
EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCELA PEDERSEN

**O USO DAS MÍDIAS SOCIAIS PARA
INTRODUZIR CONTEÚDOS DO YOGA
PARA JOVENS PRÉ-VESTIBULANDOS**



Rio Claro
2017

MARCELA PEDERSEN

O USO DAS MÍDIAS SOCIAIS PARA INTRODUIZIR CONTEÚDOS
DO YOGA PARA JOVENS PRÉ-VESTIBULANDOS

Orientadora: Prof^aDr^a Silvia Deutsch

Co-orientadora: Amanda Cristina Faria

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Biociências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro,
para obtenção do grau de Licenciada em
Educação Física.

Rio Claro
2017

613.7 Pedersen, Marcela
P371u O uso das mídias sociais para introduzir conteúdos do
yoga para jovens pré-vestibulandos / Marcela Pedersen. - Rio
Claro, 2017
38 f. : il., figs., gráfs., quadros

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biotecnologia de Rio Claro
Orientadora: Silvia Deutsch
Coorientadora: Amanda Cristina Faria

1. Ioga. 2. Mídias sociais. 3. Pré-vestibular. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Deixo com enorme prazer e carinho minha gratidão a todos que encontrei durante minha graduação. Estes encontros que me ajudaram a caminhar por mais um etapa de minha vida. Agradeço a todas as conversas e trocas que nos permitimos. Agradeço principalmente, aos meus pais, meus maiores incentivadores.

Minha irmã, que me instiga a ser uma pessoa questionadora.

Meus amigos de graduação, que tornaram tudo mais divertido.

Minha querida amiga Laíssa, pela reciprocidade.

Minha professora Fernanda, que floresce meus olhos para a licenciatura.

Minha co-orientadora Amanda, que sempre me trouxe calma.

A Cia Éciton, por me ensinar um pouco do que é a vida.

Minha orientadora Silvia, que caminhou comigo nesta jornada, me trouxe a luz do Yoga e tornou tudo mais leve.

RESUMO

A presente pesquisa tem por objetivo fazer uma revisão integrativa a respeito do uso de mídias sociais como instrumento para a introdução da prática do Yoga. O público alvo são alunos pré-vestibulandos, que passam por momentos de tensão e instabilidade. Baseia-se nos princípios do yoga acreditando que os mesmos possam auxiliar de forma positiva através do equilíbrio físico e mental dos alunos, minimizando esse período que o jovem vivencia. Como estratégia complementar de auxílio a esses alunos, a presente pesquisa buscou revisar os estudos mais recentes e relacionar como o uso de mídias sociais pode ser importante para introduzir os conteúdos do Yoga para este público, considerando a realidade em que estão inseridos e a facilidade em compartilhar informações, conhecimentos e opiniões por meio dessas mídias. Como resultados encontrados, 31 artigos foram selecionados. Destes, nenhum relacionou a temática do uso de mídias sociais para introduzir Yoga para jovens no período pré-vestibular de maneira objetiva, mas assumiram temáticas que permeiam o tema principal, como: Yoga e mídias sociais; Yoga para jovens no período pré-vestibular; Yoga na escola e mídias sociais e escola. As temáticas permitiram uma resposta à pergunta inicial, em que as mídias sociais podem sim auxiliar a introduzir um conteúdo para jovens no período pré-vestibular, em específico o Yoga. Entretanto é preciso ter uma atenção especial ao relacionar Yoga e mídias sociais, mantendo os ideais e princípios da prática milenar do Yoga para este não se desconfigurar como uma propagação de marketing e ideais de uma visão estética do corpo. Esta revisão permitiu ao final a criação de um perfil na mídia social *Instagram* para dar continuidade a esse estudo. Segue o link com a criação <<https://www.instagram.com/eupraticoyoga/>>.

Palavras-chave: Yoga; Mídias Sociais; Pré-Vestibular.

ABSTRACT

The present research aimed to make an integrative review regarding the use of social media as a tool for introduction Yoga. The main audience are pre-college students, who go through moments of tension and instability. It is based on the Yoga principles regarding they can help in a positive way through, improving the student's physical and mental balance, diminishing the negatives effects that the young person experiences at this stage. As a complementary strategy to assist these students, it reviews the most recent researches and link them with the use of social media, considering the reality that young people are living it and how easy it is to share information, knowledge and opinions through the internet. There were selected 31 articles as results, those, none related to the topic of the use of social medias to introduce yoga to young people in the pre-college entrance specifically, but assumed similar topics, such as: Yoga and medias; Yoga to young people in the pre-college period; Yoga at schools and media at schools. The themes allowed a discussion in which social media would might help to introduce contents of yoga to the young people. However, it is necessary to be careful when link Yoga and social medias, keeping the principles of the milenar practice of Yoga, so it would not be distorted as a marketing of esthetic. This review leded us at the end, the elaboration of a profile in Instagram to allow us go further with this study <<https://www.instagram.com/eupraticoyoga/>>.

Keywords:Yoga; Social Mideas.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1 Ensino médio: o jovem e o contexto pré-vestibular	7
2.2 A internet e as mídias sociais	8
2.3 Yoga	11
3 OBJETIVOS	13
4 METODOLOGIA.....	14
4.1 Etapas da revisão integrativa.....	14
4.2 Desenvolvimento	15
5 RESULTADOS	17
6 DISCUSSÃO	25
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é caracterizada por grandes descobertas e também grandes decisões. Para Zimpel (2005), este período pode ser um dos mais difíceis do ciclo da vida, pois é quando ocorrem grandes mudanças no corpo e nas emoções do sujeito, devido a picos hormonais somados às incertezas em relação ao futuro e ao significado da existência do adolescente.

As interferências que afetam este público se dão pelo meio social ao qual estão inseridos e por fatores intrínsecos do indivíduo, capazes de serem controlados e interceptados pelo próprio agente.

Freitas (2004) afirma que é necessário reconhecer os jovens como atores sociais, que podem gerar transformações em seu meio, por isso a importância de valorizar o jovem como um indivíduo capaz de se sustentar em aspectos psicológicos, tomando decisões e se preparando para períodos de longas tensões.

Considerando que o ensino escolar tem um papel importante em cada fase do desenvolvimento humano, a juventude esta por sua vez intrinsecamente relacionada ao ensino médio. O ensino médio pode ser caracterizado como um período pré-vestibular, em que grande parte dos alunos se dedica aos estudos para prestar os exames que permitem a sua entrada no ensino superior. Estes anos escolares são propícios para novas descobertas e caracterizam-se também por diversos conflitos, sejam eles vinculados a relacionamentos, notas, provas e escolhas profissionais – “O jovem brasileiro que chega ao fim do ensino médio é chamado a fazer escolhas profissionais e pode optar pela continuação dos estudos ou pelo ingresso imediato no mercado de trabalho” (SPARTA; GOMES, 2005; p 46).

Considerar continuar os estudos permite ao aluno a opção de se dedicar a educação tanto no âmbito superior quanto no âmbito profissional. A educação superior, que conta com cursos de graduação, é acessível a quem termina o ensino médio e se classifica por meio de um processo seletivo (BRASIL, 1996).

Muitos alunos optam por este caminho. Segundo o mais recente Censo da Educação Superior (2014) foram apurados mais de 7,8 milhões de matrículas em cursos de graduação, enquanto o número de ingressantes foi contabilizado em 3.110.848, distribuído por todos os cursos do país.

Esse momento também é marcado por muitas dúvidas, anseios e medos, que desencadeiam diversas reações como ansiedade, estresse e depressão. Isso pode

ser justificado pelo jovem não possuir o autoconhecimento e nem a maturidade suficiente, necessários para a escolha profissional propriamente dita (BIANCHETTI, 1996). Voltar o olhar para essa situação, mostra a importância de buscar alternativas que contribuam para o jovem lidar com esse momento, sendo a prática de yoga um exemplo.

A filosofia e os conceitos do yoga podem auxiliar os alunos de maneira positiva, oferecendo ao mesmo a possibilidade de autoanálise, através de uma educação integral do seu ser que o permita minimizar as reações que transpassam por este período. Isto pode ser oferecido através de técnicas de respiração, concentração, posturas psicofísicas, conceitos éticos e morais, entre outros que estão na prática do Yoga.

Outro grande desafio é organizar uma estratégia que agrade e atraia esse público, sendo preciso investigar quais meios são facilitadores de trazer este conhecimento para os mesmos.

Pensando nisso, a internet, sobretudo as mídias e redes sociais se mostram em destaque por fazerem parte dessa realidade e serem de grande domínio dos jovens.

Considerando então o contexto em que os jovens de ensino médio estão inseridos, em que há um predomínio do uso de redes e mídias sociais, como forma de comunicação e fuga dos estados emocionais desencadeados pelo período pré-vestibular, esta pesquisa apresenta uma revisão integrativa relacionando esse contexto com os conteúdos do Yoga, trazendo um diagnóstico a respeito do tema e destacando propostas práticas relevantes para a utilização desse meio facilitador para o jovem.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Ensino médio: o jovem e o contexto pré-vestibular

A adolescência é um período em que o indivíduo passa por transformações biológicas, mudanças físicas, cognitivas, alterações nas emoções, personalidade, relação com outras pessoas e no convívio social (SANTROCK, 2014). Para Schoen-Ferreira, Azanar-Farias e Silvares (2010, p. 228), a “adolescência, hoje, não é mais encarada apenas como uma preparação para a vida adulta, mas passou a adquirir sentido em si mesma”. Por isso a necessidade de considerar o jovem como um indivíduo completo, não apenas um ser em uma fase de transição.

Se tratando de um momento onde o aspecto social é muito enfatizado, é normal que o adolescente dê muita importância as suas relações de amizade vinculadas à escola, pois é o lugar em que passam a maior parte de seu tempo, se dedicando aos estudos e os desafios do Ensino Médio. “O ensino médio representa apenas os três ou quatro últimos anos da educação básica” (KRAWCZYK, 2013), e segundo Sposito e Galvão (2004), este ambiente produz dentro dele uma aceleração do tempo de vida dos envolvidos.

Essa aceleração pode envolver o fato de que neste momento o jovem é direcionado a fazer escolhas profissionais. Uma das alternativas disponíveis para o aluno é a de continuar seus estudos através da educação superior.

É neste contexto escolar do ensino médio, em que em muitos dos casos, o adolescente passa pelos seus três anos se dedicando exclusivamente ao Exame do Vestibular ou Processo Seletivo, como também é conhecido, em que são gerados conflitos, dúvidas, medo e ansiedade, desencadeando algumas reações (D'AVILA & SOARES, 2003). Isso se fundamenta pela importância dada a este processo, como afirmado pelas autoras Soares e Martins (2010), este tem prerrogativas seletivas e classificatórias, devido ao fato de qualificar os estudantes a ingressar na universidade.

Soares (2002) salienta que no ano antecedente a sua realização, o vestibulando pode sofrer vários distúrbios psicofisiológicos e até mesmo a depressão.

Mas afinal, o que é o exame vestibular? De acordo com Rodrigues e Pelisol (2007), a palavra vestibular vem do termo grego *vestibulum* (átrio, portal, entrada), e é o processo seletivo que existe para ingresso nas Universidades brasileiras. Ainda para estes autores durante a preparação para o vestibular o adolescente enfrenta, além das incertezas e inseguranças inerentes à sua condição desenvolvimental, a cobrança da família, de amigos e da própria sociedade para que ele obtenha a aprovação.

Estas exigências as quais os jovens estão expostos se refletem em comportamentos apresentados na escola. Isso vai de encontro com Vecino, Etges e Chaves (2010,p.66) ao afirmarem que:

“A maioria dos professores cita a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina entre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos/as. Uma das causas disto pode ser a exigente pressão a que são submetidos os jovens hoje em dia.”

Outro fator de grande destaque na vida do adolescente atualmente é a internet. Segundo Draeger (2015), a internet forneceu as bases para a construção de novas ferramentas de comunicação que permitem que os usuários troquem e compartilhem informações com usuários da rede.

2.2 A internet e as mídias sociais

Segundo dados do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF, 2013), pesquisas demonstram que 70% dos adolescentes encontram-se inseridos na vida digital, dentre eles, 64% acessam a internet diariamente.

De acordo com dados divulgados pela Nielsen Online (IBOPE, 2010) os brasileiros passam mais de 60 horas por mês navegando na internet. Para Ciribeli e Paiva (2011) o primeiro contato com a internet acontece por meio das mídias sociais.

Powell et al. (2011) citam que as mídias sociais se referem às atividades, práticas e comportamentos entre comunidades de pessoas que se reúnem na internet para compartilhar informações, conhecimentos e opiniões por meio de conversas. São páginas *online* que criam e facilmente transmitem conteúdo na forma de palavras, fotos, vídeos e áudios.

Segundo Sousa e Azevedo (2010, p.4) “Mídias Sociais são definidas como tecnologias e práticas on-line usadas por pessoas ou empresas para disseminar conteúdo, provocando o compartilhamento de opiniões, ideias, experiências e perspectivas”.

Vale ressaltar que mídias sociais e redes sociais, apesar de estarem no mesmo meio, são coisas diferentes. Ambos os conceitos já existiam antes da internet, mas não eram usados como atualmente, por isso quando mencionados provocam uma dúvida a respeito de seu conceito (ALTERMANN, 2010).

Mídia social é o meio que determinada rede social utiliza para se comunicar (CIRIBELI & PAIVA, 2011).

As mídias sociais são os espaços utilizados para a expressão das redes sociais na Internet. Elas permitem a construção de um perfil ou página pessoal; interação através dos comentários e exposição pública da rede social de cada autor (RECUERO, 2009).

Já as redes sociais, segundo Primo (2007), são como um conjunto de pessoas, organizações ou outras entidades sociais que estão conectadas por relações sociais, como amizades, trabalho conjunto, ou intercâmbio de informações.

Marteletto (2001, p.72) acrescenta que elas representam “[...] um conjunto de participantes autônomos, unindo ideias e recursos em torno de valores e interesses compartilhados”, enquanto Tomaél, Alcará e Di Chiara (2005) afirmam que as redes sociais dependem da interação de diversos atores dispostos a compartilhar informações e experiências, visando ao aprendizado organizacional e, conseqüentemente, contribuindo para a construção de novos conhecimentos.

Considerando as redes sociais como um tipo de mídia social, tomamos como exemplo dos dias atuais: o *Instagram* e o *Facebook*.

Segundo Patrício e Gonçalves (2010), o *Facebook* é uma das redes sociais mais utilizadas em todo o mundo para interagir socialmente. Para os autores, a interação surge pelos comentários a perfis, pela participação em grupos de discussão ou pelo uso de aplicações e jogos.

O *Facebook* oferece uma vasta lista de ferramentas e aplicações que permitem aos utilizadores comunicar e partilhar informação (adicionar fotografias, vídeos, comentários, ligações, enviar mensagens, integração com outros websites, dispositivos móveis, aplicações de e-mail e outras tecnologias) bem como, controlar

quem pode ter acesso à informação específica ou realizar determinadas ações (EDUCAUSE, 2007).

O *Instagram*, por sua vez, é um aplicativo que se baseia em localização móvel, que oferece aos usuários uma maneira de editar fotos, aplicar diferentes ferramentas de manipulação (filtros) para transformar a aparência da imagem e compartilhar instantaneamente com outros usuários e até mesmo com outras redes sociais (HOCHMAN; SCHWARTZ, 2012). Seu conteúdo envolve não apenas fotos como também vídeos, legendas, comentários, e as *hashtags*. Elas que permitem classificar o conteúdo com palavras ou frases que o caracterizem, assim outros usuários podem achar temas que tem em comum apenas pela localização das *hashtags*.

O *Instagram* funciona semelhante ao *facebook*, com a criação de um perfil em sua plataforma – assim o indivíduo já está habilitado para utilizá-lo. A interação entre os usuários se dá porque esta rede social permite que o indivíduo selecione perfis que ele quer seguir podendo encontrar amigos, conhecidos, pessoas de interesses em comum e até mesmo perfis comerciais. Oliveira (2016, p. 36) destaca que “o fato de um usuário seguir o outro, não significa que o segundo também passe automaticamente a seguir o primeiro”.

A autora traz ainda que esta rede social permite ao usuário configurar uma conta como privada, assim os outros usuários precisam de uma autorização do dono do perfil para segui-lo e, conseqüentemente, visualizar as suas fotos.

É perceptível que os conceitos de redes e mídias sociais são onipresentes na atualidade e ocupam espaços de forma crescente, principalmente quando pensamos na escola e no ambiente de relação de jovens.

Assim, o uso da internet pode ser saudável ao jovem, pois permite conexões com pessoas de interesses em comum, mas também pode ser perigoso, quando o mesmo a usa para se esconder em personagens, se expondo de maneira indevida ou expondo a outras pessoas, quando o jovem substitui completamente a vida real com a virtual, deixando de realizar suas atividades para ficar nas suas redes sociais.

Analisando as ideias expostas, percebemos a necessidade de o indivíduo ter plena consciência da sua relação com este meio. O jovem no momento em que tem um conhecimento sobre si e sobre as relações que o permeiam, passa a utilizar a internet de forma benéfica.

Pensando na consciência de utilizar as mídias sociais de forma positiva e que seja um meio auxiliador para o público jovem, entramos em contato com o conteúdo do Yoga.

O Yoga apresenta uma relação com estas temáticas por ser uma prática que pode auxiliar o indivíduo na compreensão do seu ser e de tudo que o permeia, desde as relações sociais como até mesmo os meios ao qual está inserido. Por este fato, esta prática inserida nas mídias sociais, aparenta ser uma intervenção pertinente para auxiliar jovens no período que o antecede o exame vestibular.

2.3 Yoga

Sabendo que a prática de atividade física em geral ajuda no equilíbrio físico e emocional de quem a pratica, e considerando o Yoga inserido neste meio, percebe-se que esta prática pode trazer benefícios para minimizar o período de tensão que antecede o ano do exame vestibular e ajudar os alunos pré-vestibulandos contribuindo com uma proposta de busca de equilíbrio físico e mental.

O Yoga é uma filosofia milenar que tem seus primeiros registros na Índia. Esta prática apesar de antiga tem sido cada vez mais procurada e adaptada para os dias atuais, ainda assim mantém a sua essência e ideais, sendo assim muitas das referencias encontradas para este trabalho de anos mais antigos.

“Ioga é um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia hindu. Foi coligida, coordenada e sistematizada por Patanjali em sua obra clássica, os Iogas Sutras” (IYENGAR, 2006, p.17).

Essa prática baseia-se em técnicas que envolvem cuidados com os valores éticos e morais (*Yamas* e *Niyamas*), práticas psicofísicas ou posturas corporais (*Ásanas*), práticas de controles respiratórios (*Pranayamas*), técnicas de atenção e concentração (*Dharana*) e pode chegar inclusive às práticas meditativas (*Dhyana*) (MEHTA, 1995).

“Originalmente a palavra Yoga significa “união” ou “integração”” (RODRIGUES, 2006; p.49). Corroborando com este significado, Paula e Bindo (2002) afirmam que o Yoga pode ser considerado como uma educação integral do ser, procurando atingir o perfeito desenvolvimento do equilíbrio e harmonia entre corpo, a mente e as emoções, podendo ser um instrumento auxiliar para aquisição da sensibilização corporal.

Ainda permeando esta ideia, questionando a relação desta “integração” com o conteúdo deste trabalho. Como uma integração do ser pode influenciar jovens no período pré-vestibular? Como o yoga pode auxiliar?

Analisando os estudos de Gharote (2002), obtemos algumas respostas a fim de esclarecer a relação disto com esta pesquisa. Falar dessa “integração” remete a ideia de um bom funcionamento de tudo que permeia e constrói o ser, e segundo o autor, este depende de todas as partes estarem trabalhando uniformemente, em harmonia.

“O termo yoga se refere à integração da personalidade, que dividimos em três aspectos importantes: físico, mental (ou intelectual) e espiritual” (GHOROTE; 2002; p. 26). Quando um destes aspectos se encontra em desequilíbrio, acaba por afetar os outros aspectos também.

Trazendo para o contexto desse trabalho, pensar que um aluno se sobrecarrega e expõe seu intelecto e saúde mental a exageros no período que antecede o período pré-vestibular, as demais partes que compõem seu ser acabam por receber essa influência. Ou seja, o aluno como um todo estaria em desequilíbrio e instável, sendo que para este momento que tem atributo de grande importância em sua vida, estar em instabilidade não representa garantia de sucesso.

Por isso que o Yoga prescindindo de qualquer teoria, crença antiga ou moderna, possibilita trilhar o caminho do autoconhecimento, essencial para esse momento em que o aluno está inserido. O yoga acaba por ser uma forma de o homem buscar uma educação integral, a fim de atingir o desenvolvimento de corpo e mente (KUPFER, 2000; FERNANDES, 1994).

3 OBJETIVOS

A presente pesquisa tem como objetivo reunir dados de produção acadêmica a respeito da utilização de mídias sociais como estratégia para introduzir a prática do Yoga para jovens pré-vestibulandos.

Investigar pesquisas e seus resultados através de uma revisão integrativa.

Reconhecer se o uso de mídias sociais pode auxiliar a introduzir o Yoga para jovens no período que antecede o Exame Vestibular, e aplicar futuramente um conteúdo com base no yoga em uma mídia social popular, de acordo com o que a literatura considera positiva aos alunos pré-vestibulandos.

4 METODOLOGIA

O presente trabalho conta com uma revisão integrativa afim de alcançar os objetivos determinados. Esse método de pesquisa objetiva traçar uma análise sobre o conhecimento já construído em pesquisas anteriores sobre um determinado tema.

A revisão integrativa possibilita a síntese de vários estudos já publicados, permitindo a geração de novos conhecimentos, pautados nos resultados apresentados pelas pesquisas anteriores (MENDES, SILVEIRA e GALVÃO, 2008; BENEFIELD, 2008).

Ainda de acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2008) para a construção da revisão integrativa é preciso percorrer seis etapas distintas, sendo elas a identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados e apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

4.1 Etapas da revisão integrativa

O trabalho contará com a contemplação das seis etapas mencionadas, onde algumas etapas já podem ser pré-estabelecidas.

1ª Etapa: Determinação de uma pergunta explícita e precisa que auxiliará na identificação das palavras-chave e na busca das informações e dos estudos a serem realizados.

Para a presente revisão integrativa, destaca-se a seguinte questão: “O uso de mídias sociais é um meio facilitador para introduzir o conteúdo do Yoga em jovens no período pré-vestibular?”.

2ª Etapa: Se refere à busca na base de dados estabelecendo descrições para inclusão e exclusão de informações, por meio de descritores na busca de fontes primárias em português.

As palavras utilizadas são: “mídias sociais”, “Yoga”, “jovens”, “pré-vestibular” e “Ensino médio” combinadas com os operadores booleanos “AND” e “OR”. Vale

ressaltar a busca dessas combinações em inglês também, "*Social mideas*", "*Yoga*", "*Young*" e "*High School*".

3ª Etapa: Definição das informações a serem extraídas de acordo com a busca nas seguintes bases *online*:

- ✚ Scielo Brazil - *Scientific Electronic Library Online*
- ✚ P@rthenon – Unesp
- ✚ C@thetra - Biblioteca Digital de Teses e Dissertações
- ✚ PubMed
- ✚ Google Acadêmico

As informações extraídas das pesquisas são: autor/ano da publicação, título, conteúdo e limitações da pesquisa.

4ª Etapa: Avaliação dos estudos incluídos na revisão em questão, descrevendo-os em função das informações extraídas.

5ª Etapa: Discussão e interpretação dos dados encontrados.

6ª Etapa: Detalha a revisão integrativa a respeito do assunto em questão e responde a pergunta da etapa inicial

4.2 Desenvolvimento

Nas bases de dados já mencionadas foram utilizadas as seguintes combinações de descritores:

- ✚ Yoga AND Jovens OR Ensino médio
- ✚ Yoga AND Ensino Médio OR pré-vestibular
- ✚ Mídias Sociais AND Yoga
- ✚ Mídias Sociais AND Pré-vestibular OR ensino médio

Como critério de exclusão assumiu-se: trabalhos que não apresentassem resumos na íntegra nas bases de dados e na biblioteca pesquisadas; trabalhos relacionados a mídias em geral e não mídias sociais; destinados somente ao público idoso e específico de outras práticas físicas.

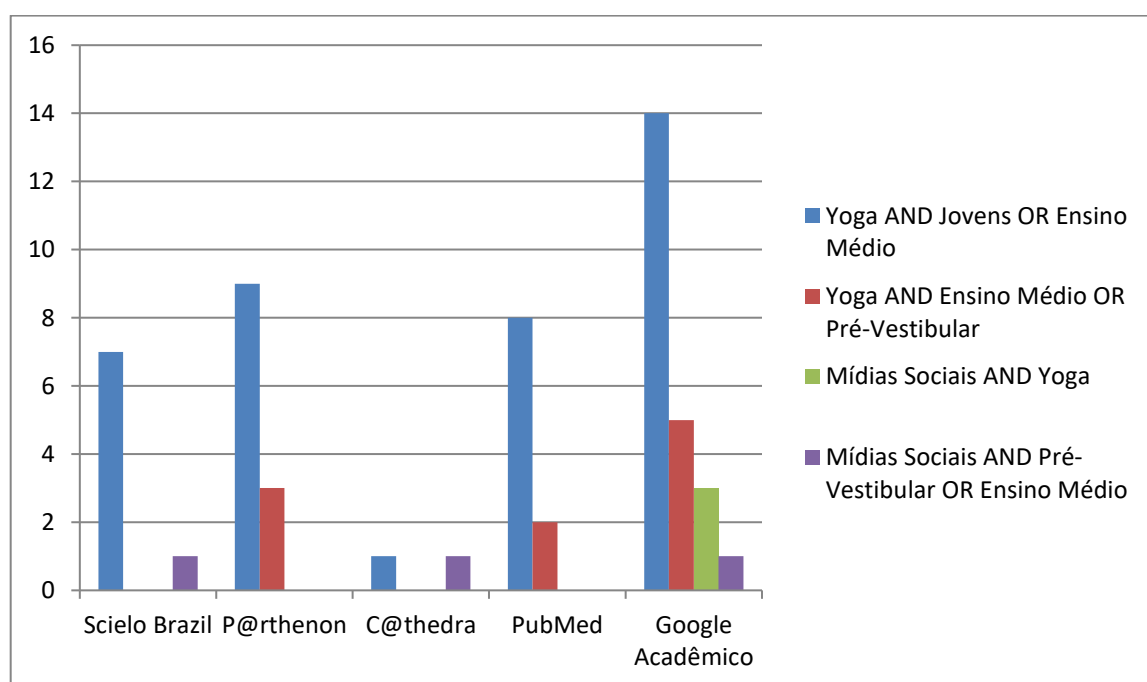
Em um primeiro momento, a intenção desse estudo era delimitar um período apenas com trabalhos recentes (últimos dez anos). Ao decorrer da busca percebeu-se a necessidade de abranger os últimos quinze anos, considerando que a quantidade de trabalhos encontrados nos últimos dez anos foi restrita. O artigo mais antigo encontrado sobre esta temática é do ano de 2002.

5 RESULTADOS

Após a pesquisa nas bases de dados utilizando as combinações de palavras-chaves foram selecionados 38 artigos que se mostraram pertinentes à temática deste estudo de acordo com seu título. Em um segundo momento, foi realizada a leitura dos resumos para a coleta das informações já descritas anteriormente. Nesta etapa, sete artigos não corresponderam ao objetivo do trabalho, sendo definidos 31 artigos para esta revisão, de acordo com os critérios de exclusão/inclusão.

O gráfico 1 sintetiza e quantifica os artigos encontrados de acordo com a combinação das palavras-chave e as bases de dados utilizadas, possibilitando uma visão simplificada e abrangente dos resultados.

Gráfico 1 – Estatística de palavras-chave em cada base de dados *online*.



Fonte: elaborada pela autora.

A quantificação dos dados revelados através do gráfico mostra que a plataforma Google Acadêmico se mostrou única quando se observa as combinações de palavras-chave, ela apresentou ao menos um resultado em cada combinação, sendo ao total 23 artigos somente desta plataforma.

Vale destacar que neste gráfico 14 artigos se repetem em pelo menos mais de uma base de dados, por serem encontrados em mais de uma plataforma.

Foi realizada uma análise de cada artigo, resultando em um pequeno resumo para cada um dos artigos selecionados, destacando as informações pertinentes e facilitando a apresentação e discussão dos dados.

O Quadro 1 contém as informações coletadas pela leitura dos resumos. A organização dos artigos incluídos para esta revisão se deu por ordem alfabética para melhor entendimento e auxílio da discussão.

Quadro 1 – Dados dos artigos incluídos pelos critérios da pesquisa.

Autor/ano	Título	Conteúdo	Limitações
ARAÚJO, Márcia Cristiane 2012	Efeitos do exercício físico sobre os níveis de estresse em estudantes do ensino médio.	Investiga os efeitos do programa de exercício físico (PEF) moderado sobre os níveis de estresse de estudantes do ensino médio que se preparavam para os exames de admissão das universidades.	Não utiliza o Yoga como estratégia; Não utiliza mídias sociais como meio.
ARENAZA, Diego 2003	O yoga na sala de aula.	Estuda o Yoga como metodologia para enfrentar o estresse, através de exercícios de relaxamento e respiração feitos em sala de aula.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídia social como meio.
ARIOTTI, Neli Angélica Frozza SOPELSA, Ortenila 2007	A significação do ensino médio para os jovens alunos.	Investigação sobre o significado que os jovens alunos do terceiro ano de um colégio público do Paraná atribuem ao ensino médio.	Não utiliza o Yoga como estratégia; Não utiliza mídias sociais como meio.

Autor/ano	Título	Conteúdo	Limitações
BAPTISTA, Marcio Rodrigues DANTAS, Estélio Henrique Martin 2002	Yoga no controle de stress.	Traz a atividade física complementada com o Yoga como eficaz no tratamento e prevenção do stress, promovendo melhor o bem-estar e a qualidade de vida.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídia social como meio.
BRAGA, Maria José XAVIER, Flavia Pereira 2016	Transição para o ensino superior: aspiração dos alunos do ensino médio de uma escola pública.	Analisa projetos e aspirações de continuidade dos estudos de alunos do ensino médio de uma escola estadual	Não utiliza o Yoga como estratégia; Não utiliza mídias sociais como meio.
CASTRO, Rodrigo Inácio de 2014	Instagram: produção de imagens, cultura mobile e seus possíveis reflexos nas práticas educativas.	Problematiza as práticas educativas e as potencialidades de produção de sentido nos espaços escolares, através do uso do aplicativo Instagram.	Não utiliza Yoga como estratégia; Público alvo não são jovens no período pré-vestibular.
CONBOY, Lisa A. et al 2013	Qualitative evaluation of a high school yoga program: feasibility and perceived benefits.	Estudo sobre os efeitos de um programa de Yoga feito durante um semestre nas aulas de educação física de uma escola pública rural.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídia social como meio.
COWANS, Skyler 2016	Yoga On Instagram: Disseminating or Destroying Traditional Yogic Principles?	Análise a respeito do tema Yoga no Instagram, se este reflete os princípios tradicionais do Yoga ou não.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular.

Autor/ano	Título	Conteúdo	Limitações
DALY, Leslie A. et al 2015	Yoga and emotion regulation in high school students: a randomized controlled trial.	Avalia o impacto de uma intervenção de Yoga na regulação da emoção de alunos do ensino médio em comparação com a Educação Física.	Não utiliza mídias sociais como meio.
FELVER, Joshua C. et al 2015	Yoga in public school improves adolescent mood and affect.	Comparar os efeitos no humor dos alunos após uma aula de Yoga e uma aula de Educação Física.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídia social como meio.
GOMES, Joyce Galdino 2014	Mídias Sociais, Adolescentes e Cidadania: Espaços de Representações e de Educação para a Mídia.	Analisa a representação social de adolescentes matriculados no ensino médio sobre a função da mídia na construção do conceito de cidadania que eles possuem.	Não utiliza o Yoga como estratégia.
KHALSA, Sat Bir S. BUTZER, Bethany 2016	Yoga in school settings: a research review.	Revisão sobre a eficácia do Yoga para melhorar as características mentais, emocionais, físicas e comportamentais da saúde em ambientes escolares.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídia social como meio.

Autor/ano	Título	Conteúdo	Limitações
LARANJEIRA, Denise Helena Pereira IRIART, Mirela Figueiredo Santos RODRIGUES, Milena Santos 2016	Problematizando as Transições Juvenis na Saída do Ensino Médio.	Discute as transições juvenis em tempos como a saída do ensino médio e a entrada para o mundo adulto.	Não utiliza o Yoga como estratégia; Não utiliza mídias sociais como meio.
MARQUES, Claudio Portilho 2014	Estresse, comportamento de risco e atividade física de estudantes pré-vestibulandos.	Investigar o estado de estresse e os hábitos de vida de estudantes pré-vestibulandos.	Não utiliza o Yoga como estratégia; Não utiliza mídias sociais como meio.
NOGGLE, Jessica J. et al. 2012	Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial.	Testa a viabilidade do yoga dentro de um currículo de ensino médio e avalia a eficácia para o bem-estar psicossocial.	Público alvo não são jovens no período pré vestibular; Não utiliza mídia social como meio.
PENHA, Bruna Bastos 2015	Instagram: A nova ferramenta em busca da saúde.	Entender de que forma o Instagram podem influenciar seus seguidores a melhorarem seus hábitos.	Não utiliza o Yoga como estratégia; Público alvo não são jovens no período pré-vestibular.
PINTO, Ana Cláudia Gomes de Amorim 2015	A interferência da prática de aulas de yoga - presencial e virtual - nos estados de ânimo de seus praticantes.	Investiga a interferência de aulas de yoga nos estados de ânimo dos praticantes sob um contexto virtual.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular.
REIS, Rosemeire 2014	Aprender na atualidade e tecnologias: implicações para os estudos no ensino médio.	Analisa o aprender, sua relação com as tecnologias e com o trabalho escolar no Ensino Médio.	Não utiliza o Yoga como estratégia.

Autor/ano	Título	Conteúdo	Limitações
ROCHA, Célia R.S ROSSINI, Sueli REIMAO, Rubens 2010	Sleep disorders in high school and pre-university students.	Analisa a ocorrência de problemas de sono em jovens que estão no período pré-vestibular.	Não utiliza o Yoga como estratégia; Não utiliza mídias sociais como meio.
ROCHE, Laura Tolbaños BARRACHINA, MaríaTeresa Miró FERNÁNDEZ, Ignacio Ibáñez 2016	Effect of 'Exercise Without Movement' yoga method on mindfulness, anxiety and depression	Analisa o efeito do método de yoga "Exercício sem Movimento" (E.W.M) sobre a atenção plena e melhora dos sintomas de ansiedade e depressão.	O público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídias sociais como meio.
SERWACKI, Michelle COOK-COTTONE, Catherine 2012	Yoga in the Schools: A Systematic Review of the Literature.	Investiga intervenções de Yoga em escolas.	O público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídias sociais como meio.
SILVA, Jefferson Moisés Santos 2009	Os efeitos da ansiedade na aprendizagem e a prática do yoga como recurso psicopedagógico.	Busca identificar os significados atribuídos pelo sujeito ao experimentar o aprendizado sobre a própria respiração, como recurso psicopedagógico a ser utilizado diante de uma sociedade ansiosa.	Não utiliza mídias sociais como meio.
SILVA, Lara Micol da; BORGES, João José de Santana. 2015	O corpo e suas estações: um estudo experimental do yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos.	Reflexão de como o yoga se adequa a sociedade com essa infinidade de informações.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídia social como meio.

Autor/ano	Título	Conteúdo	Limitações
SIEGEL, Pamela BARROS, Nelson Filicede 2010	Estudos sobre o yoga.	Análise do livro Estudos sobre o yoga, uma coletânea organizada por Marcos Rojo Rodrigues.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídia social como meio.
SMITH, Caroline et al 2007	A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. Complementary therapies in medicine.	Estudo do Yoga e do relaxamento como meios de reduzir estresse, ansiedade, pressão sanguínea e como promoção de qualidade de vida.	Público alvo não são jovens no período pré-vestibular; Não utiliza mídia social como meio.
SIQUEIRA, Alexandra Bujokasde CERIGATTO, Mariana Pícaro 2012	Mídia-educação no Ensino Médio: por que e como fazer.	Proposta de trabalho sintonizada com os paradigmas da mídia-educação inglesa e da nova esfera da cultura digital.	Não utiliza Yoga como estratégia.
SOARES, Adriana Benevides MARTINS, Janaína Siqueira Rodrigues 2010	Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular.	Investiga a ansiedade dos jovens estudantes de escolas particulares de um estado do Brasil em relação ao exame vestibular.	Não utiliza Yoga como estratégia; Não utiliza mídias sociais como meio.

Autor/ano	Título	Conteúdo	Limitações
SOUSA, Cirlene Cristina de LEAO, Geraldo Magela Pereira 2016	Ser Jovem e Ser Aluno: entre a escola e o Facebook.	Discute uma pesquisa (Sousa, 2014) sobre a relação entre juventude e mídia cultura contemporânea.	Não utiliza Yoga como estratégia.
SOUZA, Davisson Charles Cangussu VAZQUEZ, Daniel Arias 2015	Expectativas de jovens do ensino médio público em relação ao estudo e ao trabalho.	Analisa as expectativas de jovens do ensino médio de escolas públicas em relação à continuidade dos estudos e à inserção no mercado de trabalho	Não utiliza Yoga como estratégias; Não utiliza mídias sociais como meio.
WANG, Donna HAGINS, Marshall 2016	Perceived benefits of yoga among urban school students: A qualitative analysis.	Analisa grupos que participaram de um programa de yoga de um ano de duração afim de determinar suas percepções de benefícios físicos e mentais, bem como barreiras e desafios.	Público alvo não são jovens no período pré- vestibular; Não utiliza mídia social como meio.

6 DISCUSSÃO

Não foram encontrados resultados que relacionassem o uso de mídias sociais para introduzir Yoga para jovens no período pré-vestibular de maneira objetiva, mas assumem-se através dessa revisão quatro blocos de temáticas objetivas que permeiam este tema: Yoga e mídias sociais; Yoga para jovens no período pré-vestibular; Yoga na escola e mídias sociais e escola.

As temáticas são instâncias que se entremeiam e permitem uma resposta a pergunta inicial.

“O uso de mídias sociais é um meio facilitador para introduzir o conteúdo do Yoga em jovens no período pré-vestibular?”. Com base nos trabalhos obtidos e na relação das temáticas considera-se que sim.

É perceptível que as mídias sociais conforme a hipótese inicial pode facilitar sim a introduzir algum conteúdo para jovens.

De acordo com o estudo de levantamento feito por Gomes (2014), as mídias sociais incentivam uma diversidade de experiências e também ao considerar as relações com os jovens e as mídias, elas potencializam oportunidades de aprendizagens. Ainda para o autor, ao relacionar mídias sociais e a escola, é neste cenário que os jovens experimentam novas formas de ser e compreender o mundo. Para complementar, a análise de conteúdo de Penha (2015), realizada com perfis do *Instagram*, um exemplo de mídia social, se refere a esta ferramenta como um excelente aliado a disseminação de hábitos saudáveis, sendo este um espaço de fala que permite compartilhamentos e interações a todo o momento.

Pensando neste propósito, o Yoga vem de encontro como um conteúdo a ser explorado em conjunto com as mídias. Os motivos de se introduzir o Yoga podem ser analisados por meio dessa revisão. A resenha de Siegel e Barros (2010), traz um dos grandes autores que estudam o Yoga, Marcos Rojo Rodrigues e seus colaboradores (2006). Eles afirmam que práticas do yoga trazem benefícios incalculáveis, sejam de ordem física, fisiológica ou psíquica. É uma prática que conduz o homem à compreensão de si mesmo.

Ainda assim, os autores Serwacki e Cook-cottone (2012) trazem em uma revisão de literatura que o Yoga inserido na escola traz benefícios de concentração e autoconhecimento, sendo todos estes fatores essenciais para o desenvolvimento do jovem, assim como para a saúde pessoal e o sucesso escolar. Os autores

revelam também a relação entre saúde e educação, afirmando que o desempenho escolar dos alunos está relacionado ao status de sua saúde.

Falar sobre desempenho escolar remete ao fato de que, este é uma das exigências do período que antecede o exame vestibular, e com base nos trabalhos encontrados, essa revisão mostrou que uma das problemáticas acarretadas por este período é o estresse e ansiedade que se desencadeiam nos alunos.

Na pesquisa descritiva, com delineamento *ex-post facto*, Marques (2014) apresenta como resultados, dados que comprovam que a população de jovens que estão inseridos no período pré-vestibular se apresenta com sintomas de estresse, indicando que a maioria tem predominância de estresse psicológico e sintomas como cansaço excessivo. Ainda assim, o trabalho se aprofundou na relação do estresse com o nível de atividade física que o jovem realiza, constatando que jovens não ativos são mais estressados que os ativos.

Esta afirmação vai de encontro com uma das justificativas deste trabalho, que é a de levar a prática do Yoga para este público: ela se configura como uma prática física podendo diminuir sintomas de estresse, e trabalha em conjunto com os aspectos mentais, auxiliando em sintomas de estresse psicológico.

Estudos realizados por Calais e cols. (2003) levantam a possibilidade também de que a habilidade em lidar com o estresse e a ansiedade talvez seja um elemento importante para o sucesso em um vestibular, tanto ou talvez até mais do que a habilidade acadêmica ou o conhecimento.

Soares e Martins (2010) realizaram um trabalho para comparar os níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do primeiro e terceiro anos do ensino médio, inscritos no vestibular. Deparando-se com os resultados colhidos, as autoras afirmam ser importante estudar alternativas e estratégias de apoio a este público, para que em situação de estresse, o nível de ansiedade apresentado não seja prejudicial em sua vida.

Merece destaque Cowans (2016), também presente nesta revisão, por ser o único artigo que traz o tema Yoga abordado dentro de uma mídia social, neste caso o *Instagram*. O artigo traz uma análise de 100 postagens sobre Yoga na mídia social específica e conclui-se que nela a prática é vista como uma atividade *fitness*, com um foco na estética física, sendo poucas as postagens que realmente reforçam os princípios filosóficos do Yoga. Por isso a ênfase em manter em destaque os ideais do Yoga quando são inseridos em mídias sociais. Apesar de no mundo ocidental os

princípios sofrerem alterações para adaptação, o intuito é não se configurarem nas mídias sociais como apenas um veículo de propagação de marketing e de ideais de uma visão estética do corpo.

Percebemos então que, apesar de ser pertinente abordar o tema Yoga em mídias sociais é necessária cautela, considerando principalmente o público de jovens. O conteúdo a ser exposto precisa ser bem estudado e trabalhado para atender os objetivos iniciais.

Apesar de não encontrar muitos estudos que tratem diretamente da associação das mídias sociais com a prática de yoga, é possível inferir que através das relações existentes entre os temas encontrados, este vínculo pode se dar. Isso contribui na divulgação do conteúdo do Yoga nas mais diversas populações, incluindo assim os pré-vestibulandos. As mídias sociais representam uma maneira atrativa de introduzir o conteúdo, de forma que provoque maior interesse do público em questão, além de ser meios considerados populares, de fácil e rápido acesso por parte da população.

Pertinente a esta discussão, cabe à análise quantitativa dos trabalhos encontrados.

A prevalência de números na base de dados Google Acadêmico revela a popularidade deste meio, pois, mesmo sendo este um assunto pouco abordado no meio acadêmico a plataforma se mostrou ampla, contemplando todas as combinações de descritores. Por mais que seja considerada uma plataforma popular foi de enriquecimento para este trabalho, não menosprezando as outras bases, em que todas juntas se integralizaram. A respeito do ano dos artigos, a temática mostrou-se ser um assunto recente, quando a maior parte de encontrados foi no ano de 2016 seguida do ano de 2015 e 2012.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados nessa revisão integrativa corroboram com as expectativas iniciais desta pesquisa. Torna-se nítido que o Yoga é uma prática que pode auxiliar jovens no período pré-vestibular e que para isso necessitam de estratégias que facilitem o acesso deste conteúdo para os jovens, por isso as mídias sociais se mostram como um ambiente propício para introduzir essa temática.

Em alerta, a revisão mostrou que é essencial, no momento de abordar o Yoga dentro das mídias sociais, manter uma atenção aos princípios filosóficos da prática milenar, sem deixar de se perder a intenção e propósito de introdução da prática.

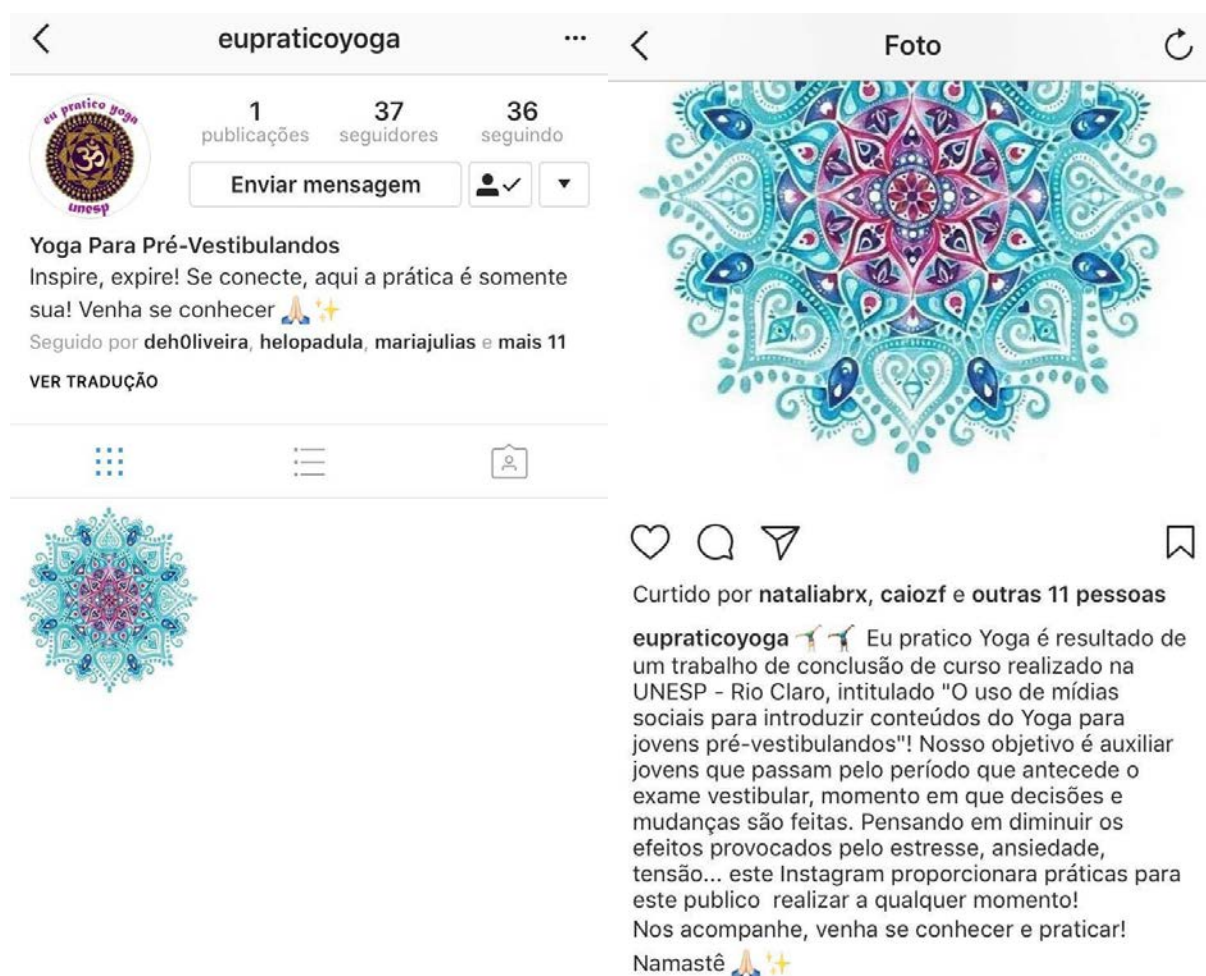
A temática se mostrou pertinente sendo o período pré-vestibular uma problemática atual e importante, que vem se agravando cada vez mais e merece uma atenção especial. Mostram-se necessários mais estudos nesta área, buscando um auxílio essencial para esses jovens, trazendo um maior conforto para este momento de tensão.

Através dessa revisão, foi possível iniciar o estudo sobre esse conteúdo nas mídias sociais. Com o anseio de colocar em prática as considerações encontradas nesse trabalho, foi criada uma conta na mídia social *Instagram*, que mostrou-se uma mídia pertinente para isso de acordo com a preferência, popularidade e com base na literatura. Com o objetivo de continuidade da pesquisa e divulgação de práticas de Yoga, apenas um perfil e uma primeira publicação explicando o presente trabalho foram produzidas. Espera-se em um futuro, a organização de conteúdos benéficos e atrativos do Yoga para complementarem a mídia social criada.

Segue o link com a criação <<https://www.instagram.com/eupraticoyoga/>> e uma imagem respectiva ao perfil da mídia social criada e a primeira publicação realizada.

Percebe-se em uma busca simples na mídia em questão, *instagram*, que não é comum a existência de perfis para este público em específico, enaltecendo a importância desta criação.

Figura I – Imagem do perfil do *Instagram* “eupraticoyoga”



Fonte: Instagram.com

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, M.C. **Efeitos do exercício físico sobre os níveis de estresse em estudantes do ensino médio**. 2012. 106 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2012.
- ARENAZA, D. O yoga na sala de aula. **Cadernos de Yoga**, Florianópolis, n. 01, p. 48-53, 2003.
- ARIOTTI, N.A.F; SOPELSA, O. A significação do ensino médio para os jovens alunos. **Roteiro**, Joaçaba, v. 32, n. 2, p. 265-290, jul./dez. 2007
- BAPTISTA, M.R; DANTAS, E.H.M. Yoga no controle do stress. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, p. 12-20, jan./fev. 2002.
- BENEVIDES, A.S; SIQUEIRA, R.M.J. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, abril. 2010. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305423775008>>. Data de acesso: 13 de Setembro de 2017.
- BIANCHETTI, L. **Angústia no vestibular**: Indicações para pais e professores. Passo Fundo, RS: EDIUPF, 1996. 114 p.
- BRAGA, M.J; XAVIER, F.P. Transição para o ensino superior: aspiração dos alunos do ensino médio de uma escola pública. **Educ. rev., Curitiba** , n. 62, dez. 2016 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40602016000400245&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 maio 2017.
- BRASIL. Congresso Nacional. **Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF, 1996a. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm> Acesso em: 11 de Jun. de 2017.
- CASTRO, R. I. D. **Instagram**: produção de imagens, cultura mobile e seus possíveis reflexos nas práticas educativas. 2014. 155 f. Dissertação (Mestrado) — Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2014.
- CIRIBELI, J.P; PAIVA, V.H.P. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. **Mediação**, Belo Horizonte, v. 13, n. 12, jan/jun. 2011. Disponível em: <<http://www.fumec.br/revistas/mediacao/article/view/509/504>>. Acesso em: 20 Nov. 2016.
- CONBOY, L. A. et al. Qualitative evaluation of a high school yoga program: feasibility and perceived benefits. **Explore: The Journal of Science and Healing**, New York, p.171-180, Maio/Jun 2013.

COWANS, S. Yoga On Instagram: Disseminating or Destroying Traditional Yogic Principles. *Elonjournal*, v.7, n.1, 2016. Disponível em: <<http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1475>>. Acesso em: 20 mar. 2017

DALY, L. A; HADEN, S. C; HAGINS, M; PAPOUCHIS, N; RAMIREZ, P.M. Yoga and emotion regulation in high school students: a randomized controlled trial. **Evidence-based complementary and alternative medicine**, v. 2015, 2015.

D'AVILA, G.T; SOARES, D.H.P. Vestibular: Fatores geradores de ansiedade na "cena da prova". **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v.4, n.1, p. 105-116, dez. 2003.

DRAEGER, D. I. **Redes sociais como ferramentas pedagógicas no ensino de biologia**. 2015. 95 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-graduação em Educação Para A Ciência, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". Bauru, 2015.

EDUCAUSE (2007). **7 Things You Should Know About Facebook II**. Disponível em: <<http://net.educause.edu/ir/library/pdf/ELI7025.pdf>>. Acesso em: 22 de Setembro de 2017.

FELVER, J.C; Butzer, B; Olson, K.J; Smith, I.M. Khalsa S.B. Yoga in public school improves adolescent mood and affect. **Contemporary school psychology**, v. 19, n. 3, p. 184-192, 2015.

FERNANDES, N. **Yoga Terapia: o caminho da saúde física e mental**. São Paulo: Ground, 1994. 274 p.

FREITAS, M. G. Los adolescentes como agentes de cambio social: algunas reflexiones para los psicólogos sociales comunitarios. **Psykhé**, Santiago, v. 13, n. 2, p. 131-142, nov. 2004

GHAROTE, M. L. Yoga Aplicada: da teoria à prática. In: ROJO, M. (**Adaptação Técnica**). São Paulo: Phorte, 2002. 175 p.

GOMES, J.G. **Mídias Sociais, Adolescentes e Cidadania: Espaços de Representações e de Educação para a Mídia**. 2014. 126 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente. 2014.

HOCHMAN, N.; SCHWARTZ, R. Visualizing Instagram: tracing cultural visual rhythms. In: INTERNACIONAL AAAI CONFERENCE ON BLOGS AND SOCIAL MEDIA, 6, 2012, Dublin. **Proceedings...** Menlo Park: AAAI Press, 2012. p. 6-9.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **Censo da educação superior 2014**. Brasília, DF, 2016. Disponível em: <http://download.inep.gov.br/download/superior/censo/2014/resumo_tecnico_censo_educacao_superior_2014.pdf> Acesso em: 4 set. 2017.

IYENGAR, B.K.S. **A luz do ioga**. Edição 5. São Paulo: pensamento-cultrixltda, 2006. 222 p.

KUPFER, P. **O que é Yoga**. 2000. Disponível em: <<http://www.yoga.pro.br/artigos/350/3047/o-que-e-o-yoga>> Acesso em: 20 de março de 2016.

KHALSA, S.B.S; HICKEY-SCHULTZ, L; COHEN, D; STEINER, N; COPE, S. Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial. **The journal of behavioral health services & research**, v. 39, n. 1, p. 80-90, 2012.

KHALSA, S.B.S; BUTZER, B. Yoga in school settings: a research review. **Annals of the New York Academy of Sciences**, New York: 2016.

KRAWCZYK, N. Reflexão sobre alguns desafios do ensino médio no Brasil hoje. **Cadernos de pesquisa**, v. 41, n. 144, p. 752-769, 2013.

MARQUES, C.P. **Estresse, comportamento de risco e atividade física de estudantes pré-vestibulandos**. 2014. 87 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física do setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba. 2014.

LARANJEIRA, D.H.P; IRIART, M.F.S; RODRIGUES, M.S. Problematizando as Transições Juvenis na Saída do Ensino Médio. **Educ. Real.**, Porto Alegre , v. 41, n. 1, p. 117-133, mar. 2016 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-62362016000100117&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 15 maio 2017.

MARTELETO, R.M. Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência da informação. **Ciência da Informação**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 71-81, jan./abr. 2001.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, out./dez, 2008.

MEHTA, R. **Yoga: a arte da integração**. (Comentários sobre os yoga-sutras de Patanjali). Brasília: Teosófica, 1995

NOGGLE, J.J; STEINER, N.J; MINAMI, T; KHALSA, S.B.S. Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 33, n. 3, p. 193-201, 2012.

PATRÍCIO, M.R; GONÇALVES, V. Facebook: rede social educativa?. **I Encontro Internacional TIC e Educação, Lisboa**: Universidade de Lisboa, Instituto de Educação. p. 593-598, 2010.

PAULA, C.; BINDO, M. **Coleção para saber mais – Yoga**. São Paulo: Editora Abril, 2002.

PENHA, Bruna Bastos. **Instagram: A nova ferramenta em busca da saúde**. Brasília. 2015.

PINTO, A.C.G. **A interferência da prática de aulas de yoga - presencial e virtual - nos estados de ânimo de seus praticantes**. 2015. 80 f. Dissertação - (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/134093>>. Acesso em 2 de março de 2017.

POWELL, G. R.; GROVES, S. W.; DIMOS, J. **Retorno sobre o investimento em mídias sociais**. Rio de Janeiro: Campus Editora, 2011.

PRIMO, A. **O aspecto relacional das interações na Web 2.0**. E-Compós (Brasília), v. 9, p.1-21, 2007.

REIS, R. Aprender na atualidade e tecnologias: implicações para os estudos no ensino médio. **Educ. Real.**, Porto Alegre , v. 39, n. 4, p. 1185-1207, dez. 2014 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-62362014000400013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 19 jul. 2017.

ROCHA, C.R.S.; ROSSINI, S; REIMAO, R. Sleep disorders in high school and pre-university students. **Arq. Neuro-Psiquiatr.**, São Paulo , v. 68, n. 6, p. 903-907, dez. 2010 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-282X2010000600014&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 15 maio 2017.

ROCHE, L.T; BARRACHINA, M.T.M; FERNÁNDEZ, I. Effect of ‘Exercise Without Movement’ yoga method on mindfulness, anxiety and depression. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 25, p. 136-141, 2016

RODRIGUES, M. R. **Estudos sobre Yoga**. Forte, 2006. 150 p

SANTROCK, J. W. **Adolescência**. Porto Alegre: Artmed. 2014.

SCHOEN-FERREIRA, T.H; AZNAR-FARIAS, M; SILVARES, E.F.M. Adolescência através dos séculos. **Psic.: Teor. e Pesq., Brasília** , v. 26, n. 2, p. 227-234, Jun. 2010. . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722010000200004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 Set. 2017.

SERWACKI, M; COOK-COTTONE, C. Yoga in the schools: a systematic review of the literature. **International Journal of Yoga Therapy**, v. 22, n. 1, p. 101-110, 2012.

SILVA, L. M. da; SANTANA, J. J. B. de. **O corpo e suas estações**: um estudo experimental do yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos. In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO NORDESTE, 17., 2015. Natal – RN. *Anais...* Natal: Intercom, 2015.

- SIEGEL, P; BARROS, N.F de. Estudos sobre o yoga. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, supl. 2, p. 3295-3296, out. 2010 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000800035&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 19 jul. 2017.
- SILVA, J.M.S. **Os efeitos da ansiedade na aprendizagem e a prática do yoga como recurso psicopedagógico**. In: IX CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO E III ENCONTRO SUL BRASILEIRO DE PSICOPEDAGOGIA, 9., 2009, Paraná. **Anais...** . Paraná: 2009. p. 7389 - 7396.
- SMITH, C; HANCOCK, H; BLAKE-MORTIMER, J; ECKERT, K.A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. **Complementary therapies in medicine**, v. 15, n. 2, p. 77-83, 2007.
- SIQUEIRA, A. B de; CERIGATTO, M. P. Mídia-educação no Ensino Médio: por que e como fazer. **Educ. rev., Curitiba** , n. 44, p. 235-254, jun. 2012 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40602012000200015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 19 jul. 2017.
- SOARES, A. B; MARTINS, J.S.R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paidéia** (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto , v. 20, n. 45, p. 57-62, abr. 2010 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2010000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 jul. 2017.
- SOARES, D. H. P. Como trabalhar a ansiedade e o estresse frente ao vestibular. Em **R. S. Levenfus & D. H. P. Soares (Orgs.)**, Orientação Vocacional Ocupacional: Novos achados teóricos, técnicos e instrumentos para a clínica, a escola e a empresa. Porto Alegre, RS: ArtMed. 2002.
- SOUSA, C. C de; LEAO, G. M. P. Ser Jovem e Ser Aluno: entre a escola e o Facebook. **Educ. Real.**, Porto Alegre , v. 41, n. 1, p. 279-302, mar. 2016 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-62362016000100279&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 19 jul. 2017.
- SOUSA, L. M. M de; AZEVEDO, L. E. O Uso de Mídias Sociais nas Empresas: Adequação para Cultura, Identidade e Públicos. In: IX CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO NORTE, 2010, Rio Branco. **Congresso**. Rio Branco: 2010. p. 1 - 15.
- SOUZA, D.C.C; VAZQUEZ, D.A. Expectativas de jovens do ensino médio público em relação ao estudo e ao trabalho. **Educ. Pesqui.**, São Paulo , v. 41, n. 2, p. 409-426, jun. 2015 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022015000200409&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 26 jul. 2017.
- SPARTA, M; GOMES, W. B. Importância atribuída ao ingresso na educação superior por alunos do ensino médio. **Revista brasileira de orientação profissional**, v. 6, n. 2, 2005.

TOMAÉL, M.I; ALCARÁ, A.R; DI CHIARA, I.G. Das redes sociais à inovação. **Ciência da informação**, Brasília, v. 34, n. 2, p. 93-104, 2005.

UNICEF et al. **O uso da internet por adolescentes**. Brasília, DF, 2013.

VECINO, D. A; ETGES, S. A; CHAVES, A. P. N. Técnicas de Yoga para a sala de aula, fundamentos e aplicação. In: BRASIL, Ministério da Educação. **Cultura e educação na escola de tempo integral: formação de educadores**. Cadernos organizadora: Ilana Laterman, 2010. Disponível em: <<http://www.educaintegral.ufsc.br/Cultura%20e%20Educacao%20na%20Escola%20de%20Tempo%20Integral%20Formacao%20de%20Educadores.pdf#page=66>>. Acesso em 14 de março de 2017.

VORKAPIC, C.F; RANGE, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, p. 50-54, jun. 2011 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 20 jan. 2017.

WANG, D; HAGINS, M. Perceived benefits of yoga among urban school students: A qualitative analysis. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2016, 2016.

YOUNG, K. **Caught in the net**: How to recognize the signs of the internet addiction. New York: John Wiley & Sons, 1998. 256 p.

ZIMPEL, R. R. **Aprendendo a lidar com o estresse**. São Leopoldo: Sinodai, 2005. 112 p.

