ALLYSON CARVALHO DE ARAÚJO
SÉRGIO MELO DA CUNHA
(Organizadores)



SAÚDE E VIVÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Coletânea Literária

editoraifrn

ALLYSON CARVALHO DE ARAÚJO
SÉRGIO MELO DA CUNHA
(Organizadores)

SAÚDE E VIVÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Coletânea Literária

editoraifrn

NATAL, 2026

Presidente da República
Luiz Inácio Lula da Silva

Ministro da Educação
Leonardo Osvaldo Barchini Rosa

Secretário de Educação Profissional e Tecnológica
Marcelo Bregagnoli

INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Norte

Reitor
José Arnóbio de Araújo Filho

Pró-Reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Inovação
Francinaide de Lima Silva Nascimento

Diretora de Comunicação Científica
Magda Renata Marques Diniz

Conselho Editorial

Alba Valéria Saboia Teixeira Lopes
Alison Pereira Batista
Alana Driziê Gonzatti dos Santos
Albéris Eron Flávio de Oliveira
Airton Araújo de Souza Júnior
Amilde Martins da Fonseca
Bruno Balbino Aires da Costa
Cedrick Cunha Gomes da Silva
Cláudia Battestin
Elisabete Pianco de Sousa
Ênio Fernandes Amorim
Francinaide de Lima Silva Nascimento
Jobson Martins da Silva Maranhão
Joicy Suely Galvão da Costa
José Everaldo Pereira
José Geraldo Bezerra Galvão Júnior
José Soares Batista Lopes
Julie Thomas
Kaline Andreza de França Correia Andrade
Leonardo Alcântara Alves
Luciana Maria Araújo Rabelo
Magda Renata Marques Diniz
Marilson Donizetti Silvino
Moisés Llopis i Alarcón
Paula Ivani Medeiros dos Santos
Paulo Augusto de Lima Filho
Pedro Felipe de Lima Henrique
Ramon Evangelista dos Anjos Paiva
Rômulo Magno Oliveira de Freitas
Tacicleide Dantas Vieira
Vanilton Pereira da Silva

Projeto gráfico, diagramação e capa
Charles Bamam Medeiros de Souza

Revisão linguística
Lívia Rayssa Ferreira da Silva

Prefixo editorial: Editora IFRN
Linha editorial: Didático-pedagógica

Disponível para *download* em:
http://memoria.ifrn.edu.br

editoraifrn

Contato
Rua Dr. Nilo Bezerra Ramalho, 1692, Tirol, Natal – RN, CEP: 59015-300
Telefones: (84) 4005-0763 | (84) 4005-0863 | E-mail: editora@ifrn.edu.br



Os textos assinados, no que diz respeito tanto à linguagem quanto ao conteúdo, não refletem necessariamente a opinião do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte. As opiniões são de responsabilidade exclusiva dos respectivos autores. É permitida a reprodução parcial desde que citada a fonte.

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Estado do Rio Grande do Norte – IFRN Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi

S255 Saúde e a vivência da educação física : coletânea literária [livro eletrônico] / Allyson Carvalho de Araújo, Sérgio Melo da Cunha (Organizadores). – Natal : IFRN, 2026.
81 p. ; il ; PDF

ISBN: 978-85-8333-355-5

1. Exercícios físicos – Narrativas. 2. Esportes – Crônicas. 3. Narrativas – Práticas corporais. 4. Jogos. I. Araújo, Allyson Carvalho de. II. Cunha, Sérgio Melo da. III.Título.

IFRN / SIBi CDU 796:82-32

Elaborada pela Bibliotecária
Marise Lemos Ribeiro – CRB-15/418

Esta obra foi submetida e selecionada por meio de edital específico para publicação pela Editora IFRN, tendo sido analisada por pares no processo de editoração científica.

SUMÁRIO

Apresentação **6**
Prólogo ao Professor e à Professora **8**

Amigos. Amigos... **11**
Um Corpo em um Tempo de Pandemia **18**
Eu Enzo, Meu Trabalho de Educação Física **30**
Ágata **37**
Consequências da "Beleza" **46**
Jess **53**
Golpes Terapêuticos **63**
Ao Encontro da Batida Perfeita **72**

APRESENTAÇÃO

As formas de viver nosso corpo e experimentar os movimentos têm registrado um número crescente de possibilidades e, consequentemente, de motivações. Dentre elas estão o prazer, a vontade de se superar (ou superar o outro), a construção de outras formas de nos relacionar ou colaborar, o autocuidado corporal ou por motivações estéticas, a busca por autoconhecimento, dentre outras.

Em paralelo, o número de possibilidades de expressão do sujeito na cultura de movimento é tão vasto que o componente curricular da Educação Física se apropria e busca sistematizar um recorte possível organizado em categorias como o esporte, as danças, as lutas, os jogos e as brincadeiras, além das ginásticas e práticas corporais de aventuras. Mesmo diferentes entre si, no que se refere aos códigos, lógicas e estruturas, tais categorias têm em comum a abertura de sentido/motivação para prática. Se os sentidos socialmente creditados às práticas corporais são constituídos de narrativas com hegemônicas construções muito particulares, podemos dizer que os sentidos expressos nas opções dos praticantes carregam singularidades que atravessam histórias da vida de cada um.

É nesse sentido que recorremos à inspiração literária para ambientar algumas formas de relacionar conteúdos da Educação Física escolar com o tema da saúde em sua acepção mais ampla. São contos, histórias e crônicas que, em seus universos, buscam problematizar aspectos sociais e biodinâmicos relacionados à saúde, sempre vinculando a alguma categoria ou conteúdo (real ou imaginado). Para tal intento, não basta narrar fatos (exercícios, tempos, cargas, rotinas), mas antes é necessário observar contextos.

Consideramos, portanto, a noção de saúde menos como produto determinado pela prática de alguma atividade física, mas sim

como fenômeno vinculado às condições de vida de cada sujeito em que se incluem determinantes sociais diversos.

A coletânea que agora se apresenta é resultado de um projeto de pesquisa do Laboratório de Estudos em Educação Física, Esporte e Mídia (LEFEM) que buscou misturar linguagens em prol de um contato mais amplo com o conteúdo. São oito textos com narrativas independentes que elegem um conteúdo de ensino da Educação Física escolar e buscam fazer relações com algumas dimensões da saúde a partir de conceitos e vivências operacionalizados por hiperlinks que endereçam o leitor para vídeos, *podcast*s, jogos, dentre outros.

Os autores, ao apostarem em construir um livro paradidático, optam por uma forma pouco ortodoxa e ainda incipiente no ensino de Educação Física. No entanto, o fazem articulando habilidades sugeridas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC)[1] para que, de forma orgânica, possa ser flexível aos usos de professores e alunos e também responda à política nacional de educação brasileira.

A ideia é experimentarmos um movimento duplo de abrir-se ao universo das histórias ao passo que experimentamos e refletimos nossas próprias experiências com as práticas corporais. Esperamos que gostem!

1 1 BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular**. Brasília: MEC, 2018.

PRÓLOGO AOS PROFESSORES

Caro/a professor/a, cada história contida neste material foi criada a fim de explorar de maneira literária uma das unidades temáticas previstas na Base Nacional Comum Curricular para o componente curricular Educação Física.

Os contos, crônicas e narrativas foram escritos pensando em alunos do ensino fundamental II – anos finais (o que não os impede de adequar este paradidático para sua utilização em outros níveis de ensino). Acreditamos que a existência de tais textos não isenta cada professor de fazer uso de sua criatividade e intenção pedagógica nos usos pedagógicos das histórias. Na verdade, gostaríamos de incentivar uma experimentação livre para que suas aulas tenham um apoio no planejamento docente no material paradidático.

Além das unidades temáticas, cada história também discute, em seu enredo, objetos de conhecimento e habilidades específicas presentes na organização da BNCC[2], sempre associando às discussões do tema saúde. Isto posto, traremos um breve resumo dos conteúdos que podem ser discutidos a partir de cada narrativa.

O conto fantástico *Amigos. Amigos...* discute os Esportes, especificamente os esportes de invasão, bem como permite debates

2 A organização do conhecimento na BNCC é realizada por meio de unidades temáticas, que por sua vez são subdivididas em objetos de conhecimento, entendidos como conteúdos, conceitos ou processos específicos dentre das práticas corporais. Em cada grupo de objetos de conhecimento são listadas algumas habilidades, entendidas como aprendizagens essenciais a cada aluno sobre o tema. Cada habilidade é apresentada por um código alfanumérico em que o primeiro par de letras representa a etapa de ensino (Ex.: EF – Ensino Fundamental), o primeiro par de números representa os anos da etapa de ensino (Ex.: 67 – sexto e sétimo ano), o segundo par de letras representa o componente curricular em questão (Ex.: EF – Educação Física) e o último par de números representa a posição da habilidade na sequência de habilidades previstas para ano (Ex.: primeira habilidade prevista para determinado ano). Para saber mais, basta acessar https://basenacionalcomum.mec.gov.br/.

sobre as seguintes habilidades: (EF89EF04) identificar os elementos técnicos ou táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate; e (EF89EF05) identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (*doping*, corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.

O corpo em um tempo de pandemia é uma crônica que abrange a unidade temática Ginásticas com ênfase na ginástica de conscientização corporal, destacando as habilidades: (EF89EF10) experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos; e (EF89EF11) identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, de saúde, de bem-estar e de cuidado consigo mesmo.

A narrativa *Eu Enzo, meu trabalho de Educação Física* aborda as Práticas corporais de aventura na natureza, mais especificamente a escalada. A partir da história é possível discutir sobre estas habilidades: (EF89EF20) identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza; e (EF89EF21) identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

Ágata também trata das Ginásticas. Todavia, o conto evidencia a ginástica de condicionamento físico permitindo também o entendimento da habilidade (EF67EF08): experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

Consequências da "beleza" é uma narrativa onde as Ginásticas fazem parte do contexto. A crônica refere-se à ginástica de condicionamento físico. No entanto, diferente de Ágata, busca debater a habilidade (EF89EF08): discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).

A narrativa ilustrada *Jess* traz em sua trama os Jogos e brincadeiras, especificamente os jogos eletrônicos. Seus acontecimentos permitem o aprofundamento das seguintes habilidades: (EF67EF01) experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários; e (EF67EF02) identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.

Golpes terapêuticos é um conto onde o autor se propõe a discutir as Lutas, enfatizando as lutas brasileiras, especificamente a capoeira. A partir disso, o texto permite as discussões acerca das habilidades: (EF67EF16) identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil; e (EF67EF17) problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.

Por fim, temos *Ao encontro da batida perfeita* abordando, em sua trama, as Danças. O conto discute as danças urbanas a partir das seguintes habilidades: (EF67EF11) experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos); (EF67EF12) planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas; e (EF67EF13) diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.

AMIGOS. AMIGOS...

Sérgio Melo da Cunha

Ao norte do continente há uma cidade pacata, não muito grande em dimensões, chamada Tipuá, que rouba a atenção dos viajantes que por ali passam. O lugar é sede do Kinderen, um grandioso internato para crianças e adolescentes. No entanto, algo muito particular atrai a curiosidade de todos que conhecem a instituição: Kinderen só recebe estudantes que sofrem com a zoomorfização. Isso mesmo, todos os seus alunos são humanos que se transformam em animais.

O internato é um monumento contemplativo que fica no alto de uma montanha e pode ser visto de qualquer ponto da cidade. Moradores afirmam que, mesmo a quilômetros de distância, é possível ouvir os choros dos bebês durante a luz do sol e os grunhidos animalescos durante a madrugada.

Todos em Tipuá tem uma história de algum parente ou amigo que já estudou em Kinderen. Mesmo assim, as mulheres da cidade que ficam grávidas carregam o medo de que seu bebê nasça com a "maldição" (ou benção) que existe ali há várias gerações. É o caso de Virina, uma jovem de 20 anos que está esperando seu primeiro filho. Virina é uma das poucas habitantes do lugar que não possui nenhum parente que seja meio homem meio bicho.

Completam-se os dias do parto de Virina e a apreensão toma conta de todos. No único hospital da cidade, em uma manhã de sábado, a moça deu à luz a um lindo menino de pele preta, narizinho de batata, com poucos cabelos escuros, e o deu o nome de Luck. Ainda não é possível saber se a criança sofre ou não da zoo-

morfização, já que a transformação só ocorre ao escurecer. O sol está caindo e eis que o medo se confirma. O bebê começa a criar escamas e uma longa cauda. Seu nariz se alonga junto à boca até virar um focinho largo. Sim, o pequeno Luck, além de humano, é uma espécie crocodiliana.

E agora?

Virina quer muito criar o filho ao seu lado. No entanto, ele não é como as outras crianças, e ela não estava preparada para um filho zoomorfo. Após dias de reflexões, ela entende que o melhor caminho é o comum aos habitantes de Tipuá: a criança será entregue em Kinderen. Virina sabe que essa é uma passagem sem volta. Uma vez que ela desiste de cuidar do seu filho, ele nunca mais voltará para sua casa. Agora Luck é propriedade do Kinderen.

O internato tem suas lendas... Dizem alguns que lá as crianças recebem a cura para as suas alterações e viram escravos do Sr. Dyn, criador do Kinderen e que do alto dos seus 83 anos, não abre mão da administração do colégio. Mas como abriria? O Sr. Dyn não tem filhos e todos os seus outros parentes já morreram. Sua família são as crianças e adolescentes que ele ajudou a criar e sustentar.

Voltando às lendas, há quem diga também que experiências científicas são feitas o tempo todo nos estudantes, tão dolorosas a ponto de muitos não resistirem aos procedimentos. A verdade é que nenhum jovem nunca voltou para sua família biológica após ser "adotado" pelo Sr. Dyn.

Kinderen possui uma dinâmica particular, afinal seus habitantes carregam particularidades animalescas... Das seis horas da manhã até as cinco e cinquenta e nove da tarde, os alunos desenvolvem suas atividades escolares, brincam, participam de cursos e outras coisas mais que qualquer estudante de outra escola faria. No entanto, a partir das seis horas da noite, meninos e meninas são separados, tanto os machos das fêmeas como cada qual por sua espécie.

Algum tempo se passou desde a chegada de Luck. O menino crescia perfeitamente, seja em sua forma humana ou crocodiliana.

Muito observador, o garoto sempre estava fazendo perguntas e, aos 9 anos, passou a acompanhar de longe os adolescentes que compunham a equipe de hullball da escola.

Você sabe como os esportes são classificados?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra!

https://wordwall.net/play/8199/936/265

Hullball é um esporte de invasão e é o mais popular em Tipuá, com campeonatos escolares muito disputados e com uma liga nacional muito forte, que tem altíssima audiência em todo o país. A equipe da cidade é a última campeã da liga e disputa ocupa a 5ª colocação na atual. A partida acontece assim: três equipes jogam simultaneamente, cada uma composta por 7 atletas, e pode-se usar os pés ou as mãos para conduzir a bola até o cabouco – um buraco circular cavado no chão com 5 metros de diâmetro e um de profundidade – de uma das equipes adversárias. Se a bola quicar dentro do cabouco e sair, a equipe que desferiu o chute ou o arremesso marca um ponto, e se a bola cair e permanecer, são 3 pontos.

Porém, apesar de muito popular, o hullball tinha um requisito: só homens podiam praticá-lo. E essa restrição se repetia nas escolas, onde só aos meninos era permitida a prática do esporte.

Em Kinderen, ocorrem três treinos por semana em preparação para o campeonato escolar anual da cidade. E Luck acompanhava todos e conhecia cada um dos colegas de escola que eram atletas do time. O menino começou a perceber que esses colegas tinham mais disposição para as atividades propostas na escola durante a luz do sol, e que, ao assumirem suas formas animalescas, se destacavam fisicamente quando comparados com companheiros da mesma espécie, e ainda dormiam bem melhor que os demais. Com isso, Luck ficou se perguntando: "Por que isso acontece com quem pratica esporte?". O menino também se questionava o porquê de as meninas não jogarem hullball como os meninos. Essas e outras

tantas perguntas ecoavam na cabeça dele, o que o levou a se tornar um adolescente inquieto com diversas questões de desigualdade.

Ao fazer 13 anos, Luck tem vontade de fazer parte do time de hullball do internato, e logo recebe uma oportunidade de participar de um dos treinos, destinado justamente a novos atletas. E não é que o menino tem talento para o esporte? Luck foi muito bem e acabou convidado a frequentar regularmente os treinamentos. Nesse mesmo dia, outro jovem também arrebentou no treino. Muito mais baixo que os demais e com um corpo franzino, o adolescente de cara chamou muito mais atenção pelo coque que ostentava do que pelo porte físico para o esporte. Porém, nenhum outro colega já tinha falado ou sequer visto esse garoto pelo colégio. Luck sai do treino e vai à procura do companheiro, porém não o encontra.

Já na preparação seguinte com o time principal, Luck avista o colega que também foi selecionado. Se aproxima e pergunta seu nome. “Quinn”, responde o garoto meio nervoso com o contato do amigo. Mas isso não impediu uma nova pergunta: "Qual animal você é?”. “Iguana”, respondeu de pronto.

A atividade se inicia e desde os primeiros movimentos, é possível ver uma sintonia entre Luck e Quinn. Parecia que jogavam e se conheciam há anos. Talvez o fato de serem répteis em suas formas zoomorfas os aproximasse. Acaba o treino e Luck ainda está cheio de perguntas, mas novamente não encontra Quinn.

Os dias passam e os únicos contatos entre os novos amigos são durante os treinos. Luck não consegue encontrar Quinn nem nas demais atividades escolares, nem nos espaços destinados aos répteis durante a noite. Isso leva o garoto a questionar se seu recém colega é mesmo um zoomorfo morador do internato ou apenas um garoto intruso que conseguiu um jeito de invadir a escola nos dias de treino.

Passam-se os meses e chega o tão esperado campeonato escolar anual de hullball. Depois de várias discussões entre os representantes das escolas e a organização do evento, foi concedida a permissão para que o time do Kinderen participasse do torneio.

Isso porque algumas escolas questionavam se os alunos do internato não teriam nenhum tipo de benefício na performance esportiva por serem além de humanos, também animais. Questionamento vencido pelo argumento de que todos os jogos ocorreriam à luz do dia, momento em que os atletas do Kinderen estão humanos.

Você sabia que alguns atletas usam substâncias ilegais para melhorar seu desempenho?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra!

https://youtu.be/os9gjwOTKM4

Além de Luck, entre os selecionados do internato está Quinn. Isso leva o garoto a não mais desconfiar do amigo e aceitar que ele realmente é morador da escola. Na primeira partida, Kinderen vencia por 5 a 3 quando Quinn recebe uma entrada violenta no joelho esquerdo que o impede de seguir na partida. Ele recebe atendimento e tem o joelho imobilizado com faixas brancas. Kinderen confirma a vitória por 7 a 3, mas isso fica em segundo plano. Todos, principalmente Luck, estão preocupados se Quinn irá se recuperar para o restante do campeonato. Como é sua primeira competição, Luck se questiona sobre o porquê tanta disputa no torneio se para ele é só diversão, "será que esse esporte é saudável? Todos os esportes são assim?". Mais uma vez ninguém vê Quinn após a partida. Que garoto complicado!

Anoitece na cidade e em Kinderen todos assumem suas formas selvagens. Contudo, suas racionalidades humanas são mantidas: lembranças, sentimentos, desejos... E isso faz com que Luck rasteje em busca de um iguana que esteja com o joelho machucado – Quinn.

Vamos descobrir as respostas destas e de outras perguntas?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra!

https://wordwall.net/play/8653/816/908

Ele vai de um lado a outro do ambiente destinado para os répteis machos e nada. O que separa as espécies e os gêneros no

internato são placas de acrílico transparente, ou seja, todos podem se ver, mas não podem se cruzar. Ao olhar para o espaço destinado às fêmeas reptilianas, Luck enxerga um iguana, e pasmem, ela está com o joelho esquerdo enfaixado. "Não pode ser. É só uma coincidência". Luck não queria pensar na ideia de Quinn ser uma menina e mal conseguiu dormir naquela noite.

No dia seguinte, não houve partida do campeonato, mas Luck precisava se encontrar com seu companheiro de time e esclarecer essa confusão. O garoto avista alguém de costas, caminhando próximo à sala dos professores e reconhece o coque no cabelo e o andar manquitolando para a esquerda. Ele se aproxima e toca o ombro da pessoa. Ao virar, ele percebe que é uma menina e se desculpa afirmando tê-la confundido com seu amigo. É então que a ficha cai e ele começa a ligar os pontos... Quinn não era seu companheiro de time, era SUA COMPANHEIRA de time.

Quinn logo puxa Luck para um lugar reservado a fim de se desculpar e se explicar. Ela pede perdão por tê-lo enganado e argumenta que só fez isso por gostar muito de jogar hullball, mas a restrição do esporte a impedia de praticá-lo. O garoto, ainda confuso, diz que entende a amiga e que está preocupado com o que vai acontecer agora. É então que eles tomam a atitude de contar aos demais companheiros de time. A ideia parecia boa, afinal todos se diziam amigos e dariam o apoio necessário, mas não foi bem assim.

Quando o restante do time soube que Quinn na verdade era uma menina e se chamava Kênia, se iniciou uma série de insultos contra ela e todos zombavam pelo fato dela praticar um esporte de meninos. Logo toda a escola já sabia da dupla personalidade da menina e essa novidade chegou até a organização do campeonato de hullball. Todos os envolvidos queriam a exclusão do time de Kinderen por quebrar a principal regra do esporte e para isso foi criado uma espécie de julgamento no qual o internato, a menina e a organização apresentariam seus argumentos até chegar a um veredito.

Tanto o internato como a organização tinham seus representantes. O primeiro defendia o banimento apenas de Quinn,

enquanto o segundo pedia a exclusão do time. A pobre Kênia tinha apenas o amigo Luck ao seu lado, e ele se dispôs a estar perto dela durante o julgamento. Enquanto tudo isso acontecia, os jogos estavam paralisados.

Chegou o dia do júri! No início, a organização do torneio defendeu seus argumentos, em seguida foi a vez do internato fazer suas ponderações, e agora só restava Kênia se defender. É então que ela pede a palavra: "Vocês viram os nossos treinos? Vocês assistiram ao nosso jogo? Viram como eu joguei melhor que todos os outros jogadores dos três times? Se eu tenho a habilidade necessária para a prática do hullball, por que me privar disso? É hora de quebrarmos essa regra de que meninas não jogam hullball! Muitas meninas em Tipuá querem jogar o nosso esporte, mas são impedidas por algo que ficou definido a dezenas de anos. É preciso mudar isso!". Depois de dizer muitas outras coisas, Quinn ficou no aguardo da sentença, com Luck ao seu lado como havia prometido. E após horas e horas de debate, o juiz decidiu que o campeonato deveria prosseguir normalmente, sem a exclusão da menina, ou do Kinderen. No entanto, ficou determinado que novas regras fossem criadas e, a partir daquele dia, fosse dado o direito às meninas de praticarem o hullball.

No dia seguinte ao julgamento, em Kinderen todos foram até Kênia, os meninos para pedir desculpas, as meninas para agradecer porque agora também podem jogar hullball sem se esconder. E se importa saber, o campeonato continuou, o time de Kinderen chegou às finais, mas acabou em terceiro lugar. Tanto faz. A verdade é que os grandes vencedores foram Luck, por apoiar sua amiga, e Kênia, por lutar pelo seu sonho.

PERGUNTAS PARA PENSAR

1. . Você pratica esporte? Já percebeu algum benefício para sua saúde?
2. Você já foi impedido de praticar algum esporte? O motivo foi justo?

3. Para você, meninas e meninos devem ter direito às mesmas coisas?
4. O que você pensa sobre quem usa substâncias para melhorar o desempenho esportivo?
5. Você já sofreu ou praticou bullying com alguém? O que pensa sobre essa atitude?

Discuta com seus alunos e suas alunas. Ou se preferir, abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e responda!

https://forms.gle/pwT3SJWvCS3nxfhx5

UM CORPO EM UM TEMPO DE PANDEMIA

Allyson Carvalho de Araújo

O progressivo aumento da quantidade de bipes no *smartphone* anunciando atualizações e mensagens em redes sociais já são escutados em meio ao distante som do canto dos pássaros abafado pelo ar-condicionado... O solene estado de entrega ao aconchego de Esthella à sua cama não se altera. Se havia algo que nossa adolescente se orgulhava, era de seu equilíbrio e aproveitamento dos ciclos sono-vigília, atividade física-descanso, autocuidado e estudo-estudo-estudo... Oooops, perdemos o equilíbrio!

A paisagem sonora de tranquilidade é rompida pelo *hit "All the single ladies"* que Esthella conservou como toque do despertador e que diz da memória afetiva de sua infância altamente afetada por uma pretensamente sofisticada *pop culture*, quando sabia de todas as "coreôs" das músicas de Beyoncé.



O dia é 17 de março de 2020 e Esthella acorda sem pressa para sua rotina de adolescente dedicada ao "sucesso" (seja lá o que isso significa para uma garota de classe média alta que cursa 3º ano do Ensino Médio).

Esthella faz uma leitura superficial das mensagens recebidas, escreve alguns "rsrsrsrs" para demonstrar interação simpática. Segue para sua rede social preferida e reposta alguma mensagem motivadora seguida da "#positividade", mesmo sem refletir sobre o que a mensagem significava para ela. A máxima desta fase da adolescente é motivar-se e motivar aos seus colegas a serem as "melhores versões de si mesmos" ou outras expressões que são próprias de uma conjuntura da narrativa de um "*Mindset* positivo" ou da postura de um bom "empreendedor de si".

Vai ao banheiro, toma um banho não tão demorado, mas com tempo suficiente para usar parte de seu arsenal de cremes e fazer uma maquiagem básica. Escolhe os acessórios para ir à escola, mas, antes, ainda com um pijama cuidadosamente calculado para transparecer naturalidade, sensualidade e autocuidado, senta-se ao chão com as pernas cruzadas, temporaliza uma foto no celular para 10 segundos, estabiliza o aparelho num móvel à sua frente, fecha os olhos, respira fundo, encolhe a barriga, alinha a coluna, alonga o pescoço e... Ao escutar o som da foto capturada, desfaz tudo para conferir se a foto estava bem enquadrada e aproximava-se da inspiração do dia anterior (live de uma blogueira *fitness*).

Tudo certo. É o momento de postar a imagem com a legenda "começando o dia com prática de *Mindfulness* porque o dia promete!!!".

Esthella finaliza o *look* para o dia e desce para tomar café da manhã, que já está prontamente posto na mesa da sala no piso inferior de sua casa. Pergunta à Deusinha onde estão seus pais e recebe como resposta que "seu Ítalo e dona Claudia" já saíram cedo. Deusa, funcionária antiga da família Fragoso, conhecia bem os gostos de Esthella e aproveitou a interação para comunicar que não tinha feito o smoothie de sempre porque o iogurte natural e a chia já haviam acabado, mas que iria ao empório do condomínio assim que fosse possível.

Pouco satisfeita, Esthella comeu uma fruta e pediu ao motorista que a levasse à escola. Gastou o tempo no trânsito para fiscalizar

se a temperatura do ar-condicionado do carro estava adequada para sua maquiagem, além de responder as novas mensagens comuns que nunca param de chegar... Tudo dentro da rotina, nada mais que isso.

Já na escola, ao encontrar com amigos e amigas, Esthella conversa sobre as matérias a serem estudadas, sobrecarga que alguns professores provocam com suas inúmeras atividades/exercícios/materiais de leitura, além de fofocas de aventuras amorosas fugidias de alguns.

Primeira aula: português. Tema: redação do ENEM. Estratégia: comentário das notícias jornalísticas como compromisso de se manter atualizado em possíveis temas da redação desse ano.

Governo federal decreta estado de emergência para conter coronavírus no Brasil

América Latina em alerta após confirmação de coronavírus no Brasil

Dentre as cinco manchetes de jornais selecionados pelo professor, quatro tratavam do primeiro dos casos de COVID-19 no Brasil. E por mais problematizador que o professor buscasse ser, o tema não chamava atenção de Esthella e seus colegas. Até que...



Os bipes começam a reiniciar sua sinfonia e os diversos conteúdos convergem para uma única expressão *#shitisgettingreal*. O alarde do avanço da pandemia que já houvera sido das organizações de saúde, de estados-nações, agora estava ganhando força nas redes sociais e gerando reações que transitavam da ironia ao pânico.

Naquele dia, o intervalo de aulas não teve outro assunto. Havia até um rumor

de que as aulas seriam suspensas. Esthella, contudo, não se afetava muito. Entre uma pequena interação com o grupo de amigos e uma verificada na manutenção da maquiagem, ela se apega na agenda de seu *smartphone* para confirmar quais matérias irá estudar em casa hoje (5 horas planejadas), o horário de ir para academia (já pactuado com seu *personal trainer/coach*) e uma ida rápida ao salão de beleza para fazer as unhas.

Ao retornar à sala, um tumulto é percebido... Em meio a gritos, correria e comemorações, Esthella e seus amigos foram informados que a escola estava liberando os alunos por motivo da pandemia (Oi?! Sério?! Alguém da escola está contaminado?!).

Houve um alívio generalizado entre os alunos, como se hoje e apenas hoje o esforço cotidiano de estudo estaria em suspenso. Cada um para suas respectivas casas, menos os amigos de Esthella que, aproveitando a disponibilidade do motorista, decidiram ir ao *shopping*.

O trânsito estava um pouco mais agitado do que o comum, mas isso não chamou atenção dos jovens tanto quanto o contra fluxo de pessoas na entrada do *shopping*. Todos saindo, *shopping* fechando, seguranças garantindo o esvaziamento daquele e de outros estabelecimentos.

Sem opção, os amigos se despediram e cada um tomou o seu rumo na celeridade crescente que aquela cidade estava tomando. A nova *hashtag* era #lockdown em toda a cidade, no estado, no país, em vários países... Era muita informação para pouco tempo.

Já em casa, Esthella buscava informação nas redes, na Tv e nos portais de informações. Tudo que se via era isolamento social, crescimento de curva de mortes e contágio, uso de máscara e álcool em gel... Em pouco tempo, a mãe de Esthella chega acelerada, com tantas coisas que tinha que resolver e não pôde. Na sequência, chega seu pai com sua meia irmã de oito anos que foi resgatada por ele na escola porque a mãe dela não foi liberada do trabalho.

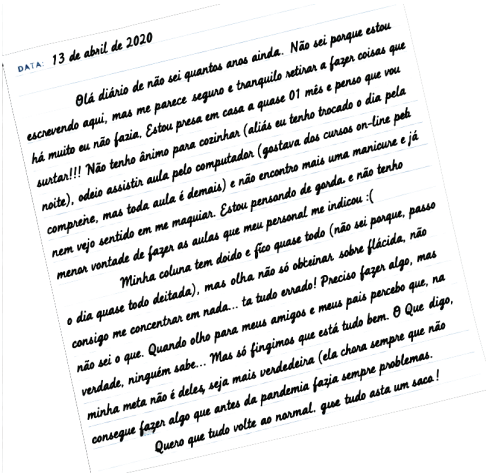
Enquanto comentavam sobre as paralisações de escolas e trabalhos de cada membro da família, os noticiários já anunciavam

a rápida crescente de contaminação e mortes provocadas pela COVID-19 no Brasil. Guardando suas coisas, Esthella minimizava mentalmente o quadro, justificando que a raiz do problema é "do outro lado do mundo" ao passo que buscava confirmar suas outras atividades diárias (treino com *personal trainer* e salão de beleza). Frustrada com os cancelamentos confirmados, Esthella conversava com seus amigos por mensagem sobre expectativas de retorno das aulas (01 semana; 15 dias; 01 mês?) e de como seria bom para estudar num ritmo próprio... A sensação generalizada era que, apesar do fechamento dos espaços não ser desejável, o break oportunizava um momento para desaceleração da vida cada vez mais frenética.

Os dias se passaram e Esthella e sua família começam a ficar cada vez mais impacientes com a rotina da clausura. O novo glossário a ser compreendido para o sobrevivente deste período engloba palavras como distanciamento social, curva móvel de mortes e contágio, EPI (equipamento de proteção individual), taxa de transmissão, quarentena, transmissão comunitária ou sustentável, dentre outros. Os hábitos também mudaram: uso de máscaras, álcool em gel, autoisolamento, testagem... O fato é que aquela confortável casa, na qual apenas Deusinha entrava e saia (esta nunca foi autorizada a parar de trabalhar para se isolar com sua família), não era suficiente para todos os interesses, atividades, contatos, prazeres e ocupações que os membros daquela família se propunham.

Alguns sintomas emocionais já apontavam no repetitivo cotidiano. A mãe e Esthella estavam desenvolvendo um comportamento compulsivo de limpeza em tudo e compraram inúmeros litros de álcool em gel (bem como entrou no *frisson* injustificado de estocagem de papel higiênico). Seu medo de contágio chegou num patamar tão forte que chegou a passar álcool em gel no sabonete em que lavaria suas mãos e, noutro momento, lavou três vezes uma maçã que comeria na sequência (mas ainda com muita dúvida se sua própria mão não contaminaria o alimento).

No caso de Esthella, a problemática era potencializada pela inquietude própria da adolescência. A rotina de estudo, que antes da pandemia era otimizada pela organização cronometrada entre aulas, compromissos de autocuidado estéticos e exercício físico, foi completamente colapsada. A idealização de otimizar o estudo pela maior possibilidade de gestão de tempo que o isolamento prometeu se converteu em procrastinações, aversões às aulas em tela e dificuldade de se cuidar e movimentar.


DATA: 13 de abril de 2020

Olá diário de não sei quantos anos ainda. Não sei porque estou escrevendo aqui, mas me parece seguro e tranquilo retirar a fazer coisas que há muito eu não fazia. Estou presa em casa a quase 01 mês e penso que vou surtar!!! Não tenho ânimo para cozinhar (aliás eu tenho trocado o dia pela noite), odeio assistir aula pelo computador (gastava dos cursos on-line pela compreine, mas toda aula é demais) e não encontro mais uma manicure e já nem vejo sentido em me maquiar. Estou pensando de gorda. e não tenho menor vontade de fazer as aulas que meu personal me indicou :(

Minha coluna tem doido e fico quase todo (não sei porque, passo o dia quase todo deitada), mas olha não só obteinar, sobre flácida, não consigo me concentrar em nada... ta tudo errado! Preciso fazer algo, mas não sei o que. Quando olho para meus amigos e meus pais percebo que, na verdade, ninguém sabe... Mas só fingimos que está tudo bem. O Que digo, minha meta não é deles, seja mais verdedeira (ela chora sempre que não consegue fazer algo que antes da pandemia fazia sempre que não

Quero que tudo volte ao normal. que tudo esta um saco!

As postagens em redes sociais já não mais sustentavam a #positividade de outrora (em verdade, a rotina diuturna era deitar na cama e sentir-se hipócrita pelas postagens) e, no momento de procura pelo "novo", Esthella achou um antigo diário com algumas folhas em branco nas quais decidiu tentar se expressar (afinal correria menos risco em viralizar nas redes sociais) e, livre das amarras de julgamento, exercitou o desabafo.

A escrita foi realizada já tarde da noite e Esthella dormiu sob seus escritos manuais (outrora seria o celular). Ao acordar, veio a curiosidade de ler-se "revigorada" por uma noite de sono, que na verdade foram 5 horas, das quais 3 foram já com a luz do sol insistindo em entrar pela fresta da cortina de seu quarto. Como um espelho não intencional, suas palavras mostraram sua insatisfação e como isso estava afetando seu emocional, corpo e autoestima...

Esthella, então, iniciou uma busca incansável por estratégias que pudessem burlar o "efeito pandemia" em sua vida. Nos primeiros achados estavam blogueiros e *influencers* que monetizam suas postagens com promessas milagrosas de bem-estar, equilí-

brio, treino consciente, dentre outros que Esthella já tinha uma intuição que não funcionaria porque ela mesma produzia essas narrativas em suas redes. Era hora de mudar o circuito de curtidas, comentários e reposts para sentir algo em seu corpo, pois de tela já bastava o tempo dedicado às aulas e demais compromissos remotos.

Em meio às suas buscas, encontrou um grupo de estudo e práticas de yoga em sua cidade e iniciou uma sequência de experimentações pontuais. A primeira foi a vivência de técnicas de respiração (que chamavam-se de Pranayamas). Esthella fechou a porta do quarto, controlou a luz, sentou-se (na verdade tentou várias posições, mas escolheu ficar sentada) e começou a escutar um *podcast* que guiava a experiência.

Você já praticou técnicas de respiração?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e vamos fazer juntos!

https://www.youtube.com/watch?v=-ch5kc0WPM6s

Num primeiro momento, foi incômodo ficar "muito" tempo parada, sentiu uma inquietude mental (pensamentos iam e vinham a todo o momento). Também não conseguiu fazer o exercício com tempo sugerido pelo professor/orientador/narrador e até falta de ar ela sentiu... Contudo, a permanência e paciência consigo mesmo fez com que as sensações se acomodassem e, mesmo sem entender direito o porquê, Esthella fez a vivência até o final e se sentiu bem. Nos dias seguintes, a constância não foi seu forte, mas sempre que podia/lembrava/sentia necessidade ela buscava reviver aquela sensação.

Um dia, enquanto estava na sala com familiares assistindo reportagens que explicitavam a cruel realidade de pessoas acometidas pela COVID-19, o pai de Esthella, ao ver pessoas com asfixia e respirando com ajuda de aparelhos, teve uma (sugestionada) súbita crise de falta de ar ao qual relacionou com sintomas da doença pandêmica que alardeou toda a família. Esthella, ao buscar aju-

dar de alguma forma, lembrou de sugerir alguns exercícios que lembrava do *podcast* e que incentivavam um respirar que traz o indivíduo para o "aqui e agora" e não na projeção e sugestão que a ansiedade do estado de isolamento pandêmico propõe.

Como esse dia foi emblemático para toda a família, alguns membros se juntaram a Esthella na vivência, que, mesmo sem grande constância, já fez efeito no clima de convivência de todos. Curiosa com outras nuances que o Yoga poderia ajudar em sua rotina de clausura, Esthella ampliou suas buscas e perguntou aos colegas virtuais que já haviam feito até este momento sobre outras possibilidades.... Para sua surpresa, ela foi apresentada a um canal de vídeos na internet em que a primeira experiência sugeria uma saudação ao sol (*Surya Namaskar*, se ela entendeu bem... rsrsrsr). Pareceu algo de fácil execução, mais que gerou conflitos posturais e desconfortos musculares e articulares.

Você já ouviu falar da saudação ao sol? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e vamos conhecer!

https://www.youtube.com/watch?v=-GXkjNlvmXY8

Atenta às instruções, Esthella tentava respeitar os limites e possibilidades de seu corpo a cada movimento, mas a narrativa de sempre buscar "superar-se", que se fez presente em qualquer atividade física que ela praticou ao longo da vida, parecia uma voz fantasma... Nessa tumultuada crise de intenções de como viver o corpo, Esthella se desafiou em muitos outros asanas ao mesmo tempo que buscava criar uma nova rotina em tempos de pandemia.

Vamos conhecer mais sobre os asanas? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e vamos juntos!

https://www.youtube.com/watch?v=uHyOlSR_qbU

A cada novo experimento das posturas do Yoga, Esthella cultivava em si reflexões sobre como movimentos lentos e aparentemente simples poderiam lhe provocar tanto desafio e esforço. Lembrou de suas sessões de musculações, algumas aulas de *cross training*, funcional, HIIT e todas as práticas que tiveram em voga em suas buscas por práticas corporais e se perguntou por que não sentia seu corpo preparado para o Yoga. Tanto esforço e contagem de calorias convertidos em um corpo que todos, inclusive a própria Esthella, achavam bem proporcional, desejável, preparado e condicionado... Mas não tão apto a viver torções, sequências cadenciadas pela respiração, permanências em posturas e momentos de auto percepções.

Se todas as práticas corporais têm suas ênfases, Esthella deduziu que se antes suas experiências anteriores estavam centradas em treinos de força e agilidade, agora suas investidas estavam incluindo a flexibilidade e resistência. Ligou para o seu *Personal trainer*, que confirmou suas suspeitas e esclareceu que nenhuma dessas capacidades físicas necessitam ser antagônicas, mas antes complementares.

– Oi, Brenno. Tudo bem? Então... Estava tentando umas coisas novas, sabe? Diferentes de nossos treinos... Tô fazendo Yoga agora. Mas tenho sentido dificuldade! Parece que sou um pouco dura demais, será que foi muita musculação?

– Fala, Esthella! Tudo ótimo! Estou sentindo sua falta, hein? A Yoga é legal, mas eu nunca dei aula, não. Mas você não é dura, sempre fazíamos um alongamento básico, lembra? Agora, aula específica não é meu forte, não.

– Pois é, estou sentido agora. Mas, me diz, é possível treinar força e ainda assim ser flexível?

– Sim, lógico que é... Agora precisa articular bem essas valências e cada modalidade tem algumas ênfases.

– Tá ótimo. Então agora vou tentar equilibrar mais! Obrigada, Brenno! Vamos nos falando!

– Abraço, Esthella! Vamos marcar algo depois! Tchau.

Ao desligar a ligação, Esthella se perguntava, de forma pouco contente, o porquê de seu personal nunca ter incluído treinos com foco em flexibilidade e resistência, ao passo que o próprio professor se indagava de onde Esthella tinha se motivado para praticar Yoga.

O fato era que as desafiadoras práticas de Yoga estavam começando a fazer parte da rotina de Esthella e já não eram dolorosas como outrora (tanto que o seu corpo já havia entendido alguns movimentos quando decidiu respeitar-se no tempo de execução). As consequências mais claras no cotidiano de Esthella foram a melhoria da postura, a promoção de um relaxamento e diminuição do *stress*. Esthella também se sentia mais focada em suas atividades e voltou a conseguir regular o sono, estudos e momentos de autocuidado. Também transparecia mais equilibrada (emocional e fisicamente) e buscava mais contato interpessoal com familiares e amigos, mesmo ainda em regime de isolamento social.

Com o passar do tempo, todos perguntavam a Esthella sobre as práticas e como iniciar e se permitir fazer Yoga. De forma generosa, mas responsável, Esthella iniciou um grupo de conversas e práticas iniciais de Yoga que fez sucesso. De um lado da tela, junto com Esthella, sua mãe e irmã mais nova; do outro lado, um grupo de amigas e amigos da escola e da academia.

Um dos principais "desafios" de Esthella era ensinar a todos os nomes das posturas do Yoga em sua versão original (ela insistia em se desafiar com novos nomes, conceitos, etc.) para seu grupo de praticantes. Para tanto, criou um jogo da memória para ajudar todos a lembrar dos nomes e assim ajudar na dinâmica da prática com o comando de voz...

Esthella tem se dedicado cada vez mais a estudar o Yoga. Ao dedicar-se, percebe que um novo momento em sua vi-

Hora de meditar!
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e relaxe!

https://www.youtube.com/watch?v=e6g4_mgLgso

da se inicia. Com menos intenção de compromissos externos a si, mas altamente compromissada consigo mesma, em se observar, se respeitar e procurar perceber a vida em um outro ritmo. Não abandonou suas outras metas (passar no ENEM ainda estava entre eles), mas agora os persegue com respeito a si mesma e percebendo o momento em que sentir-se confiante é sintoma do quanto está pronta para novos desafios. São as persistências nas posturas, a compreensão dos limites de seu corpo, o compasso de sua respiração que modulam metaforicamente os seus ritmos de vida.

Chegamos em novembro de 2020 e a pandemia ainda não passou. Talvez seja o ritmo da vida que nos peça um pouco mais de calma (ou como diria a meditação guiada...). Apesar de o limite emocional já ter experimentando momentos de *stress*, a vivência do Yoga tem ajudado Esthella e os seus a "respirar" nesses momentos. Hoje, às 16h30min, tem prática de Yoga com Esthella e as mensagens já chegam em seu celular pedindo confirmação. Hoje, a postagem em redes sociais foi somente com o tapetinho e um *zafu*, acompanhados pela descrição do horário e link para se conectarem... A preparação não precisa muito de cremes ou maquiagem, mas a dose de generosidade para ajudar os outros acharem um caminho diferente para viver a ansiedade dos tempos de pandemia é essencial.

Namastê!

PERGUNTAS PARA PENSAR

1. O quanto a nossa vida está pautada em uma agenda social que não nos faz observar nosso corpo?
2. Você tem parado para perceber o quão (in)quieto você fica sem estar ocupado/preocupado com alguma atividade?
3. Como está sua respiração? Você tem buscado respirar profundamente e perceber a expansão e retração do seu corpo?

4. Você já teve oportunidade de praticar Yoga? Quais foram as sensações?
5. Durante a leitura você buscou experimentar as posturas do Yoga? Percebeu algum desconforto ou relaxamento? Nos conte sua experiência.

Discuta com seus alunos e suas alunas. Ou se preferir, abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e responda!

https://forms.gle/pwT3SJWvCS3nxfhx5

EU ENZO, MEU TRABALHO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nathália Dória Oliveira

Penso que existem milhares de possibilidades de iniciar a leitura de um texto. Eu já li diversos e o início é sempre fascinante. Mas, agora, não sei como começar o meu. Sei lá, acho que vou iniciar com "Era uma vez..." (é, acho que não). Vou iniciar falando o meu nome: Oi, meu nome é Enzo. Acredito que muitos meninos da minha geração se chamam Enzo, mas eu nasci... Vamos dizer diferente, eu sou autista nível II de suporte.

Você quer aprender mais sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA)? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra

https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn%3Aaaid%3Ascds%3AUS%3A449db5b0-ca8f-4cb1-a610-83e344aed655&viewer%21megaVerb=group-discover

O professor Carlos pediu para a turma escrever sobre a nossa história. O que quiséssemos contar sobre nós mesmos, mas pediu que fosse algo singular que nos marcou! Fiquei apavorado com tantos pensamentos. Primeiro pensei que não teria nada para falar, depois quis falar tudo. Por isso, decidi começar falando de mim e de como eu conheci o professor que mudou minha vida com seu esporte extraordinário.



Está bem, vamos começar com a parte de que eu me lembro. Tenho uma mãe, Eva, que teve complicações no parto e o médico disse que ela não poderia ter mais filhos. Por isso sou o único (bem legal, não?). Ela trabalhava o dia todo e por isso me deixava com minha tia (não gosto dela, às vezes), que sempre repetia o quanto eu era uma criança estranha, que não parecia com as outras. Mas minha mãe nem ligava. Meu pai é Bento, trabalhava de madrugada. Também não ficava muito comigo, pois dormia a maior parte do dia. Até os 2 anos eu ficava com minha tia e tinha um interesse único pelo meu bicho de pelúcia e os jornais do papai. Um dia, escutei minha mãe conversando com meu pai e minha tia sobre eu ir ao médico.

Minha mãe me levou, ficamos um tempão naquele lugar terrível e depois o médico a acalmou dizendo que eu não tinha nada e que só precisava interagir com outras crianças (aqui começou meu pesadelo). Passei por lugares barulhentos, com tanta informação e adultos gritando. Foram momentos aterrorizantes, só ficava calmo em casa, no meu quarto. Passado um tempo, ela me levou em outra médica (mas essa foi diferente), que ficou brincando comigo e me deu um livrinho de presente. Mas acho que minha mãe não gostou dela porque, depois que conversaram, ela só fazia chorar (será que eu ia morrer?). A partir desse dia as coisas foram mudando. Minha mãe fazia tudo para mim: me trocava, dava comida e banho (eu gostava). Mas brigava muito com meu pai. Aos poucos, fui percebendo que eu era diferente de todos da minha família e do meu bairro.



Com 5 anos, minha mãe quis me colocar na escola. Um turbilhão de senti-

mentos se apoderou de mim. Pessoas que nunca vi, lugares que nunca fui. Fiquei muito assustado e, por isso, minha mãe ficou o tempo todo comigo. O segundo dia foi menos ruim do que o primeiro, e assim fui me acostumando. Minha mãe ficava na porta da sala para me levar para comer e ir no banheiro, eu não ia sem ela. Na verdade, eu nunca tentei ir sem ela. Nos intervalos, ia para a biblioteca. Era o melhor lugar, onde podia ler os livros. E o melhor: era um lugar calmo e silencioso! E essa foi minha rotina por 8 anos...



No meu aniversário de 13 anos, eu iria para o 6º ano, e minha mãe falou que eu teria que ir para outra escola por causa da série. Nesse dia fiquei enfurecido. Por mais que não gostasse da escola, eu não queria mudar. Saí correndo pela rua em direção a antiga escola com muita raiva da minha mãe. Porém, acabei me perdendo, não sabia se estava no caminho e já tinha dado mais de 200 passos. As buzinas dos carros só me deixavam mais irritado e tentei me esconder. Pouco tempo depois, minha mãe me achou, chorando muito, estava junto com meu pai (isso me deixou impressionado).

Me levaram para casa e eu só queria ficar sozinho, no meu quarto...

Por dois meses não fui para a nova escola e minha mãe vivia no telefone conversando com outras pessoas. Até que, um dia, uma mulher de jaleco apareceu lá em casa e ficou conversando com minha mãe e me deu um quebra-cabeça (gosto muito). Mas ela ficou falando da nova escola, que eu precisava ir conhecer para depois decidir se queria ir ou não (fiquei pensando). Depois de uma semana, estava chato ficar em casa e então resolvi conhecer a nova escola.

Diferente da outra, tínhamos que andar de ônibus para chegar. Esperávamos o ônibus mais vazio. Foi estranho. Minha mãe comprou uns fones de ouvido para não escutar o ruído de fora, mas

fiquei desnorteado com a demora para chegar. Quando chegou, era tudo muito grande e muito verde, com exatamente 21 árvores (nunca vi tantas árvores juntas) e incontáveis flores. Era lindo, era calmo e era cheiroso. As salas eram maiores, minha mãe conversou com uma pessoa em uma sala e entramos. Sentei-me na sétima cadeira do canto esquerdo da sala (onde sempre se sentava). A professora falou para a turma que eu era aluno novo e todo mundo me deu um "oi", fiquei paralisado. No intervalo, minha mãe entrou na sala como sempre fazia para me dar o lanche, mas eu disse que queria sair e ficar em uma árvore. Foi tudo muito novo, mas estava gostando. Nessa escola tinha uma sala chamada de AEE, que depois descobri que significava "Atendimento Educacional Especializado", com uma mulher bem agradável e que me perguntava sempre como eu queria estudar. Muitas vezes eu jogava lá, outras vezes contava histórias, quase sempre era legal.



Bom, e então estou nessa escola até hoje. Mas aqui é só o começo do quero contar, a melhor parte está por vir. Como eu falei, não saía da sala enquanto minha mãe não fosse me buscar. Não sei por que. Ela sempre fez isso, então eu sempre esperava. Mas quando era aula de Educação Física, a minha turma saia correndo (nunca entendi o motivo de tanta euforia). Eu nunca fui à aula, por isso, na maioria das vezes, ficava lendo na sala ou minha mãe me buscava para fazer algo.

Pois bem, no início do ano, eu via o professor Carlos, que é professor de Educação Física, me olhando, e ele sempre falava com minha mãe. Num dia, estávamos sentados comendo embaixo de uma árvore quando Carlos se aproximou, sentou ao nosso lado e não falou nada. Achei estranho, mas isso se repetiu por alguns dias. Depois de algum tempo, ele apontou para um bicho na árvore

e falou: olha que bacana, um iguana! Olhei aquele animal. Olhei um tempão. Não sabia o que era, mas era muito interessante. Saí correndo atrás do professor e pedi para que ele me falasse tudo daquele animal: o que era? O que comia? Como dormia? Como subia tão facilmente nas árvores? Porque era daquela cor? Tudo! Então, Carlos sorriu e disse que iria pesquisar para me contar no outro dia (nem consegui dormir).

Finalmente chegou o dia seguinte e, assim que cheguei à escola, fui logo atrás do professor. Ele me mostrou algumas pesquisas que tinha feito, mas não era o suficiente. Vendo o meu entusiasmo, ele me levou para uma sala cheia de computadores (e boom). Um mundo cabia ali naquela caixa, tudo que eu queria saber sobre as iguanas. Carlos foi me mostrando onde poderia encontrar mais informações e eu fui anotando tudo, não queria mais sair dali. Quer dizer, queria sim. Queria ir ver as iguanas nas árvores, mas nem sempre elas estavam lá. Estava tão empolgado que nem percebi que estava sozinho, sem minha mãe. Ela ficou até preocupada, mas me deixava em minhas aventuras pela rede ou pelas árvores.

Esse ano, com certeza, foi um ano de muitas mudanças, mas o da sétima série foi ainda melhor, pois conheci o Alan. Ele é meu amigo, adora as aulas de biologia e fica no pátio comigo caçando os iguanas. Depois que comecei a andar com ele, minha mãe ficava na escola ajudando as outras professoras e, a cada dia, eu estava mais independente.

Sabia que a escalda é um esporte? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e vamos conhecer!

https://wordwall.net/pt/resource/8880224/jogo-da-mem%c3%b3ria-escalada

Perto do final do ano, Carlos chegou na sala com vários instrumentos: ferramentas, cordas, tanta coisa que não conseguia nem carregar. Todo mundo ficou curioso para saber o que ele iria fazer com tudo aquilo! E você também? Carlos mostrou os equipamentos, como utilizar, como vestir

e disse que na outra aula iríamos escalar no pátio (eita, não via a hora!).

Depois, Carlos conversou sobre o cuidado que devemos ter conosco, pediu para pensarmos na nossa rotina (e eu gosto de rotina), e tudo o que fazíamos (como assim? Minha mãe faz tudo para mim). Também falou sobre como cuidamos do corpo e nossa relação com a natureza. Isso soou tão estranho para mim, mas de alguma forma me tocou. Em casa, percebi muitas coisas que o professor disse sobre os cuidados, como vestir a própria roupa, escovar os dentes, comer e ir no banheiro sem auxílio. Falei para minha mãe que agora queria ser um escalador e que, para isso, tinha que fazer as coisas sozinho. Está sendo difícil, mas vou conseguir, igualzinho ao que eu fiz na aula para subir a parede de escalada: uma garra por vez!

Você sabia que a escalada ajuda no nosso cuidado?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra

https://wordwall.net/pt/resource/8877021/cuidado-de-si-e-

Você já sabe o que tem que fazer.
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e teste seus conhecimentos

https://wordwall.net/resource/8885886/quizz-escalada-e-sa%c3%bade

Ah, voltando para a aula do pátio, eu estava amarradão, assim como o Alan. Foram as primeiras aulas de Educação Física que participei. Carlos deu as instruções e pediu para que cada um experimentasse um pouco subindo a parede de escalada. Eu estava com muito medo, o coração acelerava, minhas mãos estavam suando muito e meu corpo estava diferente. Foi uma sensação única.

Ao final, posso dizer que consegui escalar. E quem sabe um dia vou para a natureza escalar junto com os iguanas? Assim, como

você pediu professor, para finalizar esse ano, esse é meu trabalho contando um pouco da minha experiência. Acho até que me empolguei demais, mas já estou ansioso para o próximo ano! Até mais... Pera, vamos terminar nossa história com um quiz?

Discuta com seus alunos e suas alunas. Ou se preferir, abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e responda

https://forms.gle/pwT3SJWvCS3nxfhx5

PERGUNTAS PARA PENSAR

1. Antes dessa história, você já tinha ouvido ou lido sobre Transtorno do Espectro Autista (TEA)?
2.Você conhece alguém com TEA? Como podemos agir para incluir essa(s) pessoa(s) nas atividades do dia-a-dia?
3. Pense nos seus hábitos de higiene. Pensou? E então, você acha que eles ajudam a prevenir doenças e cuidar do seu corpo?
4. Você já praticou escalada? Quais ferramentas e instruções você usou? Se não praticou ainda, gostaria de fazê-la?
5. Como a escalada pode contribuir com nossa saúde e na prática de exercício físico?

ÁGATA

Laura Viana Fernandes

Em uma época em que a rua era o palco de grandes aventuras, o fim da tarde era o momento mais esperado do dia. Esse era o momento em que dona Celina e todas as outras mães do bairro das Laranjeiras deixavam as crianças livres para brincar na rua. Você pode se perguntar se era essa a maior diversão deles. E bem, te asseguro que sim. Somente as casas mais ricas tinham televisão, e estas eram em preto e branco. As crianças, principalmente deste bairro a que me refiro, eram vivas e cheias de energia. Duvido até que seriam capazes de se sentar quietas em frente a uma caixa elétrica por mais de 5 minutos. Ora, não mesmo! Como eu disse, a rua era o palco das mais diversas aventuras, e a diretora da trama era uma garotinha serelepe chamada Ágata. Ela tinha as ideias mais malucas e era capaz de cativar e convencer todos os seus amigos.

Juntos, já haviam aprontado poucas e boas – desde pegar o gato ranzinza da vovó Sara (pois era assim que todos a chamavam, mesmo sem possuir nenhum parentesco com ela) para jogar no futebol de sabão, até recolher todas as folhas caídas e colocá-las na porta do seu Marcelo, que, por incrível que pareça, achava engraçado. Todos os dias bolavam uma brincadeira nova. Ágata era conhecida por toda a vizinhança e seus amigos Isaque, Manuela, Luizinho, Dudu e Maria Antônia eram conhecidos como a turma do barulho, devido, como você pode imaginar, ao excessivo barulho feito por eles toda vez que chegavam com uma nova aventura. No fundo, apesar de dona Rosa colocar a cabeça na janela e gritar "essa rua não tem um dia de paz!", todos gostavam disso: a sensa-

ção de vida que tinha em cada um deles.

Até o dia em que algo terrível aconteceu. Dona Celina, mãe de Ágata, havia ficado gravemente doente e os médicos não viam melhora. Naquele domingo sombrio – como Ágata gosta de se referir – ela recebera a notícia de que sua mãe não mais seria a mesma, e ninguém sabia dizer o porquê. Ágata ficou profundamente triste. Os dias que se seguiram. Foram como manhãs nubladas que não pareciam ter fim. A pobre menina se escondia no quarto e não havia quem a tirasse de lá, exceto na hora das refeições, quando podia ver sua mãe. Entretanto, esses momentos eram pouco animadores. A menina percebia que não havia melhora e ficava mais triste do que anteriormente, e com razão. Seu pai, Carlos, estava trabalhando menos para poder cuidar da esposa, e andava sempre abatido. Por vezes chorava antes de deitar-se junto a Celina. A possibilidade de perdê-la o deixava devastado.

Você sabia que a saúde envolve mais do que a ausência de doença? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra!

https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn%3Aaaid%3Ascds%3AUS%3A66d89755-3ac7-41bd-991a-0057a919de5a&viewer%21megaVerb=group-discover

Toda a vizinhança notava que havia um silêncio anormal, e até dona Rosa sentia falta. A turma do barulho estava mais para turma dos quietinhos. É claro que, em solidariedade a Ágata, nenhum queria brincar. A verdade era que nem viam graça em brincar sem ela. Todos os dias Isaque, o vizinho da casa ao lado, batia na porta da casa de Ágata e ninguém atendia. Ele esperava por alguns minutos e corria cabisbaixo fazendo sinal de não com a cabeça para os outros amigos. No quinto dia após o "domingo sombrio" algo nada ordinário aconteceu.

Ágata estava andando pela casa quando escutou um barulho. A princípio, hesitou, mas seu instinto aventureiro falou mais alto e logo começou a procurar a fonte do som inquietante. Era como se

fossem unhas arranhando a madeira. Era como se algo estivesse chamando-a. Ora, para sua surpresa, achou algo intrigante: notou que havia um quadrado no teto do último andar. Seria uma portinha? Não havia maçaneta. Ela logo correu até a cozinha, pegou uma vassoura e subiu às pressas, e ainda ofegante, empurrou com toda a força a portinha para cima. Depois de alguns pulinhos, escutou um "bat". Havia conseguido. Agora, o seu desafio seria conseguir subir.

Para conseguir subir trabalhamos nossas capacidades físicas.
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e vamos aprender sobre elas!

https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn%3Aaaid%3Ascds%3AUS%3A2efd781a-5f6d-4100-995a-196f504af4bb&viewer%21megaV

Novamente, desceu as escadas às pressas e pegou a única escada que possuíam na casa: um treco velho e não confiável. Mas a garota estava tão determinada que não se importou com a possibilidade da queda. Dessa vez, ela havia chegado no último andar ainda mais ofegante. Como não estaria? Três lances de escada puxando uma escada velha a toda força, não era nada fácil para uma pessoa daquele tamanho.

Com certa dificuldade, ela chegou àquele vão. E como ela estava surpresa! Por um lado, estava indignada consigo mesma. Como pudera nunca ter notado isso antes? Era um pequeno e lindo sótão. Foi nesse momento que o estranho barulho lhe voltou à mente. Agora, soava ainda mais alto e Ágata acabara de descobrir de onde vinha. No centro daquela salinha estava um lindo guarda-roupa, iluminado pelos raios solares, como um holofote que ilumina alguém importante. Era uma cena fantástica. Aquele tipo de momento que você deseja registrar cada detalhe na memória. Pois bem, foi exatamente o que ela fez.

Seu coração estava acelerado, suas mãos suavam frio. E com as pernas tremulantes, se aproximou do guarda-roupa e abriu a porta. Nada... Não havia nada, apenas uma escuridão. "Se não ha-

via nem um rato ou coisa parecida, o que estava causando aquele som?", ela se perguntou. Por mais maluquice que isso soe, algo a dizia para entrar. E por mais estranho e tolo que fosse entrar em um móvel escuro que emite um barulho estranho, ela o fez.

A menina então entrou no guarda-roupa. Percebeu que era largo e havia apenas algumas roupas. Com as mãos, tateou as paredes em busca de algo, qualquer coisa que pudesse dar sentido àquilo. Entretanto, não havia nada. De novo ela tateou, mas agora engatinhando, por cada parte daquela gigante mobília. E novamente nada. Seus olhos de repente encheram-se de lágrimas e, de punho fechado, bateu fortemente no chão. Com um alto baque, o vento fechara as portas e, em meio às lágrimas, ela se assustou. Logo ficou de pé e tentou abrir as portas. Sem sucesso, continuou a chorar.

Inesperadamente, sua mão parou em uma superfície estranha. Ágata tateou mais para à esquerda e percebeu que era o entalhe de um desenho E no centro havia algo parecido com um botão velho, pois estava bem duro. Ela precisou pressionar com bastante força até obter algum resultado. O teto do guarda-roupa acendeu e surgiram planetas e estrelas. As roupas estavam agora iluminadas e tomavam forma: eram figurinos. Collants de ginástica, aparentemente. Com um frio na espinha, Ágata teve a sensação de que já vira isso antes. Porém, como podia não se lembrar de nada? Ora, o teto iluminado era algo que certamente faria questão de lembrar. Mas sua cabeça estava tão cheia, seus olhos inchados, que a menina se rendeu ao cansaço e escorregou pela parede chegando ao chão. Sem entender o que estava acontecendo, ela voltou a chorar e as luzes iam, pouco a pouco, parecendo borradas.

Um grande clarão apareceu e, aos poucos, as coisas tomaram forma. O que antes parecia ser um guarda-roupa era agora uma sala gigante. A menina percebeu que estava deitada em algo fofo e confortável, mas não tanto quanto seria um bom colchão de molas. Haviam várias crianças na sala e uma mulher alta que parecia estar com raiva.

– ÁGATA, PRESTE ATENÇÃO AGORA! – a mulher alta vociferou diante de todas. Um grupo de meninas começou a rir, e mais a frente estava Ágata, apertando os braços com força, tentando segurar as lágrimas. A menina estava menor, era como se estivesse voltado no tempo e pudesse se ver anos atrás.

Confusa, Ágata ficou muito assustada. Como pudera estar vendo a si mesma? O que estava acontecendo? Em um momento, estava presa no guarda-roupa e, no seguinte, estava na aula de ginástica. Fazia tanto esforço para não pensar nesse lugar, que nunca imaginaria ter de voltar a ele.

Aos poucos, fora se lembrando do que se tratava aquele dia. Era véspera de competição e foi o dia em que as crises de ansiedade começaram. As coisas não foram as mesmas por algum tempo. Ela tinha 10 anos, e desde mais nova fazia ginástica. Lembrava que amava fazer parada de mão – ficar de cabeça para baixo – e costumava brincar com as outras meninas para ver quem aguentava mais tempo. Entretanto, de alguma forma, as coisas mudaram.

Mais uma vez, as coisas ficaram borradas e logo tomaram outras formas. Ela estava em um ginásio, pessoas gritavam, meninas corriam de collant de um lado para o outro. Uma mesa se localizava no centro, em frente a uma espécie de tablado branco, onde um grupo apresentava ao som de música e os árbitros olhavam atentamente. Na ponta direita no tablado, onde deveriam estar à postos o próximo grupo a se apresentar, a Ágata mais nova estava petrificada. Haviam mais meninas atrás dela, e a mulher alta chegou ao seu ouvido e sussurrou firmemente "Não erre nem um movimento!". A Ágata mais velha estava exatamente ao lado, olhando para si mesma como se encarasse um espelho. Novamente, veio a ela: flashes de memória, a queda na apresentação, o olhar da treinadora e os gritos. Tudo isso aconteceria em minutos. E a sensação aterrorizante que sentira naquele mesmo dia, dois anos antes, voltava-lhe com toda força.

Exatamente como pressentiu, a Ágata mais nova passou a centímetros da mais velha com o peito estufado, costas eretas, braços

firmes e alongados. Dando um passo após o outro, sempre tendo a certeza que estava fazendo ponta, enquanto as outras meninas faziam o mesmo, formando uma fila no centro do tablado. Todas, ao mesmo tempo, estufaram o peito e levantaram os braços como um sinal de preparação para os árbitros. Em seguida, cada uma tomou seu posto e a música começou.

Tudo ia muito bem. As meninas se olhavam discretamente, acompanhavam os movimentos umas das outras, sorriam e estavam tão sincronizadas quanto soldados marchando para a guerra. Ágata respirou profundamente e se preparou para a parte mais importante da coreografia: o *lift*. Esse era o momento em que o grupo deveria ser um. Feita duas filas paralelas, Ágata se pôs diante das meninas e abriu os braços. As duas meninas da frente seguraram firme o antebraço enquanto a garota flexionou os joelhos e deu um grande impulso. Nesse momento, a visão que a menina mais velha tinha era de uma perfeita parábola humana. Ágata aterrissou do salto e sentiu um enorme peso cair de seus ombros. Preparou-se para o movimento seguinte, esticou os joelhos e "bam". Desequilibrou-se para trás. Como um ato de desespero, balançou os braços como se isso pudesse ajudá-la. Mas em poucos segundos estava no chão.

De relance, pôde ver a treinadora olhar para ela como quem estivesse enfurecida. As outras meninas aparentavam nem ter notado o que acabara de acontecer e a jovem Ágata poderia se levantar e dar prosseguimento a coreografia, aceitando a perda de pontos pela queda e finalizando-a. Mas, por mais que desejasse fugir e se esconder, nada acontecia. Suas pernas não se moviam, seus braços estavam sem força e o seu rosto estava marcado com uma expressão de terror e desespero.

A música acabou, as meninas fizeram reverência e ela ficou lá, com lágrimas escorrendo pelo rosto. A treinadora, furiosa, pisou no tablado em sua direção e saiu de lá puxando-a pelo braço. Os momentos seguintes foram os minutos que mais desejara esquecer: aos gritos, sua treinadora brigava sem parar e suas colegas

olhavam-na sem reação. A Ágata mais velha assistia tudo aquilo com verdadeiro horror e tristeza.

No momento que se seguiu, sua mãe e seu pai chegaram correndo para pegá-la, gritando algo para a treinadora. Algo que jamais escutara, tamanho era o terror que sentia. E foi nos braços de sua mãe que ela voltou para casa.

A próxima coisa que se lembrava era de ter pedido à mãe para nunca mais precisar ir a um treino. Tudo aquilo que ela mais amava era, agora, sinônimo das suas lembranças mais terríveis e humilhantes. Uma semana depois, seu pai estava se desfazendo de todos os seus figurinos, medalhas e coisas relacionadas a ginástica. Seus pais tinham o coração pesado ao ver o sofrimento da filha e buscaram apoiá-la no que fosse preciso. Ágata parecia decidida a fazer daquelas memórias um passado distante. Deste modo, nunca mais compareceu a um treino sequer.

A garota mais velha, ao observar tudo isso, ficou desconcertada. Tentara tanto reprimir suas tristezas que quase chegou a realmente esquecer. Ao recobrar os sentidos, percebeu que as luzes no teto do guarda-roupa ainda estavam acesas. Meio tonta, tentou ficar de pé e abrir a porta. Sem sucesso. O que acabara de acontecer? Fazia tanto tempo que não pensava naqueles acontecimentos que havia esquecido a dor em seu peito.

De forma inusitada, percebeu que o collant da sua apresentação estava pendurado por um cabide de madeira. Retirou o cabide e bateu com força nas portas. Finalmente, abriram-se. Ela saiu correndo, desceu as escadas e gritou: "Papai? PAPAI". Chegou à cozinha aos prantos e avistou seu pai. Se jogou em seus braços e ele, mesmo sem entender, tentou acalmá-la.

– O que aconteceu, criança? – ele perguntou.

Balbuciando, ela disse:

– Eu vi... Eu vi o dia que saí da ginástica.

Um pequeno sorriso fantasma apareceu no canto da boca dele.

– Sabia que um dia isso aconteceria. Nos disseram que aconteceria. – falou gentilmente – Você sofreu um trauma, querida. Em

algum momento, algo te faria lembrar da dor que quis tanto esquecer. As nossas feridas precisam ser tratadas para que as cicatrizes possam sumir.

– Foi horrível, papai! – ela voltou às lágrimas.

– Eu sei. Sua mãe está, por motivos diferentes, sentindo uma dor parecida com a que sentiu. Lembra como demorou meses até querer sair do quarto? Lembra que nos mudamos e você fez amigos pela vizinhança? Ágata, você voltou a se divertir com as brincadeiras. Agora, você pode, de alguma maneira, ajudar sua mãe.

A menina correu para o quarto da mãe – ainda não tinha entrado no seu quarto sozinha desde o "Dia sombrio". A mãe estava dormindo e acordou com as passadas desajeitadas.

– Ágata? É você, querida? – sua mãe falou.

– Sim, mamãe – abriu a porta do quarto –, o que acha de fazermos a sua torta preferida?

Um sorriso fantasma, exatamente como o do pai, apareceu no rosto da mãe. A menina pensou que, da mesma forma que pôde voltar a se divertir encontrando algo novo para fazer com seus amigos, sua mãe também poderia. E, ao olhar para o rosto da mãe, tinha esperança de que a feição abatida fosse sumir. E tudo bem se demorasse, há infinitos sabores de torta. E claro, sempre tem bolo, empadão e outras comidas. Na semana seguinte, não só foi brincar com a turma do barulho, como também conseguiu levar sua mãe junto. Ela viu que os pequenos passos, mesmo de formiga, valem alguma coisa.

PERGUNTAS PARA PENSAR

1. O que você entende por e*stresse* pós-traumático?
2. Você sabe distinguir os tipos de ginástica? Já praticou alguma delas?
3. Quando nos exercitamos usamos as capacidades físicas. Você já

ouviu falar sobre isso? Consegue pensar em algum exemplo?
4. A atividade física ajuda na nossa saúde, não é mesmo? Mas, para você, o que é saúde?
5. Você conhece alguém que pratica algum tipo de ginástica? Se sim, lembra se essa pessoa é saudável?

Discuta com seus alunos e suas alunas. Ou se preferir, abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e responda!

https://forms.gle/pwT3SJWvCS3nxfhx5

CONSEQUÊNCIAS DA "BELEZA"

Samara Ellen do Nascimento da Cruz

Em um bairro simples que tem por nome Monte del Vale, um garoto chamado Tony está no último ano do ensino fundamental (9º ano). Tony tem dois melhores amigos, Gustavo e Paulo, que treinam em uma academia do seu bairro e sempre o chamavam para os treinos. Mas por ele nunca ter praticado atividades físicas e ser um menino muito estudioso, achava que viver em academia para ter um "corpo bonito" era uma perda de tempo e não quis seguir o exemplo de seus amigos, preferindo focar nos estudos. Com o término do ano letivo, Tony foi curtir as férias antes do começo do Ensino Médio com as mesmas convicções sobre o quanto deveria se dedicar ao tal corpo belo.

Contudo, as convicções deste jovem rapaz foram postas em questão nestas férias de verão. Tony começou a perceber o quanto alguns colegas eram elogiados e até mesmo respeitados por serem fortes. Em passeios, festas ou reuniões informais eram os "fortões" que dominavam a conversa e detinham a atenção das garotas do grupo.

Ainda antes do começo das aulas, Tony começou a seguir muitos blogueiros no Instagram, que faziam *lives* de treinos diários para aumento de massa muscular. Então, depois de assistir inúmeras lives e participar de alguns treinos, gostou de praticar, mudando de ideia e começando a pensar em ganhar massa muscular igual aos amigos.

– Afinal, no ensino médio os garotos precisam ficar com um "corpo bonito" mesmo... – pensou Tony.

Depois de tomar essa decisão, foi logo contar para Gustavo e Paulo, que eram seus amigos desde pequenos. Para Tony, a opinião deles era fundamental em todos os aspectos da sua vida, pois eram como irmãos para ele. Ao contar a notícia, Gustavo e Paulo ficaram muito empolgados para começar os treinos com Tony, e ele ficou ansioso para começar também!

Na mesma semana, foi na academia se matricular para começar seus treinos o quanto antes. Chegando lá, Tony passou por algumas avaliações, para que os professores pudessem fazer um treino para ele de acordo com a sua necessidade. Nessas avaliações, Tony falou que entrou na academia em busca de um corpo mais bonito, pois ele sempre foi "cheinho" e que queria mudar seu estilo de vida para alcançar seus objetivos naquele ano.

Enfim, as férias terminaram e o tão esperado Ensino Médio começou. Ao entrar na escola no primeiro dia de aula, Tony acaba se apaixonando por uma menina novata na escola. Então, além de toda a influência por parte de seus amigos e blogueiros, agora ele estava apaixonado. Assim, um corpo sarado seria fundamental para que a menina começasse a "dar bola" para ele, pensava Tony.

Por isso, cada vez mais foi se aproximando dela e sempre focado nos seus treinos, para impressioná-la cada vez mais. Sem se dar conta, Tony estava tão imerso no padrão de beleza ao ponto de querer ficar "sarado" só para impressioná-la e ser bem-visto pelos seus colegas!

Você sabe tudo sobre musculação? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e teste seus conhecimentos!

https://wordwall.net/play/8539/231/448

Tony estava tão focado em um só padrão de beleza que até as notas dele foram prejudicadas. Passou a ficar muito tempo na academia, treinando o dobro do que o professor pedia para ele, achando que iria acelerar o crescimento de seus músculos e, assim, alcançar o seu corpo sarado logo.

Tony achava que, ao dobrar a quantidade de exercícios, ele iria acelerar o crescimento dos seus músculos. Mas o que poucos sabem é que a força se obtém através do equilíbrio entre carga, repetições e descanso.

Quando seus amigos viram que ele estava se dedicando muito, eles lembraram de oferecer a Tony alguns suplementos que já estavam usando há alguns dias:

– E aí Tony, eu tenho uma coisa pra te oferecer, pode falar agora? – disse Paulo.

– Oi, posso sim. Diga aí. – disse Tony.

– Então, eu e o Gustavo começamos a tomar uns suplementos e está ajudando muito no crescimento dos músculos... Aí, tava pensando se de repente você não tá querendo começar a tomar também?! – falou Paulo.

– Melhor deixar a suplementação para depois.

– Rapaz... Não sei se seria uma boa ideia, vou pensar e te avisar. – disse Tony, um pouco preocupado.

Então, ao passar dos meses, além da prática de musculação, ele começou a perceber que faltava alguma coisa para acelerar o processo do crescimento de seus músculos. Foi aí que Tony lembrou da oferta de seus amigos de passar a tomar suplementos! Foi procurar Paulo, que logo o levou na loja de suplementos. Chegando lá, o nutricionista disse para ele que era importante, além dos suplementos, manter a água e a alimentação sempre em dia e fazer acompanhamento nutricional, pois em alguns casos, poderia provocar efeitos colaterais sérios. Após a conversa, Tony foi para casa e logo começou a tomar os suplementos que comprou.

Vamos testar seus conhecimentos sobre alimentação, suplementação e beleza? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e vai fundo!

https://pt.quizur.com/quiz/alimentacao-suplementacao-e-beleza-r3Yrplay/8539/231/448

Após um mês tomando os suplementos, Tony já não se alimentava tão bem e não tomava água direito. Apenas fazia o necessário. Ele só pensava em impressionar a sua paixão da escola e, para isso, ele tinha que ficar sarado, pois pensava que só assim ficaria bonito. Foi então, pensando em toda a beleza que ele teria, que o motivava todos os dias, a ir à academia e tomar suas bombas.

Depois de um tempo, ele começou a sentir diarreias constantes, enjoo e fortes dores musculares. Isso se deu pelo fato do seu organismo não ter se dado bem com a grande quantidade de suplementos ingerida e com a rotina pesada de treinos. Ele só pensava na questão de ficar com o corpo bonito o quanto antes! Por fim, ele achou que os sintomas haviam desaparecido, então deixou de lado a ideia de fazer um acompanhamento médico.

Houve um dia em que, comentando seus incômodos para um grupo de amigos na escola, o professor de biologia de Tony, que estava escutando a conversa, aproveitou para explicar que existem substâncias lícitas e ilícitas para se usar como suplementação. Explicou, também, que a indicação deve ser feita por um médico ou nutricionista e que as doses e tipos de substâncias devem ser respeitas sob o risco de problemas de saúde física e mental.

Tony apenas concordou balançando a cabeça, mas não explorou o assunto. De alguma forma, o alerta de seu professor apontava limites que ele não estava considerando para alcançar seus objetivos. Assim, em um misto de esperança que nada desse errado e medo de que estivesse em risco, preferiu o silêncio.

Após quatro meses treinando e ingerindo suplementos, Tony começou a sentir incômodos novamente. Dessa vez, sentia incômodos na parte inferior das suas costas, causando fortes dores quando começava os seus treinos diários. A dor e os sintomas começaram a aumentar e, então, preocupado, foi contar para sua mãe o que estava acontecendo:

– Mãe, tá em casa? – pergunta Tony, com a voz aflita.

– Oi filho. O que aconteceu? Sente aqui e se acalme! – falou dona Rosa, preocupada.

– ESTOU COM UMA FORTE DOR! – grita Tony.

– Se acalme, vou ligar para SAMU. – disse dona Rosa.

Ainda sem entender a situação, a mãe dele ligou para o SAMU. Chegando no hospital da cidade, ele logo foi atendido. Quando o médico olhou seus exames de sangue, perguntou se ele tomava algum remédio ou suplementação, pois suas taxas estavam muito altas. Ele respondeu que tomava suplementos há cerca de 4 meses e praticava musculação 6 vezes na semana. Vendo a reação da mãe de Tony, o médico a chama para conversar:

– A senhora sabia das suplementações que seu filho vem tomando? – diz o médico.

– Não sabia, doutor! Só sei que ele praticava musculação, pois os seus amigos sempre passam para pegá-lo. – diz dona Rosa.

– Entendo... Nesse caso, vou conversar melhor com Tony para saber quais eram suas motivações. Pois, pelo que pude ver, ele tomava muito suplemento e não estava tomando água direito... Vamos ver! – fala o médico.

– Olá, Tony. Estava falando com sua mãe e gostaria de saber quais eram suas motivações para a prática da musculação. – pergunta o médico.

– Eu pratico para ter um corpo bonito, pois os garotos da minha idade são musculosos, né?! E também tem uma menina aí que eu tô gostando... – disse Tony.

– Certo. Antes de tudo, você precisa ter consciência de que a sua saúde vem em primeiro lugar. Depois que vem a questão da beleza, ainda mais quando se é para impressionar as outras pessoas – orientou o médico.

– Mas ok. Vamos fazer mais alguns exames renais específicos.

– O meu caso é grave, doutor? – falou Tony, preocupado.

– Fique tranquilo! Vamos fazer exames específicos, e logo descobriremos – tranquilizou-o o médico.

Após vários exames, concluíram que Tony estava com pedra nos rins e, por isso, ele sentia fortes dores ao praticar exercícios.

Uma das principais causas teria sido a grande quantidade de medicamentos e a falta de água regularmente.

Logo após o diagnóstico, Tony ficou preocupado com o tratamento, pois ele ainda estava sentindo muita dor e não queria parar com os exercícios. Então começou a se arrepender de ter tomado todos aqueles suplementos sem o devido cuidado, pensando só nos padrões de beleza. Durante esse período, Tony pensou em todas as consequências que lhe ocorreram, pois a sua vida escolar e a sua saúde foram muito prejudicadas. Assim, concluiu que toda essa corrida contra o tempo só para se tornar musculoso igual aos seus amigos e ficar bonito não valeu a pena, pois agora ele terá que correr atrás de todo o prejuízo e aceitar as consequências.

Os prejuízos que ele teve na escola foram perder o ano por causa de faltas nas aulas e notas baixas. Precisou manter uma rotina de ir ao médico constantemente até os seus rins melhorarem. Não podia continuar tomando suplementos e teve que se adaptar a uma rotina leve de treinos. Desse modo, ele equilibrou suas aulas com a academia e o acompanhamento médico sem muito esforço.

Você sabe as consequências do uso exagerado de suplementos?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra!

https://creators.spotify.com/pod/show/*podcast*-lefem/episodes/CLCULOS-RENAIS--Episdio-epfgbd

Outro dia, lembrando de uma das aulas de educação física do ensino fundamental em que o professor falou sobre o conceito de saúde, parou e pensou que isso que lhe aconteceu não promoveu sua saúde. Apesar de ter praticado bastante exercício físico e ter tomado suplemento, ele deixou de lado o conceito de saúde como um todo ensinado pelo seu professor:

– Lembrem! A saúde não é só a prática de exercício, alimentação ou a falta de doença. Saúde é ter uma boa educação, moradia, paz, emprego, renda, ecossistema estável, ter acesso aos serviços de saúde... ou seja, saúde é muito mais!

Em resumo, para Tony, essa experiência de seguir o padrão de beleza de seus amigos e se aventurar desse jeito lhe trouxe um grande ensinamento: aparência física não revela o estado de saúde de ninguém! Sentindo de perto as consequências, passou a refletir bastante acerca de tudo que tinha mas que foi prejudicado por causa das suas escolhas erradas!

Vamos treinar seus conhecimentos sobre saúde?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e divirta-se!

https://wordwall.net/play/8239/037/733

Quando voltou para escola, teve a oportunidade de falar na sala de aula e disse:

– Um conselho de amigo que deixo para cada um aqui é: busquem sempre estar em dia com a sua saúde e fiquem sempre em alerta a partir do momento em que suas escolhas, muitas vezes para seguir um padrão de beleza, como foi o meu exemplo, ponham em risco sua saúde física e mental, pois sou prova viva de tudo isso!

Depois de tudo isso, o que Tony não sabia mesmo é que a saúde não se trata só da prática de esportes ou de uma alimentação saudável. Então, ele descobriu as consequências do padrão de beleza para sua saúde vendo que foi desnecessário seguir o padrão de beleza dos garotos da sua escola. E, assim, termina a lição sobre as consequências do padrão de beleza na vida de Tony.

PERGUNTAS PARA PENSAR

1. Podemos tirar várias lições dessa história. Mas, para você, qual foi o principal aprendizado ?
2. Você acha que a falta de informações a respeito dos males dos suplementos prejudicou ainda mais a saúde de Tony? Quais profis-

sionais poderiam ter ajudado o personagem?
3. Você acha que foi saudável o exagero com os suplementos cometido por Tony só para se enquadrar no padrão de beleza? Ele realmente precisava fazer isso?
4. Você costuma dar prioridade à beleza mais que à saúde?
5. Você pratica exercícios físicos? O que você melhoraria na sua forma de se exercitar, levando em consideração o conceito de saúde mostrado no texto?

Discuta com seus alunos e suas alunas. Ou se preferir, abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e responda!

https://forms.gle/pwT3SJWvCS3nxfhx5

JESS

Fábio Batista da Fonseca

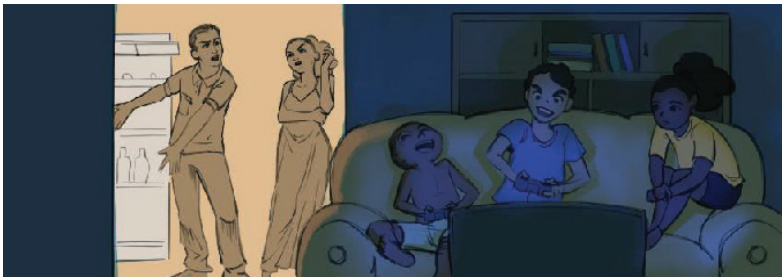
Oi. Eu sou a Jessica, mas pode me chamar de Jess. Eu sempre fui meio tímida, sabe? Sou a única menina entre os três filhos desse casal brigando aí. É, acho que eles não estão muito felizes juntos, não acha? Pra completar, olha só essa geladeira vazia. Tempos difíceis. Mas não para por aí. Como se já não bastasse minha falta de *skills*[3] sociais, tive que lidar com a separação deles. Mas não foi tão ruim assim. Sem querer dar *spoiler*[4]*, isso acabou sendo bom para todos no final, principalmente pra mim.*



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

3 *Skills* é sinônimo de habilidades.

4 *Spoiller* ocorre quando alguma fonte de informação, como um site, ou um amigo, revela informações sobre o conteúdo de algum livro, ou filme, sem que a pessoa tenha visto.



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Essa não foi a pior parte. Pior foi ficar sem PC (brincadeirinha). Isso me deixou bem triste, sabe? Tive que ocupar minha mente de alguma maneira. Sorte que a tia Nalva me deu um celular. E pensar que esse celularzinho mudou minha história. Tá bom, tá bom, tá bom, parou esse papo nostálgico. Vamos pra o que interessa: como bulhufas eu me tornei a maior influencer *Streamer*5 mulher da América Latina.



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Cara, nesse momento eu só pensava: "que saudades de jogar com meus irmãos". Eu não sabia ainda, mas nessa época eu tava depressiva. Não queria conhecer ninguém na escola nova. Tudo era chato, inclusive minha mãe que vivia me enchendo o saco pra largar o celular. Ela queria o meu bem, mas eu levava o celular pra

5 *Streamer* é a pessoa que faz uma transmissão online.

escola e jogava lá mesmo, escondida. Tava nem aí. Usava o celular até mesmo durante as aulas. Só não dava durante as aulas de educação física. Nossa, que raiva daquele professor! Mas, se não fosse por ele, talvez eu nem estivesse aqui contando essa história.



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Olha eu aqui, toda franzina tentando jogar *pokemon go*. Mas a internet não deixava. Mesmo com o *lag*, eu tava tentando qualquer coisa pra fugir dali. Aí foi que aquele professor ali chegou, perguntando o que eu estava fazendo. Aí eu expliquei, né?! Aí ele disse: "espera aí então". Chamou a turma e adaptou o jogo para realidade. Não sei como ele fez aquilo, mas até que foi divertido. Fiquei acabada de cansada na busca pelos pokémons. E foi assim que eu conheci o Rajiv e o Marx, amigos que estão comigo até hoje. De alguma forma, aquele professor me fez fazer amigos.



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Minha mãe passou a fazer dupla jornada de trabalho. Enquanto trabalhava, passava o dia fora e, quando voltava, estava sempre reclamando e gritando comigo. Eu não aguentava mais! Quanto mais ela reclamava, mais isolada eu queria estar. Minha saúde mental foi prejudicada e quando chegava na escola, era do mesmo jeito. Ia para a diretoria porque estava jogando em sala. Ninguém entendia meu lado, e eu não via propósito pra nada. Rajiv e Marx eram as únicas pessoas que me incentivaram. Passamos a jogar vários jogos *mobile online*. Era o único momento em que eu me divertia e conseguia um pouco de paz.



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Cansada da escola e de apenas levar broncas, comecei a fingir que ia pra aula. Utilizei os jogos como escape e passava o dia inteiro jogando, algo que acabou afetando minha saúde como um todo. Eu tinha dores nas costas, meus joelhos estalavam e comecei a ter distúrbios de sono por causa do tempo que passava em frente à tela do celular. Diante das minhas faltas nas aulas, o professor de educação física investigou na coordenação da escola. Quando minha mãe ficou sabendo. Nossa! Eu quis simplesmente sumir.

Vamos conhecer como funciona nosso corpo em cada postura do nosso dia-a-dia?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e divirta-se!

https://wordwall.net/resource/8756461/classifique



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Diante de mais uma reclamação, surgiu minha luz: o professor de educação física da escola me salvou! Eu só pensava que ele tava me perseguindo, mas ele me sugeriu um acordo. Para frequentar as aulas, passou a ser obrigatório um acompanhamento psicológico pra mim, além da participação ativa em todas as aulas.

Para me engajar, ele acordou comigo e com a direção a fundação de uma equipe de *eSports*[6] na escola e a inclusão dessas modalidades nos jogos internos, que ocorriam no final do ano. Já com essa ideia em mente, o professor fez uma investigação na instituição e descobriu muitos alunos interessados, incluindo meus amigos Marx e Rajiv.

Os jogos eram mobile e a maioria das crianças tinham acesso. Foram eles: *Clash Royal*e, *Free Fire* e *Clash of Clans*. Estar na escola, naquele momento, passou a ter um sentido pra mim.



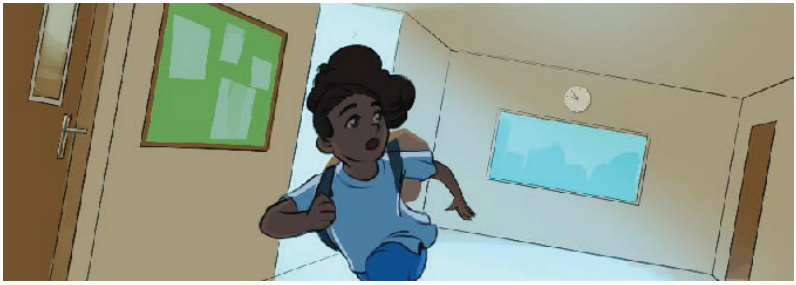
Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

6 *eSports* é sinônimo de esportes eletrônicos, ciberesportes ou esports.

Voltei a frequentar as aulas, mas essa galera aí só me chamava de doida, de aberração, de Jessicão. Mas eu não tava nem aí, sabe? Com meu diagnóstico definido (depressão moderada), aquele professor que eu inicialmente achava chato (e acabei achando mais chato ainda) foi quem trouxe para sala de aula a discussão do que se passava comigo. Em uma roda de conversa junto com a psicóloga da escola, falamos sobre depressão, ansiedade, transtornos em geral e, quer saber? Passei a ser mais respeitada a partir daquele momento. Mas a situação foi bem constrangedora. Ainda bem que minha cabeça só estava no campeonato que estava próximo, hehe.

Quer entender mais sobre depressão e outros transtornos psicológicos? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e divirta-se!

https://creators.spotify.com/pod/show/podcast-lefem/episodes/SADE-MENTAL--Episdio-4-epsqo6



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Chegou o grande dia! Passei a semana ansiosa e acordei em cima da hora. Saí literalmente correndo pra escola. Ali, notei que as aulas de educação física tinham ajudado, pois consegui correr 4 km. Você acredita? Consegui chegar a tempo pra competir. Já não estava tão sedentária. Louca para representar minha turma, sentei com meus colegas e me destaquei. Odiava ser o centro das atenções. Mas não teve graça. Nos jogos individuais, eu ganhei tudo.



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Jess está bem resistente, não é? Você sabia que a resistência é uma valência física?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra!

https://www.youtube.com/watch?v=jK-zywuO6kJ0

Quando os jogos em que eu estava competindo acabaram, fui assistir meus colegas de turma jogando vôlei. Durante a partida, uma garota se machucou e não pôde participar mais. Adivinha quem era a única disponível? Eu tava surtando! Tive que jogar de última hora. O engraçado foi sentir a mesma sensação de competir nos meus jogos *mobile*. Acho que não atrapalhei ninguém, mas não ganhamos (haha). Mesmo assim, aquilo me deixou frustrada e foi naquele momento de "derrota" que eu descobri o que eu realmente gostava de fazer: competir.

No caminho pra casa, enquanto caminhava com minha mãe, vi o professor de educação física beijando a psicóloga da escola. Na mesma hora, os dois perceberam que eu estava olhando e se afastaram, visivelmente constrangidos. Fiquei pensando: "Como assim, cara?". Eles pareciam preocupados com o que eu poderia contar na escola, mas eu não pretendia criar problema nenhum. Na verdade, fiquei feliz por eles. Talvez aquilo explicasse por que estavam sempre juntos e por que os dois pegavam tanto no meu pé, haha.



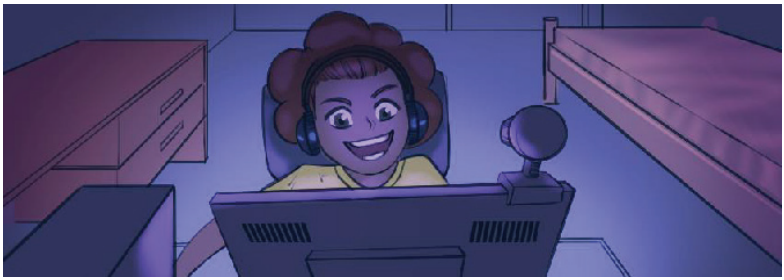
Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Quando chegamos em casa, percebi que alguma coisa diferente estava acontecendo. Minha mãe entrou primeiro e pediu que eu esperasse um pouco. Logo depois, me chamou para entrar. Meu pai estava lá, junto com o restante da família, e todos pareciam guardar uma surpresa. Por alguns segundos, fiquei parada, tentando entender aquela cena. Eu não acreditava: a família tava junta novamente.

Minha mãe, que quase sempre reclamava comigo, apoiava aquela situação e, pela primeira vez em muito tempo, não tava discutindo com meu pai. Então vi o presente que tinham preparado: finalmente, eu tinha ganhado meu PC[7]. Meu pai ainda prometeu ajudar com a internet, o que me deixou mais feliz. Naquele momento, tive a sensação de que as coisas começavam a entrar nos eixos.

Depois disso, passei a jogar em casa. Tudo bem que era um saco ter um tempo limitado pra jogar, mas continuei jogando sempre que podia. Aos poucos, comecei também a fazer transmissões, porque o Rajiv me incentivava bastante. Ele sempre falava: "Você joga muito bem pra uma menina". O comentário me incomodava, embora eu ainda não soubesse explicar exatamente o porquê.

7 PC é a abreviação de *personal computer* (computador pessoal).



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Inicialmente sem câmera, durante meses de *Streamer*, fui ganhando uma comunidade ativa que apoiava a "JessFPS". Eu tinha uns 100 usuários todos os dias só pra me assistir jogando.

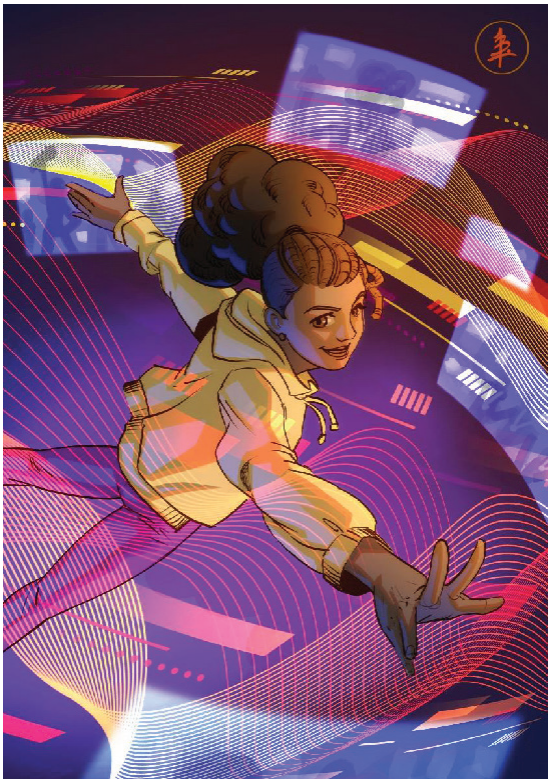
Até que um dia, por pressão dos meus seguidores, resolvi finalmente utilizar a câmera e interagir com meus *viewers*[8]. Sofri meu primeiro choque: o comportamento principalmente de homens no chat que vinham falar da minha aparência. Pediam pra eu mostrar partes íntimas em live. Sofri perseguição e ofensas no chat do meu próprio espaço de lazer. Foi terrível.

Em contrapartida, também recebi apoio e vi que não era a primeira vivenciando aquilo. Não desisti. Passei a receber muitos *donates*[9] e *subscribes*[10] até chegar um momento que minha mãe não precisava fazer jornada dupla de trabalho. Meu lazer passou a fazer parte de um trabalho.

8 *Viewers* é pessoa que assiste à transmissão.

9 *Donates* é o mesmo que doações.

10 *Subscribes* são as inscrições realizadas pelas pessoas que assinam e apoiam quem transmite.



Fonte: Ilustração de Beto Lima (2023)

Apesar das barras que eu enfrentei quando menos esperava, aquele número de *views* foi se multiplicando a cada dia de forma muito rápida. Virei embaixadora de inúmeras marcas de periféricos e *streamer* oficial de times famosos de *eSports*. Fui financiada e considerada pioneira como mulher a conquistar esse espaço. Passei a lutar por condição de espaços para as mulheres, por respeito e igualdade.

Ganhei habilidades de comunicação, pois tava sempre ali, interagindo. Resolvi até tentar cursar jornalismo, mas não deu muito certo. Me mantive procurando maneiras de me aperfeiçoar. Passei

a narrar jogos do estilo FPS[11], no qual cresci jogando e sou apaixonada. Hoje, sou considerada a mais influente mulher dos cenários de *games* na América Latina.

PERGUNTAS PARA PENSAR

1. Como as relações econômicas e familiares interferem no isolamento social?
2. Os jogos eletrônicos são um refúgio para patologias da saúde mental, mas também assumem papel contrário quando passam a surgir um comportamento obsessivo. Diante disso, quais as limitações do seu uso são importantes para manter a utilização desse recurso sem prejudicar o bem-estar?
3. Sedentarismo e jogos digitais são inimigos ou aliados?
4. Você concorda que existem esportes só masculinos e esportes só femininos? Por que?
5. Você já presenciou ou cometeu algum tipo de preconceito contra meninas pelo fato de serem meninas?

Discuta com seus alunos e suas alunas. Ou se preferir, abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e responda!

https://forms.gle/pwT3SJWvCS3nxfhx5

11 FPS é a sigla para *first-person shooter* (tiro em primeira pessoa) – modalidade de *eSport*.

GOLPES TERAPÊUTICOS

Gabriel Carvalho Pereira Silva

Kayin é um adolescente negro, de 17 anos, morador da zona leste do Rio de Janeiro, caçula de 2 irmãos e um ativo praticante da capoeira regional. Devido a isso, tem uma fisionomia característica sua, com músculos superiores muito bem desenhados. Suas tranças são inconfundíveis dentro da roda, sempre acompanhadas por suas regatas, bermudas na altura do joelho e pulseiras artesanais. Embora ele seja jovem, para ele, seus pensamentos são muito bem estruturados, sempre aplicando sua filosofia de "viver o agora sem pensar no amanhã" em quase todas as suas atitudes: o que o faz, vez ou outra, tomar decisões inconsequentes.

A capoeira chegou em sua vida por uma tradição familiar, iniciando o ciclo através de seu tataravô, que serviu nos engenhos durante o período da escravidão. Seu tataravô viu a criação dela de perto, pois era o único meio dos escravos se defenderem ou fazerem revoltas. Ao mesmo tempo, foi disfarçada como uma dança para que os senhores de engenho não a vissem como um potencial problema. Posteriormente, com o decreto da Lei Áurea, os negros, ainda mal vistos na sociedade, precisavam sobreviver. Assim, muitos praticantes de capoeira começarem a trabalhar em empregos que usavam da prática como forma de agressão, o que fez a capoeira ser proibida durante a passagem do século XIX para o XX, pelo fato de ela ter sido uma "dor de cabeça" até para a polícia local.

Essa realidade vivida pelo antepassado de Kayin fez a capoeira se tornar algo de grande valor, mas sempre presente como apenas um *hobby* tradicional de sua família. Até porque Kayin é apenas

um estudante do ensino médio que tem uma rotina talvez não muito diferente da sua. Pela manhã, ele vai a pé para a escola, onde permanece em aula até o intervalo. Durante o intervalo, ele aproveita para conversar com seus colegas sobre qualquer coisa. Por ser um entusiasta de esportes, ele sempre puxa a conversa para esse lado, seja para falar sobre o jogo do seu time do coração ou comentar sobre os jogos do campeonato do bairro. Depois do toque que sinaliza o fim do intervalo, ele volta para a sala normalmente, onde lá permanece até o toque da saída ou até ter uma aula vaga. Sem mais compromissos formais no dia, Kayin segue seu rumo para almoçar em casa. Após isso, ajuda a mãe nas suas atividades domésticas e faz as tarefas da escola para, enfim, partir para a roda de capoeira.

Por questões de proximidade, Kayin sempre opta por pegar um bondinho que passa por todo o Rio até chegar na roda. Durante o trajeto, ele passa pelas mais diversas realidades e sempre reflete a respeito delas. Ele vê práticas como a capoeira dentro dos mais diversos grupos sociais. Seja num bairro de classe alta ou numa periferia, ele vê a capoeira como extremamente maleável, sendo moldada em várias rodas conforme características dos seus praticantes. Por conta disso, ele fica o percurso todo olhando para a janela e se afundando nos próprios pensamentos, tanto que já chegou até a perder o ponto por ficar meio avoado durante o trajeto.

Finalmente chegando na roda, Kayin avista seus colegas de longe, e já começa um grande fuzuê por parte deles que, até ele chegar de fato, ficam gritando:

– Aê, trancinha!

– Colé, trancinha!

"Trancinha" é o apelido pelo qual Kayin é conhecido dentro daquela roda. Esse apelido foi dado pelo seu mestre, que, após observar o novato depois de algum tempo, pega uma característica marcante, seja física ou da personalidade, e dá a ele um apelido com base nisso. Não tem muito mistério sobre de onde vem o apelido de Kayin: das suas inconfundíveis tranças.

Chegando na roda, Kayin cumprimenta a todos e espera a chegada dos demais. Após a roda ser fechada, começam o que podemos chamar de rituais, que são tradições de determinado grupo que variam de roda para roda. Na de Kayin, sempre se inicia depois de uma oração puxada pelo mestre. Em seguida, já puxam as palmas para acompanhar o berimbau do mestre e dar início à prática.

Como de costume, Kayin é um dos primeiros a se oferecer para iniciar. Seus movimentos são fluidos, decorrentes de muita prática. Ele tem facilidade tanto para gingar com a parte superior quanto com a inferior. Hoje, seu gingado é elogiado por todos, mas já foi o oposto. Como a maioria dos "magrelos", ele iniciou com uma condição corporal totalmente diferente da sua atual. Suas pernas seguiam o modelo canela-joelho-canela e seus braços eram comparados com os de um boneco de posto. Mas, conforme Kayin foi praticando, ele foi apresentando um maior desenvolvimento corporal. Isso se trata apenas de seu caso em particular. Dentro da sua roda, há pessoas dos mais diversos tipos corporais, mas a esmagadora maioria começou num estado semelhante ao dele e, conforme o tempo foi passando, o corpo se adaptou às novas realidades.

Quer entender os mais diversos biotipos?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e conheça!

https://creators.spotify.com/pod/show/podcast-lefem/episodes/SOMATOTIPO--Episdio-ept0v8

Esse é um dos benefícios da capoeira: o desenvolvimento muscular acompanhando a prática do exercício. Na maioria das vezes, de forma inconsciente. Hoje, Kayin ainda é considerado magro, mas sua melhora é perceptível. Seus ombros ficaram mais bem desenhados, suas pernas engrossaram, seu abdômen ficou mais aparente e diversos outros grupos musculares foram trabalhados.

Voltando para a roda, após algumas rodadas, Kayin já aparenta estar exausto. Isso acontece porque uma de suas dificuldades é manter uma certa constância ao longo das rodadas. Ele sempre

tenta dar seu máximo no começo e, por isso, acaba comprometendo sua resistência aeróbia. Mas, em compensação, ele tem uma agilidade explosiva que surpreende muitos colegas nas primeiras rodadas.

Você já ouviu falar sobre valências físicas?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra

https://creators.spotify.com/pod/show/podcast-lefem/episodes/VALNCIAS-FSICAS--Episdio-epsvfo

As duas características citadas acima são as chamadas valências, capacidades motoras e físicas que são trabalhadas e aperfeiçoadas. Aí entramos em outro benefício da capoeira: além do fortalecimento inconsciente da musculatura, ela também auxilia no desenvolvimento dessas capacidades, tais como agilidade, resistência, força e flexibilidade.

De volta à roda, ainda exausto da primeira prática, Kayin se deita ofegante no chão, onde permanece até o fim da roda. Logo após o fim desta, teria outra pelas redondezas. Entretanto, seria uma roda da chamada capoeira mãe, que é originalmente africana, também conhecida como Capoeira de Contato ou Capoeira Angola.

O mestre de Kayin o chamou para elogiar sua agilidade, dizendo que a capacidade de mudar rapidamente a direção do corpo, com controle e velocidade, é uma valência muito importante para a capoeira. Contudo, também lembrou que uma roda nem sempre tem jogos rápidos e que, portanto, é necessário treinar mais para sustentar o jogo por longos períodos, controlando a respiração para produzir energia para o corpo.

Mesmo sem ter entendido tudo que seu mestre tinha falado e sem ter se recuperado totalmente da última roda, Kayin insiste em participar da próxima roda. Como se não bastasse, ele também se voluntaria para dar início, abrindo as primeiras rodadas com um praticante que tinha o dobro do seu tamanho. A rodada começa e todos notam, pelo seu gingado, que Kayin estava um pouco desorientado. Mas, antes que qualquer um pudesse reagir, o adversário

acertou um chute certeiro na cabeça de Kayin, que o fez ficar meio capenga por alguns segundos.

Logo após, todos - incluindo seu adversário - perceberam que Kayin não estava mais em condições de terminar a rodada. Mesmo assim, o garoto é dominado por sua vontade e insiste em continuar. Todos respeitam sua decisão e ele continua gingando, bem mais debilitado do que quando começou. A partir do momento em que ele foi tomado pela vontade, começou a tomar decisões precipitadas e tentou acertar seu adversário com uma sequência de golpes sem fundamento, até que o oponente o golpeia com um rabo de arraia e Kayin cai apagado ali mesmo.

Já no hospital, Kayin abre seus olhos e só consegue observar uma silhueta embaçada com um clarão forte ao fundo. Quando recupera os sentidos, lá está seu mestre. Ainda confuso, o garoto recupera suas lembranças de antes e questiona:

– Como assim eu apaguei? O que aconteceu depois de eu apagar?

– Primeiramente, se acalme, o médico mandou não fazer muito esforço. Agora, sobre o que perguntou, você tomou um golpe forte na cabeça e apagou. Na verdade, você provavelmente estaria em coma se não fosse por mim, tem sorte de ter só apagado.

– Pera, foi tão sério assim?

– Bom, digamos que a gente provavelmente não estaria conversando agora se eu não tivesse resgatado uns conhecimentos do meu tempo de faculdade.

– Como assim conhecimentos do seu tempo de faculdade?

– Eu tive uma disciplina de primeiros socorros, mas nunca dei muita bola. Então, um dia eu precisei desses conhecimentos só que não os tinha, e aí comecei a me dedicar muito a matéria. Só o fato de estar falando com você agora me mostra o quanto valeu a pena.

Vamos testar seus conhecimentos sobre primeiros socorros? Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e divirta-se!

https://wordwall.net/play/9675/615/173

Então, logo depois desse momento, começaram as lições de moral. Nosso personagem reconhece a burrada que fez e logo um médico entra na sala. Ele comunica que é recomendado que o paciente fique ausente de práticas como a capoeira por pelo menos um mês, deixando Kayin perplexo. Após esse choque de realidade sofrido pelo garoto, o médico responsável o perguntou sobre seus motivos de ter exigido tanto de si mesmo. E se inicia uma conversa:

– Sinceramente, doutor, eu não sei o porquê, mas sempre que eu ouço o som das palmas e do berimbau algo dentro de mim grita desesperadamente dizendo que eu tenho que aproveitar cada segundo daquilo.

– Bom, com uma descrição assim eu tenho algumas suspeitas do gatilho disso.

Nesse momento, mil e uma possibilidades passam na cabeça de Kayin e ele começa a falar num tom desesperado:

– Sério, doutor? Eu vou ter que fazer algum tipo de cirurgia terminal pra retirar essa coisa que grita de dentro de mim? Me diz que não, por favor, eu sou muito jovem pra correr risco de morte!

– HAHAHA! Ai, ai, garoto. Antes eu suspeitava, agora você me fez ter certeza. Vou só chamar uma amiga que entende melhor.

Durante esse intervalo, Kayin não parou quieto um segundo dentro do quarto do hospital, até que ouviu uma voz feminina passando pelo corredor e abrindo a porta do quarto.

– Uma médica?

– Muito prazer, me chamo Priscila e a partir de hoje sou a psicóloga que será responsável por você.

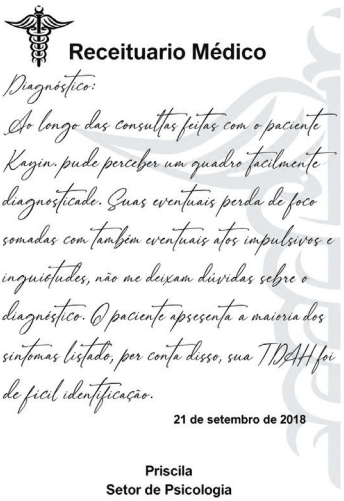
– Pera, quê?

– Me acompanhe até a minha sala, por favor.

Sem muitas opções, o que restou foi acompanhá-la. E por mais que imaginasse onde aquilo ia dar, não era o suficiente para dissipar suas dúvidas.

Ao chegar na sala, Kayin se situa e, a partir de uma conversa informal, começa uma consulta. Priscila pergunta a respeito de seu estilo de vida, o que passou na cabeça dele antes de ser nocautea-

do, se ele pensava daquele jeito constantemente, como era antes da capoeira e diversas outras coisas. Ao final da sessão, ela decide ir mais afundo em algo que ela acredita ser o gatilho de tudo isso, mas não fala nada para o garoto e só pede para ele voltar lá diariamente enquanto estiver no hospital.



Ao longo dos encontros, Priscila vai notando um padrão comum nele. O jeito de falar, o modo frenético e inquieto de se movimentar, o tédio após ouvir algo por mais de cinco minutos seguidos. Com isso, ela vai confirmando sua hipótese e, ao mesmo tempo, não consegue evitar o pensamento: se ele não é dos mais disciplinados hoje, imagina se nunca tivesse entrado na capoeira. Quando Kayin está quase sendo liberado do hospital, ela bate o martelo.

Ao ver o diagnóstico, várias coisas começaram a fazer e perder sentido ao mesmo tempo dentro de sua cabeça. Explicações que ele procurava a vida toda foram respondidas num pedaço de papel. Ao receber aquilo, ficou reflexivo durante um tempo. A única coisa que se passava na sua cabeça era o que teria sido dele sem a capoeira. Lições de seu mestre sobre equilíbrio, postura e respeito, que ele antes achava tudo encheção de saco, passaram a fazer sentido.

Ao mesmo tempo, Kayin se sentiu triste, pois além de ter que ficar ausente por um tempo da prática que foi praticamente uma terapia inconsciente para ele nos últimos anos, também tinha arrumado mais um estigma, fora os que ele já carregava por ser negro, periférico e praticante de capoeira. Mas, em um gesto de maturidade, saiu do hospital entendendo a situação sem dar uma única palavra. Chegando em casa, ao invés de rebater os gritos de

sua mãe, ele apenas pediu desculpa pelo transtorno e disse que aceitaria qualquer punição. Sua mãe não o reconheceu de imediato, mas, ao mostrar o receituário, tudo ficou mais claro. O que ela acreditava ser apenas "o jeito dele" era algo mais profundo, mas também reparou que ele se sentia confuso e ao mesmo tempo realizado em ter descoberto aquilo.

Nessas semanas fora, Kayin refletiu muito a respeito do diagnóstico. Havia uma discussão interna dentro de si que questionava se ele assumiria aquilo. Se seria interessante carregar mais um estigma, mesmo que ele justificasse a maioria de seus atos, ou se esconderia aquilo dizendo que é o "seu jeito" para evitar mais discussões. Mesmo que agora ele pudesse justificar a maioria dos seus atos com aquele simples papel, optou pelo meio termo entre as duas ideias: não esconderia, mas também não tomaria aquilo como algo "limitador" para si. Sua essência permaneceu mesmo após esse choque de realidade.

Ao voltar à roda, decidiu agradecer seu mestre por todos os ensinamentos que antes achava serem perda de tempo. Por mais que agora tomasse alguns remédios e fosse semanalmente ao consultório da Priscila, ele percebeu que, por muito tempo, sua terapia havia sido a sua roda, e que continuaria sendo.

PERGUNTAS PARA PENSAR

1. Muito se fala sobre a relação entre a força de vontade e quebrar barreiras ou superar os próprios limites. Mas você acredita que existe um limite saudável para isso? Caso acredite, o personagem esteve dentro desse limite? Justifique.
2. Com base no material passado sobre valências, quais você acha que a capoeira mais trabalha?
3. Cite algum momento de alguma série, desenho ou filme em que

o personagem trabalha valências de forma inconsciente.
4. Você já fez ou presenciou alguém fazendo primeiros socorros em outra pessoa?
5. Você sabe qual o seu biotipo? Está feliz com ele? Justifique.

Discuta com seus alunos e suas alunas. Ou se preferir, abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e responda!



https://forms.gle/pwT3SJWvCS3nxfhx5

AO ENCONTRO DA BATIDA PERFEITA

Lucas Rafael Pacheco de Melo

Ayana coloca seu corta-vento enquanto sua avó está passando o café. Ela acorda todo dia bem cedo para pegar o ônibus para a escola, mas não acorda cedo o suficiente para encontrar a mãe em casa: dona Jacira já se encontra no trabalho a essa hora. A jovem garota se despede da avó e desce as escadarias da comunidade, sempre muito simpática com os moradores, dando bom dia a todos. Enquanto espera a lotação que a levará até a escola, Ayana coloca seus fones de ouvido e observa o movimento. Escreve algumas coisas em seu diário ao som de *A Cidade*, do cantor pernambucano Chico Science. Ela gosta de anotar ou desenhar o seu dia a dia. Às vezes, faz poemas, sempre expressando o que passa na sua mente com muita criatividade.

No ponto de ônibus, ela encontra seu amigo Gustavo. Ambos passam o dia inteiro jogando conversa fora. Guga, como ela o chama, sempre apresenta músicas, séries e filmes que o influenciam. Ele é um garoto sonhador como Ayana e tem um *hobby* que pretende levar como carreira profissional: o Hip Hop. Ele participa de algumas batalhas de rima da comunidade. Ela o acompanha em algumas edições, porém não conhece muito a cultura Hip Hop, apenas vê as batalhas de rima.

A escola que eles estudam funciona na modalidade de ensino integral, ou seja, eles passam todo o dia na instituição. Depois do

almoço, eles seguem a rotina de sempre, com Ayana tendo que tomar seus remédios antiarrítmicos que fazem parte do seu tratamento para sua doença cardiovascular, a qual foi diagnosticada enquanto ela era muito nova. Desde que descobriu a doença, a sua vida mudou drasticamente. Sua mãe tem um cuidado excessivo quanto a sua saúde, impedindo-a de fazer atividades físicas e de ter grandes emoções.

Eles seguem o dia e aproveitam o intervalo para assistir algumas séries que acompanham. Guga mostra um episódio do seriado americano "Eu, a Patroa e as Crianças" em que um personagem quer virar rapper. Ao assistir, Ayana fica muito interessada na batalha de rimas. Eles continuam a assistir e agora ele mostra um episódio de "Todo Mundo Odeia o Chris", em que o personagem principal torna-se DJ, fazendo com que Ayana tenha interesse em conhecer melhor o Hip-Hop. Ela sempre via o Guga falar com tanto prazer, porém nunca teve interesse em conhecer a cultura.

Ayana comenta com Guga:

– Estou afim de conhecer melhor o Hip Hop, pode me indicar algum material para conhecer?

– Claro! Dá uma olhada nesse podcast, ele dá uma resumida de como surgiu e fala sobre alguns elementos.

Se interessou em conhecer mais sobre o hip hop?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e vamos juntos!

https://creators.spotify.com/pod/show/podcast-lefem/episodes/CONHECENDO-A-CULTURA-HIP-HOP---Episdio-6-eo6opk

Ao ouvir o podcast, ela procurou alguns vídeos do *breakdance*. Ayana também conheceu elementos que nem imaginava fazer parte da cultura Hip Hop, como o Grafitti e o DJ. Porém, ela teve mais curiosidade pelo *breakdance*:

– Isso aí é quase impossível de fazer, Guga!

– Que nada, a prática leva à perfeição.

Chegando ao fim da tarde, Ayana segue com muito entusiasmo, anotando o que mais chamou sua atenção. Ao desenhar uma

b-girl em seu diário, ela tem uma ideia de começar a estudar um pouco do *Graffiti* pela internet. Agora, ao chegarem no ponto para descer do ônibus, ambos com cara de cansados depois de um longo dia na escola, Guga faz uma proposta para Ayana:

– Ah! Tem o projeto social que participo aqui na comunidade e tem aulas de break. Se quiser, te levo lá.

– Será que minha mãe vai deixar? Vou pedir para ela.

– Por que não deixaria?

– Você sabe, né? Ela não deixa que eu faça esforço por causa do problema que tenho.

Desde que a filha foi diagnosticada com a doença cardiovascular genética, dona Jacira tem muitos cuidados com ela, evitando que tenha fortes emoções e faça atividades que requerem esforço físico. O primeiro cardiologista, que atendeu sua filha quando ainda bebê, indicou cautela para não elevar a sua frequência cardíaca, porque ela poderia a ter taquicardia. Desde então, o cuidado com a saúde da filha é prioridade, mas será que deixar de vivenciar tais práticas corporais é algo realmente saudável?

Ao chegar em casa, Ayana encontra sua mãe muito cansada, a abraça e beija.

– Chegou cedo hoje, mãe.

– É filha, fiz uma geralzona na casa da patroa e ela me liberou um pouco mais cedo. Como foi a escola hoje?

– O de sempre, nada de novo.

Ambas seguem conversando sobre o dia a dia, então Ayana faz a temida pergunta:

– Mãe, estava pensando em começar a participar de um projeto social de Hip Hop aqui da comunidade, lá tem grafitti, break e outras atividades. O que a senhora acha?

– Esse negócio de break não é aquele que os meninos dançam no sinal?

– Mãe! Não é só coisa de menino, não. No projeto tem uma b-girl que todo mundo diz que é mundo boa. E ninguém vai dançar no sinal, não!

– Você sabe que não gosto de você se esforçando. Isso não vai dar certo, esqueça!

– Mas mãe... Prometo que só faço o básico, não vou me esforçar muito.

– Não vem com essa. A única pessoa que vai correr pra te levar doente pro hospital sou eu. ESQUEÇA!

Você sabe verificar sua frequência cardíaca?
Abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e descubra!

https://creators.spotify.com/pod/show/podcast-lefem/episodes/CALCULANDO-FC-E-FCM---Episdio-7-eo5n5r

Ayana vai dormir um pouco frustrada, pois estava empolgada com a nova possibilidade de praticar a atividade com seu amigo Guga. No meio da madrugada, depois de rolar muito na cama pensando na resposta da mãe, ela finalmente adormece. Alguns sonhos começam a atormentá-la, fazendo-a acordar com um desconforto no peito. Logo pensa:

– Crise de novo não...

Ela começa a medir a frequência cardíaca. Dito e feito. Ayana começa a ter uma crise de arritmia. Sem querer acordar sua mãe para não atrapalhar seu sono, ela tenta controlar a respiração, como sempre faz nesses casos. Porém, a sua tentativa logo começa a falhar. Ela corre para chamar sua mãe, mas antes de chegar na porta do quarto, desmaia no meio do corredor.

Ayana acorda um pouco tonta, olha para o lado e vê sua mãe conversando com o médico. Ela percebe que está com os batimentos cardíacos regulados e já demonstra alívio. Ao fundo, ela ouve o médico falar de tratamento e já se assusta com a ideia, esse nome parece ser algo preocupante para ela.

Logo pergunta ao médico:

– Como assim, tratamento?

O médico responde:

– Calma, moça. Vamos iniciar um tratamento para melhorar

sua condição física, sua inatividade física está prejudicando o seu coração. Seu percentual de gordura está aparentemente elevado.

Ao iniciar seu tratamento, Ayana começou a aprender um pouco sobre a sua condição de saúde e entender o seu corpo. Sempre muito curiosa, ela pedia para os profissionais lhe explicarem alguns procedimentos que estavam fazendo e a finalidade das medições. Nesse meio tempo, ela aprendeu o que era IMC, percentual de gordura corporal, a relação de frequência cardíaca com a perda de gordura e vários outros.

– O que é esse negócio e para que serve?

– Isso aqui é um adipômetro. Com ele vou medir as suas dobras cutâneas, essas dobrinhas aqui de gordura e depois vou calcular seu percentual de gordura.

Ayana abre o WhatsApp e vê a última mensagem de Guga.

Ela já começa a lembrar o que o cardiologista falou sobre exercícios e atividade física, que, diferente do que a mãe dela ouviu a muitos anos atrás, hoje é entendido como algo benéfico para a sua condição de saúde. A vontade de participar das aulas de *breakdance* Hip Hop só aumentaram.

O cardiologista a encaminhou para um profissional de Educação Física da rede pública de saúde que trabalhava perto da sua comunidade. Lá, ela teve os aparatos mínimos e um programa de exercícios que melhorou a sua condição física. Passados alguns dias de tratamento, Ayana e dona Jacira voltam ao cardiologista. Ela, como uma garota esperta, já vai logo perguntando:

– Então doutor, queria saber se tenho condições para praticar break. Já que é uma atividade corporal, talvez ajude no tratamento, certo?

Dona Jacira dá aquela típica olhada de uma mãe preocupada...

– Mas é claro! Se você começar aos poucos, no seu ritmo e sem se esforçar além, será ótimo!

Ayana não consegue segurar o seu sorriso após a tão esperada resposta do cardiologista.

No caminho de volta para casa, a cabeça da garota só pensa

em uma coisa: "será que a mãe finalmente vai me deixar participar do projeto?". As duas seguem o caminho em silêncio. Dona Jacira estaria fazendo suspense? A ansiedade de Ayana é nítida.

Ao chegar em casa, Ayana já pergunta a mãe se tem a autorização para começar no projeto:

– E aí, mãe? Vou poder participar?

– Só vou deixar você ir porque o cardiologista deu o aval, mas você vai me prometer que sempre vai me mostrar as coisas novas que aprendeu no projeto.

– Prometo!

Toda semana, Ayana mostrava seu desenvolvimento no *Graffiti* e principalmente no break. Sempre chegava empolgada, mostrando os diferentes estilos do break, os passos novos e os amigos que fazia no projeto. Dona Jacira percebeu o quanto aquela atividade era benéfica para o bem-estar físico e mental da filha.

Hoje, a garota chega em casa mostrando o cartaz da sua primeira apresentação com o grupo do projeto. Depois de algum tempo, finalmente Ayana encontrou algo em que se identifica e sente prazer em praticar.

PERGUNTAS PARA PENSAR

1. O que é a arritmia cardíaca e quais os tipos de doenças estão relacionados a essa condição de saúde?
2. A prática de atividades físicas é aliada ou inimiga das doenças cardiovasculares?
3. Como podemos analisar nosso corpo e perceber se estamos com sobrepeso?
4. De que forma a atividade física e os exercícios podem nos auxiliar na perda de gordura?
5. De acordo com sua preferência, cite atividades físicas que você sente prazer em praticar.

Discuta com seus alunos e suas alunas. Ou se preferir, abra a câmera do celular, escaneie o QR Code abaixo ou clique no link e responda!

https://forms.gle/pwT3SJWvCS3nxfhx5


editoraifrn

OS ORGANIZADORES



Allyson Carvalho de Araújo

Doutor em Comunicação pela Universidade Federal de Pernambuco e professor da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Tem dedicado seus investimentos acadêmicos às relações entre tecnologias e ensino de Educação Física.



Sérgio Melo da Cunha

Mestre em Educação Física pela UFRN e professor da rede pública municipal de Currais Novos – Rio Grande do Norte. Dedica seus estudos ao ensino para as relações étnico-raciais em Educação Física.

A Editora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) já publicou livros em todas as áreas do conhecimento, ultrapassando a marca de 250 títulos. Atualmente, a edição de suas obras está direcionada a cinco linhas editoriais, quais sejam: acadêmica, técnico-científica, de apoio didático-pedagógico, artístico-literária ou cultural potiguar.

Ao articular-se à função social do IFRN, a Editora destaca seu compromisso com a formação humana integral, o exercício da cidadania, a produção e a socialização do conhecimento.

Nesse sentido, a Editora IFRN visa promover a publicação da produção de servidores e estudantes deste Instituto, bem como da comunidade externa, nas várias áreas do saber, abrangendo edição, difusão e distribuição dos seus produtos editoriais, buscando, sempre, consolidar a sua política editorial, que prioriza a qualidade.

editoraifrn

Esta coletânea traz oito textos que exploram as práticas corporais e suas diversas motivações, relacionando-as com a saúde em uma perspectiva ampla. Inspirada em contos, crônicas e histórias, a obra conecta temas da Educação Física escolar, como esportes, danças e jogos, condições de vida e determinantes sociais, incentivando uma reflexão crítica sobre corpo e movimento.

Utilizando hiperlinks para vídeos, *podcasts* e jogos, o livro oferece uma experiência de aprendizado dinâmica e interativa. Alinhada à Base Nacional Comum Curricular, a obra é uma ferramenta flexível e inovadora. Pensada para professores e alunos, ela promove uma nova forma de vivenciar a Educação Física através da literatura e da mídia.

9 788583 333555

editoraifrn

EDITORA ASSOCIADA À ABEU
abeu.org.br

INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Norte