



Práticas contemplativas no ambiente escolar

Wesley Aleixo de Sande ¹
Prof. Dr. Flávio Soares Alves ²

O espaço escolar vem sofrendo de uma ausência do corpo presente, dado o avanço tecnológico e inúmeras realidades culturais que se apresentam ao indivíduo contemporâneo. Os problemas desencadeados por esta realidade são de grande impacto individual e social, podem ser constatados através de diversos estudos. Observando as diretrizes do comitê de ética em Pesquisas em seres humanos e o parecer de aprovação número “5.945.569”, foram realizadas intervenções por meio de práticas contemplativas, na disciplina de Projeto de Vida, em uma escola estadual na cidade de Rio Claro, com alunos do 9º ano, com idade entre 14 a 15 anos. As intervenções foram realizadas uma vez por semana, sempre de forma prática onde os alunos(as) são submetidos a diferentes atividades contemplativas como “respiração consciente, yoga, práticas artísticas, práticas meditativas e outras práticas corporais” que se fundem em um movimento de adaptação, objetivando respeitar a cultura pré-existente a realidade dos indivíduos que ali se encontram e oferecer atividades mais adequadas para a realidade deste grupo, visto que a finalidade das atividades é trazer esta atenção ao cotidiano destes indivíduos, possibilitando um ambiente propício a boas trocas e repleto de afetos, gentileza, com uma menor competitividade, agressividade e estresse advindo deste processo conteudista. Na dimensão dos procedimentos, essa pesquisa se utilizou da técnica da escrita diarística onde o pesquisador compõe a prática da escrita aproveitando a dimensão afetiva e intensiva que atravessou a experiência das aulas. Os discentes também compuseram escritas diarísticas em seus cadernos pessoais, o que permitiu verificar seus modos particulares de expressar suas experiências da aula. O exercício de composição da análise desta pesquisa se alimentou justamente destas diferentes escritas diarísticas, o que permitiu refletir acerca daquelas narrativas que geralmente ficam de fora das reflexões da pesquisa. Em uma análise preliminar já é possível observar que o cultivo de práticas contemplativas no universo escolar traz sensíveis mudanças no comportamento dos alunos, o que ajuda a qualificar a experiência de sala de aula que é compartilhada por todos. Ademais, é notório a mudança no tratamento entre os alunos(as), nas atitudes a depender das propostas apresentadas e em muitas tomadas de decisões autônomas, as quais têm influência direta sobre a realidade dos seres que o cercam.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista - Unesp, wesley.aleixo@unesp.br;

² Docente no Curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista - Unesp, flavio.alves@unesp.br.