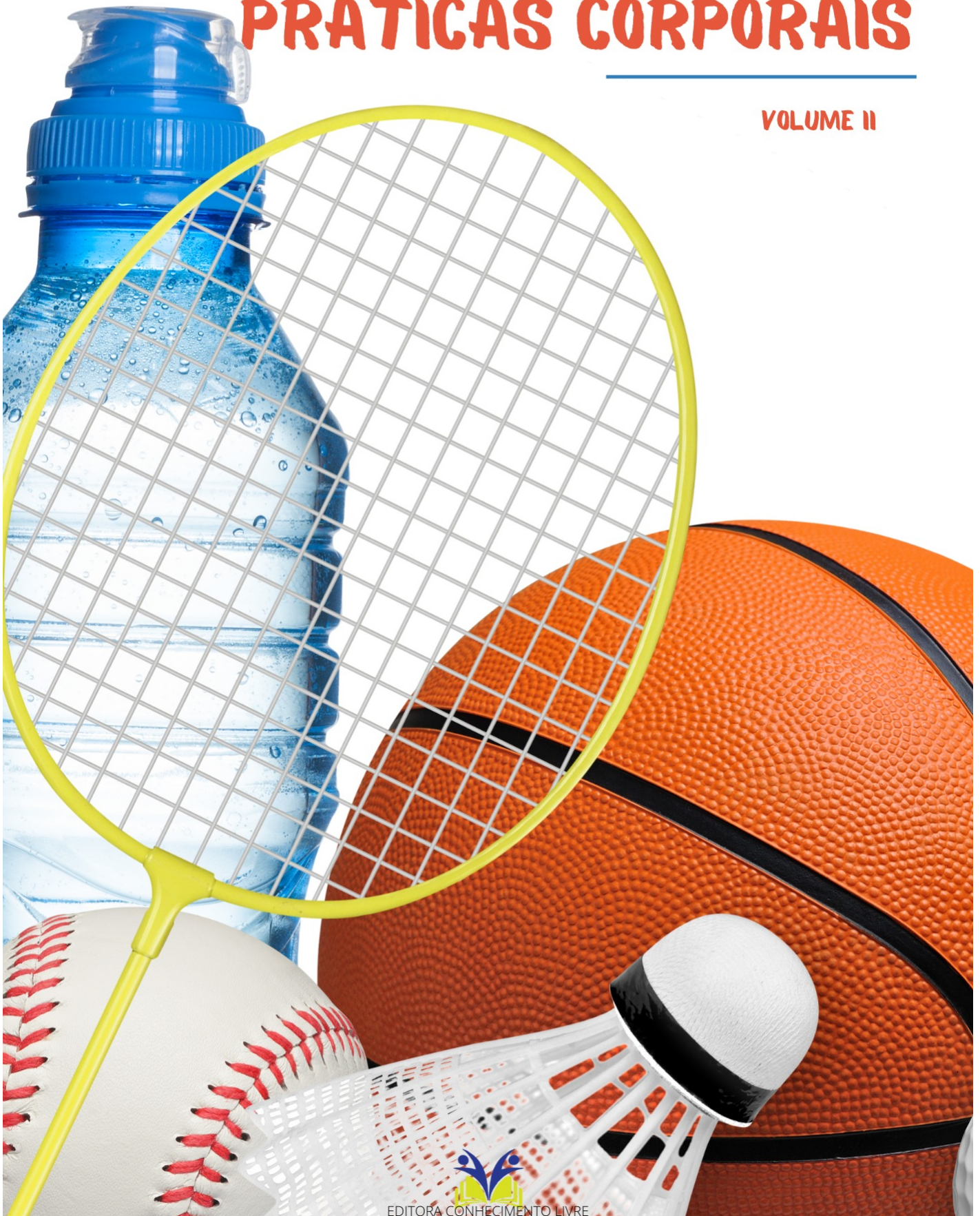


EDUCAÇÃO FÍSICA: A ESSÊNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS

VOLUME II



Frederico Celestino Barbosa

Educação física: a essência das práticas corporais

2ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

2ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Barbosa, Frederico Celestino
B238E Educação física: a essência das práticas corporais
/ Frederico Celestino Barbosa. – Piracanjuba-GO

Editora Conhecimento Livre, 2022

30 f.: il

DOI: 10.37423/2022.edcl588

ISBN: 978-65-5367-210-9

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. esportes 2. dança 3. lutas 4. exercício-físico I. Barbosa, Frederico Celestino II. Título

CDU: 796

<https://doi.org/10.37423/2022.edcl588>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

Dr. João Luís Ribeiro Ulhôa

Dra. Eyde Cristianne Saraiva-Bonatto

MSc. Frederico Celestino Barbosa

MSc. Carlos Eduardo de Oliveira Gontijo

MSc. Plínio Ferreira Pires

Editora Conhecimento Livre

Piracanjuba-GO

2022

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 5

A POPULAÇÃO DE TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DECORRENTES DO TREINAMENTO DE FORÇA

Luís Fernando da Luz Santana

Guilherme de Oliveira Gonçalves

Mauro Castro Ignácio

Walter Reyes Boehl

André Luis Xavier Peres

Harrison Sidnei Moura

Juliano Rodrigues Adolfo

Anderson da Silveira Farias

Diego Nunes Moresco

Grazielly Stephanny Jaquet Gallardi Gutierrez

DOI 10.37423/221006631

CAPÍTULO 2 16

EVOLUÇÃO DAS TROCAS DE SABERES INDÍGENAS, QUILOMBOLAS E CAIÇARAS COM OS ALUNOS FORMANDOS DO ENSINO MÉDIO DO CAP JOÃO XXIII/ UFJF

Cátia Pereira Duarte

Vitor Tadeu Paiva Silva

DOI 10.37423/221006635

Capítulo 1



10.37423/221006631

A POPULAÇÃO DE TERCEIRA IDADE E OS BENEFÍCIOS DECORRENTES DO TREINAMENTO DE FORÇA

Luís Fernando da Luz Santana

Centro Universitário FADERGS

Guilherme de Oliveira Gonçalves

Centro Universitário FADERGS

Mauro Castro Ignácio

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Walter Reyes Boehl

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

André Luis Xavier Peres

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Harrison Sidnei Moura

Centro Universitário FADERGS

Juliano Rodrigues Adolfo

Centro Universitário FADERGS

Anderson da Silveira Farias

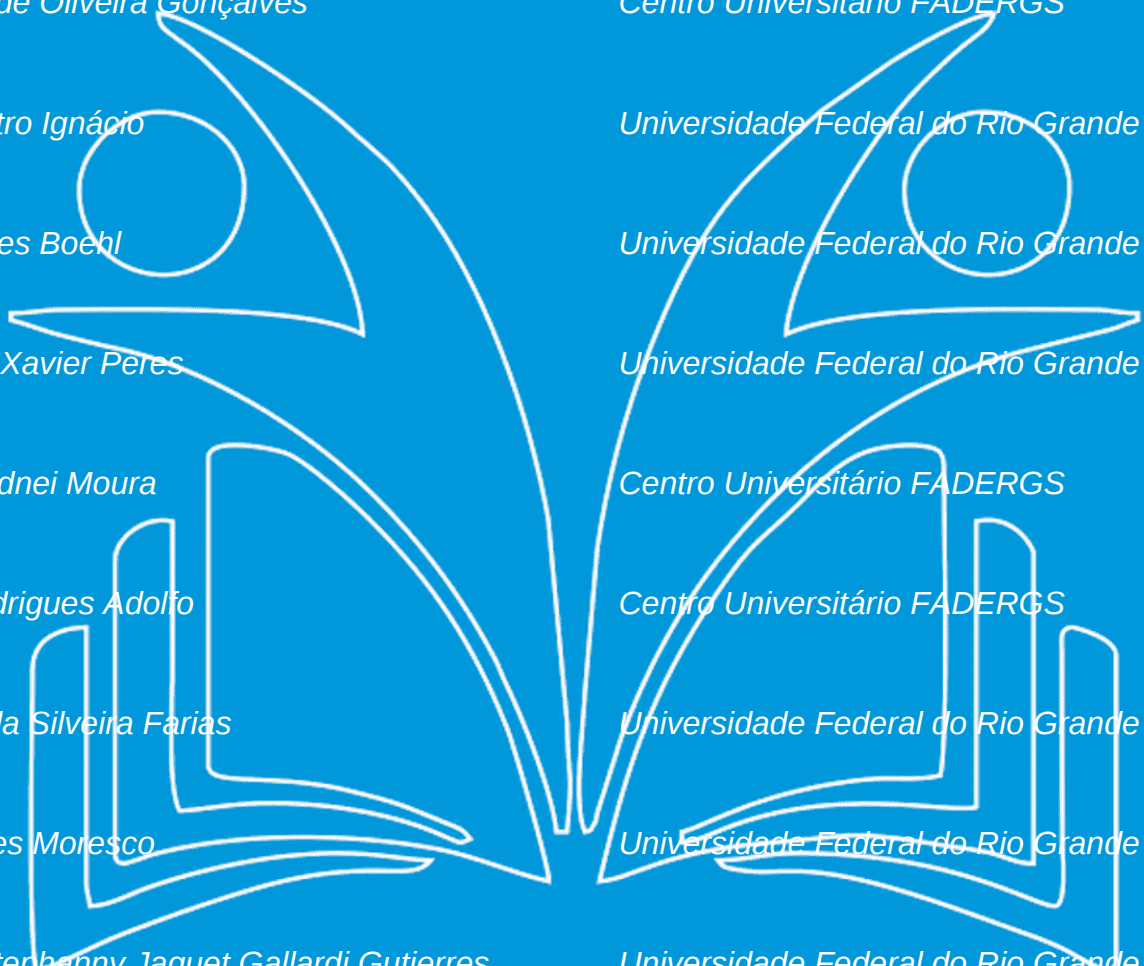
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Diego Nunes Moresco

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Grazielly Stephanny Jaquet Gallardi Gutierrez

Universidade Federal do Rio Grande do Sul



Resumo: A população idosa tem aumentado rapidamente nos últimos anos e a projeção será de contínuo crescimento nas próximas décadas. Uma melhor qualidade de vida comparada ao século anterior, é um dos fatores que favorecem o aumento da expectativa de vida, porém, o sedentarismo pode comprometer essa qualidade. O objetivo do trabalho é entender o processo do envelhecimento e como o treino de força pode trazer benefícios para a terceira idade. Foi realizado uma revisão de literatura, no qual foram selecionados 13 estudos pertinentes sobre a temática estudada. O treino de força é a contração de um grupo muscular para vencer uma resistência oposta, que pode ser dividido por repetições ou séries, e praticantes podem buscar essa modalidade por saúde, estética ou melhoria em desempenho. Estudos comprovam que há evolução no aumento de força, indiferente de gênero, aumento da autonomia, autoestima, sociabilidade, e melhoras nos fatores psicológicos dos idosos.

Palavras-chave: treino de força, idosos, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Segundo dados do IBGE do ano de 2018, a projeção estimada para a população idosa aumentará para 32% do total populacional brasileiro em 2060, isso retrata o crescimento acelerado da população com idade superior a 60 anos. Conforme Brant *et al.* (2021), no mundo, a taxa de crescimento populacional de idosos é cerca de 3% ao ano, o qual estima-se que, em 2050, a população idosa será em torno de 2,1 bilhões de pessoas. Esse aumento se dá pela melhor qualidade de vida dos idosos comparada às gerações passadas, e pelo avanço da ciência para prevenção, tratamento e criação de remédios e vacinas para as doenças atuais.

O comportamento do idoso dos dias atuais também reflete no aumento da expectativa de vida, pois hoje muitos idosos tendem a procurar alguma atividade extra quando chega o momento da aposentadoria, podendo ser exercícios físicos (YABUUTI *et al.*, 2019), danças, viagens e até mesmo estudar, quebrando paradigmas de simplesmente ficarem resguardados em seus lares, e encarando o envelhecimento de maneira mais saudável, fisicamente e intelectualmente. Nos últimos anos as pesquisas públicas tem avançado em diversos aspectos (IGNÁCIO, MYSKIW, 2020), inclusive quando o assunto é a população idosa, criando-se o estatuto do idoso, e leis visando a melhor qualidade de vida, embora esse avanço ainda seja lento.

Uma característica que pode comprometer ou deixar o envelhecimento mais perigoso é o sedentarismo. Conforme o estudo apresentado por Benedetti (1996), 'Musculação na terceira idade', realizado com 39 idosos, apontou que a atividade física é a melhor aliada para melhorar a qualidade de vida, e o treino de força, é uma das que oportunizam mais benefícios aos seus praticantes.

O envelhecimento prejudica a capacidade de executar atividades de vida diárias, atividades de lazer e interações sociais. Conforme o envelhecimento, o corpo humano vai realocando gordura subcutânea dos membros superiores para a região abdominal e, pelo desuso frequente alguns, grupos musculares vão diminuindo seu volume, e o treino de força durante a terceira idade é a melhor estratégia para diminuir esses efeitos do envelhecimento na composição corporal.

Envelhecer é ser menos adaptável, tornando-se mais vulnerável para adquirir doenças (MORSCH; MIRANDOLA; BÓS, 2013), e a maioria das doenças descobertas na terceira idade são resultados de uma vida jovem não muito saudável. O envelhecimento saudável se dá pela saúde física e mental, e para uma boa saúde mental é importante ter autonomia, autoestima e manter uma vida social. Logo o treinamento de força é tão importante fisicamente quanto para aspectos psicológicos e emocionais.

Dias *et al.* (2006) mostraram que a força pode ser aprimorada com poucas semanas de treino e que o treino com pesos beneficia a flexibilidade, a resistência aeróbia e a prevenção de quedas.

O presente estudo de revisão busca entender o processo de envelhecimento humano e suas principais características, conhecer como ocorre processo de envelhecimento físico e mental. Entender os efeitos do treino de força na vida adulta até a terceira idade. Verificar na literatura os resultados que o treino de força pode proporcionar na população idosa, e como o treino de força pode ou não gerar benefícios para a saúde física e mental na terceira idade.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura, com o intuito de analisar o que foi produzido sobre o treinamento de força e seus benefícios para a população idosa. Os artigos utilizados como referências para o desenvolvimento do presente estudo foram extraídos de pesquisa realizada nas bases de dados Google Acadêmico utilizando os descritores: “idoso”, “treino”, “força”, “qualidade de vida”, “terceira idade”. Não teve data limite para a seleção dos artigos referenciais, sendo selecionados 13 artigos que apresentaram possibilidade de trazer compreensão a cerca dos objetivos desta pesquisa. Desenvolvemos três capítulos apartir da análise do material selecionado, buscando esclarecer os objetivos da pesquisa.

ENVELHECIMENTO HUMANO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), considera-se idoso o indivíduo com 60 anos ou mais, para aqueles que residem em países em desenvolvimento, ou acima de 65 anos em países desenvolvidos. O envelhecimento é uma característica ou um processo natural do ser vivo, que se inicia no nascimento e percorre ate o momento da morte (REGATTIERI *et al.*, 2021), isto é, envelhecer é um processo natural, dinâmico e progressivo que representa um aumento da fragilidade causado por alterações fisiológicas, bioquímicas, morfológicas e psicológicas que resultam na perda progressiva da capacidade de adaptação ao meio e no aumento da dependência a (ALBINO *et al.*, 2012; MARINHO *et al.*, 2013).

A qualidade de vida está estreitamente interligada com o surgimento de doenças ou enfermidades. Na medida em que se chega a chamada “terceira idade” os problemas relacionados à saúde tendem a serem mais presentes, sendo necessário encontrar por meio de estudos, soluções para sanar, evitar, ou desacelerar os mesmos. Um dos problemas característicos da população idosa é o enfraquecimento muscular e músculo-esquelético, diminuição da coordenação motora e equilíbrio, perda de tônus

muscular entre outras alterações (SMELTEZER; BARE, 1998), uma diminuição da força e resistência, e muitas vezes, pelo desuso, a perda da flexibilidade e também da mobilidade articular. Fatores que geram limitações de movimento afetando a coordenação e equilíbrio.

A tendência do organismo é uma desaceleração acarretando alterações no sistema respiratório, cardiovascular, renal, imunológico, problemas de memória e também problemas com o humor. O estudo de Teixeira (2007) que fala sobre o lazer e tempo livre na terceira idade, e diz que o envelhecimento sedentário traz uma fragilidade, tornando o idoso mais vulnerável às doenças e acelerando a perda da autonomia para a execução de atividades básicas.

Conforme o estudo de Benedetti (1996), a alimentação saudável aliada à prática regular de atividade física e um bom entorno social, melhora na qualidade de vida, tornando um estilo de vida mais propício a uma vida com mais longevidade, não apenas para uma idade cronológica, mas também na sua independência social e psicológica.

O estudo de Fries (2015) sobre a teoria do envelhecimento humano diz que o envelhecimento é um acontecimento complexo, e inúmeras teorias ainda não são o suficiente para achar uma explicação sobre este fato. Moraes (2010) explica que o envelhecimento é o resultado da passagem do tempo, este resultado possui efeitos biológicos e psicológicos, e o equilíbrio destes determina a autonomia e independência do indivíduo, ainda explicam que este é um fenômeno totalmente individualizado.

O estudo de Mota (2016) afirma que além de mudanças físicas, o envelhecimento diminui sua autonomia dentro da sociedade, acarretando muitas vezes a um processo depressivo, e que praticantes de atividades físicas mostraram resultados expressivos, em seu estudo, quando comparados aos não praticantes.

Pode-se perceber que o envelhecimento não é caracterizado apenas com o branqueamento dos cabelos ou surgimento de rugas, o corpo vai sofrendo alterações que vão limitando seu desempenho em atividades comuns, gerando a necessidade de algum acompanhamento para lhe auxiliar, o que acarreta na perda de autonomia e afetando o estado psicológico, pois acabam iniciando a sensação de desconforto para seus familiares. Muitas vezes, para evitar pedir auxílio, os idosos acabam limitando suas atividades, e diminuindo suas interações sociais até o ponto de preferirem ficar exclusas em seus lares. O treino de força, assim como outras atividades físicas, pode melhorar ou desacelerar o envelhecimento, fazendo com que o idoso sintam-se mais independente seja para atividades comuns, para manter ou iniciar outras atividades de lazer.

TREINO DE FORÇA

Conforme Fleck e Kraemer (2017), em seu livro “Fundamentos do Treinamento de Força Muscular”, o treino de força também pode ser denominado como treinamento resistido, e se da pela contração voluntária de um grupo muscular para vencer uma determinada resistência, onde os praticantes buscam resultados relacionados a saúde, estética ou aptidão física.

No treinamento de força, encontramos três tipos de ação muscular: ação excêntrica, quando a força da contração muscular é menor que a força da resistência, ocasionando o alongamento muscular; ação concêntrica, quando a força da contração muscular é superior a resistência oposta, neste momento o músculo se encurta; ação isométrica quando a força de contração muscular é igual à força de resistência(BOEHL *et al*, 2020; IGNÁCIO *et al*, 2019).

O treino de força pode ser executado com pesos livres, fitas elásticas, ou apenas com o peso do corpo, porém, os avanços tecnológicos da indústria fitness trazem equipamentos com o objetivo de trazer mais eficácia de contração muscular para determinados exercícios, e para gerar mais segurança para chegar a falha muscular, como, por exemplo o aparelho Leg press para trabalhar membros inferiores, Peck deck para trabalhar peitoral, e Puxador pulley para trabalhar a região dorsal.

O treino de força tem sua variabilidade conforme o objetivo de cada indivíduo, podendo ser a hipertrofia, em fisiculturistas, por exemplo; força máxima, para atletas de powerlifting; e potência, para atletas olímpicos de arremesso ou arranque. Porém, não é necessário ser atleta para se ter algum destes objetivos exemplificados, em alguns idosos o objetivo pode ser uma melhora no equilíbrio, na mobilidade, e no tônus muscular. No treino de força (musculação) deve-se respeitar o princípio da variabilidade biológica, o que significa que o mesmo treino não gera os mesmos resultados em indivíduos distintos.

Algumas variáveis do treino de força são: volume total, número de séries e repetições, pesos, frequência, intervalo de descanso, velocidade de execução. O treino de força resulta em um aumento na secção transversa de todas as fibras musculares, porém, relativamente maior nas fibras tipo II.

Alguns benefícios, conforme o estudo de Materko (2010) sobre a comparação de dois sistemas de treino de força: há um aumento na hipertrofia muscular, aumento na densidade óssea, redução no risco de doenças cardíacas e diabetes tipo 2, prevenção e controle da obesidade.

Fleck e Kraemer (2017) apontam uma melhora na saúde, nas capacidades funcionais e mais independência no cotidiano para idosos praticantes do treino de força, além do aumento na densidade ossea de 1% a 3% ao ano e redução de dor para idosos portadores de ortoartrite.

O estudo de Carvalho (2004) analisou 12 mulheres e 07 homens com idade média 69 anos, que foram submetidos por 06 meses a um programa de treinamento combinado de ginástica e musculação. Os resultados obtidos demonstram que os homens possuem mais força que as mulheres no início e no final das amostras, porém, o estudo conclui que há melhorias de força com a mesma porcentagem indiferente do sexo, com ganho de força superior no membro não dominante.

TREINO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE

Uma característica marcante no processo de envelhecimento é o declínio gradual da capacidade de desempenho da força. Este declínio é uma das principais razões da perda da autonomia de ação do idoso. Nos últimos anos, diversos estudos apontam para os benefícios do treinamento de força para a população idosa, como constatado em estudo conduzido por Ignácio e colaboradores (2019). Com o passar dos anos o corpo vai se adaptando fisicamente, realocando gordura subcutânea dos membros para a região abdominal e diminuindo o volume muscular por falta de uso. O treino de força torna-se a melhor estratégia para minimizar os efeitos na composição corporal no envelhecimento.

O estudo de Benedetti (1996) analisou o resultado do treino de força em dois grupos de indivíduos por 90 dias. Grupo A: 17 indivíduos fumantes com idade média de 80,4 anos moradores de um asilo, sedentários. Grupo B: 22 indivíduos fumantes com idade média de 52,2 anos, não asilados, sedentários. Foi avaliado antes e após o peso corporal, dobras cutâneas, frequência cardíaca, colesterol e pressão arterial. Todos os objetivos propostos tiveram melhoras significativas, tanto no grupo mais velho asilado, quanto no grupo mais jovem não asilado, o que comprova a eficácia do treinamento de força em qualquer idade.

O estudo de Dias *et al.* (2006) conclui que aumentos na força e na potência muscular são importantes para a manutenção da independência e para redução das quedas de idosos, e os resultados já podem ser observadas após poucas semanas de treino. Além disso, a melhoria nos níveis de flexibilidade e de resistência aeróbia, também tem sido observada após a prática do treino de força em idosos.

O estudo de Silva (2007) aponta que a força muscular é considerada componente importante de programas de exercícios físicos. Os benefícios desse tipo de treinamento dependem da combinação do número de repetições, séries, sobrecarga, sequência e intervalos entre as séries e exercícios,

variáveis que deve ser analisadas de acordo com a individualidade do idoso, para uma ótima relação estímulo-resposta.

O estudo de Campos (2013) comparou os efeitos do treinamento concorrente (aeróbico/ força) com 22 idosas com idade mínima 60 anos por 12 semanas, onde foram divididas aleatoriamente em grupos: treino de força + aeróbico, aeróbico + treino de força, apenas treino de força, apenas aeróbico, grupo controle (hidroginástica). Foram analisados amostras de sangue, força muscular, composição corporal e condicionamento cardiovascular, e os resultados obtidos não encontraram diferença significativa do grupo de treinos concorrentes para o grupo de treino isolado, porém, todos os resultados levaram vantagem quando comparados com o grupo controle.

Coelho *et al.* (2014) em seu estudo com 36 idosos com idade média de 64 anos, onde 12 praticavam musculação, 12 hidroginástica e 12 não praticavam atividades físicas, concluíram que idosos praticantes de musculação apresentam maiores níveis de força muscular, tanto de membros inferiores como superiores quando comparados a idosos que praticam hidroginástica e idosos não praticantes de exercícios físicos, sugerindo que o treinamento musculação é realmente mais eficaz para o aumento de força nesta população. Além disso, os autores apontaram que além do treinamento, um estilo de vida ativo deve ser adotado pelo idoso, para manter e aumentar sua capacidade funcional.

O estudo de Brunoni (2015), analisou 24 idosas com idade média de 66 anos que passaram por um programa de treinamento de força por 12 semanas. O intuito foi identificar se o treino de força era efetivo para o combate a depressão. Foi utilizado a escala depressiva geriátrica (EDG) para identificação do momento de cada idosa. O resultado médio final caiu de 9,5 para 6,0 para episódio depressivo conforme a escala, comprovando a eficácia do treino de força para sintomas depressivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciar o processo desta investigação, o que intentávamos era entender o processo de envelhecimento humano, biológico, mental, além do seu comportamento social na etapa de vida, reconhecida como terceira idade ou idosa, e como a intervenção por meio do treinamento de força poderia aquinhoar benefícios para os praticantes idosos. Dessa forma, o trabalho teve como escopo fundamental analisar na literatura estudos que relacionem o treino de força com a população idosa, observando assim possibilidades de benefícios oriundos desta prática. Nesse sentido, foi possível identificar que o corpo humano sofre intervenções que causam degradações fisiológicas e anatômicas com o passar do tempo, e como alguns fatores podem influenciar no seu convívio social.

No desenvolvimento da metanálise, verificou-se que idosos praticantes do treino de força geram melhorias no seu estilo de vida, aumentando ou mantendo sua autoestima, autonomia, mantendo seu metabolismo trabalhando de forma saudável e manteve-os afastados de doenças depressivas, resultados que confirmam a eficácia deste tipo de treinamento no processo de envelhecimento.

Embora o treinamento de força não seja capaz de frear o envelhecimento, o que percebemos está ligado aos efeitos fisiológicos, que podem ser por seu turno retardados, no sentido de minimizados, ou seja, limitando o surgimento ou progressão de doenças, apresentando de certo modo resultados positivos no que tange ao aspecto físico e mental. À vista disso, entendemos haver grau de pertinência em se tratando de novos estudos permanecerem como o foco esta área em virtude de um alargamento reflexivo em relação à natureza humana na dinâmica de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

- ALBINO, Igna Luciara Raffaeli et al. Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 15, p. 17-25, 2012.
- BENEDETT, Tânia Rosane Bertoldo ; BENEDETT, Aluisio Luis, Musculação na terceira idade, *Journal of Physical Education*, Acre, 7 (1), 35-40 1996
- BRANT, Alícia Correa et al. A eficácia da eletroterapia em idosos: revisão da literatura. In: *Congresso Internacional em Saúde*. 2021.
- BRUNONI, Leticia et al. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, São Paulo, 29(2):189-96, abril/junho 2015. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000200189>
- BOEHL, Walter Reyes ; Ignácio, Mauro Castro ; Dotto, Augusto Dias ; Farias, Anderson da Silveira ; Gonçalves, Guilherme de Oliveira ; Silva, Bruna Brogni da ; Seibel, Raul de Fraga ; Ignácio, Anelize Castro ; Souza, Paloma Müller de ; Lencina, Ecio Hubner ; Delazeri, Andressa Roberta Rodrigues ; Hözer, Régis Mateus ; Tuchtenhagen, Augusto ; Oliveira, Jacson Severo de . ADAPTAÇÕES NEURAIS E MORFOLÓGICAS DO TREINAMENTO COM AÇÕES EXCÊNTRICAS. A educação física como área de investigação científica 3. 3ed.: Atena Editora, 2020, v. , p. 103-114.
- CAMPOS, Anderson Leandro Peres et al. Efeitos do treinamento concorrente sobre aspectos da saúde de idosas. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.* 15 (4) • Agosto 2018, disponível em <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n4p437>
- CARVALHO, Maria et al.; Força muscular em idosos II — Efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 4, nº 1 58–65, Portugal, 2004
- COELHO, Bruna dos Santos et al., Comparação da Força e CAPACIDADE funcional Entre Idosos Praticantes de musculação, hidroginástica e Não Praticantes de Exercícios Físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, 17(3):497-504, julho/setembro 2014. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13046>
- DIAS, Raphael Mendes Ritti; GURJÃO, André Luiz Demantova; MARUCCI, Maria de Fátima Nunes, Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de idosos, *ACTA FISIATR*, São Paulo 13(2): 90-95, junho 2006, disponível em <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v13i2a102593>
- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Artmed Editora, 2017.
- FRIES, Aline Taís; PEREIRA, Daniela Cristina, teorias do envelhecimento humano. *Revista contexto & saúde Ijuí*. Editora Unijuí v. 10 n. 20 p. 507-514. jan./jun. 2011
- IGNÁCIO, Mauro Castro; Boehl, Walter Reyes ; Dotto, Augusto Dias ; Farias, Anderson da Silveira ; Silva, Bruna Brogni da ; Souza, Paloma Müller de ; Gonçalves, Guilherme de Oliveira . TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO. *Ciências do Esporte e Educação Física: Uma nova Agenda para a Emancipação* 2. 01ed.: Atena Editora, 2019, v. 2, p. 98-103.

IGNÁCIO, Mauro Castro; MYSKIW, Mauro. A participação nas políticas públicas de esporte e lazer: análise de enfoques da produção acadêmica. *Pensar a Prática*, v. 23, 2020.

MARINHO, Lara Mota et al. Grau de dependência de idosos residentes em instituições de longa permanência. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 34, p. 104-110, 2013.

MATERKO Wollmer et al. Comparação entre dois sistemas de treino de força no desenvolvimento da força muscular máxima. *Revista motricidade*, Rio de Janeiro, vol. 6, núm. 2, pp. 5-13, 2010

MORAES, Edgar Nunes de; DE MORAES, Flávia Lanna; LIMA, Simone de Paula Pessoa, Características biológicas e psicológicas do envelhecimento, *Rev Med Minas Gerais*, Belo Horizonte, 20(1): 67-73, fevereiro 2010

MORSCH, Patrícia; MIRANDOLA, Andrea Ribeiro; BÓS, Ângelo José Gonçalves. O perfil da tomada de Decisão do Idoso Gaúcho. *Revista da SORBI*, 2013, Brasil., 2013.

MOTA, Patrícia Espíndola et al. Influência da atividade física nos componentes psicomotores em idosos. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / UNISC*. Vol.17 - Número 1 - Janeiro/Março, 2016, disponível em: <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v17i1.6962>

REGATTIERI, Hillo Laurett et al. Treinamento de força na autonomia funcional do idoso. *Anais da Mostra Científica da FESV*, v. 1, n. 12, p. 275-292, 2021.

SILVA, Nádia Lima da; FARINATTI, Paulo de Tarso Veras, Influência de variáveis do treinamento contra-resistência sobre a força muscular de idosos: uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta. *Rev Bras Med Esporte* _ Vol. 13, Nº 1 – Jan/Fev, 2007, disponível <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100014>

SMELTEZER, Suzanne; BARE, Brenda. *Tratado de enfermagem médico-cirúrgica*. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1998.

TEIXEIRA, Solange Maria, Lazer e tempo livre na "terceira idade": potencialidades e limites no trabalho social com idosos, *Revista Kairós*, São Paulo, 10(2), pp. 169-188, dezembro 2007

YABUUTI, Poliana Luri Kayama et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 11, n. 6, p. e316-e316, 2019.

Capítulo 2



10.37423/221006635

EVOLUÇÃO DAS TROCAS DE SABERES INDÍGENAS, QUILOMBOLAS E CAIÇARAS COM OS ALUNOS FORMANDOS DO ENSINO MÉDIO DO CAP JOÃO XXIII/ UFJF

Cátia Pereira Duarte

*Universidade Federal de Juiz de Fora,
Colégio de Aplicação João XXIII.*

Vitor Tadeu Paiva Silva

Universidade Federal de Juiz de Fora.



Resumo: Ao dialogar com os formandos do Ensino Médio do Colégio de Aplicação João XXIII sobre uma resistência a determinados temas da cultura corporal, surgiu o desejo de aperfeiçoar as aulas de danças tradicionais da Educação Física a fim de colaborar com o Projeto Coletivo Pés na Estrada – Paraty/ CAp João XXIII, fato que culminou na organização do evento “Troca de saberes indígenas, quilombolas e caiçaras” em uma versão presencial dentro da escola, em 2019; virtual, em 2020 e 2021; e, presencial/ virtual, em 2022. Por meio de um estudo etnográfico com duzentos e setenta formandos, duas professoras, dez lideranças, cerca de cem pessoas das comunidades, analisou-se o diário de campo de um estagiário e uma bolsista pela linha interpretativa da Antropologia Social. Concluiu-se que, a partir da interculturalidade crítica, professoras e estudantes foram motivados a repensar o funcionamento do ensino, certos de que a pandemia trouxe desafios e possibilidades de encontro com comunidades distantes da escola, antes não pensadas.

Palavras-chave: Troca de saberes. Interculturalidade crítica. Educação Física escolar.

INTRODUÇÃO

Desde 2005, o Colégio de Aplicação João XXIII de Juiz de Fora (CAp/JF) desenvolve Projetos Coletivos de Trabalho (PCT) nos diferentes segmentos. Pela proximidade da cidade com o estado do Rio de Janeiro, professores e alunos visitam a região de Paraty (RJ) ao término dos conteúdos curriculares dos 3os anos do Ensino Médio (EM).

Considerada patrimônio nacional desde 1965, a cidade é marcada pela sua herança histórica e colonial, além da sua porção extensa do mar Atlântico, possuindo 65 ilhas, 300 praias e uma fauna diversa proporcionada pela Mata Atlântica. Nessa região, há reservas indígenas Guarani-Mbya, quilombos e comunidades caiçaras.

A partir dessa riqueza cultural, nas aulas de Educação Física (EF) e Artes, desenvolvem-se danças tradicionais que problematizem diferentes dimensões do conhecimento que estão presentes nas mais diversas disciplinas escolares. Embora se explicasse que as leis 9.394 (BRASIL, 1996), 10.639 (BRASIL, 2003) e 11.645 (BRASIL, 2008) eram fundamentais para acessar o patrimônio cultural do povo brasileiro, muitos pais questionavam os objetivos dessas aulas.

Com o tempo, notou-se a necessidade de discutir os conteúdos curriculares dentro do Departamento de EF e, com apoio dos estagiários e bolsistas, a ideia dos temas interdisciplinares começou a fazer sentido para os formandos do EM. Quando os alunos começaram a reconhecer que havia uma grande diversidade cultural na própria região, que os professores não tinham o hábito de ouvir a comunidade escolar para elencar os conteúdos e que, a partir das últimas eleições, os povos originários e remanescentes da região do seu PCT perdiam direitos a cada mês, entenderam que seria fundamental exercer uma cidadania para que, por meio da interculturalidade crítica, reelaborassem as aulas de dança, ampliassem os conceitos sobre política de identidade e de diferença no currículo da Educação Física escolar, propusessem que os indígenas e quilombolas viessem ao colégio para dialogar sobre seus saberes com a comunidade escolar.

Assim, em 2019 realizou-se a versão presencial na escola, com mesas que trataram de território e territorialidade, cuidados com o meio ambiente e currículo escolar. Em 2020 realizou-se a versão virtual -com apoio de caiçaras-, em função da pandemia por COVID-19, com mesas que trataram Patrimônio Material dos povos originários e remanescentes quilombolas: desafios da manutenção da cultura durante e após a pandemia de Covid-19 e Patrimônio Imaterial dos povos originários e

remanescentes quilombolas: oportunidades educacionais e de saúde em tempos de distanciamento social.

Em 2021, devido à perpetuação da pandemia, realizou-se outra versão virtual com uma mesa sobre Métodos de ensino que atenderão as demandas de um mundo pós-pandêmico. A mesa abordou o cenário dos impactos da pandemia no sistema educacional e as possíveis consequências no retorno as aulas presenciais nas comunidades indígenas, quilombolas, caiçaras e urbanas portuguesas, pois houve a participação de uma professora que lida com educação especial em Lisboa e de um professor que lida com a sociologia dos saberes em diversos territórios portugueses em Braga, ambos parceiros do nosso grupo de pesquisa.

Em 2022, em uma versão presencial/ virtual no CAp, com uma roda de conversa sobre trabalhos coletivos e dificuldades enfrentadas num mundo pós pandêmico, discutimos com lideranças, doutores da Sociologia que abordam o tema trabalho coletivo no Ensino Médio e alunos de todas as comunidades, cada grupo de sua escola no *Meet*.

Ambas as propostas desejavam que os alunos conhecessem o patrimônio da região sudeste; propusesse espaço de discussão sobre diversidade cultural, meio ambiente, territorialidade dentre outras temáticas e seus impactos nas metodologias de ensino; exercitasse o diálogo entre a universidade e as comunidades indígenas, quilombolas e caiçaras para realizar trabalhos colaborativos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste estudo etnográfico (GEERTZ, 1989) realizado desde 2019, com duzentos e setenta formandos, duas professoras, dez lideranças, cerca de cem pessoas das comunidades que participam do PCT, utilizou-se diário de campo de um estagiário e uma bolsista, segundo procedimentos (FONSECA, 1999) da Antropologia Social (MAUSS, 2003; MARTINS, 2005).

Os alunos de Ensino Médio do período regular assistiram sete tempos de aula todos os dias em 2019, ensino remoto emergencial (ERE) em 2020 e 2021, seis tempos de aula diretas mais aulas no contraturno; têm, em média, 17 anos; praticamente, 5% deles trabalham no contra turno; vivem nos bairros próximos ao centro de Juiz de Fora. Os estudantes da graduação também passaram pelo ensino presencial, ERE e presencial sem aulas práticas até a realização da última versão; têm, em média, 20 anos; todos trabalhando quando não estavam na universidade; vivem nos bairros próximos ao centro de Juiz de Fora. Os professores vivem no centro, próximos à escola; têm, em média, 48 anos e

costumam participar de grupos de estudos, orientação de estagiários e bolsistas, organização de eventos para professores do município e do estado. Os representantes das lideranças (Comunidade quilombola Colônia do Paiol, Comunidade quilombola do Campinho da Independência, Aldeia Indígena do Rio Bonito, Comunidade Caiçara de Trindade, Comunidade quilombola Santa Rita do Bracuí) e seus alunos tiveram dificuldades de manter as escolas em funcionamento durante a pandemia, por questões relacionadas com a segurança dos estudantes e a falta de preparo, auxílio e investimentos do governo em tecnologias de informação e comunicação para essas comunidades, mas mantiveram a formação humana/política/pedagógica por meio da oralidade, dos rituais e dos fatos folclóricos locais.

Primeiramente, se fez um levantamento dos problemas e soluções que os alunos apresentaram, por meio dos representantes em conselho de classe. Nas aulas de EF uma proposta de trabalho foi discutida e aceita com pontos sugeridos pelos alunos, como: pesquisas com pessoas mais velhas da comunidade escolar e reestruturação das atividades diárias que visassem à participação dos alunos na organização, execução e avaliação do processo (estranhamento dos acontecimentos no campo (FONSECA, 1999)).

De posse de alguns relatórios das aulas, definiram-se os tópicos que poderiam ser discutidos com as comunidades de Paraty, assumindo que se descreveriam as relações dos sujeitos durante o evento e a organização política dentro da instituição (CAp) (esquematização das regularidades/irregularidades). Após um tempo de trabalho, realizaram-se os eventos em anos consecutivos, sendo avaliado o processo de construção da proposta (desconstrução dos estereótipos), bem como sendo descritas e interpretadas as novas posturas dos envolvidos (comparação com exemplos antropológicos). A última etapa, produção de material didático a ser usado em escolas públicas (sistematização do material em modelos alternativos), encontra-se concluída na página da escola.

Para analisar os registros no diário de campo, seguiu-se a linha interpretativa da Antropologia Social de Mauss (2003), sobre o que foi observado antes, durante e depois dos eventos (exemplos de *potlatch*), já que as interações dos sujeitos no CAp têm pressupostos antropológicos e sociológicos diferentes de outros sujeitos de outras escolas nos mais diferentes espaços. Não se valorizou somente a natureza da sociedade local, mas as condutas individuais que se tornaram elementos de um sistema simbólico coletivo que decidiu reavaliar as formas de escolha de seus conteúdos, bem como seus objetivos, metodologias e avaliações.

O movimento circular de dádivas/ reciprocidades de caráter interpessoal (MAUSS, 2003), acionado pela força do espírito que acompanha coisas concretas (exemplo de *hau*) ou coisas simbólicas (exemplo de *mana*) durante a culminância do projeto de ensino, evidencia que a distribuição dos lugares dos membros deu-se por reconhecimento, inclusão e prestígio (MARTINS, 2005).

Depois do primeiro evento, os alunos do CAP demonstraram preocupações com os discursos que representaram sua proposta, a fim de garantir uma política da diferença para tratar das identidades étnicas no CAP, algo fundamental para tornar seus corpos um fato social total. Depois do segundo, alunos da graduação demonstraram preocupações com a prática que representou suas formações acadêmicas, a fim de promover uma metodologia intercultural crítica entre os professores da cidade, capaz de garantir o diálogo da universidade com a comunidade. Depois da terceira versão, alunos e graduandos demonstraram preocupações com a continuidade do ensino na possível volta das aulas presenciais, considerando a situação da saúde pública e a inserção da tecnologia nesta transição de métodos. Depois da quarta versão, professores, alunos e graduandos demonstraram preocupações com a continuidade de um diálogo que evidencie projetos colaborativos que façam as identidades locais gerarem movimentos de resistências culturais na diversidade global, com intuito de deixar claro a importância das comunidades e lideranças Indígenas, Quilombolas e Caiçaras na formação humana dos estudantes, visto que carregam os traços culturais do nosso país desde os primórdios.

DESCRIÇÃO E INTERPRETAÇÃO DO MATERIAL

Para contextualizar as danças tradicionais na Educação Física enquanto as suas músicas são desenvolvidas nas Artes, linguagens obrigatórias nos currículos de acordo com a lei 13.278 (BRASIL, 2016), fez-se uma tempestade de ideias com os alunos dos terceiros (EM), momento que se conceituou o conteúdo; instigaram-se os objetivos do mesmo no currículo; compreendeu-se a relação do tema com outros conhecimentos presentes em outras disciplinas; sugeriram-se metodologias de trabalho; e discutiram-se as formas de avaliação. Nas aulas que se seguiram, aspectos históricos, políticos, econômicos, religiosos, filosóficos e técnicos, da região de origem das danças em questão foram apresentados, momento em que a cultura virou um território de conflitos pelo seu significado, tanto no interior do grupo, quanto no contato que estabeleceram com as comunidades (NUNES, 2016).

Especialmente nos aspectos técnicos, vale registrar que durante as práticas de dança da região sudeste, colocaram-se roupas típicas e acessórios usados pelos indígenas e quilombolas de Paraty (RJ),

respectivamente, no xondaro, no jongo e no caranguejo. Explicou-se que o xondaro é uma dança-luta-reza, na qual os guerreiros resgatam movimentos de aves como o colibri (*maino'i*), gavião (*taguato*), andorinha (*mbyju*), sabiá (*korosire*) e papagaio (*parakau ndaje*) (TESTA, 2014) para treinar resistência corporal e espiritual em saltos, rastejos, esquivas, entre outras habilidades que imitam autodefesa, surpresa e reação imediata na selva (MONTARDO, 2002). Na pandemia o conteúdo foi trabalhado com vídeos de passos da professora e trocas de experiências com indígenas.

Na aldeia, os jovens se apresentavam com pinturas corporais, calça comprida e pés descalços, brincando, cantando e dançando em compasso ternário, em círculo e em sentido anti-horário para que todos tenham o mesmo poder de voz. Ao som instrumental invocatório às divindades, eles usam idiofone confeccionado com taquaras cortadas em tamanhos diversos (*takuapu*); violão com afinação e toques diferenciados da cultura brasileira (*mbaraká*); chocalhos globulares (*mbaraká miri*); membranofone feito com pele de cotia e usado por mensageiros guarani (*angu'apu*); flauta (*mimby*); clave (*popygua*); cordofone (*ravé*); e rabeca ou violino (*mbarakapu, mbarakai*) (MONTARDO, 2002).

O jongo do Campinho acompanha o jongo do Bracuí, também da região de Paraty, há dez anos e é uma dança-canto-música que procura uma identidade própria para valorizar suas manifestações, já que parecia ter acabado na comunidade. O passo básico é feito de forma alternada, ora o pé direito vai a diagonal interna, ora o pé esquerdo realiza o mesmo movimento, finalizando a execução com um giro, permitindo vários deslocamentos em diferentes direções dentro de uma roda. Na pandemia o conteúdo foi trabalhado com vídeos de passos da professora e trocas de experiências com quilombolas.

Advindo de Angola, esse jongo banto tem sido dançado de pés descalços, camisetas brancas, mulheres com saias florais e turbantes e homens com calça branca e kufi, ao som de puítas (um ancestral da cuíca) e tambores de diferentes tamanhos e formatos (tambu ou caxambu - tambor maior; e o candongueiro - tambor menor) (MAROUN, 2013).

O caranguejo é uma ciranda caiçara que imita os movimentos da rede no mar. Os dançarinos resgatam tais movimentos para comemorar uma boa pesca de caranguejos ou para divertir visitantes da cidade. Usando roupas de passeio do dia a dia, brincam, cantam e dançam em compasso ternário, em duas fileiras - festas dos pescadores-, ou em círculo com movimento anti-horário - festas turísticas de eventos de música, arte, literatura, gastronomia, religião e esporte náutico-, da região de Paraty. Na pandemia o conteúdo foi trabalhado com vídeos de passos da professora e vídeos do *Youtube*. Ao som

de cantos e instrumentos como rabeca, violão, viola, timba, pandeiro, caixa de folia, dentre outros, eles dançam várias cirandas até o amanhecer.

Importante refletir que, sem acompanhar a diversidade cultural do país, os alunos não têm acesso ao patrimônio de seus ancestrais, sendo natural que, para evitar um currículo inchado, transtornos com supervisores e/ ou familiares dos jovens, alguns aspectos do patrimônio das comunidades populares sejam apagados. A legitimação dos conteúdos da Educação Física e de outras disciplinas deu-se para controle social e é baseada nos princípios da tradição, racionalidade e carisma (SCHLUCHTER, 1998), ou seja, tornou-se lei porque grande parte da população validou tais conteúdos sem tê-los construído democraticamente no século passado (BENEVIDES, 1990).

Neste momento histórico do CAP, existe condições de ultrapassar a validação dos discursos, aceitando que nem todos os conteúdos sofreram os dilemas de tais legalidades, mas que é necessário ensinar os alunos a ter tolerância para abordar suas intencionalidades nos conteúdos, afinal tradição se faz com o ontem, o hoje e o amanhã. Considerando que a cidadania exige associação entre espaço participativo e educação política do cidadão (idem, ibidem), para se colocar neste tempo escolar, precisou-se ainda da noção de citacionalidade para que a dança tradicional saísse de seus locais de origem e chegasse à escola com significados originais e ampliação dos mesmos, a partir das mais variadas abordagens sobre o tema, pois as práticas corporais são artefatos da cultura que significam e são significadas, representam e são representadas, subjetivam e são subjetivadas, regulam e são reguladas em cada contexto escolar (NEIRA, 2018).

Ao dançar, também se discutiu a etnicidade na corporalidade enquanto fato social total, reconhecendo-se que a técnica é um caminho para se colocar no mundo, visto que todos são diferentes e que, por aceitação de pertencimentos, as identidades são construídas, existindo diferentes possibilidades que se baseiam em outros aspectos, listados anteriormente, para se obter uma identidade étnica múltipla, jamais fixa.

Após as vivências, relatou-se a experiência com os diferentes grupos quando se esteve em contato em 2019, dialogando sobre a dificuldade que eles têm de terem aulas na própria comunidade, de apresentarem sua cultura nas escolas do município, de estarem em eventos que lhes deem as mesmas oportunidades de voz e voto quando existe um debate sobre o patrimônio local. Por fim, contou-se que as trocas de atenção, dinheiro ou comentários positivos sobre as culturas não geram uma equivalência entre os sujeitos, mas uma assimetria na qual cada um tem uma função e todas são consideradas importantes em um processo democrático.

A partir do reconhecimento do patrimônio material e imaterial que o PCT poderia explorar, pensou-se, com alunos e estagiários, na possibilidade de uma realização de troca de saberes com os indígenas e quilombolas, dentro do CAp, em um primeiro momento, com a participação de outros professores da rede, bem como professores doutores da UFJF, para depois levar os alunos do colégio até as duas comunidades que foram estudadas.

Nos meses que antecederam o evento, enquanto estudava outras regiões brasileiras, o grupo fez reuniões para averiguar como seria a avaliação da disciplina de EF caso optassem por uma mostra cultural durante o evento. Foi combinado que todos se esforçariam, mas se não fosse possível, após a entrega do relatório da proposta, ou seja, no primeiro dia útil após o término do evento, todos apresentariam suas danças tradicionais de forma contextualizada, com bebidas e comidas da região escolhida. Além disso, organizariam a troca de saberes, preocupando-se com a imagem institucional, com a alimentação, com o transporte que conduziria os convidados e com os responsáveis que acompanhariam e dormiriam com os indígenas e quilombolas, bem como com a arrumação do espaço necessário para o bom andamento do evento.

No evento presencial, observou-se um movimento de reciprocidades entre os alunos que agiam de forma democrática (todos buscavam as soluções e, após amplo debate, tomavam decisões por votação; cada um se envolvia em uma atividade que lhe fosse familiar, mas quando um não conseguia resolver um problema, o outro o cobria, trocando de função momentaneamente; mesmo sem concordar, ninguém expunha o colega fora do espaço de construção das ideias), tocando, positivamente, os participantes da comunidade que foram à escola.

Alguns professores do PCT, por familiaridade com os temas “Território e territorialidade”, “Meio ambiente” e “Currículo escolar”, contribuíram coordenando as discussões das mesas. Os estagiários assumiram diferentes frentes na estrutura. Os indígenas de Araponga trouxeram seu coral para abrir o trabalho, enquanto os quilombolas de Bias Fortes (o grupo do Campinho não conseguiu participar desta versão) suas danças, para fechá-lo. Paralelamente, sem organização pré-definida, houve iniciativa de um futebol entre indígenas e quilombolas que causou grande comoção, pois as regras eram mais cooperativas e o gol sofrido era comemorado da mesma forma que o gol feito. A comunidade participou das mesas, das apresentações culturais, como também adquiriu muitas peças de artesanato.

Com a pandemia em 2020, não foi possível realizar a proposta presencial, nem mesmo discutir amplamente a ideia com os alunos formandos e professores de outras disciplinas da escola. Assim,

graduandos de Serviço Social, Educação Física e Comunicação organizaram a II Troca de saberes de forma virtual, a partir da mesa sobre Patrimônio Material dos povos originários e remanescentes quilombolas: desafios da manutenção da cultura durante e após a pandemia de Covid-19, e da mesa Patrimônio Imaterial dos povos originários e remanescentes quilombolas: oportunidades educacionais e de saúde em tempos de distanciamento social.

Foi um período difícil em que tudo parecia mais burocrático, pois dependia de contatos *online* para acontecer. As trocas de palestrantes foram desgastantes ao longo da organização, pois muitos tinham problemas tecnológicos para participar do evento. As discussões não foram tranquilas com os que confirmaram presença e, de acordo com as experiências e formações de cada um, muito se aprendeu sobre alteridade.

O representante Mbyá falou das atividades de artesanato na aldeia em Paraty; a representante de Araribóia falou do seu trabalho acadêmico; o representante do Campinho falou da sua política partidária como candidato a vereador; o representante do Capão do Negro falou das suas ações no movimento negro nacional e o representante do Centro Amazonense dos trabalhos culturais que circulam na *internet*.

Na segunda temática, o representante Sapucaí falou sobre as dificuldades do ensino nesses tempos; a representante Puri falou das suas obras e atividades feministas pelo Brasil; a representante do Paiol comentou sobre as letras reinventadas das suas danças tradicionais; e, a representante de Jutai-Breu Branco da interferência da pandemia nos rituais atuais.

Novamente, os valores dos saberes e fazeres eram constantemente reafirmados e renegociados, pois acadêmicos, indígenas, quilombolas e professores da rede pública queriam mostrar o que sabiam e faziam para superar as dificuldades que o momento exigia. Os indígenas apresentaram seu coral com novo repertório no início do evento enquanto os quilombolas não conseguiram registrar sua apresentação de jongo no encerramento do mesmo. Infelizmente, nesta versão não houve espaço para oficinas, jogos nas quadras, interação da comunidade escolar, limitando-nos apenas ao diálogo por *chat* com as lideranças indígenas e quilombolas.

Com a dificuldade de realização do evento em 2021, pelos mesmos motivos de 2020, optamos pela proposta virtual. Bolsista de extensão e alunos do Ensino Médio assumiram a organização junto às coordenadoras que são as professoras de Educação Física destes formandos. A discussão da III Troca foi sobre Métodos de ensino que atenderão as demandas de um mundo pós-pandêmico foi realizada pelos líderes caiçaras das comunidades de Ubatuba-SP e do Frade-Angra dos Reis; pela liderança da

aldeia Rio Bonito, pela professora quilombola do quilombo Jutai, de Breu branco e pela professora portuguesa.

Os acadêmicos da UFJF e da UMINHO resgataram as relações dos pensamentos científicos com as experiências relatadas pelas lideranças. Não se repetiram as mazelas do ano anterior, mas teve-se uma desistência de participação indígena em função de uma diretora não-indígena não liberar a professora guajajara para palestrar. Desta vez, não tivemos apresentações culturais das etnias, mas contamos com um vídeo receptivo de alguns alunos da escola, como também, uma carta (a modelo Paulo Freire) dos formandos para os futuros alunos que ingressarem no CAp, pedindo que estes cuidem do meio ambiente e das pessoas, a fim de que o sentimento de responsabilidade faça parte do currículo pós-pandêmico.

Em 2022, por conta de cortes financeiros, optamos por estar cada qual em sua escola, fazendo o encontro por *Meet*. Poucos professores conseguiram participar, mas os alunos mostraram interesse em discutir o tema do trabalho coletivo com lideranças que conheciam de outros momentos pedagógicos, envolvendo-se na inscrição, declarações, avaliação, discussão do *chat* dentre outras frentes. Foi um período complicado porque muitas lideranças não tinham tecnologias mínimas para realizar o evento. A representante Maria José Franco da Colônia do Paiol, baseou sua fala na importância da escola da comunidade em manter docentes que são quilombolas à frente das aulas, pois muitas vezes professores da cidade (Bias Fortes) são direcionados para escola e professores que são quilombolas são encaminhados para a cidade, por isso a importância do trabalho coletivo com esses, evitando que os professores que não sejam do quilombo façam a reprodução de um currículo universal, assim a luta ocorre há anos para que a escola do quilombo se torne quilombola, com professores dessa origem valorizando os conhecimentos que façam sentidos para eles; o representante do Quilombo do Campinho, Ronaldo dos Santos, falou muito sobre educação e territorialização, trouxe um dado extremamente relevante que pela 1ª vez na história aquela comunidade será incluída no senso do IBGE, abordou as consequências geradas pela pandemia deixando claro que será necessário reconstruir muitas coisas com os estudantes e professores, citou também sobre o momento de ameaça que eles passam com políticas impostas pelo atual governo, como a invasão de diversos territórios, garimpo de materiais nas próprias terras e inúmeras perseguições aos povos nativos; a representante da aldeia indígena do Rio Bonito, Ivanildes Kerexu, falou sobre a luta pela educação dentro da aldeia e que além dos ensinamentos da família, a escola é essencial nesse processo para as crianças e adolescentes, abordou pontos como a territorialização e

estilo de vida relacionando com as intimidações do atual governo, e por último, falou da felicidade em poder conversar um pouco sobre o estilo de vida da sua comunidade nas escolas e Universidades, visto que muitas vezes os povos não tinham voz e espaço na sociedade; o representante da comunidade Caiçara de Trindade, Robson Dias Possidônio, falou da dificuldade que as pessoas passaram no período extenuante da pandemia, no primeiro momento a comunidade foi fechada e ninguém de fora poderia entrar, mas após alguns meses eles receberam ajuda e auxílio de outras pessoas, também citou das adversidades que passou com o seu trabalho, mas como é um pescador retornou após 4 meses em casa, porém o valor das suas mercadorias caíram muito, e por fim relatou que mesmo após a retomada das atividades presenciais muitas coisas continuaram de forma remota; a representante da comunidade Quilombola Santa Rita do Bracuí, Marilda de Souza Francisco, falou das dificuldades enfrentadas perante a pandemia e que conseguiram arrecadações por meio de uma vaquinha e de cestas básicas para ajudar a comunidade, como professora ela cita a ideia de desenvolver um projeto para auxiliar as crianças nesse período pós pandemia, pois percebe que os estudantes perpassam por grandes dificuldades de ensino, por fim ela relata que além da função de coordenadora da associação, ela ajudou a cuidar dos filhos de familiares que precisavam trabalhar no auge da pandemia; a professora Dra. Lisanil da Conceição Patrocínio Pereira também participou da troca de saberes, atualmente trabalha na Universidade do Estado De Mato Grosso (UNEMAT) ministrando aulas nos cursos de Geografia e no programa de Pós-Graduação, baseou sua fala nas ameaças e cortes realizados pelo governo federal as Universidades mesmo após as adversidades enfrentadas na pandemia, contou sobre o interesse em fazer parcerias com diversas escolas (inclusive com o CAP) para divulgação de bolsas de iniciação científica e também trouxe o Sr. Joelson, ele tem 63 anos e é bolsista da professora em um projeto, o mesmo relatou o interesse em ingressar a uma Universidade Pública, agradeceu todo o suporte que a professora o proporciona e também comentou sobre a falta de estrutura nas escolas da sua comunidade.

Das experiências, ainda persistem algumas preocupações, sendo elas: os valores da escola atual para o atual governo, pois são embasados em uma política educacional desterritorializada, que tenta separar as práticas político-sociais de um local em prol de um projeto globalizado de cultura. Para tanto, este trabalho pretende reterritorializar as práticas de dança por meio de novas condições de existência, a partir de princípios da interculturalidade crítica (CANDAU, 2012) que: desconstruiu preconceitos da vida diária dos indígenas, quilombolas e caiçaras; articulou as experiências dos grupos vulneráveis às dos alunos e graduandos; resgatou aprendizados do processo de comunicação que

poderiam ser úteis para professores da rede pública; promoveu formação básica, inicial e continuada da comunidade.

CONCLUSÃO

Com a experiência, teve-se a noção de que acolhendo ideias, desejos, medos e curiosidades dos discentes, pode-se manter uma espiralidade de saberes, fazeres e dizeres de diferentes realidades étnicas em prol da construção de conhecimentos nas diversas instituições de ensino. Cabem aos professores e alunos, por meio da ação tripartida de dar, receber e retribuir, ressignificar as formas de escolhas de conteúdo, para mostrar ao Estado que apenas uma educação democrática gera fortalecimento de todos os movimentos sociais, em uma nova perspectiva que almeje a crítica como algo que beneficiará a todos os cidadãos e não uma ameaça ao poder de seus representantes.

Esses momentos motivaram uma reorganização sobre o funcionamento do ensino, certos de que a pandemia trouxe desafios e possibilidades de encontro com comunidades distantes da escola. Muitos jovens da rede pública não percebem a relação entre determinados conteúdos porque não são ensinados a observar o cotidiano, estimulando pouco uma capacidade de antecipação que é fundamental para agir, com segurança, em seu meio social. No período de convivência com indígenas, quilombolas e caiçaras, entendeu-se o quanto os conhecimentos são passados de forma prática, permanentemente repetitiva, até que a pessoa consiga realizar a tarefa sem crítica dos mais velhos.

A escola pode ser um espaço de interrelação contínua entre indivíduos e sociedades, em que os modos de manifestação da cultura permitam reflexões mais humanitárias nas instituições modernas, desconstruindo preconceitos entre os patrimônios locais; articulando conceitos nas práticas político-pedagógicas da educação básica da região; resgatando os códigos identitários de cada grupo social que constitui este país em projetos coletivos nas escolas públicas; e promovendo encontros, presencial e/ ou virtual, que permitam o exercício da alteridade porque é um direito e não porque é uma obrigação de retribuição social, conforme dissipado em muitos discursos governamentais.

REFERÊNCIAS

ARRUTI, José Maurício. A emergência dos “remanescentes”: Notas para o diálogo entre indígenas e quilombolas. *Mana*, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 7-38, out. 1997. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-93131997000200001. Acesso em: 11 mai. 2020.

BENEVIDES, Maria Victória. *Cidadania Ativa, Democracia Semidireta: Referendo, Plebiscito e Iniciativa Popular*. 1990. Tese (Livre-Docência) – Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1990.

BRASIL. Decreto n. 5.051, de 19 de abril de 2004. Promulga a convenção n. 169 de organização internacional do trabalho – OIT sobre povos indígenas e tribais. *Diário Oficial*, Brasília, 2004. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/decreto/d5051.htm. Acesso em: 08 mai. 2020.

BRASIL. Lei n. 13.278, de 2 de maio de 2016. Altera o § 6 do art. 26 da Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que fixa as diretrizes e bases da educação nacional, referente ao ensino da arte. *Diário Oficial*, Brasília, 2016. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/_Ato2015-2018/2016/Lei/L13278.htm. Acesso em: 03 jul. 2020.

BRASIL. Lei n. 10.639, de 9 de janeiro de 2003. Altera a Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da Rede de Ensino a obrigatoriedade da temática "História e Cultura Afro-Brasileira". *Diário Oficial*, Brasília, 2003.

BRASIL. Lei n. 11.645, de 10 de março de 2008. Altera a Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996, modificada pela Lei no 10.639, de 9 de janeiro de 2003, Art. 1o O art. 26, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da rede de ensino a obrigatoriedade da temática “História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena”. *Diário Oficial*, Brasília, 2008.

BRASIL. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. *Diário Oficial*, Brasília, 1996.

CANDAU, Vera Maria. Diferenças culturais, interculturalidade e educação em direitos humanos. *Educação e Sociedade*, Campinas, v. 33, n. 118, p. 235-250, jan.-mar. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/es/v33n118/v33n118a15.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2021.

DUARTE, Cátia Pereira. *Modos de ser quilombola, indígena e português: do cruzamento de pertencimentos corpóreos nas danças tradicionais às dádivas que consolidam as identidades da Colônia do Paiol, Aldeia Araponga e Comunidade de Areosa*. 2019. Tese inédita (Promoção à Classe de Professor Titular do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico) – Colégio de Aplicação João XXIII da Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2019.

FONSECA, Claudia. Quando cada caso não é um caso: pesquisa etnográfica e educação. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, n. 10, p. 58-78, jan.-abr. 1999.

GEERTZ, Clifford. *A interpretação das culturas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989.

HALL, Stuart. Notes on deconstructing ‘the Popular’. In: STOREY, John (org.). *Cultural Theory and popular culture*. Athens: University of Georgia Press, 1998, p. 237-240.

MAROUN, Kalyla. Jongo e educação: a construção de uma identidade quilombola a partir de saberes étnicoculturais do corpo. 2013. Tese (Doutorado em Educação) – Programa de Pós-graduação em Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2013.

MARTINS, Paulo Henrique. A sociologia de Marcel Mauss: dádiva, simbolismo e associação. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, Coimbra, n. 73, p. 45-66, 2005.

MAUSS, Marcel. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

MAUSS, Marcel. *Ensaio sobre a dádiva*. Lisboa: Edições 70, 2017.

MONTARDO, Deise Lucy Oliveira. *Através do Mbaraka: música e xamanismo guarani*. 2002. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Programa de Pós-graduação em Antropologia Social, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

NEIRA, Marcos Garcia. *Práticas corporais na Educação Física Cultural*. São Paulo: Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar. Youtube, 14 fev. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BqLGhtFGfPc>. Acesso em 14 mai. 2020.

NUNES, Mário Luiz Ferrari. Educação Física na área de códigos e linguagens. In: NEIRA, Marcos Garcia; NUNES, Mário Luiz Ferrari (Orgs.). *Educação Física Cultural: escritas sobre a prática*. Curitiba: 2016. p. 51-72.

PESSOA, Jair de Moraes. Saberes e culturas populares nas contradições da culturalização da sociedade. *Revista de Educação Pública*, Cuiabá, v. 26, n. 62/2, p. 493-508, mai.-ago. 2017. Disponível em: <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/educacaopublica/article/view/5495>. Acesso em: 26 dez. 2021.

PISSOLATO, Elizabeth. *A duração da pessoa: mobilidade, parentesco e xamanismo mbya (guarani)*. São Paulo: Editora UNESP: ISA; Rio de Janeiro: NuTI, 2007.

ROSSI, Amanda. Tudo o que você precisa saber sobre as usinas nucleares de Angra 1 e 2, e por que são diferentes de Tchernóbil. *Folha de São Paulo*, São Paulo, 23 jun. 2019. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/ciencia/2019/06/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-as-usinas-nucleares-de-angra-1-e-2-e-por-que-sao-diferentes-de-tchernobil.shtml>. Acesso em 22 ago. 2022.

SCHLUCHTER, Wolfgang. *Die Entstehung des modernen Rationalismus: Eine Analyse von Max Webers Entwicklungsgeschichte des Okzidents*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1998.

SILVA, Tomaz Tadeu. A produção social da identidade e da diferença. In: SILVA, Tomaz Tadeu (org.). *Identidade e diferença: a perspectiva dos estudos culturais*. Petrópolis: Vozes, 2000, p. 73-102.

TESTA, Adriana Queiroz. *Caminhos de saberes guarani Mbyá: modos de criar, crescer e comunicar*. 2014. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Programa de Pós-graduação em Antropologia Social. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.