

DOI: <https://doi.org/10.36470/famen.2020.r1a7>

Recebido em: 19/07/2020

Aceito em: 23/07/2020

Entrevista com Iracyara de Souza sobre “qualidade de vida em contexto de isolamento social”

Iracyara Maria Assunção de Souza

Doutoranda no PPGEPI/IFRN. Professora do IFRN

E-mail: iracyara.assuncao@hotmail.com

Entrevistador:

Fábio Araújo

Prof. Dr. do PROFEPT/IFRN. E-mail: alexandre.araujo@ifrn.edu.br

Entrevista com a profissional de educação física Iracyara Maria Assunção de Souza, estudante de Doutorado do Programa de Pós-Graduação acadêmica em Educação Profissional (PPGEP) e docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). A entrevista sobre qualidade de vida em contexto de isolamento social realça com entusiasmo que mesmo em cenários de confinamento, como o motivado pela Pandemia da Covid-19, é possível desenvolver práticas de qualidade de vida. Nas palavras da entrevistada “devemos ser cuidadosos com o estilo de vida, mantendo ou alterando princípios e atitudes para a saúde. É fundamental a consciência de que somos criadores da vibração, paz e alegria para elevar o bem estar e a qualidade de vida”.

1. A Doutoranda Iracyara Maria Assunção de Souza também é professora, além de pesquisadora, com formação inicial no campo da licenciatura em Educação Física. Como se deu a sua relação com essa área de conhecimento considerando a experiência de estudante, docente e pesquisadora?

Falar de minha relação com a Educação Física leva-me às lembranças de infância e adolescência com o meu ser-corpo quando entregue à sensação de prazer e alegria nas diversas brincadeiras da cultura infantil. Essas experiências da cultura de movimento com agradável

SOUZA, Iracyara Maria Assunção de, “Qualidade de vida em contexto de isolamento social”. In: ARAÚJO, Fábio, entrevista com Iracyara Maria Assunção de Souza a **Revista Faculdade Famen – REFFEN** (Natal/Rio Grande do Norte), publicado em jul. 2020.

sensação de alegria, moveram-me com amor para o esporte, ainda aos 9 anos. Fato surpreendente é que comecei a desenvolver habilidade para o voleibol, me tornando atleta. E partindo dessa motivação, representada pelo esporte em minha vida, fui convencida a manter-me sob a alegria sentida no esporte, e optei por ser profissional da área de Educação Física.

Como discente do curso de Educação Física (UFRN, 1991-1995) senti-me feliz com a escolha, e tomei consciência de que tornava-me professora, ou seja, “educadora do corpo”. Nessa trajetória acadêmica, vivi significativo espaço de construção de conhecimento crítico sobre a motricidade humana, especificamente, aprendendo sobre o corpo em diferentes experiências da cultura de movimento, oportunizadas no conjunto das disciplinas do currículo do curso. É significativo destacar que aprender sobre a motricidade humana, como campo de conhecimento científico, é considerar a ciência do movimento humano no desenvolvimento da pessoa (LE BOULCH, 2008).

Na continuidade a essa licenciatura, cursei Pedagogia (UnP, 1999-2001), ambas enriqueceram minha formação docente no plano teórico-prático, tornando-me capaz de desempenhar o complexo papel docente de organizar as condições e mediar a aprendizagem motora do ser humano em sua totalidade na práxis educativa da Educação Física Escolar. Assumi, em minha atuação docente, o enfrentamento da educação corporal com igual importância em relação às demais disciplinas do currículo escolar, primando por significar o ensino da educação do corpo nas escolas que atuei, nas redes privada, municipal e federal.

A formação inicial é a primeira etapa de educação profissional que evoca uma formação continuada do professor. Neste sentido, a autoridade docente, adquirida como aprendizado inicial, exige apreensão contínua de novos saberes que elevem a nossa qualidade profissional, para que possamos contribuir com a renovação educativa centrada na finalidade maior da educação do cidadão de uma sociedade democrática.

Fui inspirada na ideia de que “[...]. Professor é profissão de quem estuda” (FREIRE, 1991, p.172), encontrada no primeiro livro que eu li inteiro na universidade. Consequentemente, essa ideia me motiva até hoje como professora, me fazendo reconhecer a necessidade de aprender os saberes específicos das áreas de conhecimento de minha formação, para propor uma práxis educativa com referência na emancipação humana.

SOUZA, Iracyara Maria Assunção de, “Qualidade de vida em contexto de isolamento social”. In: ARAÚJO, Fábio, entrevista com Iracyara Maria Assunção de Souza a **Revista Faculdade Famen – REFFEN** (Natal/Rio Grande do Norte), publicado em jul. 2020.

Particularmente, segui com o mestrado na educação (UFRN, 2011.2-2013.2), com a proposta de estudar sobre o tratamento pedagógico dos temas transversais nas aulas de educação física do ensino médio integrado, do IFRN-SGA. E atualmente, sou doutoranda do Programa Mestrado e Doutorado Acadêmicos em Educação Profissional - PPGEP/IFRN (início 2019), com proposta de pesquisa sobre metodologias (Cri)ativas potencializadoras de práticas integradoras no ensino médio integrado do IFRN-CAL. Esse processo formativo contínuo é importante, por contribuir para minha evolução como pessoa e minha formação docente, tornando-me capaz de construir a coerência e a significação de uma práxis educativa alegre e emancipadora.

Como docente feliz com a escolha profissional de Educação Física, assumi o compromisso ético-político com a Educação, numa concepção ampla de educação pelo movimento, apoiada na experiência do corpo vivido, que reforçasse o potencial essencial do movimento no desenvolvimento da pessoa (LE BOULCH, 2008). Assim, atuo com o propósito de criar uma práxis educativa que valoriza a complexa singularidade corporal do ser humano criativo, reconhecendo sua condição ontológica de ser mais, como nos sugere Paulo Freire (2012).

2. A partir do contexto da pandemia, deflagrada em março do ano de 2020 no Brasil, como devemos compreender as residências das pessoas?

A pandemia do COVID-19 mudou radicalmente a vida das pessoas em todo o mundo. A adoção de rígidas medidas como o isolamento social e o amplo cuidado com a higiene passaram a ser imprescindíveis para mitigar a propagação da doença. O que nos remete a compreensão de “[...] uma concepção de saúde como um equilíbrio, uma medida certa das ações do homem que somente levem ao seu bem. O homem no controle do seu comportamento” (SABA, 2008, p. 31).

Em função do necessário isolamento social, distintos fazeres humanos que aconteciam em espaços específicos como escola, restaurante, cinema, escritório, espaço de festa e academia para exercícios físicos foram transferidos para dentro de casa. As residências sob o domínio da criatividade das pessoas confinadas se redesenham como lares de encontro em que os familiares

SOUZA, Iracyara Maria Assunção de, “Qualidade de vida em contexto de isolamento social”. In: ARAÚJO, Fábio, entrevista com Iracyara Maria Assunção de Souza a **Revista Faculdade Famen – REFFEN** (Natal/Rio Grande do Norte), publicado em jul. 2020.

exercitam a receptividade afetiva ao outro, e como espaço exige uma adaptação criativa urgente da convivência humana, no sentido de mantê-la saudável, tranquila e feliz.

É preciso viver com saúde dentro de casa, para tanto, lembramos Saba (2008, p. 31) ao nos esclarecer que “[...]. Trata-se da vinculação direta da saúde com o estilo de vida”. Nesse sentido, todos que estão em convivência em casa, com destaque no papel dos pais, precisam descobrir experiências divertidas e prazerosas que provoquem bem estar, para eliminar as consequências externas da pandemia, como o medo e a ansiedade, até porque houve óbitos de pessoas amadas, e neste momento estão paralisadas diante da tristeza e do luto.

Os lares se fortalecem na experiência compartilhada pelos laços afetivos vivenciados na simplicidade do cotidiano em família, sentindo a vida do corpo com mais expressão de sentimentos que tragam uma dinâmica amorosa, alegre e solidária. Até porque uma hora tudo isso vai passar e seremos levados a um novo dinamismo social pós-pandemia, o que torna oportuno pensarmos com consciência crítica que “[...]. Os seres humanos são criaturas sociais cuja sobrevivência depende da ação cooperativa do grupo” (LOWER, 1997, p. 21).

3. Diante do confinamento imposto pela pandemia da COVID-19 é possível pensar na qualidade de vida das pessoas?

O isolamento social, por implicações da pandemia da COVID-19, tem desencadeado em nosso ser o medo, a angústia e a ansiedade. O fato é que não temos como disfarçar essas sensações, mas é preciso lidar com o estresse que compromete nosso nível satisfatório de qualidade de vida. E para tanto, nos cabe enfrentá-lo com “tempo de qualidade” que é fundamental para a nossa qualidade de vida (SABA, 2008).

A pandemia da COVID-19 nos inseriu em condições sociais estressantes, e o aumento do apelo ao cuidado com a nossa saúde implicou pensar a qualidade de vida nesse contexto em que estamos vivendo. No entanto, não há como dialogar sobre qualidade de vida sem considerar o respeito ao isolamento social, como condição de coexistirmos saudavelmente.

Este novo desafio requer uma transformação radical na rotina caseira, impondo a necessidade de pensar a saúde e a qualidade de vida quanto aos pilares: alimentação, atividade física, sono, trabalho, afetividade, sexualidade e o lazer (MOREIRA; GOURSANDE, 2005).

SOUZA, Iracyara Maria Assunção de, “Qualidade de vida em contexto de isolamento social”. In: ARAÚJO, Fábio, entrevista com Iracyara Maria Assunção de Souza a **Revista Faculdade Famen – REFFEN** (Natal/Rio Grande do Norte), publicado em jul. 2020.

Para o autor, a integração harmoniosa desses sete pilares dão sustentação à uma vida saudável e feliz.

Assim, como não há um modelo de qualidade de vida, é fundamental ressaltar que o nível de qualidade de vida está ligado às condições de vida e ao estilo assumidos que promovem a saúde. O que nos resta pensar, sobre as situações internas e externas que estão interferindo na qualidade de vida subjetiva das famílias.

Como hoje estamos passando quase todo o “tempo juntos” em casa, é preciso pensar sobre como melhorar o nível de qualidade de vida, já que estamos confinados dentro de casa, para que possamos assumir um estilo de vida saudável e expandir a consciência de dependência humana, no sentido de que proteger a si é proteger o outro.

De certa forma, fomos conduzidos a mudar nosso estilo de vida, mantendo ou alterando princípios e atitudes que escolhemos para sermos realmente saudáveis, conscientes de que somos criadores da vibração de paz e alegria que elevam o nosso bem estar na vida.

4. Que atitudes nos conduzem para alternativas acertadas de qualidade de vida considerando a rotina do isolamento social?

O estilo de vida é constantemente mudado pelo desejo pessoal de viver de forma realmente saudável. Em isolamento social, é oportuno dialogar sobre o que fazer nesse “tempo junto” dentro de casa, priorizando a subjetividade de cada pessoa para a harmonia da convivência em família.

Recomendamos que evoquemos o ócio criativo, compreendido como lazer, trabalho suave e repouso. Para os profissionais da educação física, todas as coisas se tornam leves graças a disponibilidade perene e a alegria natural, expressa através do corpo, da musicalidade e da dança (DE MAIS, 2000).

Nessa linha de raciocínio, as casas devem estar de portas abertas para que as pessoas confinadas possam criar possibilidades de alimentar o ócio criativo e atingir melhores níveis de qualidade de vida por meio de atividades lúdicas e culturais que traduzam equilíbrio, paz, beleza e divertimento.

Para a nossa saúde e qualidade de vida é essencial que permaneçamos criando a cultura do movimento, sentindo o nosso ser-corpo e alimentando-o de alegria concomitantemente à

dinâmica do movimento. Isto posto, destacamos a importância de assumir uma vida ativa, que engloba: realizar com prazer a atividade física e o exercício físico, como prioridades em nossa rotina.

Como o desejo fundamental é a qualidade de vida no isolamento social, destacamos que uma pessoa ativa vive melhor e tem mais condições de levar uma vida de mais qualidade. Esclarecemos que “Uma vida ativa é mais do que uma atitude. [...]. Na prática, pode ser traduzida como priorizar a realização de uma atividade física em cada momento livre, por menor que seja. É ter prontidão para se mexer” (SABA, 2008, p. 48).

Com postura de vida ativa, destacamos a atividade física e o exercício físico como alternativas acertadas de qualidade de vida, conforme condições de viabilidade nos tempos e espaços em que se vive o isolamento social. O importante é resistir ao sedentarismo, com escolha consciente e prazerosa de práticas que fazem bem ao nosso ser-corpo.

5. A saúde mental faz parte das ações necessárias para a qualidade de vida? Em caso positivo, como entender e agir nesta direção?

É preciso atentar que, esse tempo prolongado de isolamento social, tem revelado significativo quadro de “pessoas descontentes”. É fato que os problemas provocados pela pandemia impuseram uma sobrecarga de preocupações e responsabilidades para enfrentá-la, causando: medo da morte, limitação de acesso a diferentes espaços sociais e tristeza pelo luto vivido em algumas famílias. Mas, embora mais paradoxal que seja, também passaram a exigir com mais intensidade a presença da alegria sentida no corpo, isto é, a expressão de sentimentos na integração corpo e mente, afinal, somos seres de realizações corporais.

Neste sentido, para mantermos em estado de ânimo é preciso libertar a criatividade para superar a sensação de “aprisionados” dentro de casa, e abrir-se para atividades como diálogos edificantes, alongamentos e meditação, que não tinham lugar nesse ambiente, ou quando muito, experimentada raramente. Evidentemente, pensar a saúde mental na relação familiar, num certo sentido, gera dificuldades, pois teremos que considerar experiências subjetivas na diversidade, bem como a necessidade de terapia com um profissional.

Para pensar a saúde mental na relação com a qualidade de vida em confinamento caseiro, evoca-se que aprendamos a interagir equilibradamente com as condições sociais adversas, que

SOUZA, Iracyara Maria Assunção de, “Qualidade de vida em contexto de isolamento social”. In: ARAÚJO, Fábio, entrevista com Iracyara Maria Assunção de Souza a **Revista Faculdade Famen – REFFEN** (Natal/Rio Grande do Norte), publicado em jul. 2020.

acrescentam tensões, estresse e ansiedade ao nosso ser. Assim, às relações das pessoas entre si em família, destacamos que é preciso alimentar relações de alegria entre os familiares e zelar pela saúde mental de todos, realizando atividades divertidas que potencializem sensações agradáveis no corpo. Acreditamos que diante da variabilidade de sensações experimentadas “[...]. A questão é atingir uma alegria das relações, superando esses graves riscos de não-alegria” (SNYDERS, 1993, p. 70).

É no paradoxo entre alegria e tristeza, tranquilidade e estresse, presentes no quadro de uma pandemia, que se faz necessário compreender as pessoas em sua inteireza, e compreender a ideia de qualidade de vida que é diferente para cada pessoa. No entanto, o importante é o autoconhecimento, manter-se ativo em atividades edificantes, definir prioridades pessoais e profissionais e cumpri-las, cuidar de si e realizar o que alegra e agrada ao nosso ser-corpo.

É preciso pensar com entusiasmo e alimentar a esperança por dias melhores. A pandemia é um contexto em que, nos lares, se pode alargar o direito de brincar, de imaginar, de se alegrar e de viajar na aventura de viver a história de cada casa. É um contexto que deve envolver diversão, repouso e trabalho suave. A corporeidade ativa e criativa reinventa as interações familiares com aprendizados repletos de expressão de amor, compaixão, responsabilidade individual e solidariedade.

6. Quais orientações podemos seguir para transformar o momento de isolamento social em uma oportunidade de qualidade de vida?

Tornando-o um autêntico encontro familiar, seja presencial ou à distância, é preciso o autêntico desejo de “ser e estar presente” que potencializa a proximidade humana amorosa e nutre qualidade de vida. Esta é uma questão importante que nos faz retomar ao “tempo de qualidade”, aparece relacionado aos momentos que desfrutamos com nossos familiares, tempo dedicado a fazer o que mais gostamos, por isso, cada um sabe o que mais gosta de fazer e sente o quanto está satisfeito ao fazê-lo (SABA,2008).

Os processos de interação humana amorosa elevam o nível de qualidade de vida das pessoas, por isso, devemos ressignificar o tempo e reeditar a convivência em casa. Nossa sugestão é que, por meio do brincar, que nos faz sentir o corpo em movimento e coloca em evidência a afetividade entre os brincantes, seja possível reviver brincadeiras como jogos de

SOUZA, Iracyara Maria Assunção de, “Qualidade de vida em contexto de isolamento social”. In: ARAÚJO, Fábio, entrevista com Iracyara Maria Assunção de Souza a **Revista Faculdade Famen – REFFEN** (Natal/Rio Grande do Norte), publicado em jul. 2020.

tabuleiros e encaixes, cantigas de roda, o brincar de casinha, de esconde-esconde, montar quebra-cabeça, leituras, pinturas, colagens e os jogos eletrônicos. Acordando com alongamentos e meditação, ouvindo músicas, fazendo ginástica e exercícios físicos regulares, organizando gincana com as atividades de casa.

Além disso, é importante se envolver com tarefas próprias do lar como: forrar cama, arrumar sapatos e tênis, arrumar gavetas, mesa para as refeições, dentre outras... É recomendado também assistir filmes com histórias edificantes. O segredo é fugir da agenda cansativa, repetitiva e entediante. Numa casa divertida cabe o repouso junto com o trabalho suave, a corporeidade ativa e criativa nas interações familiares.

Concluimos que, além do impacto vivido pelo isolamento social, que nos impôs o distanciamento físico e não afetivo, vimos muitas iniciativas de solidariedade até o presente. Em consonância com o sonho de vivermos um “novo normal”, se revela o desafio vibrante para todos nós, de buscarmos nos reinventar com potencial humano criativo individual e social, alegria, solidariedade, esperança e responsabilidade social para vivermos um outro mundo que nos aguarda.

7. Qual referencial teórico a professora Drda. Iracyara Maria Assunção de Souza sugere para aqueles interlocutores desta entrevista que desejam ampliar a compreensão da temática abordada?

DE MASI, Domenico. **O Ócio Criativo**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2000.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**. 3 ed. São Paulo: Scipione, 1992.

LE BOULCH, Jean. **O corpo na escola no século XXI: práticas corporais**. São Paulo: Phorte, 2008.

LOWEN, Alexander. **Alegria: a entrega ao corpo e à vida**. São Paulo: Summus, 1997.

MOREIRA, Ramon Luz B. D; GOURSANDE, Marcos de Araújo. **Os sete pilares da qualidade de vida**. Belo Horizonte: Editora Leitura, 2005.

SNYDER, Georgers. **Alunos felizes: reflexões sobre a alegria na escola a partir de textos literários**. 2 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1993.

SOUZA, Iracyara Maria Assunção de, “Qualidade de vida em contexto de isolamento social”. In: ARAÚJO, Fábio, entrevista com Iracyara Maria Assunção de Souza a **Revista Faculdade Famen – REFFEN** (Natal/Rio Grande do Norte), publicado em jul. 2020.

SABA, Fabio. **Mexa-se: Atividade Física, Saúde e Bem Estar**. 2ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

SOUZA, Iracyara Maria Assunção de, “Qualidade de vida em contexto de isolamento social”. In: ARAÚJO, Fábio, entrevista com Iracyara Maria Assunção de Souza a **Revista Faculdade Famen – REFFEN** (Natal/Rio Grande do Norte), publicado em jul. 2020.