diferentes procedimentos de construção de dados que permitiram captar as múltiplas dimensões da realidade investigada, com destaque para a observação das práticas cotidianas, os registros das experiências no campo e a análise interpretativa das interações estabelecidas entre os sujeitos nas aulas e no grupo focal, possibilitaram-nos compreender os significados que orientam as ações dos participantes, bem como as dinâmicas sociais e culturais presentes no contexto escolar.

Nesse percurso investigativo, a partir da pesquisa de caráter qualitativo, abordada com inspiração etnográfica, com base na fenomenologia e no diálogo com a neurociência e crítica social, estruturamos a análise e interpretação dos dados em eixos temáticos emergidos das observações relatadas em diário de campo – referentes aos oito encontros ao longo do quarto bimestre –, das vozes, expressões e demais subjetividades captadas dos alunos no grupo focal, e da triangulação com a fundamentação teórica dos autores estudados até aqui, relacionando as categorias (temas maiores) com os objetivos da pesquisa.

4.2 Análise dos dados construídos

Após a vivência das 8 aulas e a efetivação do grupo focal, e ainda, levando em conta as escolhas metodológicas para análise do material rico e complexo que pudemos perceber, optamos por dividir nossas análises em seis temáticas que abarcassem os vários aspectos que, em nossa capacidade de apreender, foram emergindo. Cientes do enorme desafio de encontrar as muitas lógicas possíveis acerca das linguagens captadas e de que outras escolhas sempre são possíveis de serem feitas, passamos, a seguir, a apresentar o nosso mergulho nesse ambiente, buscando o entendimento das redes e conexões que conseguimos alcançar, sabendo-as provisórias e incompletas.

Por fim, vale ressaltar que todos os nomes das alunas e dos alunos aqui citados são fictícios, preservando assim o necessário anonimato requerido pela pesquisa.

4.2.1 Corporeidade adolescente: do corpo-objeto ao corpo-sujeito em transformação

O ponto de partida para a compreensão das transformações fomentadas pela Meditação e pela Ginástica de Conscientização Corporal na Educação Física Escolar, reside especialmente num olhar fenomenológico sobre a corporeidade dos jovens envolvidos na

pesquisa. A experiência pedagógica com a Meditação ao longo do 4º bimestre de 2025, na E. M. Dr. Ely Combat, revelou um processo dinâmico de ressignificação do corpo, que se move de uma percepção fragmentada e instrumentalizada (corpo-objeto) para uma experiência mais integrada e autônoma (corpo-sujeito). Este movimento, com base nos capítulos anteriores a respeito da filosofia de Maurice Merleau-Ponty e da complexidade de Edgar Morin, nos possibilita a compreensão dos dados que se seguem neste primeiro eixo de análise.

No início da intervenção, a proposta de Meditação foi recebida com uma série de reações que, à primeira vista, poderiam ser interpretadas como resistência ou desinteresse. As risadas, a inquietação e a dificuldade em manter os olhos fechados, conforme registrado nos diários de campo, são manifestações eloquentes de um corpo que foi historicamente condicionado a se perceber como objeto de avaliação, desempenho e exibição. Merleau-Ponty argumenta que o corpo não é um mero invólucro ou um conjunto de órgãos mecânicos, mas o corpo-próprio, a nossa maneira de ser no mundo, de perceber e de nos relacionarmos com ele. Contudo, a cultura ocidental, a educação e a educação física tradicional, em particular, frequentemente promovem uma visão dualista, em que corpo é separado da mente e tratado como uma máquina a ser treinada, moldada ou controlada. Essa visão instrumentaliza o corpo, transformando-o em um objeto passível de julgamento externo, seja pela performance atlética, pela estética ou pela obediência a comandos.

"Alguns alunos, principalmente da turma 901 não se envolveram como esperado na proposta, abrindo os olhos e dando risadas em alguns momentos. Porém, pudemos observar uma boa participação de todos eles com um envolvimento satisfatório." (observações do diário de campo)

As risadas e a inquietação dos alunos podem ser interpretadas como um mecanismo de defesa diante do convite à introspecção. Em um ambiente escolar que valoriza a extroversão, a ação e a interação constante, o silêncio e o voltar-se para si podem gerar desconforto. O corpo tido como objeto, habituado a ser visto e avaliado, resiste ao convite de ser sentido e habitado. Essa resistência não é um ato de má vontade, mas o reflexo de um estranhamento profundo em relação a uma prática que desafia as normas culturais internalizadas. A dificuldade em manter os olhos fechados, por exemplo, pode ser vista como a dificuldade em se desconectar do mundo exterior e de suas demandas visuais, um sintoma da hiperestimulação sensorial a que os adolescentes estão constantemente expostos.

Contudo, a introdução de elementos facilitadores, como a música, revelou-se uma poderosa ferramenta para a superação dessa resistência inicial, conforme o consenso dos próprios alunos:

"Com música fica mais fácil." (Consenso geral dos alunos)

A música, nesse contexto, atua como um suporte sensível, preenchendo o vazio do silêncio que pode ser ameaçador para mentes hiperestimuladas, oferecendo um foco suave para a atenção. Merleau-Ponty argumenta que a percepção é sempre encarnada e que o corpo é o meio pelo qual nos relacionamos com o mundo. A música, ao envolver o corpo em sua dimensão auditiva, facilita a imersão na experiência, tornando o convite à introspecção menos abrupto e mais acolhedor. Ela permite que o corpo-próprio se desligue do ruído externo do ambiente escolar e do ruído interno dos pensamentos, guiando o aluno para um estado de maior presença e relaxamento. A Educação Física, ao reconhecer e integrar esses elementos facilitadores, demonstra uma sensibilidade pedagógica que respeita as particularidades do corpo adolescente e suas formas de engajamento com a prática.

Edgar Morin oferece uma lente interessante para compreender essa fragmentação inicial. A ciência moderna, ao desmembrar o conhecimento em disciplinas estanques, contribuiu para a separação do biológico do psíquico, do corpo da mente, do indivíduo da sociedade. A Educação Física, ao focar excessivamente na dimensão motora e na performance, em muitos casos reproduz essa lógica, negligenciando as dimensões afetivas, cognitivas e existenciais do corpo. A proposta da Meditação, ao contrário, desafia essa visão compartimentada, convidando os alunos a integrar dimensões de si que a escola, vias de regra, negligencia ou separa. A resistência inicial, portanto, é também uma resistência a essa quebra de paradigma, um caminho para pensar e sentir de forma mais complexa.

Ao longo dos oito encontros, a resistência inicial começou a ceder lugar a relatos de leveza e relaxamento, indicando uma progressiva superação da dicotomia corpo-mente. O aluno Lorax, por exemplo, expressou surpresa ao sentir-se mais leve. Merleau-Ponty pode elucidar essa questão argumentando que não se trata de um ato de abstração intelectual, mas um retorno à experiência vivida, onde o sujeito suspende as demandas externas para voltar-se à sua própria existência e à sua relação primordial com o mundo. Essa sensação de leveza não é apenas física, mas existencial, um alívio do peso das expectativas, das pressões externas e da autoexigência que os alunos carregam.

"Fiquei muito leve, não sei explicar." (Lorax).

Essa experiência de leveza é um indicativo de que o corpo-próprio começou a se manifestar, permitindo que os alunos acessassem uma dimensão de si que estava obscurecida pela visão do corpo-objeto. A Meditação, ao focar na respiração e nas sensações corporais, atua como uma âncora para o presente, permitindo que os alunos se reconectem com suas sensações internas e com a unidade de seu ser. Essa reconexão é o primeiro passo para a

construção de uma relação mais consciente e autônoma com o próprio corpo, fundamental para a formação integral do indivíduo na Educação Física Escolar. Um relato particularmente intrigante que ilustra essa profunda imersão na experiência do corpo-próprio é o do aluno Jaime:

"Jaime: achei estranho quando não estava conseguindo mexer as mãos."

O estranhamento de Jaime ao não conseguir mexer as mãos é uma manifestação de um estado avançado de relaxamento e presença, onde a consciência do corpo como objeto de controle voluntário se dissolve temporariamente. Sob a perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty, essa experiência pode ser interpretada como uma desidentificação com o corpo-objeto e uma imersão mais profunda no corpo-próprio. Quando o corpo é vivido como sujeito, a intencionalidade de mover-se precede e transcende o ato voluntário. A sensação de "não conseguir mexer as mãos" não é paralisia, mas uma suspensão da vontade consciente em favor de um estado de relaxamento tão profundo que a percepção motora se altera. É como se o corpo, ao se entregar à prática, se desprendesse das amarras do controle racional, revelando uma dimensão mais primordial da existência. Essa experiência, embora inicialmente estranha, é um testemunho da capacidade da Meditação de alterar a percepção corporal e de levar o indivíduo a estados de consciência mais profundos, onde a fronteira entre o eu e o mundo se torna mais fluida.

O caso da aluna Luz é particularmente ilustrativo da construção ativa da percepção e da superação do desconforto. Inicialmente, ela relatou dificuldade em focar a atenção na respiração, sentindo falta de ar. Essa sensação de desconforto pode ser entendida como uma manifestação da ansiedade ou da dificuldade em entregar-se à experiência. No entanto, ao ser encorajada a encontrar outro objeto de atenção, Luz desenvolveu uma estratégia visual que transformou sua experiência:

"Fiquei imaginando que o ar quando entrava pelo nariz era da cor azul e quando saía, vermelho e assim relatou um alívio, manifestando um contentamento por ter conseguido algo diferente." (Luz).

Essa imaginação criativa relatada por Luz corrobora a ideia de Merleau-Ponty de que a percepção não é um processo passivo de registro de dados sensoriais, mas uma construção ativa e significativa do sujeito. O corpo-próprio de Luz, através de sua intencionalidade, transformou uma sensação de desconforto em uma experiência de alívio e contentamento. Isso demonstra como a consciência corporal permite ressignificar sensações, integrando o biológico (respiração), o psíquico (imaginação) e o emocional (alívio) em uma experiência unificada.

Sob a ótica de Morin, a experiência de Luz e de outros alunos é um exemplo da complexidade humana em ação. A Meditação, ao convidar o aluno a observar a si mesmo de forma integrada, promove uma compreensão mais profunda de sua própria identidade, que não pode ser reduzida a um corpo biológico, a uma mente racional ou a um ser social isolado. Pelo contrário, o ser humano é um todo indissociável, um ser bio-psico-social-espiritual que se manifesta e se constrói na interação com o mundo e consigo mesmo. A Educação Física, ao incorporar a Meditação, transcende a dimensão puramente motora e instrumental, para se tornar um espaço de autoconhecimento e de ressignificação da relação do indivíduo com seu próprio corpo e com o mundo, promovendo uma educação para a complexidade.

4.2.2 O mal-estar na civilização digital: a Meditação e a resistência à exploração e auto exploração

O segundo eixo de análise aprofunda-se na ligação entre a experiência dos alunos com a Meditação e os desafios impostos pela contemporaneidade, especialmente a partir do olhar de Byung-Chul Han e Yuval Noah Harari. As falas dos alunos sobre a pressão escolar, as cobranças familiares e o uso massivo de tecnologias digitais revelam um cenário que ecoa as críticas desses pensadores sobre a sociedade atual, caracterizada pelo agravamento de diversas síndromes, mal-estares e constante demanda por performance.

Byung-Chul Han descreve a sociedade contemporânea como a sociedade do cansaço, um regime de desempenho onde o sujeito, livre das coerções externas da sociedade disciplinar que marcou o século XX, torna-se seu próprio explorador. As exaustões não advêm de uma imposição externa, mas de uma auto exigência incessante por otimização, produtividade e sucesso, gerando uma pressão interna que é ainda mais dolosa.

Os relatos dos alunos são um testemunho dessa realidade, onde a pressão por desempenho não se restringe ao ambiente escolar, mas permeia o cotidiano familiar. A gravidade desse cenário é revelada por algumas alunas, sobre o uso de medicamentos ansiolíticos e a esperança de que a Meditação pudesse oferecer um alívio, pois dizem sentir uma tranquilidade muito grande após a prática. Esta confissão é um indicador alarmante da extensão do mal-estar psíquico e neurológico entre os adolescentes. Ela corrobora a tese de Han de que a sociedade do desempenho, ao exigir uma auto otimização constante, gera não apenas cansaço, mas também patologias como a ansiedade e a depressão. A busca por medicamentos para gerenciar o sofrimento emocional reflete a tentativa de adaptar-se a um sistema que exaure o sujeito. Nesse contexto, a Meditação emerge não apenas como uma técnica de relaxamento, mas como um método de autoconhecimento, de resistência e de

autocuidado, uma tentativa de encontrar na introspecção um refúgio e uma fonte de tranquilidade que o ritmo acelerado da vida moderna e as pressões sociais parecem negar. A crença das alunas no potencial terapêutico da Meditação, baseada na tranquilidade sentida após a prática, aponta para uma busca por alternativas que resgatem a autonomia sobre o próprio bem-estar, em contraposição à dependência de soluções farmacológicas. Essa é uma manifestação clara de um desejo de reverter o processo de auto exploração e de encontrar um tempo pra si mesmo, que não seja imposto, mas escolhido e cultivado.

"Ana: tem a pressão familiar, estudos, ENEM... Minha mãe me coloca muita pressão em relação a notas, sobre o que vou fazer no futuro."

"Niqui: Os pais acabam sufocando a gente por nosso futuro. Todo dia, toda semana cobrando com palavras e ações."

"Taíssa: pressão familiar. Todo dia, todo dia, falando sobre estudo e escola na nossa cabeça."

Essas falas revelam que o adolescente contemporâneo vive sob uma constante vigilância interna e externa, onde o futuro é um fardo e o presente é um palco para a performance. A escola, ao invés de ser um espaço de descoberta e experimentação, torna-se um campo de batalha para auto-afirmação, obtenção de notas e a preparação para exames como o ENEM. A Meditação, nesse contexto, surge como uma prática que rompe com essa lógica, propondo o não fazer e o apenas observar, o que Han considera como uma capacidade de resistir aos estímulos imediatos e recuperar a soberania sobre a própria atenção. É um convite à pausa, à contemplação, à desativação do modo de desempenho que permeia todas as esferas da vida.

Complementarmente a essas pressões, Yuval Noah Harari alerta para o perigo do "hackeamento" humano por algoritmos e tecnologias digitais. Em um mundo onde a atenção é a moeda mais valiosa, empresas de tecnologia investem bilhões para capturar e manipular nossos dados, emoções e decisões. Harari argumenta que, em breve, algoritmos nos conhecerão melhor do que nós mesmos, tornando nossa liberdade de escolha uma ilusão e colonizando nossa experiência interna. A experiência dos alunos com a era digital, com destaque para o relato de Sol, ilustra essa vulnerabilidade:

"Fiquei tranquila, não fiquei com tantas coisas na minha mente. Tenho mania de ficar pensando muito nas coisas. Fico em média 8 horas no telefone por dia." (Sol)

O uso de 8 horas diárias no telefone é um indicativo da imersão profunda dos adolescentes em um ecossistema digital que constantemente demanda sua atenção, fragmenta seu foco e os submete a um fluxo incessante de informações e comparações sociais. A "mania de ficar pensando muito nas coisas" de Sol é um sintoma da mente hiperativa, constantemente

bombardeada por estímulos e incapaz de encontrar um ponto de repouso. A Meditação, ao convidar Sophia a apenas observar os pensamentos, sem envolvimento com eles, possibilita uma desconexão do fluxo incessante de informações e demandas. Ela permite que o indivíduo retome o controle sobre sua própria mente, tornando-se menos suscetível ao "hackeamento" algorítmico e à colonização de sua atenção. A Meditação, portanto, não é uma fuga alienante, mas um ato de resistência política e existencial contra as forças que buscam o controle e o tempo dos sujeitos.

Nesse sentido, a prática da Meditação na Educação Física Escolar adquire uma dimensão crítica e transformadora. Ela oferece aos alunos um espaço e um tempo para desativar o modo de desempenho e de consumo digital, cultivando a capacidade de estar presente e de observar a própria mente sem julgamento. Este tempo e espaço se tornam importantes para o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre as pressões da sociedade contemporânea e para a construção de estratégias de autocuidado e autorregulação. A Meditação, ao promover a atenção plena, capacita os alunos a discernir entre o que é uma demanda de seu próprio ser e o que é uma imposição externa, fortalecendo sua autonomia em um mundo cada vez mais complexo e interconectado.

Ao permitir que os alunos experimentem o silêncio e a introspecção, a Meditação oferece um contraponto à cultura contemporânea da multitarefa, do barulho e da distração. Ela os ajuda a desenvolver a atenção como um recurso precioso a ser cultivado. A capacidade de "esquecer o que está ao redor" e "não se envolver com o barulho" (Taíssa) não é apenas uma habilidade individual, mas uma forma de resistência coletiva contra a hiper estimulação e a fragmentação da experiência. A Educação Física, ao integrar a Meditação, assume um papel fundamental na formação de cidadãos críticos e autônomos, capazes de navegar pelos desafios da civilização digital sem perder a conexão com sua própria essência e com o mundo real.

4.2.3 A neurociência da atenção e resiliência: a Meditação e a inteligência emocional no cotidiano.

O terceiro eixo de análise mergulha na dimensão neurocientífica e psicológica da experiência da Meditação, utilizando as contribuições de Daniel Goleman, Richard Davidson, Rick Hanson e Richard Mendius. Os relatos dos alunos sobre melhora no foco, na calma e na capacidade de lidar com o estresse encontram uma sólida fundamentação nas pesquisas sobre neurociência e inteligência emocional. A Meditação, longe de ser uma prática mística, é uma experiência de autoconhecimento que promove alterações estruturais e funcionais no cérebro, otimizando a capacidade de autorregulação e impactando diretamente o desempenho em

diversas esferas da vida.

Daniel Goleman e Richard Davidson descrevem como a prática meditativa, especialmente a atenção plena (mindfulness), treina a atenção seletiva e fortalece os circuitos neurais associados à resiliência, à compaixão e à regulação emocional. A Meditação, ao focar a atenção em um objeto (como a respiração) e gentilmente trazê-la de volta quando a mente divaga, atua como um exercício para o cérebro, fortalecendo as redes neurais responsáveis pela atenção sustentada e pelo controle cognitivo. Isso se traduz em benefícios tangíveis no ambiente escolar, como evidenciado pelo relato de Ana:

"Minha concentração melhorou e minhas notas também." (Ana)

Essa correlação entre a prática meditativa e o desempenho acadêmico sugere que a Meditação não apenas contribui para o bem-estar subjetivo, mas também para o desenvolvimento de habilidades cognitivas essenciais para o aprendizado. A capacidade de focar a atenção, de gerenciar impulsos e de persistir em tarefas são componentes cruciais da inteligência emocional que a Meditação comprovadamente aprimora. Segundo os autores supracitados, o cérebro, comparável a um músculo, pode ser treinado para ser mais atento e menos reativo, permitindo que o aluno absorva e processe informações de forma mais eficaz.

Um dado relevante para ilustrar essa melhora no foco, na melhora cognitiva e motora é o relato da aluna Thai. A aluna trabalha como manicure e descreveu como a prática da Meditação impactou diretamente seu ofício:

"Acho que você fica mais motivada a fazer as coisas. Estou mais suave, mais motivada a fazer as coisas. Sou muito reclamona. A gente fica mais focada no que vai fazer. Ajudou no meu foco. Eu faço unhas. Depois que comecei a meditar não tiro mais 'bifes'. Pelo que faço preciso ter mais calma, mais foco." (Thai).

O relato de Thai sobre parar de "tirar bifés" (não machucar as cutículas das clientes) é uma evidência do que Goleman e Davidson descrevem como o aprimoramento da atenção e do controle executivo. De certa forma, a Meditação treina a mente para permanecer presente na tarefa imediata, reduzindo a distração e a impulsividade. No trabalho de uma manicure, a precisão motora fina é indissociável do estado de presença mental. Ao cultivar a calma e o foco através da Meditação, Tha desenvolveu uma maior consciência proprioceptiva e um controle motor mais refinado, demonstrando que os benefícios da prática podem transcender o ambiente escolar e se materializar em competências profissionais e cuidado com o outro.

A técnica ensinada nas aulas – focar na respiração e retornar gentilmente quando a mente divaga – nos remete aos estudos de Rick Hanson e Richard Mendius a respeito do fortalecimento da capacidade de atenção. Ao praticarem repetidamente, os alunos estão

promovendo um exercício para seus cérebros. A repetição consciente desse processo de focar e refocar a atenção fortalece as vias neurais do córtex pré-frontal, a região cerebral responsável pelo planejamento, tomada de decisão e controle de impulsos. Simultaneamente, observa-se uma diminuição da atividade na amígdala, o centro do medo e da raiva, e uma maior conectividade entre o córtex pré-frontal e a amígdala, permitindo uma regulação mais eficaz das respostas emocionais.

O relato de Niqui é particularmente elucidativo dessa dinâmica neurobiológica:

"Ter equilíbrio nos momentos de estresse. Quando tem aquela vontade de socar, o equilíbrio é muito importante. Meu nível de estresse às vezes é muito alto." (Niqui)

A "vontade de socar" representa uma resposta impulsiva e reativa a um alto nível de estresse. A Meditação, ao fortalecer o córtex pré-frontal e sua capacidade de modular a amígdala, permite que Niqui desenvolva um equilíbrio que a impede de agir impulsivamente. Ela não elimina a emoção (a raiva ou o estresse), mas muda a relação com ela, transformando a reação automática em uma escolha consciente. Isso demonstra que a Meditação pode atuar na regulação das emoções, transformando a impulsividade em observação consciente e, consequentemente, em uma resposta mais equilibrada e menos prejudicial.

Outros alunos também expressaram essa melhora na regulação emocional:

"Armando: ter calma em momentos de tensão. A Meditação é um caminho, nos momentos de calor você pode meditar."

"Sam: fiquei suave, menos estresse, tranquilo."

Esses depoimentos corroboram a ideia de que a Meditação oferece uma base biológica para o foco, a ética e a paz. Ao desenvolver a capacidade de observar as próprias emoções sem ser arrastado por elas, os alunos adquirem uma ferramenta poderosa para a autogestão emocional. Isso é fundamental não apenas para o bem-estar individual, mas também para a construção de relações interpessoais e intrapessoais mais harmoniosas e para a promoção de um ambiente escolar mais pacífico. A Educação Física, ao integrar a Meditação, transcende a mera dimensão física, contribuindo para o desenvolvimento integral do aluno, incluindo sua inteligência emocional e sua capacidade de autorregulação.

4.2.4 Pedagogia da autonomia: a Meditação como caminho para a ação e a conscientização corporal

Um dos achados mais significativos e pedagogicamente relevantes desta pesquisa reside na notável mudança de comportamento das alunas Niqui e Solange em relação às aulas práticas de Educação Física. Historicamente resistentes ou pouco engajadas nas atividades

físicas escolares, ambas apresentaram uma mudança de atitude após a intervenção com a Meditação. Esse fenômeno revela uma profunda reconfiguração da relação dessas alunas com seus próprios corpos e com a cultura corporal, e pode ser analisado sob a ótica da Pedagogia da Autonomia de Paulo Freire e da fenomenologia de Merleau-Ponty.

Niqui, que não participava das atividades ao longo do ano, passou a integrar as aulas práticas no 4º bimestre, relatando uma motivação interna. Sua fala é interessante, pois a vontade que surge não é uma imposição externa, mas uma motivação interna, um desejo autêntico de movimento que transcende o ambiente escolar:

"Me deu vontade e eu fui. Foi a única vez. Não sei explicar o motivo. Senti motivação. Entrei até pra academia." (Niqui)

Sob a ótica de Paulo Freire, a educação deve ser um processo de conscientização, onde o sujeito, ao refletir criticamente sobre sua realidade, adquire a capacidade de transformá-la e de se transformar. A Meditação, nesse sentido, não foi uma técnica imposta, mas uma prática que permitiu a Niqui ler e sentir seu próprio corpo e suas emoções, tornando-a consciente de uma potência de agir que antes estava adormecida ou reprimida. A "vontade" que ela descreve é a manifestação de uma autonomia recém-descoberta, um desejo que brota de uma conexão mais profunda com seu corpo-próprio.

Para Freire, a autonomia não é um ponto de chegada, mas um processo contínuo de libertação das amarras que impedem o sujeito de se realizar plenamente. A decisão de Niqui de "entrar até pra academia" é o exemplo vivo de uma educação que liberta o corpo de suas amarras sociais e psicológicas. A Meditação funcionou como um portal de acesso à Cultura Corporal de Movimento. Ao silenciar o ruído da ansiedade e do autojulgamento, Niqui pôde ouvir o corpo, transformando a apatia em vontade de se movimentar e cuidar de si. A Educação Física, ao promover essa reconexão, cumpriu seu papel de formar sujeitos autônomos e conscientes de suas capacidades, que extrapolam o contexto escolar e se manifestam na vida cotidiana. O relato de Solange, que apresentava a mesma desmotivação que Niqui, em relação à prática de atividades físicas, corroboram com tais questões, quando diz: "senti uma alegria diferente", e, "tô meio hiperativa hoje". (Solange). Essa presença é o que Merleau-Ponty define como o ser-no-mundo: um sujeito que não apenas ocupa um espaço, mas que habita sua própria existência com plenitude. A Meditação, ao promover a atenção plena, permitiu a Solange se desvencilhar das preocupações e ansiedades que a impediam de se engajar plenamente nas atividades físicas. A motivação relatada por elas não foi um estímulo externo, mas uma emergência interna de um corpo que se descobriu capaz e consciente, um corpo que se sente presente e atuante no mundo.

Essa transição da introspecção (Meditação) para a extroversão (atividade física) desafia a dicotomia tradicional entre mente e corpo. A Meditação, ao invés de ser uma prática estática e de isolamento, revelou-se um catalisador para a participação ativa no mundo. Ela demonstra que atividades introspectivas podem representar um engajamento em atividades físicas, unindo o que a educação tradicional muitas vezes separa. A experiência profunda gerada pela Meditação, possibilita um saber que se traduz em prática de vida. No caso de Niqui e Solange, esse saber se manifestou na decisão de se engajarem ativamente na cultura corporal, evidenciando que a Educação Física Escolar, quando abordada de forma integral, pode promover a autonomia e o autocuidado de maneira transformadora.

Ao introduzirmos a Meditação, não apenas ensinamos uma técnica, mas oferecemos uma ferramenta para a emancipação dos alunos. Ao permitir que eles explorassem suas próprias sensações e emoções, fomentamos um espaço de conscientização sobre reflexões e decisões sobre seus corpos e suas vidas. Essa é a essência da Pedagogia da Autonomia: criar condições para que os educandos desenvolvam a capacidade de pensar por si mesmos, de fazer suas próprias escolhas e de se tornarem agentes de sua própria história. A Meditação, nesse contexto, é uma prática de liberdade que ressignifica o papel da Educação Física na formação integral do ser humano. Dessa forma, abriu-se mais um espaço para a subjetividade e a experiência dos alunos com sua própria essência. A abordagem utilizada para as experiências com a Meditação permitiu que os alunos construíssem seu próprio conhecimento e sua própria relação com o corpo. Esse caminho pedagógico, alinhado com os princípios freirianos, é fundamental para o desenvolvimento de uma educação que valoriza a autonomia, a criticidade e a capacidade de emancipação e transformação dos sujeitos.

4.2.5 A Meditação como caminho para o bem-estar coletivo

O quinto eixo de análise explora a capacidade da Meditação de transcender os limites da sala de aula, atuando como um agente social e afetivo que irradia bem-estar para o ambiente familiar e comunitário dos alunos. Este fenômeno, evidenciado pelo relato da aluna Raya, demonstra o potencial da Educação Física Escolar em se tornar um polo de promoção de saúde mental e de transformação social, em consonância com a Pedagogia da Autonomia de Paulo Freire e a ética da compreensão de Edgar Morin.

Um desdobramento importante da humanização das relações promovida pela Meditação é o impacto da prática no ambiente familiar dos alunos, como ilustrado pelo relato da aluna Raya:

"Vi mudanças na minha mãe... Eu ensinei ela a meditar. Ela ficou mais calma, menos

explosiva. Às vezes fica estranho em casa, fica mais silencioso, aí eu vejo que ela está meditando. Minha mãe é muito rígida com estudo, bota muita coisa na minha cabeça. Com a Meditação eu fico mais calma, mais relaxada." (Raya).

Este dado se torna rico quando nos leva a observar o aluno como um sujeito transformador de sua própria realidade, em total consonância com a Pedagogia da Autonomia de Paulo Freire. Raya não apenas se beneficiou da prática, mas tornou-se uma educadora em seu lar, compartilhando uma ferramenta de autorregulação com sua mãe. A mudança no clima familiar – de um ambiente "explosivo" para um espaço de "silêncio" e "calma" – demonstra o potencial da Meditação como um fomento social de paz. A rigidez da mãe em relação aos estudos, que antes gerava tensão e ansiedade em Raya, é agora mediada pela prática meditativa, promovendo um ambiente mais harmonioso e menos reativo.

Para Freire, a educação não se restringe ao espaço formal da escola, mas se estende à vida, à comunidade e às relações. O ato de Raya ensinar sua mãe a meditar é um exemplo de práxis libertadora, onde o conhecimento adquirido na escola é aplicado para transformar uma realidade opressora – a rigidez e explosividade materna – em um espaço de maior compreensão e paz. O aluno deixa de ser um receptor passivo de conteúdos escolares para se tornar, como exemplo, um agente de saúde mental e bem-estar em sua comunidade, evidenciando que a Educação Física Escolar, ao tratar da corporeidade e do autoconhecimento, atinge as raízes das relações humanas mais profundas.

Pelos estudos de Edgar Morin, esse fenômeno exemplifica a ética da compreensão e a interdependência dos sistemas. Morin argumenta que a compreensão é um meio e um fim da comunicação humana, sendo essencial para a solidariedade intelectual e moral da humanidade. A atitude de Raya em compartilhar a Meditação com sua mãe demonstra uma compreensão profunda não apenas da técnica, mas também da necessidade de promover a paz e a harmonia em seu ambiente familiar. A mudança no indivíduo (a aluna) reverbera no sistema familiar, alterando as dinâmicas de afeto e comunicação.

A Meditação, ao ser levada para casa, rompe o ciclo de estresse e rigidez, promovendo uma convivência mais harmoniosa e menos reativa. O silêncio que antes era estranho, agora é um sinal de que a mãe está meditando, indicando uma ressignificação do espaço e do tempo familiar. Essa capacidade de a escola irradiar práticas de bem-estar para a comunidade é um testemunho do seu potencial transformador. A Educação Física, nesse sentido, não se limita a ensinar habilidades motoras, mas a cultivar valores como a empatia, a compreensão e o cuidado, que são fundamentais para a construção de uma sociedade mais justa, amorosa e pacífica.

O caso de Raya e sua mãe reforçam a ideia de que a escola pode e deve atuar como um polo irradiador de saúde mental e bem-estar para a comunidade. Essa abordagem holística da educação reconhece que o bem-estar do indivíduo está intrinsecamente ligado ao bem-estar de sua comunidade.

É interessante perceber também que a experiência do grupo focal, onde os alunos puderam compartilhar essas vivências, reforça a importância da intersubjetividade na construção de novos sentidos para a vida. Ao ouvir os relatos uns dos outros, os alunos percebem que não estão sozinhos em suas lutas e que as práticas de autorregulação podem ter um impacto positivo não apenas em suas vidas, mas também nas vidas daqueles ao seu redor. A Educação Física, ao promover essa troca de experiências, contribui para a formação de cidadãos mais conscientes, empáticos e engajados na construção de uma sociedade mais consciente, saudável e equilibrada.

4.2.6 A escola como espaço de diálogo e transformação do pesquisador

O sexto e último eixo de análise aprofunda-se nas complexas dinâmicas intersubjetivas que emergiram durante a intervenção, revelando o campo escolar como um espaço de negociação de sentidos, identidades e, fundamentalmente, de transformação do próprio pesquisador. A Meditação, apresentada como uma prática de conscientização corporal, inevitavelmente dialogou com as crenças, valores e experiências prévias dos alunos, gerando tanto adesão quanto resistência. As contribuições de Jeanne Favret-Saada sobre o "ser afetado" são fundamentais para compreender essas nuances que permeiam as experiências do professor pesquisador.

A dinâmica da formação dos alunos durante a Meditação, ora em círculo, ora em fila, revelou aspectos importantes da experiência. A preferência dos alunos pela formação em fila, mesmo após a experiência em círculo, é um dado que merece atenção e uma análise aprofundada, pois imaginava que o círculo teria uma aceitação maior.

"Perguntei se preferiam em círculo e eles disseram que em fila era melhor. Foi um consenso geral."

O círculo, embora proposto com a intenção de promover uma comunicação mais horizontal, um maior senso de comunidade e uma igualdade de olhares, gerou certo constrangimento por parte de alguns alunos, que colocavam as mãos tampando o rosto, cruzando as pernas, abaixando a cabeça. Essa reação pode ser interpretada como uma dificuldade em lidar com a exposição e a vulnerabilidade que o círculo impõe. Em fila, o aluno está menos exposto ao olhar do outro, o que pode gerar uma sensação de segurança e

anonimato. O círculo, ao contrário, exige uma presença mais plena e uma abertura ao olhar do colega, o que pode ser desafiador para adolescentes que estão em um processo de construção de identidade e que são frequentemente alvo de julgamentos sociais e estéticos. A adolescência é um período de intensa observação e auto-observação, em que o corpo é um palco de transformações e, muitas vezes, de inseguranças. O círculo, ao quebrar a barreira do anonimato da fila, expõe o corpo e a subjetividade de cada um ao olhar do outro, gerando um desconforto que é, em si, um dado rico para a análise. É evidente que isso não inviabiliza a vivência em círculo, mas pode nos ajudar a refletir sobre um processo em que a escolha por esta formação, em atividades introspectivas, seja uma opção mais bem proveitosa ao longo do caminho, e não em seu princípio.

As reflexões de Jeanne Favret-Saada, sobre o papel do pesquisador e sua própria implicação no campo, contribuíram significativamente para os diversos momentos, marcados por diferentes sentimentos e percepções, ao longo do percurso investigativo. Em seus estudos sobre o "ser afetado", a autora argumenta que o pesquisador não é um observador neutro e distante, mas um sujeito que é "afetado" pelo campo, sendo uma fonte legítima e indispensável de conhecimento. O relato do pesquisador sobre sua tensão inicial e a dificuldade de se expressar no início da intervenção, e a posterior maior espontaneidade e clareza para dinamizar a experiência, são exemplos claros dessa afetação e da importância da reflexividade na pesquisa qualitativa.

"Percebo que de certo modo ainda não estou conseguindo dinamizar a experiência como gostaria. É minha primeira experiência não só com aula sobre a temática, mas também por estar de frente pela primeira vez com uma pesquisa de campo, e isso pode estar tensionando a vivência que, por sua natureza, é importante que seja mais leve." (anotações em meu diário de campo)

A partir da autocrítica e a posterior evolução do pesquisador, ao se permitir ser afetado pelo campo, não apenas coleta dados, mas também se transforma, aprimorando sua capacidade de interagir e de compreender os fenômenos estudados. A tensão inicial do pesquisador é um reflexo da própria tensão do campo, da novidade da prática e da necessidade de construir uma relação de confiança com os alunos. A maior espontaneidade e clareza que surgem ao longo da intervenção indicam que o pesquisador, ao se entregar à experiência, também meditou e se transformou, tornando-se mais presente e autêntico em sua atuação.

Essa implicação do pesquisador é fundamental para a validade da pesquisa etnográfica e fenomenológica. A compreensão dos fenômenos não se dá por uma observação distante,

mas por uma imersão que permite ao pesquisador vivenciar e sentir o que os participantes sentem. Através da pesquisa qualitativa, o professor pode alcançar, mais facilmente, a compreensão da importância da subjetividade e da intersubjetividade na construção do conhecimento, promovendo uma ciência mais humana e engajada, onde o pesquisador é parte integrante do processo de descoberta e transformação.

Um ponto importante também de ser observado é sobre a fala de alguns alunos que a sala ficava mais calma e “suave” nos dias de Meditação (Sol e Sam) reforçando que a prática pode alterar o ambiente escolar e as relações interpessoais. Essa transformação coletiva dialoga com a ideia de comunidade de aprendizagem, onde o silêncio compartilhado cria um laço de empatia e respeito mútuo, essencial para uma educação transformadora. A Meditação na escola, portanto, transcende o benefício individual, tornando-se uma ferramenta de humanização das relações escolares, essencial para uma educação que valoriza tanto o sentir quanto o pensar. O silêncio, que inicialmente gerou estranhamento, tornou-se um elemento de coesão e de construção de um ambiente mais propício à aprendizagem e ao bem-estar coletivo. A cultura do silêncio, nesse contexto, não é a ausência de som, mas a presença de uma escuta interna e externa mais apurada, que permite o surgimento de uma nova forma de relação com o outro e com o ambiente.

A experiência do grupo focal, onde os alunos puderam compartilhar suas percepções, sentimentos e experiências, também reforça a importância da intersubjetividade na construção de sentidos, pois fomenta um ambiente rico para a exploração de significados compartilhados e para a compreensão de como os indivíduos constroem suas realidades em interação com os outros. As falas dos alunos, ao serem confrontadas e complementadas, revelaram um tecido complexo de experiências e interpretações da Meditação.

O grupo focal permitiu que os alunos não apenas expressassem suas opiniões individuais, mas também ouvissem as perspectivas de seus colegas, gerando um processo de reflexão coletiva. A troca de experiências, como o relato de Raya sobre ensinar a mãe a meditar, não apenas validou as vivências individuais, mas também inspirou outros alunos a considerar a aplicação da Meditação em suas próprias vidas. Esse espaço de diálogo e de escuta ativa é, em si, uma prática pedagógica que promove a autonomia e a conscientização, permitindo que os alunos se reconheçam como sujeitos capazes de influenciar e transformar seu entorno.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da leitura sobre os estudos apresentados, assim como pelas reflexões sobre nossas próprias interações cotidianas, seja conosco ou com as coletividades, podemos considerar, dentre tantas inquietações, que a nossa mente é um grande paradoxo. Ao mesmo tempo que representa um necessário instrumento de progresso, pode significar um grande

entreveja a uma vida mais saudável, equilibrada e feliz, quando desconectada do fluxo natural, constante e impermanente da realidade, vagando, num certo modo ‘piloto automático’, por demandas pretéritas ou futuras, em detrimento da experiência plena com o aqui e agora, nos distanciando da potência que há no presente, melhor tempo e espaço que pode haver na vida de qualquer ser.

Seguindo a sabedoria que sopra do lado oriental do mundo, compreendemos que a prática milenar da Meditação, com a simples proposta de reconexão mente/corpo com o ritmo natural da vida, com a simples e verdadeira natureza que nos constitui, e assim, com a abundância divina que envolve o momento presente, representa um caminho de libertação a partir do autoconhecimento, nos possibilitando experiência e compreensão corpóreas sobre os mal-estares que advêm dos desejos que, por sua vez, residem na cobiça ou aversão às sensações que, por natureza, sempre serão de caráter transitório. Daí uma transformação significativa a respeito de nossa existência, especialmente quando pensamos a consciência e percepção do próprio corpo enquanto fomento à necessária resistência nos espaços e tempos contemporâneos.

Pudemos refletir que nesse contexto atual que estamos vivendo, as diversas formas de imposição de imagem, assim como a cultura do desempenho vem alterando o modo como nos percebemos e lidamos com nossos corpos. O que parece, é que estamos projetando uma extensão de nossos corpos a partir do uso de dispositivos relacionados a tecnologias, nos dificultando a separação entre humano e objeto. Já não nos vemos tão separados desses objetos. O corpo humano sozinho está cada vez menos capaz de se posicionar nos espaços e tempos sem a utilização das ferramentas tecnológicas. O corpo sempre teve relação presencial com os outros corpos, constituindo, produzindo e reproduzindo simbolizações na coletividade, porém, a sociedade contemporânea informatizada olha para o corpo para além dos seus limites, amplificando suas ações. Estamos executando múltiplas ações através de um smartfone, hiperconectados ao fluxo contínuo de relações e informações, independente da presença física.

As tecnologias vêm construindo múltiplos espaços informativos e também múltiplos lugares corpóreos que rompem com a ideia individualizante do corpo, para pulverizar sua massa. Não há uma corporalidade que parta de um lugar e chegue a outro, pois transita em diversas espacialidades. Fisicamente podemos estar num determinado espaço mas ao mesmo tempo podemos estar em diversos outros espaços. A visão de corpo passa a ser composta por diversos elementos externos, não humanos, buscando nas ferramentas tecnológicas meios para a manifestação de nossa multipresença e hiperconsumo. A sociedade informacional vai, de

certo modo, requalificando o que chamamos de humano, compondo novos olhares a respeito das corporalidades.

Essas constatações partem de um ser com 47 anos que, de certa forma, já se encontrava com discernimento e maturidade quando passou a interagir com tais ferramentas e espaços da era digital, aproximadamente desde o início do corrente século XXI. Quando observamos crianças, jovens e até já adultos, se relacionando com essas tecnologias desde a mais tenra idade, quando, por natureza, ainda incapazes de tal leitura e, portanto, presas ainda mais vulneráveis à exploração – como visto, engendrada pela autoexploração – a situação é envolvida por agravos socioemocionais sem precedentes na história da humanidade, marcando um salto geracional que urge sérias reflexões e ações, principalmente relacionadas à corporeidade e autoconhecimento.

Nos capítulos que fundamentam nossa pesquisa, pudemos observar que as modalidades de Ginástica de Conscientização Corporal, tais como Yoga, Tai Chi Chuan, Meditação, têm em comum o foco no presente, com uma observação atenta e equânime ao fluxo contínuo da realidade, consciente das diversas sensações que surgem e desaparecem constantemente nesse contato com a vida, aprimorando a percepção individual sobre o próprio corpo e seus movimentos, desenvolvendo uma maior consciência corporal. Elas se baseiam na ideia de que o corpo e a mente são interconectados, e que o aprimoramento de um impacta diretamente o outro. Diante da leitura crítica sobre a realidade que estamos vivendo, junto ao potencial que essas modalidades introspectivas podem representar enquanto contraponto a essas novas configurações econômicas e sociais, podemos considerar que a inclusão da Ginástica de Conscientização Corporal, não só enriquece o currículo da Educação Física, como atende ao caro propósito de formação plena dos estudantes, oferecendo a esses seres um repertório mais amplo de experiências corporais e ferramentas para a autoregulação, representando uma abordagem holística para o bem-estar físico, mental e emocional, integralmente envolvidos por uma melhor qualidade de vida.

Levantar reflexões sobre os estudos referentes às concepções de corpo e suas implicações, associando-os com as práticas introspectivas, ganharam importante significado, pois, como discutido, a constituição dos saberes pressupõe a experiência, que por sua vez, é indissociável do corpo e mundo. Vimos que só é possível construir conhecimento e sensibilidade através da relação do corpo com si mesmo e com o meio. É preciso, portanto, que a Educação se envolva definitivamente com o corpo em sua integralidade e complexidade a respeito da percepção, do sentimento, da ação, encontrando na experiência da corporeidade e do autoconhecimento a base para quaisquer empreendimentos no ato de educar.

Ao integrar essas reflexões e ações ao cotidiano da Educação Física transcendemos a dimensão puramente física, englobando aspectos cognitivos e afetivos que são cruciais para a formação de indivíduos mais equilibrados e conscientes. Os benefícios se estenderam à melhoria da concentração e do foco, à redução do estresse e da ansiedade, uma maior aproximação com o autoconhecimento e autoestima. Tais capacidades são essenciais não apenas para o desempenho escolar, mas também para a capacidade dos estudantes de lidar com os desafios cotidianos e de estabelecer relações intrapessoais e interpessoais mais equilibradas e saudáveis, fortalecendo uma cultura de paz.

No decorrer de nossos estudos, pudemos perceber que, ainda que tenhamos muitas confluências entre as demais modalidades de Ginástica de Conscientização Corporal e a prática de Meditação, sobretudo no que diz respeito aos seus princípios e finalidades ao autoconhecimento, foi possível observar que elas guardam uma interessante especificidade: enquanto a Meditação busca aquietar a mente para uma maior consciência corporal, as outras vivências de GCC propõe experiências que partem do corpo para focar a mente. Enquanto as demais modalidades de GCC proporcionam um corpo mais receptivo para a quietude mental, nas linhas que se seguiram, observamos que a Meditação possibilita uma experiência direta para a mente, preparando terreno para que a prática corporal seja mais profunda e consciente. Nesse sentido, é possível pensar que enquanto a prática da GCC pode ser vista como uma Meditação em movimento, a Meditação pode ser considerada a quietude mental consciente que potencializa a percepção e consciência corporal, proposta em todas as modalidades de GCC, com um importante adendo: o caráter simples que envolve a prática da Meditação indica uma maior viabilidade para que seja ser integrada como modalidade da Educação Física escolar.

A presente dissertação, ao investigar a Meditação e a Ginástica de Conscientização Corporal como caminhos para reconexão corpo e mente na Educação Física Escolar, culmina em uma reflexão profunda sobre a necessidade de discutir os paradigmas que historicamente conduziram esse componente curricular. Longe de ser uma mera introdução de novas práticas, a experiência pedagógica na E. M. Dr. Ely Combat, em Duque de Caxias, revelou-se um convite à Educação Física para transcender a perspectiva tradicional, encontrando-se com saberes que valorizam a corporeidade integral e a autonomia do sujeito. O que se observou no campo não foi apenas a aplicação de métodos de Meditação, mas a reflexão sobre uma nova forma de ser e estar no mundo, de se relacionar com o próprio corpo e com o outro, que remete às legítimas aspirações de uma educação libertadora.

Como visto, historicamente, a Educação Física no Brasil, e em grande parte do mundo

ocidental, foi marcada por uma visão cartesiana dualista do ser humano, onde o corpo era frequentemente percebido como um instrumento a ser treinado, alienado, moldado e disciplinado para eugenia, corpos fortes para o combate, desempenho atlético, entre outros mecanismos de subserviência à perpetuação do poder pelas elites dominantes. Essa perspectiva, que remonta a Descartes, separou mente e corpo, relegando a dimensão cognitiva, subjetiva, emocional, a outros campos do saber. Contudo, a experiência com a Meditação demonstrou a insustentabilidade dessa dicotomia. Os relatos dos alunos são evidências da indissociabilidade entre o físico e o psíquico, entre corpo e mente. Merleau-Ponty (2012) nos ofereceu a lente fenomenológica para compreender que o corpo não é um objeto que possuímos, mas o próprio sujeito de nossa existência, que sente, percebe e se relaciona com o mundo. A Educação Física e a Educação, ao ignorar essa dimensão, empobrecem suas próprias potências transformadoras.

A introdução da Meditação como modalidade da Educação Física Escolar encaminha-nos à essência da disciplina: a educação do corpo em sua totalidade. A Ginástica de Conscientização Corporal, com sua ênfase na percepção dos movimentos, na respiração e na postura, alinha-se perfeitamente com a proposta de uma Educação Física que busca aprimorar a consciência corporal, a propriocepção e a interocepção. A Meditação, por sua vez, ao convidar ao silêncio e à introspecção, abriu um espaço para que os alunos pudessem habitar e sentir seus corpos de uma nova maneira, percebendo as sensações internas e os fluxos de pensamento sem julgamento. Essa prática, que inicialmente gerou risadas e resistências – compreendidas etnograficamente como a voz de um corpo socializado para a extroversão defendendo-se do estranhamento da introspecção –, gradualmente se reconfigurou como um momento de reconexão com o eu mais profundo.

Nesse sentido, a Educação Física se engaja ao projeto político pedagógico da escola como uma prática de liberdade, como anunciado por Paulo Freire. Não se tratou de oferecer uma nova técnica, mas de propor aos alunos instrumentos para que eles possam ler o mundo a partir de seus próprios corpos, desenvolvendo uma autonomia que amplia a sua potência. Os relatos de uma aluna apática que passou a buscar a prática com uma "alegria diferente", e a decisão de outra estudante de se matricular em uma academia, são testemunhos de uma conscientização que emerge da experiência encarnada. A Meditação e a GCC, ao promoverem a escuta interna e a autorregulação, ergueram esses jovens a se tornarem sujeitos ativos de seu próprio bem-estar, rompendo com a passividade imposta por modelos educacionais que os veem como meros receptores de informações ou executores de movimentos. A Educação Física, assim, assume seu papel fundamental na formação de indivíduos críticos, autônomos e

conscientes de sua integralidade, capazes de construir uma relação mais harmoniosa consigo mesmos, com os outros e com o ambiente.

A partir da análise com inspiração etnográfica sobre a experiência com Meditação na E. M. Dr. Ely Combat, nos deparamos com o significado das preocupações de pensadores contemporâneos sobre o mal-estar na civilização digital. As falas dos alunos, que expressam ansiedade, medo, pressão por notas, uso excessivo de telas, reverberam teses de autores que nos alertam sobre as tensões e exigências da sociedade de desempenho que se manifestam de forma aguda na vida desses jovens. A pressão para se enquadrar nas exigências contemporâneas, manifestadas como competitividade, busca incessante por sucesso e autoafirmação, muitas vezes internalizadas pelos próprios alunos, podem estar gerando um esgotamento psíquico que se manifesta como ansiedade e depressão. O relato das alunas sobre o uso de medicamentos ansiolíticos é um dado contundente que sublinha a urgência de práticas que ofereçam uma alternativa a essa lógica. A Meditação, nesse cenário, emerge como um contraponto, um tempo e espaço de não-produtividade que rompe com a tirania vigente. Ao convidar ao silêncio e à introspecção a prática oferece um espaço para que os alunos possam se desvencilhar, ainda que momentaneamente, das amarras da auto exigência e da performance incessante. É um ato de resistência existencial, uma possível recusa em participar desse esgotamento que vem caracterizando a "Sociedade do Cansaço". Diante dos diálogos com autores que nos alertam para a capacidade crescente de algoritmos e tecnologias digitais de manipular a atenção e as emoções dos indivíduos, o relato de “Sol” sobre as 8 horas diárias de tela é um exemplo relevante de como a atenção dos adolescentes se tornou o recurso mais disputado na economia digital. Nesse contexto, a Meditação, ao propor a vivência do foco na respiração e na observação das sensações, atua como um convite à soberania mental. A partir dessa prática, propomos aos jovens a retomada do controle sobre sua própria consciência, o discernimento entre os impulsos internos e as distrações externas, e o cultivo de uma atenção plena que não pode ser facilmente sequestrada. A prática, portanto, não é apenas uma técnica de relaxamento, mas sobretudo uma estratégia de empoderamento cognitivo e emocional (corporal), num tempo em que o autoconhecimento urge como resistência à tentativa de colonização mental pelos donos do capital.

A pesquisa na E. M. Dr. Ely Combat demonstrou que a Educação Física tem um papel crucial a desempenhar na formação de cidadãos capazes de navegar os desafios da era digital com maior resiliência e discernimento, contribuindo para a formação de sujeitos mais autônomos e conscientes de sua integralidade. A tranquilidade sentida após a prática, relatada pelas alunas, não é só um estado de bem-estar individual, mas um indicativo de que a

Meditação oferece terra fértil para o cultivo de uma paz interior que se irradia para o ambiente social. A escola, ao abraçar essa perspectiva, torna-se um espaço de resistência e autocuidado, onde os alunos podem vivenciar uma alternativa ao esgotamento e à distração, vislumbrando a possibilidade de uma vida mais plena e consciente.

A experiência com Meditação na Educação Física Escolar não apenas reconfigurou a percepção dos alunos sobre seus corpos e mentes, mas também demonstrou a capacidade humana de intervir no funcionamento do próprio cérebro para uma maior resiliência e bem-estar. Os achados desta pesquisa dialogam com os estudos e contribuições sobre as implicações neurocientíficas e psicológicas proporcionadas pela Meditação, uma realidade observável nos relatos dos alunos. O caso de “Thai”, a aluna manicure que parou de “tirar bifos” das clientes após a prática meditativa, é um testemunho da interconexão entre o estado mental e a performance motora fina. A Meditação, ao exercitar a atenção plena e a equanimidade, fortaleceu as redes neurais responsáveis pelo foco e controle motor. A atenção concentrada na respiração e nas sensações corporais, uma das técnicas presentes nos ensinamentos de Goenka, baseados nos ensinamentos de Sidarta Gautama, permitiu que “Thai” desenvolvesse uma presença e uma precisão que se traduziram diretamente em seu ofício de manicure. Esse dado mostra que a Educação Física, ao integrar práticas de atenção plena, não apenas promove o bem-estar, mas também aprimora habilidades cognitivas e motoras que são transversais a diversas áreas da vida.

A evolução dos alunos que mal conseguiam fechar os olhos por dois minutos, para sustentar 14 minutos de Meditação ininterrupta, é uma evidência do despertar da calma, serenidade e maior estado de presença ante ao crescimento alarmante dos casos de ansiedade entre a humanidade. O que foi observado demonstra a capacidade do cérebro adolescente de se adaptar e fortalecer a atenção. A persistência na prática, mesmo diante do desconforto inicial, cultivou a equanimidade (Upekkhā) e a determinação (Adhiṭṭhāna), conceitos centrais nos ensinamentos de Buda, traduzidos por Goenka sobre a arte de viver. A superação da agitação, distração, tédio, que antes eram barreiras difíceis de transpor, tornou-se um aprendizado encarnado de que a mente pode ser melhor direcionada para a calma e o foco, mesmo em um ambiente ruidoso como o escolar. Adicionalmente, a “vontade de socar” de uma aluna, um relato que inicialmente poderia ser interpretado como um simples descontrole emocional, ganha uma nova dimensão à luz da neurociência e da prática meditativa, já que, como pudemos acompanhar, a amígdala, centro das emoções primitivas, pode ser regulada pelo córtex pré-frontal, responsável pelo planejamento e pela tomada de decisões conscientes. A Meditação, ao fortalecer essa conexão, oferece aos alunos um tempo e espaço para observar

a raiva como uma sensação corporal transitória, sem se identificar com ela ou reagir impulsivamente. A capacidade de não transformar os Sankharas (impulsos mentais reativos) em ação é a essência da equanimidade, permitindo que a aluna desenvolvesse uma resposta mais consciente e menos violenta ao estresse. A paz, nesse sentido, não é a ausência de conflito, mas a habilidade de lidar com ele de forma equilibrada e construtiva, uma competência socioemocional fundamental que a Educação pode e deve cultivar.

A pesquisa revelou que a escola, ao introduzir a Meditação, se transformou em um polo irradiador de bem-estar e paz social. Os efeitos da experiência transcenderam os limites físicos da E. M. Dr. Ely Combat, alcançando o cotidiano dos alunos e de suas famílias. Essa interação da escola com a vida que se segue fora dela é um dos achados mais significativos desta dissertação, demonstrando a potência da Educação Física em atuar como um agente de transformação social. Goenka ensina que a Meditação não se restringe ao período formal da prática, mas deve ser integrada a todas as atividades do cotidiano, transformando as tarefas cotidianas em uma forma de Meditação em ação. A atenção plena e a equanimidade cultivadas na sala de aula foram aplicadas por “Thai” em seu trabalho, resultando em maior precisão e cuidado. Esse dado demonstra que a Educação Física, ao promover o autoconhecimento e a autorregulação, pode impactar positivamente a vida dos jovens, desenvolvendo competências socioemocionais que são valorizadas na construção de relações de confiança. Contudo, o exemplo mais tocante sobre essa questão é o relato da aluna sobre sua mãe. A fala “Vi mudanças na minha mãe... Eu ensinei ela a meditar. Ela ficou mais calma, menos explosiva” é um testemunho poderoso de como a escola, através de uma aluna, se tornou um agente de pacificação familiar. Raya, uma adolescente, assumiu o papel de educadora em seu próprio lar, compartilhando uma ferramenta de autorregulação que transformou a dinâmica familiar. Essa ação ressoa com a Pedagogia da Autonomia de Paulo Freire, onde o aluno não é um mero receptor, mas um sujeito capaz de transformar sua realidade. A perspectiva de S. N. Goenka sobre a Arte de Viver enfatiza que a paz individual é o alicerce para a paz social. Ao cultivar a própria paz interior através da Meditação, “Raya” foi capaz de irradiar essa calma para o seu ambiente familiar, alterando a dinâmica de reatividade e estresse. A transformação da mãe, que passou a meditar e se tornou menos explosiva, é um testemunho do poder da prática em gerar harmonia nas relações, demonstrando que a paz não é uma abstração, mas uma qualidade que pode ser cultivada e compartilhada.

Sob a ótica de Edgar Morin, o caso de “Raya” e sua mãe exemplifica a ética da compreensão. A atitude da aluna em compartilhar a Meditação demonstra uma compreensão

profunda não apenas da técnica, mas da necessidade de promover a paz e a harmonia em seu ambiente familiar. A mudança no indivíduo reverbera no sistema familiar, alterando as dinâmicas de afeto e comunicação. A Meditação, ao ser levada para casa, rompe o ciclo de estresse e rigidez, promovendo uma convivência mais harmoniosa e menos reativa. A escola, ao introduzir práticas de bem-estar, não apenas beneficia os alunos individualmente, mas também os emancipam como agentes de mudança em seus próprios lares e círculos sociais. Essa abordagem holística da educação reconhece que o bem-estar do indivíduo está intrinsecamente ligado ao bem-estar de sua comunidade, transformando a Educação Física em um espaço de cultivo de valores como a empatia, a compreensão e o cuidado. A Educação Física, nesse sentido, emerge como uma disciplina capaz de formar cidadãos fisicamente ativos, socialmente engajados e emocionalmente inteligentes, seres integrais aptos a construir um mundo mais pacífico e compreensivo, começando por seus próprios lares.

Os percursos da pesquisa que culminam nesta dissertação não foram apenas acadêmicos, mas uma profunda experiência de transformação pessoal e profissional. A inspiração etnográfica, que permeou toda a análise, exigiu do pesquisador uma postura de implicação, de ser afetado pelo campo. Minhas próprias tensões iniciais, as dúvidas sobre a aceitação da prática, a emoção ao testemunhar as mudanças nos alunos e, de forma marcante, a reaproximação com um aluno, são elementos que não podem ser dissociados do processo de construção do conhecimento. O caso do aluno “Sam”, nesse sentido, foi bem marcante. No início do ano letivo de 2025, num dia em que estava mais vulnerável ao estresse que certos comportamentos discentes podem nos causar, excluí este aluno da aula. Desde então, o mesmo passou a me ignorar e se distanciar de meu afeto. Posso dizer que décadas de Meditação não só impediram o meu momento de explosão com o aluno, como não me possibilitou a tão estimada reaproximação. E foi no quarto bimestre do mesmo ano letivo, período do fomento da pesquisa com a experiência com a Meditação, que, após alguns encontros mediando a prática, o “Sam”, por livre e espontânea vontade, me chamou para jogar basquete. Além da grata surpresa, essa atitude revelou não só o potencial da busca do individual pelo autoconhecimento, mas a potência que emerge da experiência coletiva com tal atitude, que, no nosso caso, foram se traduzindo em sentimentos como compaixão, empatia, alegria, nos reaproximando com a essência da vida, que a todo instante nos envolve como uma inesgotável fonte de amor, clamando apenas sensibilidade para acessá-la.

O diário de campo, nesse sentido, não foi apenas um registro de observações, mas um reflexo sobre a minha própria evolução como professor e pesquisador, sobretudo no que diz respeito a maior sensibilidade às demandas socioemocionais coletivas. A Educação Física, ao

abraçar essa perspectiva, reconhece que o sujeito que investiga é parte integrante da investigação, e que a objetividade científica não reside na neutralidade impossível, mas na clareza e na honestidade sobre a própria subjetividade.

Os desafios encontrados ao longo da intervenção foram tão instrutivos quanto os sucessos. O ruído constante do ambiente escolar – os caminhões na rua, a poda das árvores, o burburinho dos corredores – foi uma barreira inicial para a imersão na Meditação. Contudo, essa adversidade se transformou em um dado valioso, revelando a capacidade dos alunos de desenvolverem a equanimidade, mesmo em condições adversas. A resistência inicial de alguns alunos, manifestada em risadas e inquietação, foi um lembrete constante de que a introdução de práticas que desafiam a rotina corporal exige paciência, escuta e uma pedagogia que respeite o tempo de cada um. A escolha da fila em detrimento do círculo, por exemplo, revelou a vulnerabilidade do corpo adolescente e a necessidade de um espaço seguro para a exposição e a introspecção. Esses limites, longe de serem obstáculos, foram oportunidades para aprofundar a compreensão sobre a complexidade da experiência humana no contexto escolar.

É importante adiantar que são muitos desafios até que essas experiências possam chegar a um número maior de escolares, pois ainda estamos diante de muitas limitações, tais como a dificuldade dos professores para lidar com essas novas práticas, a superação de resistências e a garantia de que essas atividades sejam abordadas de forma pedagógica e crítica, e não apenas como modismos ou técnicas descontextualizadas. No entanto, o propósito de integração da Ginástica de Conscientização Corporal ao currículo é um testemunho da capacidade da Educação Física de se reinventar e de debater as necessidades de uma sociedade em constante transformação.

Esta dissertação, no entanto, não se encerra com respostas definitivas, mas com um convite à continuidade e à expansão. Os horizontes para futuras pesquisas são vastos e promissores. Sugere-se a realização de estudos para acompanhar os efeitos da Meditação e da GCC na vida dos alunos a longo prazo, investigando o impacto na qualidade de vida dos nossos jovens e crianças. Seria relevante também replicar a intervenção em diferentes contextos escolares, com outras faixas etárias e em outras realidades socioeconômicas. Aprofundar a análise sobre o papel da música como facilitadora da Meditação, bem como investigar a relação entre a prática e a redução do bullying ou da violência escolar, são outros interessantes caminhos de pesquisa. Investigar a experiência com diferentes métodos de Meditação também poderia representar grandes avanços na ampliação do potencial dessa modalidade introspectiva para o contexto escolar. Além disso, explorar a formação de

professores de Educação Física para a condução dessas práticas é fundamental para que a escola possa, de fato, se consolidar como um polo irradiador de bem-estar e de uma educação que contemple a integralidade do ser humano.

Que esta pesquisa sirva como um farol, iluminando novos caminhos para uma Educação Física que, ao reconectar corpo e mente, contribua para a formação de indivíduos mais conscientes, autônomos e engajados na construção de um mundo mais justo, pacífico, amoroso e cheio de vida.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRÉ, Marli Eliza Dalmazo Afonso de. Etnografia da prática escolar. São Paulo: Papirus, 1995

ASSMANN, H. Paradigmas educacionais e corporeidade. Piracicaba: UNIMEP, 1994.

BRACHT, Valter. Educação Física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1997.

_____. Mas, afinal, o que estamos perguntando com a pergunta “o que é Educação Física”. Rev. Movimento, Ano 02, n.2, p.1-8, junho/1995.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental MEC.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018

Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/Secretaria de Ensino Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997a. BRASIL.

CAPRA, F. O ponto de mutação. A ciência, a sociedade e a cultura emergente. São Paulo: Cultrix, 1982.

CARDIM, L. N. *Corpo*. São Paulo: Globo, 2009.

CASTELLANI FILHO, Lino. Educação Física no Brasil: A história que não se conta. 12. ed. Campinas/SP: Papirus. 2006.

CESANA, J.; NETO, S. de S. Educação Física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão. Motriz, Rio Claro, v. 14, n. 4, p. 462-470, 2008.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

CRARY, Jonathan 24/07 – Capitalismo tardio e os fins do sono. São Paulo: Cosac Naify, 2014

CUPOLILLO, A. V. Complexidade e Educação Física. Para pensar a corporeidade. Revista Diálogo Educacional, v. 23, n. 78, p. 1261-1276, 2023.

_____. *Corporeidade e Conhecimento. Diálogos necessários à Educação Física e à escola*. 2007. 215f. Tese (Doutorado em Educação) - Centro de Estudos Sociais Aplicados. Faculdade de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação. Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, 2007.

DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física na escola: questões e reflexões. Araras/SP: Gráfica e Editora Topázio, 1999.

FAVRET-SAADA, Jeanne. “Ser afetado”. Tradução de Paula Siqueira. Cadernos de Campo (São Paulo-1991), n.13, p.155-163, 2005

FERREIRA, L. F. S.; ASTONE, R. B.; PINHEIRO, M. P. L. Educação Física, Meditação e Saúde: buscando um equilíbrio entre corpo e mente. Coleção Pesquisa em Educação Física, Caraguatatuba – SP, v. 5, n. 1, p. 253-258, 2007.

FOUCAULT, M. Vigiar e punir: nascimento da prisão. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005.

FREIRE, Paulo. Educação como prática da liberdade. São Paulo: Paz e Terra, 1967.

_____. Pedagogia da esperança. São Paulo: Paz e Terra, 1992.

_____. Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1994

_____. Conscientização: Teoria e prática da libertação: Uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. São Paulo: Cortez & Moraes, 1979

FREITAS, G. G. de. O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade.. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 1999.

GOLEMAN , Daniel. A arte da meditação: aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder da concentração. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

GOLEMAN, Daniel; DAVIDSON, Richard J. A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

HANH T. . Silêncio: o poder da quietude no mundo barulhento. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil. 2016

HAN, Byung-Chull. A Sociedade do Cansaço. Petrópolis-RJ: Vozes, 2015.

HANSON, Rick; MENDIUS, Richard. O cérebro de Buda: Neurociência para a prática da felicidade. São Paulo: Alaúde, 2012.

HART, Willian. Meditação Vipássana: A arte de viver segundo S. N. GOENKA, Pariyatti, 1987

HARARI Y. 21 lições para o século 21. São Paulo: Companhia das Letras. 2018

KRISHNAMURT J. . Pense nisso: reflexões libertadoras sobre temas do cotidiano. Rio de Janeiro: Nova Era. 2009

LIPOVETSKY G. TEMPOS HIPERMODERNOS São Paulo: Editora Barcarolla. 2004

_____ A globalização ocidental: controvérsia sobre a cultura planetária. Barueri-SP, 2012

LDB - Lei nº 9394/96, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: MEC, 1996. BRASIL.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001

MORIN E. Reformar o Pensamento: a cabeça bem feita. Lisboa/Portugal: Éditions du Seuil Instituto Piaget. 1999

_____. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2000

_____. Introdução ao pensamento complexo. Lisboa: Instituto Piaget, 1991.

MATTHIEU, Ricard, A arte de meditar, globo, 2010

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. Psicologia: ciência e profissão, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009a.

_____. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009b.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. Interação em Psicologia, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 239-248, 2011.

MERLEAU-PONTY, Maurice. Fenomenologia da percepção, São Paulo: Martins Fontes, 1999.

NAJMANOVICH, Denise. O sujeito encarnado: questões para pesquisa no/do cotidiano escolar. Rio de Janeiro: DP&A, 2001.

NEIRA, M. G.; NUNES, M. L. F. Pedagogia da cultura corporal: crítica e alternativas. São Paulo: Phorte, 2006.

PIRES, Eloiza Gurgel. Experiência e linguagem em Walter Benjamin. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 40, n.3, p. 813-828, 2013

SANT'ANNA, D. B. de (org.). Políticas do corpo. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

SANT'ANNA, D. B. de. Educação Física e história. *In*: CARVALHO, Y. M. de; RÚBIO, K. (org.). Educação Física e ciências humanas. São Paulo: Hucitec, 2001.