

Desafiando a gravidade: A Física da Acroyoga

Manuella Piva da Silveira¹, Luciana de Almeida Mohnsam², Simone de Araujo Spotorno Marchand², Yuri Lemos de Avila³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Rio Grande.
Rio Grande, RS

Esse trabalho faz parte de um projeto de extensão denominado “Acroyoga JAM”, vinculado à disciplina de Educação Física do IFRS-Campus Rio Grande. A Acroyoga é uma modalidade que combina movimentos acrobáticos, posturas do yoga e massagem tailandesa, sendo uma prática realizada em trios. Além disso, oferece a oportunidade de explorar conceitos físicos essenciais, aprimorando a compreensão dos praticantes sobre a prática de Acroyoga, contribuindo para a melhoria das qualidades físicas e das habilidades atitudinais. O estudo foi proposto com a finalidade de melhorar a técnica, demonstrar a aplicação de conceitos físicos, facilitar e tornar segura a execução das posturas. A atividade ocorreu no III Encontro Especial do projeto, onde dois professores de Física da instituição, colaboradores da proposta, abordaram conceitos físicos de forma interativa com os participantes. Durante a oficina também foram realizadas simulações computacionais e experimentos de Física. Os professores especialistas na prática também demonstraram posições específicas para ilustrar a relação entre Física e Acroyoga. Em seguida, os praticantes realizaram algumas posturas, aplicando os conceitos físicos discutidos. Após o encontro, um formulário virtual foi disponibilizado para avaliação e o resultado da pesquisa foi positivo, pois a maioria daqueles que responderam o questionário reconheceu que o entendimento dos conceitos físicos abordados auxiliaram na chegada da posição desejada, na manutenção do equilíbrio e na dinâmica das transições entre posturas. Além disso, foi observado um aumento na confiança dos praticantes ao executar a prática, devido à compreensão dos princípios físicos envolvidos. A experiência demonstrou que a interdisciplinaridade entre Física e Educação Física proporciona um uso reduzido de energia, contribui para a percepção da consciência corporal, tornando a prática mais segura, sendo possível identificar os limites do corpo humano e evitar movimentos que possam causar lesões musculares e articulares. Outrossim, os resultados positivos indicam que a integração dessas áreas pode enriquecer o ensino de Física, sugerindo a incorporação do Acroyoga como uma ferramenta pedagógica para ensinar conceitos físicos de maneira dinâmica e envolvente. Essa abordagem não só amplia o entendimento dos alunos sobre os conceitos abordados, mas também pode estimular os alunos a praticarem uma nova atividade física que contribuirá para a manutenção da saúde física e mental.

Palavras-chave: Física; Acroyoga; Interdisciplinaridade.

Trabalho executado no: Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).