

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DOCÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA

**YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
UMA PROPOSTA DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

MARIA APARECIDA LAURIS

BAURU
2020

MARIA APARECIDA LAURIS

**YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
UMA PROPOSTA DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre à Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Faculdade de Ciências, Campus de Bauru – Programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica, sob orientação da Prof^a. Dr^a. Fernanda Rossi.

BAURU
2020

LAURIS, Maria Aparecida.

Yoga na educação infantil: uma proposta de ensino e aprendizagem / Maria Aparecida Lauris, 2020
105 f. : il.

Orientadora: Fernanda Rossi

Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências, Bauru, 2020

1. Educação infantil. 2. Práticas pedagógicas. 3. Yoga. I. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. II. Título.

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DE MARIA APARECIDA LAURIS, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DOCÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 04 dias do mês de março do ano de 2020, às 09:00 horas, no(a) Sala 3 da Pós-graduação da Faculdade de Ciências - Unesp/Bauru, reuniu-se a Comissão Examinadora da Defesa Pública, composta pelos seguintes membros: Profa. Dra. FERNANDA ROSSI - Orientador(a) do(a) Departamento de Educação / UNESP - Faculdade de Ciências de Bauru - SP, Prof. Dr. JULIO MIZUNO do(a) / Instituto Sankalpa, Profa. Dra. DENISE APARECIDA CORREA do(a) Departamento de Educação Física / Câmpus de Bauru - SP, sob a presidência do primeiro, a fim de proceder a arguição pública da DISSERTAÇÃO DE MESTRADO de MARIA APARECIDA LAURIS, intitulada **"YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UMA PROPOSTA DE ENSINO E APRENDIZAGEM" E PRODUTO EDUCACIONAL "YOGA DAQUI, YOGA DALI ... MEXE E BRINCA, REMEXE E DESCOBRE"**. Após a exposição, a discente foi arguida oralmente pelos membros da Comissão Examinadora, tendo recebido o conceito final: APROVADA. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelos membros da Comissão Examinadora.

Profa. Dra. FERNANDA ROSSI 

Prof. Dr. JULIO MIZUNO 

Profa. Dra. DENISE APARECIDA CORREA 

Dedico esta pesquisa a minha
mãe Leonor, meu pai Renato,
meus filhos Ynaiara, Isadora e
Renan, que são incentivos de
vida e representam todas as
crianças do mundo.

LAURIS, Maria Aparecida. **Yoga na educação infantil: uma proposta de ensino e aprendizagem**. Orientadora: Fernanda Rossi. 2020. 105f. Dissertação (Mestrado em Docência para a Educação Básica). Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru – SP, 2020.

RESUMO

A Educação Infantil, primeira etapa da educação básica, tem como função promover à criança o desenvolvimento em todas as dimensões: física, emocional, cognitiva, social, artística, entre outras. A criança é partícipe e protagonista da sociedade e as descobertas de suas potencialidades (pessoais e sociais) fazem parte do seu desenvolvimento integral e relacionamento consigo mesma, com os outros, com o ambiente que a cerca e com os conhecimentos históricos e sociais. Neste contexto, a manifestação corporal do *Yoga*, com seus conhecimentos práticos e filosóficos, articulados aos conhecimentos e vivências da Educação Infantil, apresenta-se como uma possibilidade de ação pedagógica que contribui para a formação da criança. Esta pesquisa apresenta como objetivo geral analisar um processo de ensino e aprendizagem de *Yoga* e o desenvolvimento do conhecimento de si e da autoestima da criança no contexto da Educação Infantil. Os objetivos específicos consistem em analisar as possibilidades de uma proposta de ensino e aprendizagem para a Educação Infantil, com os conhecimentos filosófico-práticos do *Yoga*, para a formação do conhecimento de si e da autoestima na infância; e subsidiar professores e professoras, mediante proposta de ensino e aprendizagem no formato de produto educacional/livro digital, para a inserção e o desenvolvimento de práticas pedagógicas com *Yoga* na Educação Infantil. A pesquisa, de abordagem qualitativa, foi desenvolvida em uma escola de Educação Infantil municipal de Bauru-SP, com 18 crianças da faixa etária entre quatro e cinco anos, durante um semestre letivo. Os dados foram coletados por observação de campo, com registros em diário do processo de ensino e aprendizagem em *Yoga*, e questionário aplicado às mães das crianças no início e ao final do processo de ensino. Ressalta-se que a vivência do *Yoga* nesta etapa da educação básica pode proporcionar benefícios afetivos, sociais, cognitivos e físicos para as crianças, sobretudo em relação ao autoconhecimento e à autoestima, além de ampliar qualitativamente o repertório das manifestações corporais e o protagonismo infantil em suas ações cotidianas. Concluímos que o processo de ensino desenvolvido contribuiu para a formação das crianças, possibilitando que explorassem e criassem novas perspectivas, reconhecendo-se integralmente como indissociável do meio em que vivem e capazes de propor melhorias de bem-estar para si e aos outros com consciência e valorização do meio escolar, familiar e de questões desafiadoras como as diferenças encontradas em sociedade, além de aguçar curiosidades sobre outras vivências do *Yoga*.

Palavras-chave: Educação Infantil. Práticas Pedagógicas. *Yoga*.

LAURIS, Maria Aparecida. **Yoga in early childhood education: a proposal for teaching and learning**. Professor Advisor: Fernanda Rossi. 2020. 105f. Dissertation (Master's Degree in Teaching in Basic Education). School of Science, UNESP, Bauru – SP, 2020.

ABSTRACT

Early childhood education, the first stage of basic education, has the function of promoting children's development in all dimensions: physical, emotional, cognitive, social, artistic, among others. The child is a participant and protagonist of society and the discoveries of his potential (personal and social) are part of his integral development and relationship with himself, with others, with the environment that surrounds him and with historical and social knowledge. In this context, the bodily manifestation of Yoga, with its practical and philosophical knowledge, linked to the knowledge and experiences of Early Childhood Education, presents itself as a possibility of pedagogical action that contributes to the formation of the child. This research has as general objective to analyze a teaching and learning process of Yoga and the development of the child's knowledge of self and self-esteem in the context of Early Childhood Education. The specific objectives are to analyze the possibilities of a teaching and learning proposal for Early Childhood Education, with the philosophical-practical knowledge of Yoga, for the formation of self-knowledge and self-esteem in childhood; and subsidize male and female teachers, through a teaching and learning proposal in the format of an educational product / digital book, for the insertion and development of pedagogical practices with Yoga in Early Childhood Education. The research, with a qualitative approach, was developed in a municipal Child Education school in Bauru-SP, with 18 children aged between four and five years old, during an academic semester. The data were collected by field observation, with diary records of the teaching and learning process in Yoga, and a questionnaire applied to the children's mothers at the beginning and at the end of the teaching process. It is emphasized that the experience of Yoga in this stage of basic education can provide affective, social, cognitive and physical benefits for children, especially in relation to self-knowledge and self-esteem, in addition to qualitatively expanding the repertoire of body manifestations and child protagonism in children your everyday actions. We conclude that the teaching process developed contributed to the education of children, enabling them to explore and create new perspectives, fully recognizing themselves as inseparable from the environment in which they live and capable of proposing improvements in well-being for themselves and others with awareness and valuing the school, family and challenging issues such as the differences found in society, in addition to sharpening curiosities about other Yoga experiences.

Keywords: Early Childhood Education. Pedagogical practices. Yoga.

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1	Momento inicial das práticas pedagógicas com <i>Yoga</i> na Educação Infantil.....	56
Imagem 2	Alongamento possível, somos capazes de olhar as coisas de cabeça para baixo.....	57
Imagem 3	Alongamento possível, somos grandes e fortes como uma cobra.....	58
Imagem 4	Representações de esquema corporal e paisagens.....	59
Imagem 5	As representações de esquema corporal a partir do contorno do corpo.....	60
Imagem 6	Brincando de mandala durante a semana de Páscoa.....	61
Imagem 7	Mural de exposições da festa da família na escola.....	62
Imagem 8	A participação especial dos responsáveis em uma vivência.....	62

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Identificação dos participantes da pesquisa.....	43
Quadro 2	Relações entre os membros do <i>Yoga</i> , os conhecimentos filosófico-práticos e as aprendizagens da criança.....	64

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	11
1 INTRODUÇÃO.....	15
2 RELAÇÕES ENTRE A FORMAÇÃO INTEGRAL E O YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	20
2.1 A Educação Infantil, a formação integral da criança e a Cultura Corporal.....	20
2.2 <i>Yoga</i> na Educação Infantil.....	27
2.2.1 <i>Yoga</i> : pressupostos.....	27
2.2.2 <i>Yoga</i> : contexto escolar e formação infantil.....	31
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	41
3.1 Abordagem da pesquisa.....	41
3.2 Contexto da pesquisa e participantes do estudo.....	41
3.3 Técnicas de coleta de dados.....	44
3.4 Desenvolvimento da proposta de ensino e aprendizagem com <i>Yoga</i> na Educação Infantil.....	45
3.5 Análise dos dados gerados.....	46
4 ENSINO E APRENDIZAGEM EM YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONHECER-SE E CONVIVER	48
4.1 Inserindo o <i>Yoga</i> na escola: expectativas das mães.....	48
4.2 Ensino e aprendizagem em <i>Yoga</i> : conhecimento de si e autoestima na Educação Infantil.....	53
4.2.1 Ensinando e aprendendo com <i>Yoga</i> na Educação Infantil.....	53
4.2.2 <i>Yoga</i> na Educação Infantil: conhecer-se e conviver.....	63

5	DESENHO DO PRODUTO EDUCACIONAL.....	85
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	87
	REFERÊNCIAS.....	91
	APÊNDICE A. Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) – participação responsáveis pelas crianças.....	94
	APÊNDICE B. Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) - autorização da participação das crianças.....	96
	APÊNDICE C. Termo de assentimento livre e esclarecido para as crianças..	99
	APÊNDICE D. Questionário inicial aplicado às mães das crianças.....	104
	APÊNDICE E. Questionário final aplicado às mães das crianças.....	105

APRESENTAÇÃO

Nascida em 1978, filha e neta caçula da família paterna e materna. Quando criança, gostava das brincadeiras de rua, de correria, de bolas e jogos, mas, nas brincadeiras com a família, eu era sempre a “café com leite”. Era como se não ocupasse espaço onde estivesse, eu nunca ganhava e nunca perdia nas brincadeiras e nas conversações. Era a década de 80, minha mãe dizia constantemente que as pessoas eram todas constituídas por ossos, carne e pele; como eram todas iguais deveriam ter os mesmos direitos, aprendi muito sobre isso com ela.

Na escola, durante os anos iniciais, eu era bolsista em uma escola privada administrada por freiras com descendência alemã. Eu era mais uma vez a mais nova, mas desta vez, eu era também a única bolsista da turma, que usava uniformes reutilizados e tênis comum, era cheirosa e tinha cabelos bem cuidados. Não importava o que eu fazia, era a chacota da professora e das outras crianças. Lembro de poucos momentos desse percurso que perdurou apenas até o início dos meus oito anos, lembro que houve ofensas e risos, e que eu chorei algumas vezes no caminho de ida e de volta da escola, não me lembro do rosto das professoras e quando quero rememorar os nomes delas, pergunto à minha mãe (isso acontece até meus atuais 41 anos de idade). Com muito pesar, minha mãe optou então por desistir da bolsa de estudos e me transferiu para uma escola pública, aí foi quando eu comecei a ser mais feliz. Era ainda a mais nova da turma, mas ninguém se importava com isso, tirava nota baixa e ia para a recuperação, eu nunca estava sozinha nas provas de recuperação. Na sala de aula, o que eu mais queria era acabar logo as atividades e conversar com os colegas ou sair para correr no pátio, queria cair e levantar correndo para continuar brincando. Eu estava sentindo a liberdade de ser eu mesma na escola.

Nesta escola pública, onde fui feliz e permaneci até o final do Ensino Fundamental II, comecei a pensar se era possível que eu fizesse a diferença no mundo. Então, entre as opções de seguir o ensino médio, ou cursar contabilidade ou administração, eu escolhi o magistério. Pensava no direito de ser feliz que muitas crianças poderiam não ter.

Aprendi muito nos quatro anos de magistério. Em 1996 eu estava me formando e estava grávida. Resolvi ter filhos e educá-los antes de me dispor a fazer parte da história de outrem. Tive três filhos e quando o caçula completou seis anos eu voltei a estudar e, como bolsista em uma faculdade privada, me inscrevi no curso de

pedagogia. Quis tanto cursar a pedagogia que estudei muito e simultaneamente fui aprovada no concurso público da cidade em que eu cresci. Em 2009 assumi como Professora Titular de Ensino Fundamental I e sentia muito por ter que limitar as crianças a quatro paredes, eu queria e procurava atividades que as motivassem a valorizar a si, respeitar o outro, a brincar e socializar, queria que a escola fosse prazerosa para elas. Em 2011, me propus a tentar o concurso público da cidade vizinha, desta vez o pensamento era focar nas idades menores, e me inscrevi para Professora Adjunto Substituta de Educação Infantil.

Em 2013, a prefeitura do município onde eu inicialmente era efetiva, ofereceu bolsas de estudo na faculdade privada local, para uma pós-graduação em Alfabetização e Letramento, aí eu me identifiquei, eu pensava: posso alfabetizar brincando! Em 2014 fui convocada para efetivação na Educação Infantil e me deparei com escolas de período integral. Eu me sentia perdida, as experiências com estágios na Educação Infantil não davam noções do que era lidar com crianças que ficavam por nove horas dentro da instituição escolar. Tudo parecia tão pouco, todos os recursos pareciam pequenos para aquelas crianças cheias de vida que demonstravam isso a todo momento com tantos movimentos. Todas as buscas que eu fazia sobre brincadeiras e metodologias para letramento pareciam não fazer com que as crianças se sentissem plenas. Comecei então a procurar formação para professores da Educação Infantil e em 2015 encontrei um título ao qual eu nada conhecia, mas que me deixou curiosa e esperançosa: Corporeidade e loga na escola - módulo I, divulgado pela Secretaria Municipal da Educação – Bauru/SP e promovido pelo Departamento de Educação da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista – UNESP, campus de Bauru.

O acesso às inscrições esgotou em menos de dois minutos e todas as vagas foram preenchidas. Eu insisti, tentei novamente, e deu certo! Permaneci nesta formação nos três módulos, cada um deles semestral. No primeiro módulo, os professores(as) coordenadores(as) e agentes formativos estavam dispostos a não nos questionar sobre a escola e nem as crianças, a preocupação era a de que compreendêssemos o *Yoga* na prática pessoal a fim de conhecermos esta ciência milenar e notar se fazia diferença em nossas vidas. Com motivações, mas movimentos que mal conseguíamos realizar, os(as) coordenadores(as) nos inspiravam semanalmente a praticar em casa.

No início era engraçado, mal esticávamos uma perna, ou um braço, os alongamentos eram quase-alongamentos, mas logo, com tanta suavidade na voz, sorrisos, elogios e estímulo do professor que era um graduando em Pedagogia da UNESP/Bauru, fomos nos dedicando e introduzindo em nosso dia a dia. Algumas das professoras participantes iniciaram práticas corporais com seus alunos nas escolas da rede municipal, eu fui uma delas que mesmo sem saber direito como lidar, seguia o exemplo do professor da formação. Algumas crianças, da turma de dois e três anos amavam, outras dispersavam em dois minutos, era difícil, eu ainda não tinha a mínima experiência com Educação Infantil e nem com a prática do *Yoga* e também não tinha o apoio da gestão e equipe escolar.

Na tentativa de começar a incentivar as crianças o mais cedo possível sobre o reconhecimento de seu próprio corpo e bem-estar para o dia a dia, resolvi introduzir o *Yoga* também no Ensino Fundamental, na turma de crianças com idades entre sete e oito anos. Uau, parecia que eu era a rainha do *Yoga*, as crianças se atentavam àquela novidade como se eu soubesse tudo sobre o tema, facilmente elas faziam os movimentos que faziam perceber a si e ao outro. Parecia estar bem perto do que sempre sonhei para as crianças, uma aprendizagem prazerosa. Tinha a confiança da equipe escolar que já conhecia os resultados obtidos com outras turmas que passaram pelos métodos de alfabetização que incorporei, por meio de estudos e interesse pessoal, então confiavam na minha prática com as 24 crianças da turma no pátio da escola. A proposta do *Yoga* não trazia controvérsias e não atrapalhava o andamento dos conteúdos curriculares, pois articulava os conteúdos às brincadeiras com o corpo.

Nos três anos seguintes pude convidar outras turmas e a média era de 50 crianças que tinham contato com a prática de *Yoga*, duas horas por semana divididas em dias intercalados, por ano, na escola de Ensino Fundamental. Simultaneamente, a esses três anos, pedi remoção para outra unidade escolar e assumir turmas na Educação Infantil com idades entre quatro e cinco anos, levando em consideração a formação em Alfabetização e Letramento. Também oferecia duas horas das práticas de *Yoga* divididas em dois dias na semana, para uma média de 50 crianças da Educação Infantil, totalizando cerca de 100 crianças para cada um dos quatro anos que o projeto vem se desenvolvendo.

Mesmo finalizado os três semestres da formação de professores, continuei a frequentar grupos de estudos e a fazer pesquisas sobre a teoria e a prática do *Yoga*.

Nas escolas em que atuei até então, com o apoio das equipes das duas escolas públicas, era um sucesso! As crianças pediam pelos momentos de *Yoga* e as mães me contavam constantemente sobre o avanço que as crianças demonstravam em relação à concentração e autonomia. Então resolvi fundamentar ainda mais meu trabalho e me inscrevi pela primeira vez, em 2017, em uma Universidade pública em um Programa de Mestrado Profissional: Programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica, no qual percorri as três etapas de admissão e iniciei a pesquisa sob orientação acadêmica-científica no ano posterior.

O título inicial da pesquisa foi sugerido por uma amiga muito querida que valorizava e reconhecia um diferencial nas crianças da escola de Ensino Fundamental, era: Vida e equilíbrio, o corpo como fonte de aprendizagem, que já teve outros nomes antes de chegar ao atual. Teve início em 2018, mas por questões pessoais, fui convidada a deixar a prática do *Yoga* no Ensino Fundamental.

Contudo, persistindo em meu objetivo, em 2019 reiniciei o processo de ensino na Educação Infantil, onde tive o prazer de assumir uma turma na Educação Infantil com 19 crianças em período integral. Apresento aqui o processo de ensino e aprendizagem, as experiências e os resultados obtidos sobre este percurso, ao qual o *Yoga* ultrapassou os muros da escola pública como mostram os relatos das famílias e das crianças. Espero que gostem!

Namastê!

1 INTRODUÇÃO

A Educação Infantil, primeira etapa da educação básica, tem como função, dentre outras, promover as diferentes linguagens em suas múltiplas formas de expressão, com uma perspectiva de criança e infância(s) que considere o ser humano na sua totalidade, inserido num dado contexto histórico, social e cultural.

Neste contexto, o movimento corporal é uma linguagem que permite à criança perceber e criar o mundo em que vive, efetivando-se como sujeito de suas aprendizagens e de sua vida. Diante disso, a Educação Infantil se constitui como espaço e tempo propícios para este processo de apropriação e transformação de experiências e conhecimentos, promovendo o desenvolvimento das crianças em todos os aspectos humanos: afetivo, motor, cognitivo, social, estético, criativo, expressivo etc. (ROSSI, 2013).

A criança se apropria do mundo, se descobre, se relaciona com os outros e com os objetos pelo seu corpo, de corpo inteiro. Assim, enfatizam Nista-Piccolo e Moreira (2012, p. 22):

Cada ser humano possui seu esquema de desenvolvimento, o qual define sua individualidade. Nasce dotado de características que determinam sua maneira de ser, de agir e de pensar. Tudo que faz para conhecer, para se relacionar, para aprender, o faz pelo corpo. Suas primeiras experiências vividas são essencialmente corporais, tatuando marcas em seu inconsciente corporal. O corpo é o primeiro objeto que a criança percebe por meio de suas satisfações, de suas dores, das suas sensações visuais e auditivas. É o seu meio de ação para conhecer tudo a sua volta.

O meio de ação corporal, ou seja, a linguagem corporal da criança, é potencializado pela vivência das manifestações da Cultura Corporal de Movimento. Ressalta Bracht (2005, p. 100) que:

As manifestações da cultura corporal de movimento significam (no sentido de conferir significado) historicamente a corporeidade e a movimentalidade – são expressões concretas, históricas, modos de viver, de experienciar, de entender o corpo e o movimento e as nossas relações com o contexto – nós construímos, conformamos, confirmamos e reformamos sentidos e significados nas práticas corporais.

As manifestações da Cultura Corporal consistem nos jogos e brincadeiras, danças, ginásticas, lutas, esportes, práticas de aventura, atividades circenses,

práticas de conscientização corporal, dentre outras. Destaca-se neste contexto o *Yoga*, uma prática e filosofia milenar, de origem indiana, que concebe o ser humano em sua integralidade. É esta manifestação corporal que é tematizada nesta pesquisa, particularmente, as práticas pedagógicas com o *Yoga* no contexto da Educação Infantil.

A vivência do *Yoga* na escola visa contribuir com o processo de formação da criança, promovendo o autoconhecimento e o convívio social. Tendo como pressuposto a união, a filosofia do *Yoga* concebe o ser humano como um todo, sem supervalorizar ou desvalorizar qualquer de suas dimensões.

O movimento, a atenção e os cuidados consigo necessitam de consciência, de coordenação entre os pensamentos e as ações. Segundo Iyengar (2016), o *Yoga* sugere este investimento por meio das práticas de respiração associadas às posturas e aos valores, princípios filosóficos desta manifestação. A consciência respiratória é sincronizada a movimentos corporais como, por exemplo, a abertura do tórax, possibilitando, assim, que os pulmões expandam e o ar possa preencher todos os espaços. E ao retrair os pulmões o ar é exalado. Ainda, em outras situações como estender os membros, tronco e pescoço, é importante tornar-se consciente das ações que respeitem os próprios limites para que não haja dor causada por movimentos bruscos ou intensos. Trata-se de promover uma observância do todo corporal, mesmo quando em posturas de relaxamento.

Gonçalves (2006, p. 127) enfatiza que nossas ações se dão em nossa corporeidade, compreendendo o corpo como um todo sensível e perceptivo:

O cérebro não é o órgão da inteligência, mas o corpo todo é inteligente; nem o coração, a sede dos sentimentos, pois o corpo é inteiro sensível. O homem deixou de ter um corpo e passou a ser um corpo. É no, com e por meio do corpo que ele pode aprender, agir e transformar seu mundo, pode construir e recriar, pode planejar e sonhar.

Diante de tais considerações, a questão orientadora desta pesquisa traz o seguinte questionamento: como a prática do *Yoga* e a reflexão de seus princípios filosóficos podem contribuir para o desenvolvimento do conhecimento de si e da autoestima das crianças?

Para responder tal questão, o estudo tem como objetivo geral analisar um processo de ensino e aprendizagem de *Yoga* e o desenvolvimento do conhecimento de si e da autoestima da criança no contexto da Educação Infantil.

Os objetivos específicos consistem em: a) analisar as possibilidades de uma proposta de ensino e aprendizagem para a Educação Infantil, com os conhecimentos filosófico-práticos do *Yoga*, para a formação do conhecimento de si e da autoestima na infância; e b) subsidiar professores e professoras, mediante proposta de ensino e aprendizagem no formato de produto educacional/livro digital, para a inserção e o desenvolvimento de práticas pedagógicas com *Yoga* na Educação Infantil.

O contexto lúdico é o fio condutor desta proposta de ensino. Considerando a seriedade com que as crianças manifestam o brincar, demonstram nas expressões lúdicas a liberdade e sentimentos, e assim fortalecem as relações interpessoais, a Base Nacional Comum Curricular - BNCC (BRASIL, 2017), orienta que a educação básica garanta o desenvolvimento de dez competências gerais. E duas delas focam o reconhecimento de si:

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários. (BRASIL, 2017, p. 10)

A proposta de ensino e aprendizagem do *Yoga* na Educação Infantil envolve posturas (*ásanas*) e *pranayamas* (técnicas de respiração) que se preocupam com o respeito aos limites de cada criança, porém promovem desafios de maneira lúdica, a fim de explorar a criatividade, a imaginação e a liberdade de movimentação para ampliar a observação do espaço, de formas, do tempo, da lateralidade, da percepção de si. Também complementa a proposta os princípios éticos que integram a filosofia do *Yoga*, denominados de *yamas*, que estão relacionados à ética social; e *nyamas*, os que envolvem a ética pessoal e fomentam a reflexão. Os princípios éticos, que podem ser apresentados com rimas, poemas, história, favorecem à criança reconhecer seus sentimentos e relacioná-los às atitudes de respeito e valorização de si e do outro, refletindo sobre suas ações.

O estudo, que consiste em uma pesquisa-participante, foi desenvolvido com crianças de quatro a cinco anos de idade de uma escola municipal da cidade de Bauru/SP, na qual a pesquisadora atua como professora da turma. O trabalho em campo ocorreu durante um semestre letivo, com o desenvolvimento de um processo de ensino e aprendizagem fundamentado nos conhecimentos práticos e filosóficos do *Yoga*. Buscamos contribuir para a produção de conhecimento relacionado à Cultura Corporal e ao *Yoga* na Educação Infantil e fomentar a inserção desta manifestação corporal nas escolas de educação básica.

As crianças na faixa etária de quatro a cinco anos, por meio das diversas brincadeiras, manifestam seus sentimentos e atitudes, expressam o modo como observam a si e ao seu redor. Diante dessa perspectiva, os docentes podem propor conhecimentos e experiências que se aproximem ao cotidiano infantil: situações objetivas que desenvolvam nas crianças um repertório com olhares diferenciados para as relações intrapessoal e interpessoal, contemplando a percepção de si; que possam nomear sentimentos e reconhecer suas características, com a finalidade de conhecer-se integralmente, possibilitando reflexões sobre tais relações e a importância de si diante a construção de progresso individual e coletivo; e o incentivo para a resolução de problemas particulares e coletivos, fortalecendo situações de autocontrole em tomadas de atitudes.

Portanto, acredita-se que a vivência lúdica do *Yoga* na Educação Infantil pode proporcionar benefícios afetivos, sociais, cognitivos e físicos para as crianças, além de ampliar qualitativamente o repertório das manifestações corporais (acessando e vivenciando uma prática pouco democratizada) e o protagonismo infantil em suas ações.

Entretanto, poucas escolas inserem o *Yoga* em suas propostas pedagógicas e os estudos e pesquisas ainda são incipientes nesta temática. Simões, Mizuno e Rossi (2019) encontraram, em estudo de revisão sistemática da literatura, apenas 16 estudos publicados em um período de 11 anos (2007 a 2017), incluindo artigos, trabalhos de conclusão de curso de graduação e trabalhos publicados em anais de evento (este último em maior número). Ainda, a ausência de teses e dissertações relacionadas ao tema, demonstra que o *Yoga* para crianças ainda é pouco estudado no campo acadêmico-científico.

Esperamos que esta pesquisa, ao analisar e sugerir o desenvolvimento de uma proposta de ensino e aprendizagem em *Yoga*, possibilite aos professores e

professoras empreender ações pedagógicas que potencializem para as crianças o autocontrole corporal e emocional, com práticas do *Yoga* que fortalecem fisicamente (promovem flexibilidade, resistência muscular e equilíbrio), com práticas de respirações e relaxamento que promovem equilíbrio emocional e o direcionamento da atenção para si e com reflexões sobre princípios que exploram valores éticos pessoais e sociais, contribuindo para o autoconhecimento, a autoestima e o relacionamento com os outros e a natureza.

A pesquisa, no que se refere à sua organização, compõe-se da dissertação de mestrado e do produto educacional. Esta dissertação está estruturada em capítulos, sendo que na sequência desta Introdução, o Capítulo dois, “Relações entre a formação integral e o *Yoga* na Educação Infantil”, traz o referencial teórico que embasa a pesquisa, com o foco nas relações entre a formação integral e o *Yoga* na Educação Infantil, tematizando as relações do *Yoga* com o lúdico, o *Yoga* na escola e as possibilidades de desenvolvimento do conhecimento de si e da autoestima.

Em “Procedimentos metodológicos”, no terceiro Capítulo, é apresentada a abordagem e o contexto da pesquisa, os participantes do estudo, as técnicas de coleta de dados e o processo de desenvolvimento da proposta de ensino e aprendizagem com o *Yoga* na turma da professora-pesquisadora.

No quarto Capítulo, “Ensino e aprendizagem em *Yoga* na educação infantil: conhecer-se e conviver”, são discutidos os dados da pesquisa com a literatura referente à temática da Educação Infantil e do *Yoga* para crianças.

É apresentado no Capítulo cinco o desenho do produto educacional intitulado “*Yoga* daqui, *Yoga* dali... Mexe e brinca, remexe e descobre”¹.

Na sequência, as considerações finais do estudo.

As referências que embasam a pesquisa, os apêndices (termos de consentimento e assentimento livre e esclarecido) e os roteiros de entrevistas completam esta dissertação de mestrado profissional.

¹ O produto educacional foi sistematizado no formato de livro digital e pode ser acessado na página da Biblioteca Virtual do Programa de Mestrado Profissional em Docência para a Educação Básica, da Faculdade de Ciências da UNESP Bauru: <https://www.fc.unesp.br/#!/ensino/pos-graduacao/programas/mestrado-profissional-em-docencia-para-a-educacao-basica/dissertaes-e-produtos/>

2 RELAÇÕES ENTRE A FORMAÇÃO INTEGRAL E O YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

A formação integral implica no desenvolvimento do ser humano como um todo, fortalece o desenvolvimento de si ao unir a consciência a ações corporais, pois prioriza a consciência corporal e a autonomia, compreende o corpo em suas atitudes expressas por sentimentos, em uma linguagem corporal. O *Yoga*, uma manifestação da Cultura Corporal, compreendida como a integração das dimensões humanas ao mediar ações e reflexões corporais e filosóficas, de forma sistematizada em trabalho didático-pedagógico representa possibilidades de contribuir com a formação integral na infância, ao associar expressões corporais a condutas pessoal e social, considerando – como a formação integral orienta – que o todo é o corpo.

Nos subcapítulos que seguem são discutidas as relações entre a formação integral, a Educação Infantil e a Cultura Corporal, bem como o *Yoga* na Educação Infantil, com base em análise bibliográfica.

2.1 A Educação Infantil, a formação integral da criança e a Cultura Corporal

Neste subcapítulo são discutidas características da Educação Infantil e sua intencionalidade para uma formação integral nesta etapa da educação básica, bem como a relevância da Cultura Corporal e do lúdico neste processo.

Nos anos iniciais da década de 1930, período em que já eram narrados textos sobre o desenvolvimento integral, ocorriam discussões e estabelecia-se um movimento nas escolas públicas com correntes pedagógicas acerca das trajetórias da humanidade, incluindo a preocupação com o corpo. Porém, segundo Gonçalves (2006, p. 89), “As pesquisas sobre a importância da educação pelo movimento e da consciência corporal avolumaram-se a partir do final da década de 1970 e início da década de 1980”.

Surgem, então, reflexões sobre o desenvolvimento do ser como um todo, considerando a sua corporeidade:

Toda e qualquer ação do homem implica a utilização de recursos corporais. Eu só existo, penso, falo, amo, odeio, movimento-me etc. porque tenho (ou sou) um corpo. Não existe só educação intelectual, como também não existe só ação física. É por meio do meu corpo que demonstro meus sentimentos, minhas ações e meus pensamentos. Como querer que uma criança fique sem realizar movimento? Este como diz Le Bouch, é a mais pura forma de manifestação humana [...]. (GONÇALVES, 2006, p. 91-92)

É importante compreender as particularidades da Educação Infantil que até a década de 1980 era apenas um pré-requisito para a escolarização, sendo opcional aos responsáveis pelas crianças de até seis anos. Naquela década, discussões acerca dos compromissos da educação como um todo eram renovadas com votos de liberdade de expressão consciente, valorizando pensamentos críticos, sendo Paulo Freire um dos mais conhecidos pensadores deste movimento e que trouxe à reflexão que “A educação é um ato de amor, por isso, um ato de coragem. Não pode temer o debate. A análise da realidade. Não pode fugir à discussão criadora, sob pena de ser uma farsa.” (FREIRE, 1983, p. 96).

Recentemente, a Emenda Constitucional n.º 59/2009 determinou a obrigatoriedade da educação básica para a faixa etária de 4 a 17 anos (BRASIL, 2017). O documento normativo, que contribui ao indicar as aprendizagens essenciais ao qual todas as pessoas da educação básica devem ter acesso, tem o objetivo de oferecer na Educação Infantil uma educação integral, conseguinte às definições de Educação e das particularidades da Educação Infantil.

A BNCC afirma, de maneira explícita, o seu compromisso com a educação integral e discorre:

Reconhece, assim, que a Educação Básica deve visar à formação e ao desenvolvimento humano global, o que implica compreender a complexidade e a não linearidade desse desenvolvimento, rompendo com visões reducionistas que privilegiam ou a dimensão intelectual (cognitiva) ou a dimensão afetiva. Significa, ainda, assumir uma visão plural, singular e integral da criança, do adolescente, do jovem e do adulto – considerando-os como sujeitos de aprendizagem - e promover uma educação voltada as suas singularidades e diversidades. (BRASIL, 2017, p. 14)

O documento reafirma a importância de ações que valorizem a criança em sua plena atividade e autonomia, com o intuito de que as crianças desde bem pequenas possam resolver situações que condizem com seu aspecto emocional e físico, citando diretamente a disposição de uma educação integral:

Independentemente da duração da jornada escolar, o conceito de educação integral com o qual a BNCC está comprometida se refere à construção intencional de processos educativos que promovam aprendizagens sintonizadas com as necessidades, as possibilidades e os interesses dos estudantes e, também, com os desafios da sociedade contemporânea. Isso supõe considerar as diferentes infâncias e juventudes, as diversas culturas juvenis e seu potencial de criar novas formas de existir. (BRASIL, 2017, p. 14)

Ancorada a esta proposição de educação básica, a Educação Infantil deve considerar os interesses comuns que as crianças expressam e consolidar um ambiente que coordene e estimule o desenvolvimento:

A finalidade da Educação Infantil é proporcionar o desenvolvimento integral da criança em todos os seus aspectos, físico, intelectual, linguístico, afetivo e social, visando complementar a educação recebida na família e em toda a comunidade em que a criança vive, conforme determina o artigo 29 da lei nº 9.394/96. (NISTA-PICCOLO; MOREIRA, 2012, p. 15)

A BNCC ressalta que a noção de competência empregada no documento refere-se à “mobilização e aplicação dos conhecimentos escolares, entendidos de forma ampla (conceitos, procedimentos, valores e atitudes)”. Explicita, ainda, o que entende por ser competente: “ser competente significa ser capaz de, ao se defrontar com um problema, ativar e utilizar o conhecimento construído.” (BRASIL, 2017, p. 16). A BNCC adota este enfoque para assegurar os direitos de aprendizagem e desenvolvimento, visando que as crianças tenham condições de aprender e se desenvolver.

Assim, organiza como direitos de aprendizagem e desenvolvimento: o *conviver*, que inclui a criança em grupos pequenos e grandes para ampliar o conhecimento de linguagem e outras culturas; o *brincar*, com outras crianças e adultos e envolve criatividade e variações em produções artísticas ao explorar situações, emoções e relações sociais; o *participar*, que se manifesta ao aproximar a criança de tomadas de decisões, seja em planejar brincadeiras ou na gestão escolar; o *explorar*, desde o conhecimento de si até as variadas formas da natureza, cores, histórias, objetos; o *expressar*, em que a criança, reconhecida como ingressante do meio em que vive, deve ser ouvida em questionamentos, hipóteses, descobertas, sejam estas da forma de linguagem que exibir; e o *conhecer-se*, ao construir sua identidade com percepções positivas sobre si e do ambiente em que se relaciona com outrem, seja dentro ou fora da instituição escolar (BRASIL, 2017).

Considerando esses direitos de aprendizagem, as práticas pedagógicas devem passar por cinco campos de experiências: o eu, o outro e o nós; corpo, gestos e movimentos; traços, sons, cores e formas; escuta, fala, pensamento e imaginação; espaços, tempos, quantidades, relações e transformações; visando, assim, a formação integral da criança. Em síntese, a BNCC (BRASIL, 2017) indica para os eixos estruturantes:

- o eu, o outro e o nós: valoriza as experiências de vida de cada um, na família, na instituição escolar e na coletividade, para que com o conhecimento de outras vivências possa valorizar e respeitar a si, ao outro e desenvolver autonomia e senso de autocuidado;
- corpo, gestos e movimentos: por meio dos sentidos, gestos e movimentos corporais as crianças exploram o mundo, o espaço e os objetos. Ao brincar, relacionam-se, expressam sentimentos e produzem conhecimentos sobre si e sobre o outro, sobre o universo social e cultural, construindo sua corporeidade;
- traços, sons, cores e formas: elucida a criatividade, o senso estético e crítico, ao proporcionar a participação e a contemplação em artes visuais, música, teatro, audiovisual etc.;
- escuta, fala, pensamento e imaginação: ao interpretar o que o outro expressa, é necessário que ocorram experiências como leituras que interessem às crianças e as aproxime de variedades de livros, fomentando a imaginação e o pensar, assim como da escrita e repertório de linguagem;
- espaços, tempos, quantidades, relações e transformações: pela diversidade de fenômenos naturais e socioculturais visíveis em espaços e tempos variados, bem como as relações peculiares nas e das famílias e as transformações que ocorrem na natureza e no meio em que vivemos, a criança irá presenciar noções matemáticas que determinam diversas medidas, que podem ser de quantidade, de distância, de localização, peso etc.

No sentido de promover uma educação integral, a BNCC indica que o ambiente escolar seja parte da construção de uma formação integral, propondo relações entre o vivenciado na escola e a vida cotidiana, ou seja, “o estímulo à sua aplicação na vida real, a importância do contexto para dar sentido ao que se aprende e o protagonismo do estudante em sua aprendizagem e na construção de seu projeto de vida” (BRASIL, 2017, p. 14-15).

Não obstante, os direitos de aprendizagem e desenvolvimento e a contemplação dos campos de experiências devem ser consolidados pelos eixos estruturantes das práticas pedagógicas que são as interações e as brincadeiras.

Ainda de acordo com as DCNEI², em seu Artigo 9º, os eixos estruturantes das práticas pedagógicas dessa etapa da Educação Básica são as interações e a brincadeira, experiências nas quais as crianças podem construir e apropriar-se de conhecimentos por meio de suas ações e interações com seus pares e com os adultos, o que possibilita aprendizagens, desenvolvimento e socialização (BRASIL, 2017, p. 35).

O desenvolvimento integral do ser humano acontece diante aos estímulos oferecidos. Ao se ver no espelho a criança se reconhece como corpo, ao perceber as possibilidades que seu corpo oferece quanto a sensações e emoções, e poder experimentá-las reconhecendo e nomeando, toma consciência de como é. Segundo Gonçalves (2006, p.129), “[...] só o homem é capaz de criar gestos, e é a criação desses gestos que se traduz em cultura corporal.” A autora nos faz refletir sobre a diferença entre os seres humanos e outros seres vivos, a qual nos norteia sobre a Cultura Corporal.

Neste sentido, devemos integrar os interesses da Educação Infantil a propostas que ofereçam às crianças a apropriação do conhecimento da Cultura Corporal, incentivando e descobrindo gestos que são capazes de traduzir sua identidade.

[...] O trabalho com a linguagem corporal na educação da infância tem como finalidade propiciar oportunidades para que as crianças apreciem diferentes repertórios corporais e elaborem suas experiências pela vivência e experimentação, ampliando a sua sensibilidade e sua cultura corporal. (NEIRA, 2008, p. 93)

A Cultura Corporal é expressa em nosso corpo, que nos reveste de marcas traçadas pelo tempo e que nos guia a questionamentos e impulsiona a descoberta sobre quem somos. Também no contexto educacional cabe refletir sobre o lugar ocupado pela corporeidade. Como contribui Nóbrega (2005):

Nosso corpo traz marcas sociais e históricas, portanto questões culturais, questões de gênero, de pertencimentos sociais podem ser lidas no corpo. Por que não incluir nessa agenda, para além do controle dos domínios de comportamentos observáveis, a questão dos afetos e desafetos, dos nossos temores, da dor e do medo que nos paralisa ou nos impulsiona, do riso e do choro, da amargura, da solidão e da morte? Note-se que falo em incluir

² DCNEI são as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil que têm como objetivo oferecer subsídios sobre como a criança aprende a fim de garantir o direito de aprender.

questões significativas que atravessam nosso corpo, que nos sacodem, que nos revelam e que nos escondem. (NÓBREGA, 2005, p. 610)

Portanto, conclui a autora que “Não se trata de incluir o corpo na educação. O corpo já está incluído na educação. Pensar o lugar do corpo na educação significa evidenciar o desafio de nos percebermos como seres corporais” (NÓBREGA, 2005, p. 610).

A Cultura Corporal na infância se revela pelo brincar, pela ludicidade. Quando uma criança brinca, suas percepções são levadas a sério e esta expressão transmite muito de si. Para Rau (2007, p. 74) “[...] É o caminho para um mundo de faz-de-conta, que possibilita à criança a realização de sonhos e fantasias, revela conflitos interiores, medos e angústias, aliviando a tensão e as frustrações [...]”.

Toda brincadeira permite à criança o desenvolvimento de habilidades, sentimentos e construção de conhecimentos e formas de agir. Rau (2007, p. 100) enfatiza que “Quando imita, a criança organiza o pensamento, utiliza a memória e exercita formas de agir. Ela ressignifica objetos e emoções, transpondo-os para aprendizagens cognitivas mais elaboradas; exercita a linguagem, adquirindo e ampliando o vocabulário.”. Corroborando este pensamento, Nista-Piccolo e Moreira (2012, p. 70) orientam que “A brincadeira pode ser um meio de acionar a memória, a capacidade de se expressar em diferentes linguagens, de promover sensações de prazer e de emoções.”.

Na tentativa de viver novas situações, a criança expressa com a ludicidade suas relações sociais e evidencia seu cotidiano pela ação livre e espontânea. O(a) professor(a) da Educação Infantil pode contribuir com a organização de ações lúdicas que garantam o direito das crianças ao acesso, vivência e transformação da Cultura Corporal, sendo que:

O grande desafio dos profissionais que atendem a essa faixa etária é criar situações que possam estimular explorações de movimentos, oferecendo meios de sincronizá-los com a música, de incentivar a imaginação por meio das atividades cênicas ou pictóricas. Proporcionar a dança, a música, o desenho, a pintura e a escultura é um meio de enriquecer o vocabulário de manifestações expressivas da criança, mas é importante destacar que nem todas apresentam os mesmos potenciais, assim como gostam mais, ou menos, de fazer determinada tarefa. (NISTA-PICCOLO, 2012, p. 16-17)

Ainda, pensar a prática pedagógica consiste em considerar a realidade social das crianças:

As possibilidades de reflexão *na* e *sobre* a prática pedagógica só fazem sentido se estabelecidas em uma relação estreita com o cotidiano escolar e em articulação com a realidade social na qual os usos do corpo, da brincadeira, do movimentar-se, do lazer e das práticas corporais ganham sentidos e significados culturais, políticos e, portanto, humanos. (DEBORTOLI *et al.*, 2002)

Ehrenberg (2014, p. 184) complementa a relevância de compreender a singularidade da criança e da sua relação com o mundo, o que se revela como um desafio para os profissionais da Educação Infantil:

As crianças sentem e pensam o mundo de maneira muito peculiar, pois possuem uma natureza singular que se evidencia no momento em que interagem com o meio em sua volta num esforço poético para compreender o mundo. Utilizam as mais diferentes linguagens para se comunicar, para não só entender, mas para criar e para recriar os significados que compõem sua realidade. Esse processo é a mais significativa manifestação para a construção do conhecimento na infância. Talvez a compreensão dessas peculiaridades da criança seja o maior desafio da educação infantil e, por consequência, dos profissionais que atuam com esse segmento de ensino.

Considerando os direitos de aprendizagem e desenvolvimento, os campos de experiências e as interações e brincadeiras como eixos estruturantes das práticas pedagógicas, propostos pela BNCC (BRASIL, 2017), e as reflexões das produções da literatura aqui empreendidas, destaca-se a relevância da formação integral da criança na Educação Infantil, cabendo pensar propostas pedagógicas que cultivem o ser por completo, com potencialidade para, simultaneamente, aproximar-se de ações conscientes de sua corporeidade e do mundo social e cultural. Um corpo que se manifesta com plenitude de consciência é promotor de desenvolvimento integral, para tanto, o conhecimento de si se torna indispensável também para compreender o redor.

A criança, ao vivenciar o *Yoga*, com sua prática e filosofia, mediada pelas brincadeiras e interações lúdicas, pode refletir sobre as situações da vida, seus sentimentos e o contexto em que está inserida, conscientizando, desde pequenas, sobre sua corporeidade, o ser no mundo, buscando uma vida em liberdade com consciência em ações que respeitam o convívio em sociedade.

2.2 *Yoga* na Educação Infantil

Considerando a perspectiva de formação integral da criança, discutida anteriormente, neste subcapítulo e seções que seguem são apresentados os pressupostos do *Yoga* e reflexões sobre o *Yoga* na infância e suas possibilidades de diálogo com propostas pedagógicas da Educação Infantil, levando em conta a intensidade com que as crianças se mostram curiosas e desafiadoras quanto a sua corporeidade.

2.2.1 *Yoga*: pressupostos

O *Yoga* tem origem indiana e caracteriza-se como uma prática e uma filosofia. Propaga uma sincronia de movimentos corporais a movimentos respiratórios de maneira consciente, associados a princípios éticos. O *Yoga* tem como característica a união: “O termo *Yoga* deriva da raiz *yuj*, do sânscrito, que significa atar, reunir, ligar e juntar, focar e concentrar a atenção em algo, usar e por em prática; significa também união e comunhão.” (IYENGAR, 2016, p. 23).

No ocidente, o *Yoga* ficou conhecido por sua combinação de técnicas de alongamento e posturas físicas, chamada de *ásana*, que combina exercícios isométricos, equilíbrios e alongamentos sustentados que contribuem na melhora de capacidades físicas como flexibilidade, força e resistência muscular. Mas, *Yoga* não se limita às posturas. A filosofia do *Yoga*, cujo termo assume com um de seus significados a união, traz como premissa a interação dos *ásanas* com os princípios éticos: social (*yamas*) e pessoal (*nyamas*), estados de relaxamento e autoconhecimento, o que propicia reflexões e o reconhecimento de sentimentos e atitudes (ROSSI; MIZUNO, 2016).

Os primeiros escritos sobre o *Yoga* no oriente são atribuídos ao indiano Patañjali, da tradição hindu, que o compilou em oito passos, fundamentando-o como uma filosofia e associando os princípios a posturas de *Yoga*, exercícios de respiração, concentração e meditação. Assim, Patañjali ficou conhecido como *yogí* e gramático, seu nome está presente na autoria de três obras: Tratado de Medicina, Comentários sobre a Gramática Sânscrita de Panini e o *Yoga Sutra*, em que compreende os princípios que são indispensáveis para a compreensão da filosofia do *Yoga* (BARBOSA, 2015).

Conforme o *Yoga Sutra* de Patañjali, os oito passos do *Yoga* são: *yama*, o primeiro passo, apresenta princípios que se caracterizam como ética social; o segundo passo traz princípios de uma conduta sobre o conhecimento de si, ou seja, ética pessoal: *nyama*; o terceiro passo é o conhecimento e a prática de *ásana*, que são as posturas do *Yoga* e aproximam o corpo de uma postura correta na qual externa autoconfiança e autoestima; o quarto passo, *pranayama*, revela técnicas de respirações, variações ao inalar e exalar; *pratyahara* é o quinto passo, significa voltar os sentidos para si, olhar para o interior de si a fim de valorizar-se; o sexto passo, *dharana*, tem o sentido de desenvolver a *concentração* e manter foco. Os dois últimos passos, *dhyana*, que é o aprofundamento em meditação; e *samadhi*, ao qual Patañjali na tradução de Barbosa (2015, p. 63), descreve “Eis os postulados mais elevados do *Yoga*”, que traduz a aproximação do ser a sua essência; esse passo expressa uma necessidade de os passos anteriores já serem seguidos.

Embora o *Yoga* seja mencionado por Patañjali como a ciência da meditação, não basta apenas fechar os olhos, é preciso um preparo consciente em ações comportamentais, e para alcançar todos os oito passos pode levar meses e até mesmo anos. Nesse sentido, e também pela especificidade, os dois últimos passos (*dhyana* e *samadhi*), não são desenvolvidos na infância. Estes poderão ser investidos na vida adulta, se for de interesse do indivíduo. Sobre este objetivo final do *Yoga*, a ser alcançado por ações contínuas do praticante, Iyengar reflete:

Pela meditação profunda, o conhecedor, o conhecimento e o objeto conhecido se tornam um. O observador, a visão e o que é visto não tem existências apartadas uns dos outros. É como um grande músico que se torna um com seu instrumento e com a música que ele emana. Então o yogí reside em sua própria natureza e alcança a realização do ser (*Atman*), a parte da Alma Suprema que reside em seu interior. (IYENGAR, 2016, p. 26)

Patañjali propôs um conjunto de princípios éticos e morais com a finalidade de que seja mantida a serenidade para assim objetivar uma vida harmoniosa em sociedade. Dentre os oito pilares ou membros do *Ashtanga Yoga*³, chamamos a atenção para os dois primeiros: os *yamas* (preceitos morais de conduta) e *nyamas* (observâncias internas).

Tais princípios referem-se ao reconhecimento de sentimentos e de ações que envolvem características humanas (BARBOSA, 2015). De acordo com o autor, os

³ *Ashtanga Yoga* é o nome dado ao conjunto dos oito membros do *Yoga* compilados por Patañjali.

princípios éticos sociais (*yamas*), que envolvem situações de condutas, a fim de reconhecer atitudes pela harmonia e respeito com o próximo, são definidos como: *ahimsa*, representa a não violência, seja essa verbal com ofensas ou agressões físicas para si ou para com o outro; *satya*, estabelece a consciência de ser verdadeiro, viver com veracidade em pensamentos e ações; *asteya*, discute atitudes sobre o não roubar, não querendo para si o que pertence a outrem; *aparigraha* que impulsiona a refletir quanto a possessividade, relativa a desapego de qualquer espécie; *brahmacharya* indica respeitar e a amar a si, não dependendo de relações que estabelecem desejo ou necessidade sobre a forma física.

Os princípios éticos pessoais (*nyamas*) completam com outras cinco palavras do sânscrito, a harmonia e o respeito consigo: *shauca* envolve higiene corporal e do ambiente de convivência, valoriza a higiene externa como extensão de higiene interna; *santosha* agrega a observância de como se é e o que se tem, a percepção de ações positivas de desenvolvimento e crescimento; *tapas* incentiva o autodomínio, a força de vontade, entusiasmo e dedicação em busca de circunstâncias que nos remetam a evoluir integralmente; *svadhyaya* refere ao autoestudo, aos estudos de si e das teorias escritas por Patañjali, exame das escrituras do *Yoga*; *ishvara-pranidhana* é a ética que sugere o sentimento pleno e saciável de si, para tanto, é necessário ser conhecedor e praticar as nove éticas citadas, o que demanda anos de estudo (BARBOSA, 2015).

A proposta do *Yoga* dialoga com a formação integral na Educação Infantil ao possibilitar a expressão em diferentes linguagens (corporal, artística, oral, entre outras), por meio da corporeidade. Cabe ressaltar, especialmente por se tratar de uma manifestação que não tem origem no contexto brasileiro, que não há relação entre esta manifestação da Cultura Corporal com nenhuma expressão religiosa. O que se assegura é que as crianças tenham mais uma oportunidade de se conhecer e, assim, construir uma identidade e as relações com os outros de forma harmoniosa, como pressupõem os documentos educacionais oficiais (BRASIL, 2017).

É importante ressaltar [...] que o *Yoga* não é uma religião. [...] Qualquer que seja a sua opção, seja cético, agnóstico, ateu ou seguidor de uma tradição religiosa – do cristianismo (católico, evangélico ou ortodoxo), islamismo, judaísmo, hinduísmo, budismo, entre outras – não importa, pois o *Yoga* não contesta nenhuma crença, já que tem como pedra fundamental o princípio da tolerância e oferece uma proposta direcionada para quem quer se tornar uma pessoa melhor e pretende viver em estado de constante paz interior e liberdade (BITTENCOURT; PIMENTEL, 2016, p. 17).

A cultura do *Yoga* é encontrada de diversas formas, chamadas de linhas, que pode priorizar a prática de mantras, de meditações, de automassagem, de movimentos acrobáticos, de foco na ação, dentre outros. Na ação com a Educação Infantil convém a linha *Hatha Yoga*, no qual os movimentos remetem a elementos recorrentes na natureza: pode ser a postura de um animal, independentemente de seu tamanho; pode ser de vegetais; pode-se imaginar fenômenos da natureza e os inserir numa postura. Porém, a tarefa de explorar o *Hatha Yoga* com crianças não é fácil, não se trata apenas de fazer mímicas; mas compreender os conhecimentos de uma técnica milenar e oriental, e que progrediu com adultos e para adultos. Assim, para tornar possível a sua prática por crianças de cultura ocidental é preciso que a proposta seja adaptada usando recursos que nem sempre serão compreendidos pelos entusiastas do *Yoga* mais ortodoxos, segundo Castilho e Bomfim (2006), que atribui ainda uma qualidade específica do *Hatha Yoga* à infância:

Já se sabe que todos somos, quando crianças, “yogues naturais” e que, portanto, a prática do *Hatha Yoga* pelo público infantil tenderá a evitar que se perca essa “yoguidade” original, mantendo e ampliando as nossas características “yoguicas” inatas. Assim, o *Hatha Yoga* tende a conversar e intensificar a energia, a vitalidade e a flexibilidade tão comuns entre as crianças [...]. (CASTILHO; BOMFIM, 2006, p. 11)

Diante das orientações de conduta que buscam por uma vida harmônica, de bem-estar, de saúde e paz, é possível perceber suas próprias características. Os movimentos do *Hatha Yoga* exigem equilíbrio e força corporal. Para equilibrar-se sobre uma das pernas é preciso canalizar força, atenção e firmeza ao sentir a planta do pé que se apoia ao chão; é preciso também organizar a coluna para que não tombe o corpo para um lado nem para outro; é preciso se sentir. O equilíbrio que a postura propicia irradia os pensamentos e uma respiração que mantenha esse equilíbrio corporal também trará equilíbrio para si como um todo, ou seja, ao perceber o corpo com consciência de seu envolvimento pelo movimento, é possível compreender-se internamente, aquietando-se em um dado equilíbrio, respirando com profundidade. E percebendo o caminho que o ar faz em nosso corpo trazemos a consciência para nosso interior, e isso mostra como pensamos sobre nós mesmos, e assim desenvolvemos o conhecimento de si. Segundo Martins e Cunha (2011, p. 2):

A prática de *Yoga* tem a intenção de canalizar a vitalidade infantil para o desenvolvimento integral e harmonioso da criança, sem forçar nada, apenas incentivando-a a expandir a sua criatividade, alongar os seus músculos, ouvir os seus próprios sons (respiração e batimentos cardíacos), cantar e representar personagens míticas, animais, o sol, a lua, as profissões, entre outros elementos do vasto repertório do *Yoga* adaptado ao seu universo (criança).

Com base no conhecimento de si mesmo e de como o corpo se expressa por circunstâncias conscientes do seu interior, é possível reconhecer o quanto o corpo é pessoal, importante e valioso; perceber que as articulações permitem o andar, correr, pular, pegar, soltar, abraçar, falar, comer, olhar ao redor; elevar a autoestima, pois, reconhecer os “poderes” natos do corpo fortalece a auto-realização e a confiança em si.

2.2.2 *Yoga*: contexto escolar e formação infantil

A infância é palco de envolvimento com pares, tomando como primeiros contatos sociais a família e, logo, a Educação Infantil. A Educação Infantil, que contempla a faixa etária até os cinco anos de idade, é a etapa em que proporciona à criança o contato com o mundo de forma institucionalizada e sistematizada. Para essa idade são propostos desafios constantes que perpassam pela socialização e o ambiente ao qual está inserida. Portanto, é necessário elucidar caminhos para que o trajeto seja de realizações, o que sugere inicialmente que a criança tenha um amplo conhecimento de si, que não limite o desenvolvimento humano e que traga propriedades para a vida em liberdade e em harmonia (BRASIL, 2017).

Porém, como se dá a construção do conhecimento de si com tantos acontecimentos ao redor? O *Yoga* nos direciona a um olhar interno, que traz em seus princípios a valorização do conhecimento de seu interior e exterior. Ao apontar positivamente as características dotadas desde o nascimento e que são permanentes e flexíveis desde que reconhecidas, Iyengar (2016, p. 24) traz uma importante observação: “O *Yoga* também é descrito como a sabedoria na ação ou a arte de viver com destreza em meio às atividades, com harmonia e moderação.”.

A linha denominada *Hatha Yoga*, com movimentos corporais que imitam a natureza (*ásana*) aliados a princípios éticos (*yamas* e *nyamas*), a exercícios respiratórios (*pranayamas*) e relaxamentos remetem o praticante à compreensão de seus limites físicos e dispõe de autodesafios constantes, respeitando os valores e

percepções de espaço e tempo, além do respeito a seu exterior e interior. Segundo a literatura, é possível obter o controle da atividade mental através da respiração. Assim, de acordo com Bittencourt e Pimentel (2016):

O estado mental influencia diretamente a respiração; se estamos nervosos ou agitados, respiramos de forma rápida, superficial e irregular, mas quando há paz e tranquilidade na mente, a respiração é lenta, profunda e regular. (BITTENCOURT; PIMENTEL, 2016, p. 198)

Em 1973 o *Yoga* prosperou pelos corredores de uma instituição escolar na França, mediado por uma professora francesa chamada Micheline Flak, que rapidamente provocou curiosidade sobre como poderia se dar esta prática em uma sala de aula. As primeiras hipóteses eram de descontentamento e apreensão, tanto das pessoas que nada conheciam, como daquelas que praticavam sobre o tapete “apropriado”. Os questionamentos eram compreensíveis, pois tanto a “moda” do *Yoga* quanto a crise no ensino estavam presentes como fenômenos de civilização da contemporaneidade. Em 1985 na França, Micheline Flak e Jacques de Coulon publicaram sobre as experiências com o *Yoga* na escola e destacaram como resposta aos questionamentos curiosos sobre a prática: “Para nós o *Yoga* está no cerne de todas as tecnologias de ponta que ajudam os jovens a se adaptarem à temida virada do século XXI” (FLAK; COULON, 2007, p. 13). Ainda, em busca de um ensino de qualidade, que atenda às expectativas de aprendizagem e de desenvolvimento humano, seguindo orientações sobre qualidade de vida na infância, a ação proposta pelos autores franceses tende a beneficiar gerações ao disseminar os conhecimentos do *Yoga*, por meio das práticas corporais e da filosofia milenar, a fim de fomentar novos hábitos, além de outras pesquisas sobre o tema.

Flak e Coulon (2007) destacam que a prática de *Yoga* na Educação pode proporcionar melhores resultados na compreensão de integração à unidade “ser”, promovendo concentração e foco, saciando as curiosidades sobre si e promovendo bem-estar e harmonia no meio social, interagindo, assim, com as ações pedagógicas de ensino e aprendizagem que são base para a educação.

Pode-se praticar *Yoga* constantemente em ações e atitudes no dia a dia e em ambientes variados, tanto em ambientes formais como informais. Os autores propõem uma releitura sobre os oito passos do *Yoga Sutra* de Patañjali (com o foco nos seis primeiros, considerando a especificidade da infância) de modo a aproximá-lo de todas as pessoas, independentemente de idades. Para a Educação Infantil,

podemos nos referir aos seis primeiros passos. Segundo Flak e Coulon (2007, p. 20) os princípios e a prática do *Yoga* resultam em:

1. Viver juntos.
2. Eliminar as toxinas e os pensamentos negativos.
3. Colocar-se numa boa postura.
4. Respirar bem para manter a calma.
5. Saber relaxar para manter um bom nível de energia.
6. Como o raio laser, concentrar suas forças.

Concluem Flak e Coulon (2007) que o reconhecimento desta exploração inicial com *Yoga* na instituição escolar francesa trouxe benefícios aos praticantes em relação a conter o estresse, a melhora da concentração nos estudos e na qualidade do relacionamento com as demais pessoas, tanto no ambiente escolar como em outros contextos. Com colaboração desta experiência que foi publicada na França e, posteriormente, traduzida e disponibilizada para outros países, novas ideias e iniciativas para inserir o *Yoga* na infância e na escola podem ser observadas, inclusive em escolas públicas, ainda que de forma incipiente.

No Brasil, algumas escolas públicas oferecem as práticas de *Yoga* em aulas de Educação Física. Há, também, profissionais de diferentes áreas da educação que de modo pessoal se interessam pela prática do *Yoga* e a incluem em suas práticas pedagógicas na educação básica.

Um dos pioneiros em aproximar o olhar dos professores para os conhecimentos e práticas do *Yoga* no Brasil foi o professor Diego Ernesto Marcelo Arenaza. O docente inseriu o *Yoga* como conteúdos de estudos em nível superior, visando formar profissionais para expandir esta manifestação no contexto escolar e fundamenta a importância do *Yoga* como complemento no contexto educativo:

Uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do *Yoga*, na sala de aula. Através de exercícios de relaxamento o aluno aprenderá a controlar o estresse e a ouvir melhor, assim como despertará a sua criatividade e recuperará a confiança em si próprio. (ARENZA, 2003, p. 1)

Ao abordar os estudos de Flak e Coulon indica, concluindo sua análise, que:

A associação "Pesquisa sobre o *Yoga* na Educação" (RYE: Recherche sur le *Yoga* dans l'Education) introduz a aplicação de técnicas do *Yoga* nos centros de ensino como uma proposta pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem e pode ser aplicada pelos próprios docentes (ARENZA, 2003, p. 1).

Outra iniciativa para levar o *Yoga* para as escolas é reconhecida nos estudos de Maria Ester Massola (2008). Em 2002 a professora de Educação Física iniciou seu trabalho com *Yoga* com crianças e adolescentes, em uma cidade do estado de São Paulo, na qual as aulas foram inseridas no currículo do Ensino Fundamental e defende:

Nem todos sabem que antes de considerar os exercícios do corpo o *Yoga* considerou o exercício da vivência e das atitudes. Quanto mais cedo pudermos ensinar para nossos filhos que violência, mentira e forças da ganância são nocivas para nós e para o mundo, mais rapidamente veremos uma sociedade saudável (MASSOLA, 2008, p. 8-9).

A autora enfatiza a importância do *Yoga* na formação de atitudes, ressaltando a formação humana:

Os muitos aspectos da *Yoga* auxiliam a moldar atitudes. [...] Nunca é cedo demais para que as crianças aprendam que, se pretendem ser felizes na vida, devem adotar certas condições humanas que permitam a felicidade dos outros e bem-estar da sociedade como um todo. Dessa forma, muitos dos problemas que afligem a humanidade poderiam ser erradicados, e poderíamos viver melhor e assegurar esse benefício às gerações posteriores. (MASSOLA, 2008, p. 173)

O pressuposto para tratar de uma filosofia e prática tão antiga, ao tratar de desenvolvimento considerando o corpo como um todo capaz, consiste em conceber a criança como criança e *Yoga* como *Yoga*, porém possibilitando os vínculos entre ambos, pois:

Não é comum ver uma criança sentada em postura de meditação, fazendo exercícios de concentração e achando tudo isso muito bom. Na infância, estamos voltados para fora, entramos em contato com o mundo por meio do movimento, aprendemos experimentando e criando; nossos sentidos estão aflorados para que recebamos a maior quantidade possível de informações, enquanto o *Yoga* é para dentro, quieto, contemplativo e sutil. (MASSOLA, 2008, p. 7)

Segundo a autora, a vivência do *Yoga*, desde os princípios éticos para consigo e com o outro, aproxima a percepção para a essência do ser humano: “O *Yoga* prestigia valores que são próprios da criança, como simplicidade, ingenuidade, pureza e contentamento” (MASSOLA, 2008, p. 7).

Com esta proposta, a autora trata com objetividade as possibilidades de alcançar ideais do *Yoga* com as crianças e, considerando a manifestação da essência

de cada um, compreende um estado de satisfação ao conhecer a si, que ocorre durante as vivências, despertando valores próprios das crianças com os princípios do *Yoga* e com as vivências nas práticas de posturas.

Um exemplo disso se dá com os efeitos da postura do guerreiro II, que segundo Iyengar (2016 p. 79): “Esta postura fortalece e modela os músculos da perna. Ela alivia câimbras nos músculos das panturrilhas e coxas, traz flexibilidade para os músculos das pernas e das costas e também tonifica os órgãos abdominais.”. A postura do guerreiro denota, ainda, sobre conscientizar quanto aos valores que trazemos e fortalecer sentimentos: “[...] trabalha a energia, a disposição, a coragem e a determinação. Tudo que um guerreiro deve ter.” (JOÃOCARÉ, 2012, p. 18).

Estudo de Moraes e Balga (2007) enfatizam sobre a vivência de *Yoga* com prática regular durante três meses nas aulas de Educação Física, para noventa crianças, de três turmas com idades de 6 a 7 anos que cursavam o 1º ano do Ensino Fundamental, ciclo I, em uma escola estadual de São Paulo-SP. Foram oferecidas práticas de posturas e respirações com o objetivo de que as crianças tivessem conhecimento de seu corpo e seus limites, e que desenvolvessem capacidades físicas de flexibilidade, equilíbrio, força e resistência, além de perceber e respeitar as qualidades e dificuldades dos colegas. Com práticas meditativas esperavam que as crianças desenvolvessem a concentração, a calma, a percepção de si mesma, a autoestima e, assim, diminuíssem a agressividade e a ansiedade. O estudo concluiu que:

A *Yoga* vem como instrumento auxiliar para aquisição da sensibilização corporal no que concerne o conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites além de capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. Juntamente com o cuidado ao corpo físico se faz necessário cuidado com a mente, a fim de formar o indivíduo de maneira integral e harmoniosa. É mais uma forma de interação do corpo com o meio buscando o desenvolvimento de nossas funções psicomotoras (MORAES; BALGA, 2007, p. 64).

Cabe ressaltar que o nosso entendimento de corpo perpassa pelos pressupostos da corporeidade, ou seja, o corpo somos nós. Falar do corpo significa falar da pessoa, em sua integralidade. Portanto, o *Yoga* não é um mero instrumento para modular comportamentos dos alunos, mas seus princípios e práticas ao promover o conhecimento de si, contribuem para construir relações harmoniosas, podendo minimizar atitudes de agressividade entre os alunos:

Os exercícios de Yoga despertam a consciência de si mesmo e, ao mesmo tempo, a de se manter atento ao outro. Na verdade, estas práticas remetem a gestos alcançados em conjunto, a respirações harmonizadas e a um ideal simbolizado pelo centro. [...] (FLAK; COULON, 2007, p. 22).

Considerando o *Yoga* organizado em oito membros, em que dois deles se subdividem (*yamas* e *nyamas*) em diferentes práticas de éticas: pessoal, moral e social, vale atentarmos para uma visão mais ampla, que ultrapasse o espaço escolar. O *Yoga* sugere atitudes criativas ao cuidar e respeitar a si e ao outro: “O *Yoga* também é descrito como a sabedoria na ação ou a arte de viver com destreza em meio às atividades, com harmonia e moderação.” (IYENGAR, 2016, p. 24).

Outro estudo, de Faria *et al.* (2014), contou com 40 crianças com idade entre 6 e 7 anos, matriculadas em uma escola municipal da cidade de Rio Claro-SP, que participaram de uma proposta integradora em busca do autoconhecimento, mediado pelo *Yoga*. A ação teve como objetivos analisar mudanças no comportamento das crianças, apresentando-lhes os conceitos morais e éticos do *Yoga*, promover bem-estar com as posturas e proporcionar autoconhecimento com o reconhecimento de emoções. Para tanto, as autoras enfatizam a importância do movimento humano como Cultura Corporal:

O movimento humano se constitui enquanto cultura corporal que exprime um conjunto de símbolos e códigos morais e éticos, os quais movimentam e estabelecem as condutas dos seres humanos. Dentro deste cenário a disciplina Educação Física, pela incorporação da cultura corporal, promove seu gerenciamento em busca da formação de cidadãos conscientes e reflexivos para as questões relacionadas à saúde, bem-estar, trabalho, esportes e lazer (FARIA *et al.*, 2014, p. 2).

As autoras descrevem que as aulas foram realizadas uma vez por semana durante nove meses em um ano letivo, e os participantes se apresentaram mais alegres, menos tristes, mais calmos e com menos medo. Justificam que a proposta garantia finalizar as aulas com movimentos mais acelerados e não com relaxamentos, acreditando que essa tomada de decisão tenha sido equivocada na elaboração do projeto, pois sentiram falta deste momento de pausa que acontece durante o relaxamento. Concluem que houve a conquista do bem-estar dos praticantes e acreditam que a prática do *Yoga* possibilita encontrar o que chamaram de possível felicidade. Confirmam, assim, que o *Yoga* proporciona benefícios em diferentes dimensões humanas que auxiliam na formação integral.

Para Martins e Cunha (2011, p. 6), “A prática de *ásana* é uma forma de adquirir saúde e uma inteligência corporal para o indivíduo, o que significa que ele age com muito mais desenvoltura e espontaneidade no convívio social”, isso demonstra o desenvolvimento da Cultura Corporal ancorada ao lúdico com a arte de imitar e oferece a vivência de situações em que o corpo se mostra pensante, que podem ser levadas ao longo da vida. O autoconhecimento é indissociável da valorização de si. Ao perceber quão maravilhoso é o funcionamento do corpo e todas as formas de movimentos que podemos criar e recriar é possível se dar conta das habilidades e capacidades alcançáveis.

Em outro estudo envolvendo o *Yoga* no contexto escolar, Costa *et al.* (2015) descrevem experiências com uma ação de formação docente, promovida pela UNESP Bauru e direcionada a professoras atuantes na Educação Infantil e nos anos iniciais do Ensino Fundamental do Sistema Municipal de Ensino do município, com o objetivo de investigar o conhecimento dos professores acerca do *Yoga*, identificar as dificuldades para promover o *Yoga* na Educação Infantil e produzir material didático-pedagógico coletivamente para o ensino de *Yoga* na escola em diálogo com a Cultura Corporal. Foram acolhidas 29 professoras no processo de formação e os autores concluem que:

No percurso de identificar as possibilidades e desafios da mediação pedagógica do conteúdo *Yoga* na educação infantil, constatamos a partir das primeiras intervenções realizadas pelas professoras, o interesse das crianças em conhecer e vivenciar novas brincadeiras e posturas distintas das quais estão habituadas e, por consequência, a participação efetiva e cooperação nas brincadeiras propostas. Ainda, a satisfação e o entusiasmo das professoras respaldam os benefícios da prática de *Yoga* tanto para as crianças como para elas próprias. (COSTA *et al.*, 2015, p. 13)

Os autores também apontam alguns desafios deste processo que contribuem para refletirmos que o *Yoga* na escola precisa ser adaptado conforme as especificidades das crianças e das turmas:

Entretanto, alguns desafios foram postos, tais como adequar as práticas e vivências a cada faixa etária e as suas necessidades específicas, assim como ultrapassar as barreiras que deslocam o trabalho do movimento corporal para os espaços e tempos reservados para as aulas de educação física (COSTA *et al.*, 2015, p. 13).

Corrêa (2016) relata a inserção pela Universidade Federal do Paraná de uma proposta de *Yoga* em uma escola estadual de Curitiba-PR, vinculada ao Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE). A proposta foi inserida como unidade didático-pedagógica na disciplina de Educação Física aos alunos do 6º ano,

durante um ano letivo, para duas turmas, totalizando 40 participantes em oficinas em contraperíodo escolar. O objetivo consistiu em, por meio de observações dos comportamentos dos alunos, analisar os interesses pelas ações pedagógicas e questões de conduta disciplinar. A autora orienta os professores sobre os benefícios que o *Yoga* oferece e justifica a importância da interdisciplinaridade para progresso na análise:

[...] o *Yoga* não deve ser aplicado apenas nas aulas de Educação Física, mas também no contexto geral da Educação, tendo em vista ainda compreender os diferentes entendimentos e abordagens que essa técnica corporal pode assumir na escola (CORRÊA, 2016, p. 7).

Contribuindo com as reflexões em torno do cenário dos conhecimentos de *Yoga* na educação, destacam-se ações meditativas no Brasil, conforme publicado em uma reportagem da Revista Nova Escola⁴, em 2017, intitulada “Mais zen antes de começar a aula”:

As técnicas de atenção plena desembarcaram nas escolas brasileiras no embalo do sucesso no Reino Unido, na Austrália e nos Estados Unidos. Na terra da rainha, em 2015, um grupo do parlamento, depois de avaliar os potenciais benefícios do *mindfulness*⁵, requisitou a três escolas de referência que desenvolvessem modelos de ensino para ser replicados na rede. O relatório apontou que, além de melhorar o desempenho dos estudantes, a meditação pode ajudar na construção de competências socioemocionais, como perseverança, resiliência, confiança e colaboração. Meditar melhora o gerenciamento de capacidades cognitivas e emocionais. Por isso, quem consegue manejar seus sentimentos e está aberto a entender o outro se torna mais colaborativo (MAZZOCO; KRAUSE, 2017, p. 1).

A reportagem relata a prática de meditação em duas cidades da região metropolitana de Porto Alegre, e atenta aos benefícios para os comportamentos dos alunos desde o Ensino Fundamental até o Ensino Médio. Ressalta que a meditação deve ir ao encontro das necessidades dos alunos, caracterizando a prática como estratégia para o ensino e a aprendizagem, sendo o *Yoga* também percebido como instrumento disciplinar. Porém, a disciplina a qual o *Yoga* se refere está descrita no *nyama tapas* como uma organização interna, que propõe a observância de si. A

⁴ Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/8780/mais-zen-antes-de-comecar-a-aula>. Acesso em: 26/10/2019.

⁵ *Mindfulness* é conhecida também como atenção plena. Consiste na técnica criada pelo professor americano Jon Kabat-Zinn, da Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts, na década de 1980. O docente desvinculou a meditação de tradições religiosas ou filosóficas e analisou a prática sob a ótica da ciência (MAZZOCO; KRAUSE, 2017).

disciplina a qual o *Yoga* reporta é interna, de observação e senso crítico de si. Nesse sentido, Barbosa (2017, p. 41) destaca que:

Longe do sentido negativo da palavra sacrifício entre os ocidentais, *tapas* é o conjunto de práticas que reorientam a atenção do praticante de *Yoga* para uma vida pautada pelo desapego e exercício de sua própria natureza. O *tapas* afasta-nos de tudo que não é condizente com a nossa vida ideal.

Especificamente em relação à Educação Infantil e à formação integral da criança, há uma amplitude de possibilidades formativas, portanto, é importante que possamos avançar em todas as dimensões do desenvolvimento, sendo que o “*Yoga* para crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem sobre si mesma”, com posturas e princípios que fortalecem e promovem aprendizagens sobre emoções e relacionamentos com os outros (MARTINS; CUNHA, 2011, p. 4).

Para a percepção e reconhecimento dos *yamas* e *nyamas* podem ser tratados com as crianças assuntos que estão em sintonia com tais princípios: ansiedade, ganância, egocentrismo, falsidade, ódio, maldade, alimentação, birra, intolerância e desorganização, por meio da contação de histórias, reforçada com imagens e a possibilidade de realizar as posturas, técnicas de respiração, concentração e relaxamento e, assim, estimular a interiorização dos conceitos (FERREIRA, 2012).

A literatura que aborda o *Yoga* na infância orienta sobre os efeitos, oferece instruções e curiosidades ao nomear posturas que imitam situações da natureza e do meio social: animais; vegetais; fenômenos naturais: sol, lua, estrelas, vento; meios de transporte: barco e avião; gestos que imitam uma esfera: rolar e girar em seu próprio eixo que exploram lateralidade, assim como o reconhecimento de si e do ambiente em que está inserido (CASTILHO; BOMFIM, 2006; JOÃOCARÉ, 2018).

Cabe ressaltar que não é necessário um local específico para vivenciar o *Yoga*. As posturas, o relaxamento e as respirações podem ser adaptados para todos os espaços e desenvolvidas em pé, deitados ou mesmo na posição sentada. Contudo, é imprescindível que o ensino do *Yoga* para crianças na Educação Infantil seja mediado por brincadeiras, permeado pelo lúdico, com músicas, contação de histórias, desenhos e outras manifestações da infância. As brincadeiras e leituras podem ser conduzidas com apreciação de imagens e recontadas pelo professor de maneira lúdica, envolvendo gestos e respirações, nos quais as imagens ilustradas nos livros

estejam vivas e presentes nas expressões corporais e sejam vivenciadas e repensadas, objetivando uma predisposição para resolução de problemas. O relaxamento é imprescindível para a interiorização consciente de novas práticas e ideias que possam surgir.

O *Yoga* promove um olhar interno com orientações que valorizam o próprio corpo (valorização de si) e incide em pensamentos sobre as características físicas, emocionais e sociais. Ao apresentar às crianças sua condição de ser que se movimenta, dialoga e se manifesta diante suas vontades, essa se identifica e se valoriza. E ao reconhecer o momento de parar de praticar algum movimento, porque a musculatura apresenta cansaço, há consciência e respeito; e, conscientemente há a percepção do movimento e o que ele provocou. Segundo Bittencourt e Pimentel (2016), o início para o autoconhecimento é conhecer o que é visível, palpável, audível, palatável sobre o que está disposto pelo corpo; por exemplo, ao se atentar à respiração é possível perceber o curso do ar no interior do corpo ao ser inspirado, ouvir o som que produz, sentir com uma das mãos sobre o abdômen o seu expandir. Ao perceber o corpo e os sentidos é possível tomar consciência do que é o corpo e o que os sentidos mostram.

Ao identificar e refletir sobre estas propostas de inserção e desenvolvimento do *Yoga* no contexto escolar verifica-se que há iniciativas para democratizar esta manifestação corporal na escola, possibilitando o acesso e a vivência das crianças. Políticas públicas e de formação de professores serão medidas positivas no sentido de contribuir para que o *Yoga* seja incluído nos currículos escolares, contribuindo para a formação integral infantil. Para tanto, vale reconhecer que os princípios do *Yoga* são para todas as idades, pois mostram que considerar a essência de cada um é de grande importância e necessita respeito diante das condutas consigo e com outrem. É um processo que aponta persistência e não acontece de um momento a outro.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo é explicitado o percurso da pesquisa, incluindo o tipo de abordagem, o contexto e os participantes do estudo, as técnicas de coleta de dados, o desenvolvimento da proposta de ensino e aprendizagem com *Yoga* na Educação Infantil e os procedimentos para a análise dos resultados.

3.1 Abordagem da pesquisa

Esta pesquisa foi fundamentada de acordo com a abordagem qualitativa, a qual corresponde a questões particulares e de contextos sociais, não cabendo generalizações. Nesse tipo de pesquisa é valorizada a capacidade de identificar e analisar as percepções, pensamentos, opiniões, entre outros dados que não são mensuráveis (MINAYO, 2000). Trata-se de uma pesquisa com base em observação participante, na qual a professora-pesquisadora desenvolveu um processo de ensino e aprendizagem com *Yoga* na Educação Infantil.

A observação participante pode ser considerada parte essencial do trabalho de campo na pesquisa qualitativa. Sua importância é de ordem que alguns estudiosos a tomam não apenas como uma estratégia no conjunto da investigação, mas como um método em si mesmo, para compreensão da realidade. (MINAYO, 2000, p. 134)

Diante deste delineamento qualitativo, foi desenvolvido um processo de ensino e aprendizagem com *Yoga* em uma turma de Educação Infantil. Também participaram do estudo as mães das crianças, por intermédio de resposta a questionários. O contexto e o desenvolvimento do processo de ensino e as técnicas de coleta e análise de dados são explicitados na sequência.

3.2 Contexto da pesquisa e participantes do estudo

A pesquisa de campo foi desenvolvida em uma Escola Municipal de Educação Infantil de período Integral (EMEII) do interior paulista, município de Bauru, com população estimada em 376.818 segundo fonte do IBGE⁶ (2019), localizada no

⁶ Disponível em <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/bauru/panorama>. Acesso em: 26/10/2019.

centro da cidade, cercada por estabelecimentos de comércio variado, ocasionando que as crianças matriculadas sejam, em grande parte, filhos de funcionários que exercem profissões nos arredores da escola, na qual a pesquisadora atua como professora.

Foram convidadas para participar desta pesquisa 19 crianças, sendo dez meninos e nove meninas, de uma turma Infantil V, com crianças de faixa etária completa e a completar cinco anos de idade no primeiro semestre letivo de 2019.

Antecedendo o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem em *Yoga* na Educação Infantil, consideramos importante que os responsáveis pelas crianças convidadas a participar do estudo fossem orientados sobre a dinâmica do projeto para que tivessem liberdade de permitir ou não a participação das crianças. Para tanto, houve uma reunião que envolveu a professora-pesquisadora e as mães de todas as crianças. Foram expostos os objetivos, conteúdos e a metodologia das aulas com *Yoga* envolvendo as práticas de respirações, posturas, práticas de relaxamentos e de conscientização corporal e princípios éticos, sempre mediados por manifestações lúdicas, como brincadeiras, histórias, músicas, desenhos, dentre outras do universo da Educação Infantil, e em sintonia com o cronograma pedagógico para o primeiro semestre do ano letivo de 2019. Deste modo, as mães tiveram ciência da proposta e puderam esclarecer suas dúvidas.

As mães de dezoito crianças autorizaram as participações de seus filhos e filhas e aceitaram colaborar ao responder questões prévias no início da pesquisa sobre o que conheciam em relação ao *Yoga* e as percepções sobre seus filhos e filhas.

Apenas uma mãe optou por abster-se de responder o questionário e não autorizar a participação de uma das crianças, e registrou sua justificativa alegando que entendia os objetivos do projeto e que estes não estavam envolvendo questões religiosas, porém, preferia não confundir a criança, pois a família seguia um princípio religioso. Assim, a pesquisa foi desenvolvida com a participação de 18 crianças, nove meninos e nove meninas com idades entre quatro e cinco anos.

Para manter o anonimato dos participantes, cada criança será citada no estudo com nomes fictícios, que representam os nomes de *ásanas* adaptados para crianças. Para esta definição, houve a discussão com a turma sobre os *ásanas* preferidos de cada um e uma lista foi organizada e registrada em ordem alfabética. Foi, então, pedido para que cada criança registrasse o próprio nome junto ao nome

do *ásana*, porém cada *ásana* poderia acompanhar somente um nome, e assim as crianças concluíram o quadro na lousa, incluindo também suas idades.

As crianças participantes da pesquisa tinham no primeiro semestre de 2019 (período de desenvolvimento do processo de ensino de *Yoga*) idades entre quatro e cinco anos, contava com três meninos com quatro anos, seis meninos com cinco anos, quatro meninas com quatro anos e cinco meninas com quatro anos. Os nomes fictícios foram atribuídos conforme o quadro abaixo:

Quadro 1: Identificação dos participantes da pesquisa

Nome fictício	Gênero	Idade
Árvore	Menino	5 anos
Avião	Menina	4 anos
Barco	Menina	5 anos
Boneca de Pano	Menina	4 anos
Borboleta	Menina	5 anos
Corredor	Menino	4 anos
Elefantinho	Menino	5 anos
Estrela	Menina	4 anos
Flor de Lótus	Menina	5 anos
Folha	Menino	4 anos
Gato	Menina	5 anos
Guerreiro	Menino	5 anos
Leão	Menina	5 anos
Lua	Menina	4 anos
Montanha	Menino	4 anos
Ponte	Menino	4 anos
Tigre	Menino	4 anos
Vela	Menino	4 anos

Fonte: Elaboração própria.

Em relação aos termos éticos, o projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da UNESP Bauru, com o parecer número 2.997.993. Os responsáveis pelas crianças assinaram Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) autorizando a sua própria participação na pesquisa (respondendo aos questionários no início e término do processo); autorizando a participação das crianças na pesquisa; e, em seguida, as crianças autorizadas registraram o interesse em participar em Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), com ilustrações e leitura de imagens com o auxílio da professora-pesquisadora (conforme apêndices A, B e C).

3.3 Técnicas de coleta de dados

Como técnicas de coleta de dados foram realizadas observações de campo e construído diário de campo pela professora-pesquisadora. Também foram aplicados questionários às mães das crianças no início e ao término do processo.

Na ocasião do primeiro contato com as mães (na reunião de apresentação), foi aplicado um questionário no qual elas puderam registrar a compreensão das orientações e as expectativas sobre o projeto, além de indicar percepções sobre as crianças. Ao término do semestre letivo as mães puderam registrar suas opiniões em um segundo questionário (os roteiros constam nos apêndices D e E). As questões finais foram entregues em reunião pedagógica com as mães das crianças, ao cumprir o cronograma escolar de encerramento de semestre. Foi pedido que respondessem em casa com a família e, posteriormente, entregassem à professora-pesquisadora. Os registros das mães permitem dialogar com as observações feitas pela professora-pesquisadora no diário de campo. O intuito foi identificar e registrar as expectativas iniciais com a proposta e aquelas que foram alcançadas com as ações.

Para subsidiar as análises e reflexões sobre a proposta de ensino e aprendizagem em *Yoga* com as crianças recorreremos à técnica de observação de campo e o respectivo registro em diário de campo. Segundo Minayo (2012, p. 621-626), “Num trabalho de campo profícuo, o pesquisador vai construindo um relato composto por depoimentos pessoais e visões subjetivas dos interlocutores, em que as falas de uns se acrescentam às dos outros e se compõem com ou se contrapõem às observações”.

Neste sentido, foram registrados os interesses e o envolvimento das crianças, as manifestações durante as atividades ao longo do semestre letivo, individualmente e nas relações interpessoais, contemplando relatos das crianças sobre situações fora da escola, que fizeram parte de suas vidas simultaneamente às vivências em *Yoga*. Foram registrados, ainda, os comentários de outras crianças da escola, os relatos dos familiares, dos funcionários da instituição e, por fim, as percepções da professora-pesquisadora ao longo do processo.

As aulas de *Yoga* foram registradas, contendo as referências teóricas do *Yoga*, objetivos, conteúdos, o processo de desenvolvimento e as observações durante a ação, relacionadas ao engajamento das crianças e aspectos emergentes como concentração, autoestima, colaboração, reconhecer e nomear a constituição do corpo, flexibilidade, equilíbrio, relacionamento intra e interpessoal, associando com alguns temas contemplados pelos conteúdos pedagógicos das áreas de conhecimentos: Ciências da Sociedade, Cultura Corporal, Língua Portuguesa, Matemática, Artes Literárias, Artes Visuais e Ciências da Natureza. Foram também consideradas as manifestações em rodas de conversa em que foram abordados assuntos sobre as ilustrações que fizeram com temas relacionados a sentimentos, como: saudade, alegria, raiva, solidariedade, inveja, mentira, gratidão, solidão, companheirismo, gula, preguiça, disposição, organização cognitiva, frustração, harmonia, empatia; relacionando-os a consciência da necessidade de refletir sobre eles e aproximar decisões de resoluções de problemas pessoais e que ocorrem ao longo da vida.

3.4 Desenvolvimento da proposta de ensino e aprendizagem com *Yoga* na Educação Infantil

O desenvolvimento da proposta de ensino e aprendizagem com *Yoga* ocorreu durante o primeiro semestre do ano letivo de 2019, com aulas de 30 minutos por dia, duas vezes por semana nas manhãs das segundas e quartas-feiras, no interior da escola, sempre em local amplo e arejado, sem e com objetos ou móveis, em sala de aula, espaço para atividades físicas e no pátio.

As práticas contemplaram a linha *Hatha Yoga* e eram compostas de alongamentos e posturas que remetem a elementos da natureza (*ásanas*), técnicas de respiração variando ao inalar ou exalar (*pranayamas*), literatura infantil e rodas de conversas com assuntos de características éticas social (*yamas*) e pessoal (*nyamas*),

atividades de concentração e relaxamentos. A brincadeira e o lúdico permearam toda a proposta.

Os planejamentos foram pensados e desenvolvidos com a intenção, além de promover o conhecimento de si e da autoestima, aproximar as crianças das áreas de conhecimentos, as quais seguiram as orientações da Proposta Pedagógica para a Educação Infantil municipal de Bauru (BAURU, 2016) e em diálogo com estudos e legislação da Educação Infantil.

Os planos de ensino estão disponíveis no produto educacional, em formato de livro digital⁷, em nove títulos que contemplam situações que confortam, como o de reconhecer-se e se sentir seguro em relação a família e a escola, que oferecem possíveis manifestações sobre sentimentos como a saudade de casa e o tempo em que convive com outras crianças na escola, tanto no aspecto pessoal como o de organização e preservação da instituição escolar; situações que desmistificam acontecimentos históricos em torno da origem do Brasil e cuidados com a sociedade e preservação de espécies e do meio ambiente; e um planejamento para o desenvolvimento de um livro físico no qual as crianças ilustram os *ásanas* que passaram a conhecer no decorrer dos procedimentos didático-pedagógicos.

3.5 Análise dos dados gerados

A análise dos dados gerados com os registros em diário de campo e os questionários aplicados às mães das crianças foi fundamentada nos pressupostos de análise qualitativa. Como preconiza Minayo (2012, p. 7): “O percurso analítico e sistemático, tem o sentido de tornar possível a objetivação de um tipo de conhecimento que tem como matéria-prima opiniões, crenças, valores, representações, relações e ações humanas”; tornando possível a construção do conhecimento mediante análise qualitativa de um objeto de investigação.

Diante desses pressupostos, com a análise dos elementos que se aproximaram, valorizando as expressões das crianças, das mães e dos registros da professora-pesquisadora, os resultados foram estruturados em dois eixos temáticos e seus respectivos subtemas. O primeiro, intitulado “Inserindo o *Yoga* na escola: expectativas das mães” apresenta as percepções das mães antes do início do projeto

⁷ LAURIS, M. A.; ROSSI, F. *Yoga daqui, Yoga dali... mexe e brinca, remexe e descobre*. Bauru: UNESP/FC, 2020. *E-book*.

com as crianças. O segundo, “Ensino e aprendizagem em *Yoga*: conhecimento de si e autoestima na Educação Infantil” analisa o processo de ensino e aprendizagem, bem como as percepções das mães ao término do projeto. Está organizado em dois subeixos: “Ensinando e aprendendo com *Yoga* na Educação Infantil” e “*Yoga* na Educação Infantil: conhecer-se e conviver”. Este último apresenta os subtemas: *Yamas* e *nyamas*: formação em valores; Os *ásanas* e os *pranayamas*: limites, desafios e autocontrole; *Pratyahara*: atenção, percepção e valorização de si; e, por fim, *Dharana*: concentração e foco no momento presente.

4 ENSINO E APRENDIZAGEM EM YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONHECER-SE E CONVIVER

Neste capítulo são apresentados os resultados da pesquisa e análises sobre a apresentação do *Yoga* às mães dos participantes da pesquisa. Denota as expectativas das mães em relação à proposta de ensino do *Yoga* e discute o processo de desenvolvimento da proposta de ensino e aprendizagem de *Yoga* na Educação Infantil. Ainda nesta seção são apresentados os resultados obtidos com as mães das crianças ao final do semestre letivo.

4.1 Inserindo o *Yoga* na escola: expectativas das mães

Antes de iniciar o processo de ensino e aprendizagem com *Yoga* foi realizada uma reunião convidando todos(as) responsáveis pelas crianças da turma do Infantil V. As mães participaram deste encontro que teve como propósito apresentar a proposta de ensino e, também, identificar as expectativas em relação ao ensino com *Yoga*, além de poderem expressar suas percepções sobre as crianças.

As mães relataram sobre a aprendizagem e as condutas pessoais das crianças, o que conheciam e suas experiências com *Yoga*, as expectativas em relação ao processo de ensino e aprendizagem com *Yoga* na Educação Infantil e questões sobre a educação escolar.

Quanto às condutas pessoais e atitudes emocionais das crianças, quatro mães relataram que as crianças demonstravam emoções e atitudes por vezes contraditórias, lembrando que somos seres dotados de emoções das mais diversificadas.

A mãe de *Árvore* relatou: “*Árvore* é muito observador, curioso, carinhoso, apaixonado por dinossauros. Impaciente e genioso.”. Outra mãe relatou uma conduta diversificada da criança: “*Barco* é uma menina muito inteligente e esperta, mas é uma criança muito estressada em casa, brava, geniosa, e ao mesmo tempo carinhosa, amorosa, uma mistura de emoções.”. Uma das mães ressaltou o interesse da criança em atividades manuais e sua concentração ao considerar que: “*Borboleta* é sagaz, tem humor apurado e é observadora. Em casa é determinada e criativa, tem temperamento forte, fazendo apenas o que quer e quando está com sono fica agressiva. Boa memória e habilidades manuais aguçadas.”.

Outra questão abordada pelas mães referiu-se ao sentimento de medo que observam em algumas crianças. A mãe do Corredor enfatizou: “Ele é uma criança calma, meiga, carinhosa, tímida e retraída. Não tem coordenação motora e tem medo de conseguir realizar algo ou alguma atividade, pode ser por medo de errar, e acaba não realizando a atividade.”. Sobre Leão, a mãe destacou: “Ela tem medo de ser repreendida. Não expõe muito seus medos, ela é perfeccionista.”.

Uma das mães declarou que gostaria que a educação da filha contemplasse linguagens diversas, tais como música e dança: “Estrela gosta muito de música, de danças, e gostaria de incluir isso na sua educação. Gostaria também que ela aprendesse a dividir mais as suas coisas por vontade própria.”.

A dificuldade de concentração foi observada por algumas mães, como a de Guerreiro: “Guerreiro tem uma certa facilidade de aprendizagem, porém não se dá bem com tarefas que exigem muita concentração, mas após incentivos consegue realizar com sucesso.”. Outra mãe contou como a agitação da criança interfere em manter o foco: “Tigre é muito inteligente, absorve tudo muito rápido, porém é muito agitado e acaba perdendo o foco.”. A mãe de Montanha também fez menção à característica de dispersão da criança: “Montanha é muito comunicativo, muito disperso, muito carinhoso, ele gosta de coisas novas, de viajar, de sair, é um pouco preguiçoso, precisa sempre ser motivado, gosta que ajudem ele se acalmar.”.

Neste último relato observamos, também, a busca por ações que promovam a calma.

Duas mães enfatizaram o desejo de aprender das crianças: “Borboleta é uma criança com bastante facilidade para aprender.” e “Flor de lótus é muito esperta, alegre e inteligente. Aprende fácil e sempre está disposta a aprender algo novo e ajudar os amiguinhos.”.

Cindo mães, entre as 18 participantes, não fizeram observações quanto à aprendizagem ou comportamento de seus filhos.

A respeito do que conheciam sobre o *Yoga* e, especificamente, o *Yoga* na escola, além de suas possíveis experiências com *Yoga*, 12 mães responderam que, apesar de não vivenciarem as práticas, reconheciam os benefícios do *Yoga*, e registraram o que já ouviram falar sobre esta prática e filosofia. Os relatos descrevem o *Yoga* como possibilidade de um estilo de vida melhor, que envolve alongamentos, que ajuda a criança a conhecer seu corpo e melhorar seu desempenho, melhora a postura, auxilia na compreensão dos limites do corpo, atua no desenvolvimento da

mente, traz benefícios físicos e equilíbrio emocional e de autocontrole, contribuindo para diminuir o nervosismo, a falta de concentração, a falta de vontade e dificuldade na aprendizagem. Ajuda, ainda, com o excesso de ansiedade e ameniza os problemas de relacionamento com professores e colegas.

Destas 12 mães que responderam à questão acima, nenhuma tinha conhecimento da prática de *Yoga* em escolas, como demonstram as falas de algumas delas: “A prática de *Yoga* na escola para mim é novidade, sei muito pouco sobre, mas sei que é muito boa para equilíbrio emocional”. Outro relato indicou: “É a primeira vez que vejo essa prática no ambiente escolar e achei bacana.”. Mais uma resposta demonstrou apoio à inserção do *Yoga*: “Já ouvi falar muito bem da prática de *Yoga*, pois proporciona bem-estar, autoconhecimento e paz interior. Sou totalmente a favor da atividade física e mental nas escolas, pois desde cedo as crianças podem trabalhar o corpo e a mente.”.

Uma das mães (de Vela), preferiu levar o questionário para casa e fez o envio em seguida, pois se preocupou em pesquisar sobre o assunto antes de responder, e concluiu: “Em algumas escolas que tem a prática do *Yoga* as crianças se desenvolvem mais, pois o *Yoga* ajuda a melhorar a parte da concentração, excesso de ansiedade, dificuldade de aprendizagem e agitação.”.

Há o registro por parte de uma das mães que expõe a preocupação em manter a escola pública laica: “Antes dessa professora, não tinha o conhecimento dessa prática nas escolas, mas acredito que sem apelo religioso será muito bom para as crianças desenvolverem autocontrole e conhecimento.”.

O cerne do *Yoga* não está em apoiar-se ou desconstruir quaisquer que sejam as tradições já seguidas pelo praticante. Sobretudo na escola, há que se manter o estado laico nas práticas pedagógicas. O *Yoga* é uma manifestação da Cultura Corporal, tais como a dança, o jogo ou a ginástica. Portanto, o seu propósito é a formação das crianças em seus aspectos físicos, emocionais e sociais. Bittencourt e Pimentel (2015, p. 12) reforçam esta ideia ao enfatizar que o *Yoga* não é religião.

Apenas quatro mães não responderam sobre os conhecimentos de *Yoga* e de *Yoga* na escola.

Todas as mães declararam ciência de que as práticas de *Yoga* seriam inseridas na escola e apenas uma delas já havia praticado esta manifestação corporal.

As mães indicaram suas expectativas em relação ao processo de ensino com *Yoga* na Educação Infantil. Aos olhos da família, Vela teria benefícios com as

vivências de *Yoga* em relação ao autocontrole: “O *Yoga* vai ajudar a melhorar a parte da concentração, excesso de ansiedade, dificuldade de aprendizagem e agitação. Seria uma ótima atividade que traria benefícios ao meu filho e às outras crianças.”.

É do interesse dessas famílias que as crianças se sintam seguras e tranquilas, como revelou uma das mães: “Folha é muito nervoso, ansioso, gostaria que [o projeto] tivesse benefícios para isso.”. O *Yoga* busca, dentre suas propostas, harmonizar as relações entre emoções e atitudes.

A observação sobre Leão indica a expectativa pela descoberta do corpo: “Gostaria que ela aprendesse a descobrir os limites do corpo e que goste de aprender e conhecer coisas novas.”.

E, uma delas, a que já praticou *Yoga*, a mãe de Corredor, relaciona suas expectativas com o processo de ensino com *Yoga* e inclui como considerações: “Aumenta a consciência corporal e o respeito de seus limites; Que com a prática da *Yoga* ajude a melhorar o fortalecimento muscular e ósseo; que aumente o ânimo e a força de vontade de participar; que ajude a manter a calma e a concentração; aumente a autoestima e a autoconfiança; ajude a diminuir a ansiedade e o estresse do dia a dia; ensine a ter mais disciplina; ajude na mudança de comportamento; desenvolva a criatividade e imaginação, entre outros.”.

As mães foram unânimes em concluir que a prática de *Yoga* traz benefícios à saúde e pode colaborar para o desenvolvimento integral do ser humano.

Encerrando esta análise inicial com as famílias, destacamos as expectativas das mães em relação à aprendizagem das crianças, de modo a contribuir para a vinculação da proposta de *Yoga* com o ensino em diferentes áreas do conhecimento da Educação Infantil. Três delas refletiram sobre a importância desta etapa da educação básica, de modo geral: “Espero que ela se desenvolva cada vez mais, e que entenda que a escola é lugar de aprendizado e conhecimento.”; “Espero que ela aproveite o melhor sobre tudo que lhe está sendo ensinado.” e “Espero que ele perceba o quanto a educação é importante.”.

Outras dez mães estabeleceram expectativas pontuais quanto ao interesse em que a escola ofereça: formação para o futuro; disciplina; conhecimento; respeito às diferenças pessoais, empatia e socialização; meios para que valorizem o compartilhar; que instrua para que sejam responsáveis, empáticos, organizados; e, uma delas sugere que a cumplicidade também seja contemplada. Assim, mencionam

a necessidade de que valores éticos sejam ensinados e internalizados pelas crianças. Dessas dez mães, quatro descreveram:

“A educação infantil é essencial para o desenvolvimento dela e também a base para o adulto que irá se tornar.”; “Que as relações sociais são importantes, embora, complexas/diferentes, que o estudo é libertador, mas tem que existir disciplina para o conhecimento, que ela pode escolher ser o que quiser, respeitando o próximo.”; “Que ela aprenda a conviver com outras pessoas, respeitando a diferença entre elas, aprendendo a dividir e compartilhar ideias, brinquedos, materiais. E que ela tenha uma boa base para continuar seus estudos com sucesso.”; “O meu propósito enquanto mãe é que meus filhos compreendam a importância da escola em suas vidas, pois reforça a educação que começa em casa com os pais no sentido de trabalhar (despertar) neles a cumplicidade, o respeito, a empatia etc., transformando-os em indivíduos sociáveis, responsáveis e preparados para encarar o mundo tão complexo e mutável ao qual vivemos.”.

As outras mães (seis delas), além de indicar alguns valores, alguns relatos expõe a confiança na escola pública: “Educação escolar é o que as crianças aprendem na escola, como serem alfabetizadas, fazer amigos, convivência, respeitar o próximo, saber dividir algo que é de si próprio e o que for de uso coletivo, ter responsabilidade, organização. E que saiba usufruir de tudo isso.”; “Que é a base de tudo, que é o caminho, para sua formação no futuro.”; “Entendo que a educação escolar seja indispensável na formação de qualquer indivíduo, e espero que meu filho seja disciplinado e aplicado na elaboração de suas tarefas escolares durante seu trajeto escolar.”; “Valores, disciplina, conhecimento.”; “Que é fundamental para vida dele, para capacitação para o seu desenvolvimento, educativo e pessoal.”; “A educação é onde ele irá aprender a desenvolver todos os conhecimentos e ter disciplina. Os professores irão instruir ele, vai ser um conjunto de ações e influências exercidas no caso de um adulto (o professor) para uma criança, meu filho.”.

A mãe de Árvore, além de esperar a socialização e o compartilhamento, registrou esperar que a escola seja o local onde a criança apresente os valores que aprende em casa: “Esperamos a alfabetização, que ele aprende a dividir as coisas, se socializar, e que os valores aprendidos em casa, que ele coloque em prática na escola.”.

Já a mãe de Montanha expõe sua preocupação com o autoconhecimento e relata: “Espero que ele absorva o máximo para seu dia a dia, e consiga ter amizade

com ele mesmo, respeitando seus limites e aprendendo o que gosta e o que não gosta.”.

Apenas três mães não responderam a esta questão; uma das mães, a mãe de Lua, não respondeu a nenhuma questão, justificando a falta de tempo e esquecimento.

Ainda, algumas mães comentaram, de forma oral e informalmente com a professora-pesquisadora, sobre a expectativa de conhecer mais sobre a prática do *Yoga* com as crianças, quando elas levassem para casa as práticas que fariam na escola.

Em síntese, as famílias expressaram satisfação e boas expectativas com a proposta de ensino e aprendizagem com *Yoga* na Educação Infantil, enfatizando suas possíveis contribuições para a formação em valores e atitudes das crianças.

4.2 Ensino e aprendizagem em *Yoga*: conhecimento de si e autoestima na Educação Infantil

Com o propósito de contribuir para o desenvolvimento integral das crianças, propiciando associar significados a sentimentos e ações e integrar a unidade “ser”, este tópico traz para a reflexão a filosofia e a prática do *Yoga*, mediados em um processo de ensino e aprendizagem na Educação Infantil. Para tanto, buscamos descrever como a proposta foi desenvolvida, identificando e analisando os resultados alcançados.

4.2.1 Ensinando e aprendendo com *Yoga* na Educação Infantil

O projeto de ensino e aprendizagem em *Yoga* na Educação Infantil foi amparado pela gestão e equipe escolar que cedeu espaço, tempo, compreensão e respeito. O *Yoga* na escola envolveu a equipe escolar no que competia à organização de horários e o respeito por outra cultura, além do atendimento ao estabelecido nos seis Direitos de Aprendizagem e Desenvolvimento na Educação Infantil estabelecidos pela BNCC: conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se (BRASIL, 2017).

A turma contava com número igual de meninos e meninas. Todas as 18 crianças participantes do processo de ensino desde o início se mostraram otimistas e entusiasmadas.

As aulas de *Yoga* foram planejadas contemplando objetivos, conteúdos, estratégias metodológicas e processos avaliativos, associando a alguns conteúdos pedagógicos das áreas de conhecimento da Ciências da Sociedade, Cultura Corporal, Língua Portuguesa, Matemática, Artes Literárias, Artes Visuais e Ciências da Natureza. Foram abordados conteúdos e conhecimentos relacionados à concentração, autoestima, colaboração, reconhecimento do corpo, posturas, flexibilidade, equilíbrio, relacionamento intra e interpessoal.

Ao serem apresentadas à professora, já em sala de aula no primeiro dia letivo, as crianças estranharam um pouco a postura da professora, comentavam entre elas que a professora era “maluquinha” e fazia coisas estranhas. As crianças com idades entre quatro e cinco anos são muito observadoras e a experiência na Educação Infantil revelam que percebem coisas que os adultos não se atentam. Dito de outro modo, as crianças levam tudo ao “pé da letra”. Então, quando iniciaram as práticas, as crianças tiveram a certeza de que teriam uma rotina escolar diferente.

A professora, que à primeira vista foi chamada pelas crianças de maluquinha, justificando que achavam estranho uma professora usar voz em baixo tom, uma vez que empregávamos suavidade às palavras com a fala devagar. Achavam igualmente estranho a professora sorrir o tempo todo, dar bom dia e/ou boa tarde com música entre os dentes. Com o passar do primeiro mês, as crianças continuaram a chamar a professora de maluquinha, mas, com sutileza percebiam que o clima era harmonioso, pois, a professora trazia argumentos que implicavam na observação de si para reflexão sobre quaisquer ocorridos e repreendia atitudes errôneas com seriedade. As crianças raramente faltavam às aulas e as famílias sentiam segurança ao perceber que havia prazer nas crianças em ir para a escola, como relatavam à professora-pesquisadora.

As vivências de *Yoga* eram iniciadas com as mãos dadas e os braços estendidos paralelos ao chão, com a intenção de tomar distância suficiente de uma criança a outra para que pudessem observar o espaço que cada uma pode ocupar, quer fosse em pé, sentado ou deitado. Com este foco as crianças exclamavam constantemente o quanto eram grandes, percebendo-se.

Os alongamentos, com movimentos que expandiam todo o corpo, também causavam momentos de surpresa entre as crianças que comentavam entre si que nunca tinham feito alguns deles, e uma criança pedia a outra para fazer e sentir as pontas dos pés. Era de livre vontade estarem calçadas ou não.

Como tudo que é novo, o *Yoga* despertou a curiosidade das crianças. No início riam, achavam engraçado a forma com que a professora dava sequência aos movimentos, mas, como a professora seguia espontaneamente os movimentos, a maioria das crianças deixava de rir e insistiam na tentativa de fazê-los, até conseguirem.

Por vezes, ocorreu de uma criança mais agitada tentar chamar a atenção das outras produzindo sons oralmente, ritmados ou não, cantando uma música, ou correndo ao redor da turma, encostando propositalmente em alguém para desequilibrar ou derrubar. Era importante que não houvesse objetos de fácil acesso e manuseio nas proximidades do local de prática, pois desviavam, no início, a atenção das crianças e a dispersão acontecia. Com a intenção de que todas as crianças participassem daquela rotina, não aconteciam broncas e sim convites constantes, era assegurado o espaço para aquele que se recusava a participar no ambiente em que a turma estava.

Quando a professora percebia alguma dificuldade nas crianças em realizar as posturas, motivava-as a persistirem. Não há a exigência da perfeição no *Yoga*, há sim como incentivar para que cada um seja melhor, supere os seus limites, porém respeitando-se sempre. No início do processo, desafios foram apresentados e a sensação de que poderia não ser bem-sucedida a proposta esteve presente, mas centrando o olhar na individualidade das crianças podemos, como professores, incentivar o sucesso. O termo desistir não é para professores, tampouco pode esse ser um exemplo para desencorajar crianças.

Imagem 1: Momento inicial das práticas pedagógicas com Yoga na Educação Infantil



Fonte: arquivo da professora-pesquisadora, autora da pesquisa.

Duas crianças se recusavam a participar das práticas, porém ficavam sentadas, prestando atenção, não se distraíam com crianças um pouco mais agitadas e não chamam a atenção de quem estava vivenciando aquele momento, apenas se mantinham opostas às práticas corporais propostas. Durante o primeiro mês de experiência, as crianças realizavam as práticas como consideravam adequadas, buscando uma forma com os movimentos da professora. Recebiam elogios pelas tentativas e, assim, procuravam a opinião e ajuda das outras crianças. Muitas vezes a professora oferecia um toque, um carinho que fazia cada uma delas se sentir presente e única, isso as fazia sorrir e se enxergarem como capazes.

Com o passar deste primeiro mês, as crianças começaram a relatar que brincavam de *Yoga* em casa, que faziam diferentes movimentos e que era legal “treinar”. Contavam que suas famílias indicavam que estavam melhorando muito. Estavam empenhadas em ensinar os irmãos e irmãs, assim como as pessoas que frequentavam suas casas. Explicavam que estavam fazendo quase igual faziam na

escola e, empolgadas, diziam que em casa faziam melhor. Neste momento, inclusive as duas crianças que se recusavam a participar das brincadeiras de *Yoga* e ficavam sentadas apenas observando, de alguma forma estavam ali internalizando toda a prática durante as vivências com os colegas. No segundo mês, começaram a mostrar que conseguiam fazer os movimentos em momentos de descontração em brincadeiras no parque, com bolas e outras brincadeiras em que tinham liberdade para tanto, então, passaram a participar de todas as vivências.

Nas imagens seguintes, podemos ver situações diferentes de alongamentos oportunizados no início das aulas em espaços abertos, que remetem aos *ásanas* cachorro olhando para baixo, na imagem 2, e cobra na imagem 3. As crianças pediam frequentemente que estes momentos fossem registrados em fotos.

Imagem 2: Alongamento possível, somos capazes de olhar as coisas de cabeça para baixo



Fonte: arquivo da professora-pesquisadora, autora da pesquisa.

Imagem 3: Alongamento possível, somos grandes e fortes como uma cobra



Fonte: arquivo da professora-pesquisadora, autora da pesquisa.

As crianças eram incentivadas a desenvolver a criação e apreciação de Artes Visuais. Para isso, variados riscadores e superfícies e pintura a dedo foram disponibilizados. Aliados à Cultura Corporal, estes registros contavam sobre o esquema corporal e paisagens que representavam sentimentos que tinham durante as vivências de *Yoga*, como mostram as imagens 4 e 5.

As ilustrações feitas pelas crianças também foram relacionadas e refletidas sobre sentimentos, como: saudade, alegria, raiva, solidariedade, inveja, mentira, gratidão, solidão, companheirismo, gula, preguiça, disposição, frustração, harmonia, empatia. As ações tinham o propósito de relacionar os temas emergentes com a consciência da necessidade de refletir sobre eles e aproximar decisões de resoluções de problemas pessoais e sociais que ocorrem ao longo da vida.

Imagem 4: Representações de esquema corporal e paisagens



Fonte: arquivo da professora-pesquisadora, autora da pesquisa.

Imagem 5: As representações de esquema corporal a partir do contorno do corpo



Fonte: arquivo da professora-pesquisadora, autora da pesquisa.

Outra atividade consistiu em brincar de mandalas. Em círculo eram feitos movimentos criados pelas crianças em uma sincronia na qual a professora-pesquisadora era convidada a narrar de acordo com as posturas que desejavam fazer. A imagem 6 mostra as crianças brincando de mandala com movimentos de estender os braços e as pernas, e flexionar as pernas elevando os joelhos formando orelhas de coelhos, remetendo à época de Páscoa vivida naquele momento.

Imagem 6: Brincando de mandala durante a semana de Páscoa



Fonte: arquivo da professora-pesquisadora, autora da pesquisa.

Ao final do primeiro semestre foi oferecida uma vivência de *Yoga* às famílias das crianças de todas as turmas da escola, que contava com crianças desde os seis meses de idade. A vivência foi incluída na programação da festa da família realizada em todas as Escolas Municipais de Educação Infantil da cidade de Bauru. A programação de nossa escola contava ainda com exposições de artes das crianças de todas as turmas e a escola esteve aberta à comunidade. Segue imagem 7 com o mural dos desenhos produzidos no contexto das atividades de *Yoga* pelas crianças e em interação com a professora-pesquisadora, crianças e alguns responsáveis. A imagem 8 mostra a participação dos responsáveis pelas crianças em um momento de valorização do encontro entre criança e família na escola.

Imagem 7: Mural de exposições da festa da família na escola



Fonte: arquivo da professora-pesquisadora, autora da pesquisa.

Imagem 8: A participação especial dos responsáveis em uma vivência



Fonte: arquivo da professora-pesquisadora, autora da pesquisa.

As crianças se mostravam cada dia mais receptivas e entusiasmadas, com vontade de aprender e ensinar. Passamos por alguns desafios que nos fizeram refletir e respeitar a posição do outro. No início as crianças reclamavam sobre quem não fazia todas as vivências, mas a persistência em pedir a ela que cuidassem somente de si fortalecia o grupo e todos ficaram muito felizes quando sem demora, no segundo mês, estavam todos praticando sem perspectivas negativas aos que iniciaram mais tarde. Sentindo o acolhimento das crianças, era impossível resistir aos momentos em que o riso era evidenciado e a harmonia se fazia presente.

4.2.2 *Yoga* na Educação Infantil: conhecer-se e conviver

Para análise dos resultados do processo de ensino e aprendizagem com as crianças, organizamos os princípios éticos do *Yoga* que visam estabelecer relações com as condutas, as posturas e práticas de respiração, considerando as interpretações dos membros do *Yoga* conforme organizado por Patañjali no *Ashtanga Yoga* (IYENGAR, 2016), com as aprendizagens observadas. Assim, buscamos construir o diálogo entre os conhecimentos filosófico-práticos do *Yoga* com a formação da criança em seus aspectos sociais, emocionais e físicos, de modo integrado.

O quadro abaixo sintetiza as relações entre os membros do *Yoga* acompanhados por seus conhecimentos filosófico-práticos e as aprendizagens da criança resultantes do processo de ensino.

Quadro 2. Relações entre os membros do *Yoga*, os conhecimentos filosófico-práticos e as aprendizagens da criança

Membros do <i>Ashtanga Yoga</i>	Conhecimentos filosófico-práticos do <i>Yoga</i>	Aprendizagens da criança
<i>Yama Aparigraha</i>	Praticar desapego	Compartilhar
<i>Yama Asteya</i>	Praticar o não roubar, o não cobiçar, não buscar imitação	Respeitar o outro e conviver com contentamento
<i>Yama Satya</i>	Praticar o não mentir	Veracidade
<i>Yama Ahimsa</i>	Praticar a não violência	Benevolência
<i>Nyama Svadhyaya</i>	Praticar o autoestudo, estudo de si	Conhecimento de si
<i>Nyama Shauca</i>	Praticar a limpeza do corpo, das roupas, cuidar de si e do ambiente	Autoestima
<i>Nyama Tapas</i>	Praticar o autodomínio, a disciplina e o entusiasmo	Autodisciplina
<i>Nyama Santosha</i>	Praticar o contentamento	Quietude/Silêncio
<i>Ásana</i>	Praticar conscientemente as posturas	Conhecimento de si/limites e desafios
<i>Pranayama</i>	Praticar conscientemente as respirações	Autocontrole/paciência
<i>Pratyahara</i>	Praticar os <i>pranayamas</i> e <i>ásanas</i> com atenção voltada ao interior de si	Percepção de si
<i>Dharana</i>	Praticar consciente e sincronizadamente <i>ásanas</i> e <i>pranayamas</i> exercitando a concentração	Foco no momento presente/concentração

Fonte: elaboração própria.

a) *Yamas* e *nyamas*: formação em valores

O vínculo entre a vivência do *Yoga* e a formação em valores se constitui, sobretudo, pelos *yamas* e *nyamas*. Esses são os dois primeiros membros do *Ashtanga Yoga*. *Yamas* tratam da ética social (com os outros) e *nyamas* da ética pessoal

(consigo). Cada um deles contém cinco etapas. Apresentamos às crianças durante esta pesquisa, quatro etapas de cada pois as últimas etapas necessitam do aprimoramento das anteriores, o que demanda mais tempo de prática e reflexão.

Em relação aos *yamas* foram apresentados: *asteya* que expressa a prática do não roubar, não cobiçar, não buscar imitação e contempla como aprendizagem respeitar o outro, o conviver e com contentamento; *satya*, significa não mentir, estimula reflexões sobre mentira fortalecendo a ação de não mentir e justifica a aprendizagem da veracidade e *ahimsa* que remete à não violência e exemplifica com formas variadas de violência e estabelece como aprendizagem a benevolência. Já os *nyamas*, esses aproximam-nos dos conhecimentos pessoais; o *nyama svadhyaya*, sugere o autoestudo, o que possibilita como aprendizagem o conhecimento de si; *shaucha* incentiva com seus conhecimentos filosófico-práticos a limpeza do corpo, das roupas, do ambiente, proporcionando como aprendizagem as possibilidades de conquistar autoestima; *tapas*, compreende a prática de austeridade em que a aprendizagem reflete em disciplina; e *santosha* revela contentamento, explorando o aprendizado da quietude e do silêncio.

Nesta perspectiva, uma das aprendizagens foi o **compartilhar**, que está relacionado ao *yama aparigraha* que têm como conhecimento filosófico-prático a prática do desapego, pois se não há o apego às coisas é possível compartilhar o que lhe pertence com aqueles que fazem parte da sua vida. Muitas situações que levam a discussões e brigas na infância derivam da falta de diálogo e atitudes impulsivas perante o sentimento de brinquedos, por exemplo. Estas situações podem ser repensadas a partir de rodas de conversas e estratégias que visem explorar o compartilhamento entre os pares. Uma das estratégias foi a de propiciar às crianças momentos de leituras de imagens encontradas na literatura infantil, como a oferecida por Ferreira (2012) no livro “O que não cabe no meu mundo: egoísmo”, que trata sobre características de um monstro que não divide seus brinquedos nem seu tempo e isso faz dele cada vez mais solitário. Esta leitura traz incentivo ao compartilhar e aceitar que este ato seja recíproco.

Além de discussões sobre o compartilhamento de brinquedos, o compartilhar foi tematizado em relação a atitudes e momentos da vida que as crianças desejariam dividir com seus colegas. Por meio de brincadeiras, como a de passar a bola de várias formas: de mão em mão, arremessando a bola para cima, rolando de uma criança a outra, frisando chamar o colega pelo nome e citando algo que tenha

para compartilhar. Antes de lançar a bola a criança deveria chamar a atenção do colega ao qual pretendia arremessá-la; por exemplo: “Corredor, quero compartilhar com você o bolo de chocolate que a minha mãe faz”.

No exemplo acima, além de aparecer uma forma de compartilhar, vemos também que a criança organizou uma frase. A construção de uma frase, muitas vezes, não é uma tarefa simples para uma criança de quatro anos. Com o auxílio de uma lousa e do professor como escriba pudemos lembrar e discutir com as crianças quem compartilhou com quem e listar os nomes. Também listamos os objetos e sentimentos que as crianças desejaram compartilhar. Ao final, as crianças puderam interpretar a frase com desenhos e presentear o colega com as imagens.

Brincadeiras que trazem o cotidiano das crianças fomentam interesse e uma melhor compreensão. Organizar frases estabelece coerência para originar textos e amplia a criatividade. Ler uma história enquanto as crianças ainda não dominam a língua escrita é um meio de iniciar textos próprios e perceber a utilização da escrita.

Outras vezes, brincamos de compartilhar *ásanas* preferidos. Com a turma em roda, cada criança por vez sugeria um *ásana* e fazia a postura, de modo que os demais colegas seguiam realizando a mesma movimentação. Sempre aparecia uma criação nova de *ásana*, pois entendiam que podiam imitar outros animais e objetos.

Tais aprendizados, como o compartilhar, quando interiorizados, potencializam atitudes como a de uma das crianças, Tigre. Esta criança foi vista levantando a mão para um colega que lhe tomou um brinquedo. Imediatamente ela respirou profundamente, abaixou a mão e deu uma volta no entorno da sala onde estavam; voltou até o colega e em um diálogo rápido disse-lhe que queria brincar junto, o que ocorreu na sequência. No quarto mês da ação, numa festividade escolar, a mãe se referiu às vivências de *Yoga* como uma espécie de terapia e contou: “Ele sempre comenta sobre a terapia e faz as posições dos exercícios para me ensinar, quer que eu faça também, tenho atendido o pedido e estamos dormindo muito melhor.”.

Neste caso, a compreensão do compartilhar, com base no desapego, promoveu atitudes harmoniosas entre o grupo, sendo que este aprendizado desencadeou uma relação de companheirismo entre os colegas e as transformações no comportamento foram notadas além dos muros da escola.

Dialogando entre os princípios filosófico-práticos do *Yoga* e a formação da criança da Educação Infantil, podemos planejar uma formação que atenda o

desenvolvimento da autonomia e do protagonismo infantil. Para Vicentini (2013, p. 77):

Obviamente, também o desenvolvimento da autonomia é, em grande parte, condicionado pela qualidade das relações e dos contextos de vida. A segurança no plano psicológico, a oportunidade de viver junto com os outros, reforçam a capacidade pessoal de administrar também os sentimentos negativos, as situações caracterizadas por agressividade, hostilidade, medo e tristeza, constituindo as condições fundamentais para o reforço de uma identidade autônoma, serena, dinâmica, aberta, divergente e criativa. Somente assim a criança se torna protagonista das próprias experiências, capaz de empreender percursos de busca em qualquer campo.

O protagonismo infantil perpassa pelas múltiplas experiências, sendo que a aprendizagem em torno dos *yamas* e *nyamas* contribui com a formação de valores, com as reflexões pessoais e sociais das crianças, e a construção de conhecimentos e ações. Assegura, ainda, condições que atendem aos direitos de aprendizagem e desenvolvimento na Educação Infantil: conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se. Para justificar estas competências, a BNCC (BRASIL, 2017, p. 36, grifo do autor) orienta:

Essa concepção de criança como ser que observa, questiona, levanta hipóteses, conclui, faz julgamentos e assimila valores e que constrói conhecimentos e se apropria do conhecimento sistematizado por meio da ação e nas interações com o mundo físico e social não deve resultar no confinamento dessas aprendizagens a um processo de desenvolvimento natural ou espontâneo. Ao contrário, impõe a necessidade de imprimir **intencionalidade educativa** às práticas pedagógicas na Educação Infantil, tanto na creche quanto na pré-escola.

A segunda aprendizagem refere-se ao **respeitar o outro e conviver com contentamento**, incentivado pelo *yama asteya* que oferece reflexões sobre praticar o não roubar, o não cobiçar, o não buscar imitações; tornando possível respeitar o outro e seu espaço, objetivando conviver com contentamento em relação às suas posses e sua maneira de ser.

A mãe de Árvore relatou que as experiências com o *Yoga* o tornara “uma criança totalmente diferente, não temos reclamações dele há meses, ele não bate mais, faz todas atividades, até aparta coleguinhas que querem brigar. Teve uma festividade na escola e uma mãe veio me falar que a filha dela até comentou em casa que ele agora é bem calmo e que não briga mais com ninguém e que obedece a professora. E ele ama fazer *Yoga*, faz em casa para nos mostrar os movimentos.”.

No segundo mês, Corredor passou a conversar com uma criança que naquele ano era nova na escola, e então começou a sorrir, a se envolver com as outras crianças. Esforçava-se em garantir que os colegas notassem suas atividades pedagógicas, começou a escrever seu nome e seus desenhos eram muito mais expressivos. Juntamente com a amizade que fizera com a criança recém-chegada surgiram momentos para comparações e empatia. Sentia-se capaz e mesmo com dificuldades realizava todas as atividades pedagógicas e de *Yoga* com alegria.

Muitas vezes entravam no círculo da prática de *Yoga* crianças menores que eram de outras turmas, que estavam ali de passagem pois tinham saído da sala para tomar água ou ir ao banheiro. Eram sempre bem-vindas. Por este motivo, a mãe de Corredor, em meados do segundo mês, comentou: “Ele relatou que está fazendo *Yoga* com toda a escola, com outras turmas e que é muito divertido. Ele parece mais feliz agora.”.

Quando as crianças percebem o corpo, percebem o esqueleto, os músculos, o caminho do ar no sistema respiratório, o caminho dos alimentos pelo sistema digestivo, estão construindo sua consciência. Esse processo para as crianças ocorre de forma concreta. Podemos exemplificar com o toque. O toque de uma das mãos no tórax, na altura do coração, outra na altura do umbigo para sentir o caminho do ar; o mastigar sem pressa sentindo os sabores de cada alimento e a percepção ao engolir, ao respirar antes de colocar outro alimento na boca; sentar ao chão e estender as pernas, senti-las tocar o chão; estender os pés voltando os dedos para si, sentir a firmeza da musculatura, perceber que o joelho, o tornozelo e outras articulações criam nossos movimentos e atendem as vontades de andar, sentar, correr, pular. Destinar momentos para pensar nesses aspectos incide na consciência e valorização do corpo. Quando o professor incentiva estas percepções relatando as possíveis sensações enquanto as crianças se movimentam, ou em momentos de relaxamento no qual o corpo está mais propício a perceber tais informações, as sensações são internalizadas e lembradas em momentos diversos, construindo a consciência de seu corpo, a consciência de si como ser integral.

No terceiro mês da ação, a mãe de Folha comentou com a gestão escolar: “Ele adora vir à escola, mostra o que aprende, sempre me mostra fazendo os gestos, acho muito interessante. Mas do jeito dele né, quando está inspirado, quer fazer, falar e mostrar tudo.”.

Um simples espelho não reflete as habilidades que temos ao observar que podemos tocar os cabelos com as mãos, mas desperta-se a consciência de que, por exemplo, para tocar os cabelos é necessário a utilização da articulação entre o ombro e o braço e, em seguida, movimentar o cotovelo e quantas outras articulações entre o punho e as pontas dos dedos, perceber que o couro cabeludo sente o toque ao longo dos cabelos. É também desta forma que o *Yoga* se faz presente, trazendo a atenção a movimentos simples e com essa atenção desenvolver a valorização de si, a percepção de gestos, de desejos, de toques.

Este *yama*, *asteya*, ao promover a reflexão em torno do respeito ao outro, dialoga com o campo de experiência “o eu, o outro e o nós” da BNCC (BRASIL, 2017, p. 44), que ressalta a importância de “Usar estratégias pautadas no respeito mútuo para lidar com conflitos nas interações com crianças e adultos”.

A **veracidade** também foi uma das mobilizações dos conhecimentos filosófico-práticos do *Yoga* com as crianças, está relacionada ao *yama satya* que propõe o não mentir. Diz respeito inicialmente a si mesmo, na qualidade de não se enganar e assumir suas verdades, e, conseqüentemente, refletirá em não mentir ao outro em quaisquer circunstâncias.

Nesse esteio, e atentando-nos logo de início e durante todo o processo à importância de desenvolver com as crianças a compreensão dos princípios do *Yoga*, como defendem os *Yoga Sutras* de Patañjali, conscientes de que é imprescindível o conhecimento destes princípios para impulsionar o conhecimento de si, coube abordar com as crianças as questões relacionadas à mentira.

Trabalhamos com as crianças a ideia de que a mentira não está relacionada apenas ao que contamos para escapar de uma bronca dos pais, ou do professor, ou que entristece um colega; está relacionada a tudo aquilo que não espelha verdade, e é importante que seja entendido que a mentira surge quando temos a ideia de mentir, isso sugere que a mentira é criada por alguém, ela sai de alguém que pode a qualquer momento afirmar que a mentira é verdade e, assim, se confundir em seus próprios pensamentos, passando a acreditar ou ficar na dúvida de o que é verdade e o que é mentira; sem contar que a mentira vai muito longe mesmo com a “perna curta”. Quando dizemos sempre a verdade, nos tornamos seguros sobre nossas ações e não ficaremos em dúvida. E ao não mentir para si mesmo, não conseguiremos mentir para o outro. As crianças foram desencorajadas a mentir, pois compreenderam que não poderiam mentir para elas mesmas.

Ao mediar o *yama ahimsa*, desenvolveu-se o sentimento de **benevolência**, ou como na leitura em sânscrito a não violência, este se refere a qualquer tipo de violência, seja ela verbal, física e até em pensamento. Podemos caracterizar a baixa estima como uma violência, pois se não aceitarmos que somos capazes traremos a nós mesmos pensamentos que nos denigrem, e estes pensamentos atormentam violentamente o equilíbrio emocional e tudo que é emocional é refletido pelas expressões corporais. Se não há confiança em si, os ombros “caem”, o ar fica “pesado” ao ser introduzido pelas narinas e essa violência maltrata o corpo, sendo que esse exemplo pode ser transferido ao outro. Se nos sentimos maltratados e tristes por motivos que nós mesmos criamos, mesmo que inconscientemente, será fácil maltratar e entristecer o outro, ainda que não seja intencional.

A violência pode estar no olhar, quando olhamos no espelho; no modo de falar, inclusive no tom de voz; na postura ao andar, sentar, deitar; e isso pode refletir no outro, é preciso estar atento aos ânimos que empregamos aos outros.

Houve relatos sobre *Árvore* que frequentemente estava envolvido com brigas, brigava com os colegas da turma e tinha histórico de vivência escolar sempre com a mesma reclamação; com a insistência de que as crianças se importassem e se concentrassem em si, no seu corpo, no seu alimento, nos seus materiais, nas suas escolhas, essa criança passou a se comportar como um observador e durante as práticas de respiração, de posturas e de relaxamento se mantinha ativo e dedicado. Passou a valorizar elogios, tanto da escola como de sua família e, assim, desenvolveu empatia pelos colegas que estavam ao redor. Passados quatro meses do início da ação, a mãe quis mostrar seu reconhecimento e agradeceu registrando um bilhete na agenda escolar: “Ele sempre faz as posições em casa para nos ensinar. Ele não briga mais com o irmão, tem ajudado nas tarefas de casa, anda bem organizado. Esse é um belo projeto que só fez bem ao nosso filho. Obrigado pela iniciativa professora.”. Era visível essa motivação da criança para desenvolver a empatia, na escola, tratava os colegas com leveza e bondade, não expressava palavras ofensivas e ajudava os colegas com dificuldades em algumas atividades com recortes e colagem. Se dedicava muito às práticas de equilíbrio, inicialmente com vontade de ser notado pelos colegas, em seguida, querendo apenas satisfazer-se e mostrando um ar de felicidade pelos desafios vencidos.

Outra importante conquista foi quanto à incorporação do *Yoga* em seu cotidiano (extraescolar), em que a família de *Árvore* descreve um pouco do

comportamento que antecedia as vivências de *Yoga*: “Senti uma grande mudança no comportamento dele. Ele está mais calmo e obediente. No começo do ano letivo de 2019 tivemos muitas reclamações sobre o comportamento dele, ele não obedecia, vivia batendo e tendo brincadeiras violentas com os amiguinhos da escola e em casa não era diferente, vivia brigando com o irmão.”.

Outro elemento formativo constatado com a turma consistiu no **conhecimento de si**. O *nyama svadhyaya* significa praticar o estudo de si a fim de responder aos porquês da natureza, apresentando como questionamentos comuns: De onde eu vim? Como sou? Como estou? O que devo fazer? O que posso fazer? Para onde vou? Tais questionamentos trazem reflexões que necessitam de um certo tempo para respondê-las. Esta prática de reflexão e consciência de identidade direciona para os processos de conhecimento de si.

Neste sentido, Estrela, toda orgulhosa e sorrindo, relatou: “Tia, você sabia que quando eu quero fazer uma coisa, eu mando meu corpo fazer e ele faz? Quando eu quero pular, o meu corpo pula, quando eu quero correr ele corre, quando eu quero comer, meu corpo come!”. Dias depois a mãe disse: “Ela ama fazer *Yoga*. Sempre chega em casa fazendo as posições novas que aprende. Fala que nas férias vai fazer em casa e que vai nos ensinar porque a professora disse que não precisa parar de fazer *Yoga* só porque está de férias, que pode fazer em casa (risos)”. Mas a professora não falou nada sobre férias, tampouco sobre férias e *Yoga*, essa fala indica que a criança pretende incorporar esta manifestação corporal no seu dia a dia. A mãe conclui: “Professora, parabéns pelo seu método de ensino e carinho com as crianças. É perceptível o amor com que você realiza seu trabalho. Obrigada”. Tal resultado se deu em função da união dos conhecimentos filosófico-práticos do *Yoga* com a valorização do corpo (do ser), das experiências corporais no processo de formação infantil e do reconhecimento dos sentimentos que auxiliam na compreensão de si.

Evidenciando a consciência e o conhecimento de si, a mãe de Estrela relatou ao final do processo: “Ela sempre fala que é a responsável pelo seu corpo, que respiramos pela narina. Eu acredito que a coordenação motora dela tenha melhorado, pois ela já se alimenta com garfo e faca, sabe dar nó, guarda suas coisinhas, está mais responsável.”.

Avião passou a identificar melhor seus estados, como relatou sua mãe: “Ela aprendeu a respirar mais calma quando fica nervosa, para ela foi um avanço, por ser

asmática desenvolveu mais “respeito” com o próprio corpo a ponto de em uma crise ela se lembrar da *Yoga* que aprendeu na escola e se acalmar.”.

Embora algumas crianças não demonstrassem muito interesse pela prática, enquanto estavam com os colegas de escola e na escola, elas permaneciam observando. É preciso evitar que a criança desenvolva o sentimento de obrigação em ceder à prática, estimular é sempre conveniente, porém estímulo não é imposição. Os ensinamentos do *Yoga* também estão presentes na contemplação e no ato positivo de valorizar questões que inicialmente podem parecer pequenas, como um simples observar.

E a observação é um dos princípios encontrados no *Ashtanga Yoga*, no *nyama shauca* que incentiva, especialmente, observar-se em relação à limpeza do corpo, das roupas, do ambiente, proporcionando como aprendizagem às crianças a possibilidade de conquistar **autoestima**. Essa aprendizagem contempla um viés que estimula a cuidar de si, valorizando os sentimentos que tem de si mesmo.

“Precisamos nos concentrar para ter equilíbrio, não é fácil imitar um animal”, esta expressão usada por Flor de Lótus, enriquece a ideia de sentir-se capaz e de confiar em si. A vontade de ensinar o outro, ouvir elogio para se sentir feliz, ver e sentir as conquistas, melhoram a percepção das próprias capacidades e aumentam a autoestima.

Guerreiro se recusava a fazer as posturas e ficava só olhando um tanto afastado do círculo, se justificava dizendo que era “gordinho” e que não ia conseguir. Também não brincava com todos os brinquedos no parque, mesmo quando era incentivado. Subir a escada do escorregador parecia-lhe cansativo, brinquedos com túneis nem passava perto, dizia que ia ficar “entalado”.

No início do terceiro mês de observação e incentivo durante as práticas, a criança passou a executá-las. As posturas de equilíbrio, Guerreiro fazia com facilidade, os alongamentos que apresentavam movimentos que expandiam o corpo fazia sorrindo. Mostrava dificuldade nos movimentos em que era preciso retraindo o corpo, como alcançar os pés com as mãos sem flexionar os joelhos. Porém, mesmo com dificuldade, flexionava um pouco o joelho e se sentia orgulhoso em conseguir colocar as mãos nos pés; por vezes dizia que não conseguia porque era gordinho, em resposta ouvia que *Yoga* era para todas as pessoas. No final do terceiro mês, essa criança passou a participar de todas as propostas e, inclusive, das brincadeiras no parque, nos brinquedos que receava experimentar. Chamava todos os adultos para

ver como passava rápido pelo túnel. No quarto mês da ação, a família contou que desde os primeiros dias de prática, a criança os chamava para ver os movimentos e ainda contava com clareza como fazê-los, sempre nomeando a postura.

Sobre Corredor, que se apresentava introspectivo no início do semestre, a mãe concluiu: “Ele está mais participativo, interagindo nas atividades de casa e na escola; está melhorando a sua coordenação motora; se arrisca mais. Está mais comunicativo e expressivo.”.

Boneca de Pano brincava de *Yoga* com dedicação e assim relatou sua mãe: “Minha filha diz que está fazendo *Yoga* e que é muito bom, diz que quando crescer vai ser professora de *Yoga*.”. Esta mãe contou, posteriormente, que a criança estava muito mais ativa e desinibida, com vontade de participar e interagir com as propostas em família e que sentia-se muito mais bonita. Ainda: “Achei ela mais falante e também perdeu a timidez.”.

O *nyama tapas* revela a necessidade de uma organização interna, da observância de si próprio, do desenvolvimento do senso crítico de si, reportando a uma disciplina interna. Para isso, é importante a conscientização dos acontecimentos e o estabelecimento das ações que resolvam determinadas situações. Todo este processo pode ser refletido como a aprendizagem da **autodisciplina** para as crianças, pois diante a consciência de organizar-se, é possível que esta organização seja percebida também no ambiente em que convive.

Um dos meninos, Elefantinho, se mostrava sempre alheio às práticas, dizia que gostava, mas nada praticava. Como uma criança desinteressada, emitia alguns sons para chamar a atenção dos colegas, deitava quando todos estavam sentados, ficava em pé quando todos deitavam, se sentava no círculo e se comportava como se ignorasse tudo que fazíamos. Em todas as ocasiões era garantido a ele convite e espaço para as práticas; ele não se recusava verbalmente, mas não estava plenamente presente. O menino, muito esperto, no segundo mês desistiu de tentar nos desconcentrar, mas ainda ficava ali, parado, fazia comentários importantes durante as atividades em sala de aula e se mostrava atento aos assuntos.

Na escola, diziam que ele não gostava de fazer as atividades pedagógicas, seus desenhos eram vistos ainda como garatujas e o consideravam “relaxado” e o bagunceiro da turma. Ao término do segundo mês da ação, uma mudança espontânea com os assuntos pedagógicos veio a surpreender: fazia todas as atividades propostas com capricho, pedia mais desafios ao lidar com os materiais escolares, passou a

desenhar com detalhes (em especial o esquema corporal), pintava com variações de cores, paisagens naturais, e gostava de fazer desenho dele próprio e dos amigos nas posturas de *Yoga*.

Tais mudanças chamaram a atenção de toda a equipe escolar e houve o interesse de saber da família se tinham notado melhoras em seu desenvolvimento; a mãe informou que ele praticava *Yoga* todos os dias em casa e a chamava para o acompanhar, comentou sobre o quanto ele estava organizado com as coisas da casa e que não ficava mais repetindo ações que ela considerava inadequadas, como barulhos com a boca, batiques com objetos e também não mexia em coisas que não pertenciam a ele.

A elevação da autoestima e do autocontrole nas crianças foram alcançados, a harmonia e a aproximação com a família foram evidenciadas como fatores facilmente notáveis no cotidiano escolar, familiar e social. As crianças apreciavam a si mesmas e essa valorização trazia conforto. Sanada a curiosidade sobre si, havia tempo para novas aprendizagens, fomentando curiosidades que as faziam parar e refletir, tornando-as organizadas nos sentimentos, o que as faziam organizar também as situações externas, ou seja, o que podiam aprender mais com o redor.

A **quietude e silêncio** foram benefícios identificados com o processo de vivência do *Yoga*. O fato de que as crianças silenciem em um dado momento, seja este para se atentar a algo externo ou apenas para dormir, podem promover tranquilidade. Mas este processo pode ser estimulado.

Esta quietude e tranquilidade relacionam-se aos conhecimentos filosófico-práticos do *nyama santosha*. *Santosha* refere-se ao contentamento e valorização de tudo o que se tem, para tanto, é preciso reconhecer suas posses e aquietar suas dúvidas. Valorizando também o silêncio alavancará momentos de escuta, é no silêncio que a percepção da escuta é potencializada, é possível ouvir os pensamentos.

Esta proposta vai ao encontro do que Freire (2000) ressalta como processo educativo fundamental para uma comunicação plena:

A importância do silêncio no espaço da comunicação é fundamental. De um lado, me proporciona que ao escutar, como sujeito e não como objeto, a fala comunicante de alguém, procure *entrar* no movimento interno do seu pensamento, virando linguagem; de outro, torna possível a quem fala, realmente comprometido com *comunicar* e não fazer puros *comunicados*, escutar a indagação, a dúvida, a criação de quem escutou. Fora isso, fenece a comunicação. (FREIRE, 2000, p. 132)

O professor é o referencial de seus alunos, as atitudes são percebidas e repercutidas em muitos outros ambientes. A comunicação professor-alunos é fundamental para o processo educativo. Se o professor se dirige às crianças apontando o dedo no nariz, ou com aspereza na voz, ela fará isso em algum momento, pode ser com a boneca, o cachorro e mesmo depois com a família. É preciso estabelecer a empatia, colocando-nos no lugar do outro.

Houve um reconhecimento das mães sobre a tranquilidade no dia a dia; sobre Borboleta, a mãe expressa: “Minha filha fala com entusiasmo da escola; sempre fala que podemos controlar nosso corpo; está mais tranquila, menos explosiva quando sente raiva; dorme mais rápido.”.

A mãe de Ponte, surpresa revelou: “Ele está mais calmo.”.

A tranquilidade também foi destacada pela mãe de Leão: “Depois das aulas de *Yoga*, ela tem tido mais controle com algumas atitudes comportamentais, tem sido mais calma.”.

A mãe de Elefantinho relatou sua surpresa com os horários de dormir, ele estava muito mais tranquilo e não demonstrava mais rebeldia com o sono. Certa vez, perguntou à professora se o vento entrava pelos olhos; e, se entrava, para onde ia. Entendemos que a observação das práticas o tornou consciente de suas poses, e mesmo que buscasse não revelar que praticava em casa, internalizou as perspectivas e demonstrava em suas atitudes não somente na escola, mas em seu cotidiano.

Foram relatadas em muitas das falas das crianças e de suas mães que, além do aumento da concentração e da autoestima, houve uma aquietação que não inibe a curiosidade e nem a criatividade das crianças, mas que os mostram satisfeitos e conhecedores do seu ser.

Outro ponto foi a aproximação entre as outras crianças da escola que se encantaram com as posturas e a concentração das crianças e comentaram sobre elas com seus responsáveis, pedindo aos participantes da pesquisa que as ajude a realizar as posturas para mostrar em casa.

Além disso, o convite para que mães apreciem os filhos provoca a vontade de aprender com elas, a apreciação e a contemplação da união da família, agregando momentos felizes.

Algumas crianças mostraram que mesmo se recusando a fazer a prática, por timidez, baixa autoestima, ou outro receio, o estímulo é fundamental, a presença da criança, mesmo que somente com observações, transforma-se em aprendizagem.

Há outras formas de mostrarem o que aprende, e no caso desta pesquisa evidenciou-se que além de aprender, elas também ensinam; aprendem olhando os outros, aprendem a não desistir, tornam-se resilientes; ensinam aos familiares os movimentos que conhecem pela observação, e se orgulham em exibí-los da forma como conseguem e, assim, vão aprimorando e cada vez mais se compreendem, se desenvolvem, até o ponto de esquecer temores e mostrarem suas capacidades.

No geral, as crianças compreenderam mais sobre si e sobre o respeito ao outro, considerando as condições de cada situação e procurando resolver as situações do dia a dia com tranquilidade e atenção, organizando seus espaços e evoluindo na compreensão das relações interpessoais e consigo mesmo. Atitudes que a elas eram recorrentes com reclamações, sobre as atividades em casa ou na escola deixaram de acontecer, pois passaram a notar a importância de si onde estivessem, pois reconheciam seus sentimentos quanto a si e procuravam se colocar no lugar do outro ao pensar se a situação fosse consigo.

b) Os *ásanas* e os *pranayamas*: limites, desafios e autocontrole

Os *ásanas* são um dos membros do *Ashtanga Yoga*. São as posturas praticadas de forma consciente, com a percepção voltada a si, promovendo conhecimento de si, de seus limites e reconhecendo desafios possíveis que desenvolvem habilidades de autocontrole. *Pranayamas* são práticas de respirações que podem acalmar e relaxar ou ativar a concentração e percepção (respirações vagarosas ou rápidas, que utilize uma ou as duas narinas ao mesmo tempo etc.). Neste sentido, é imprescindível que os *ásanas* e os *pranayamas* sejam realizados de maneira a compreender que:

Como regra, sempre que houver uma expansão da caixa torácica durante a fase de dinâmica da postura – como nas extensões de tronco, elevação dos braços e da cabeça e trações da coluna –, deve-se inspirar profundamente, na situação inversa, quando houver uma contração do tórax, como nas flexões do tronco, bem como quando os braços e cabeça são trazidos para baixo, deve-se expirar todo o ar dos pulmões. Já na fase estática, a respiração deve ser solta, profunda e relaxada (BITTENCOURT; PIMENTEL, 2016, p. 79)

Seguem relatos sobre comportamentos das crianças, registrados pela professora e pelas mães:

Guerreiro que apresentava dificuldade de relacionamento com os demais colegas, passou a se sentir mais confiante, seguro e comunicativo, se envolvia em brincadeiras com as outras crianças de cabeça erguida e sorridente, vinha contar sobre suas percepções e tirar dúvidas constantemente, independentemente de ter alguém por perto ou não. Essa percepção foi notada em casa: “As mudanças vieram no autocontrole para realizar os movimentos do exercício; despertando a paciência e a persistência que ele acaba utilizando nas tarefas diárias que ele acaba tendo mais dificuldade.”.

A mãe de Flor de Lotus enviou recado na agenda escolar após três meses do início da ação: “Ela gosta muito de fazer as aulas de *Yoga*, imita os animais e sabe quais sons eles emitem. Acredito que com as aulas de *Yoga* as crianças podem interagir umas com as outras, brincar de modo saudável, além de estimular o desenvolvimento infantil como um todo (melhora a aptidão física, a flexibilidade geral, promove o bem-estar, ou seja, melhora a qualidade de vida). Parabéns pelo trabalho!!”. E ao final do semestre, relatou: “Minha filha está apresentando maior flexibilidade e consciência corporal. Apresenta também equilíbrio e disposição para realizar as suas atividades de rotina.”. O relato da mãe reforça o observado durante as aulas: a criança apresentou um grande avanço no comprometimento consigo, cuidando de seus objetos pessoais, sempre atenta às atividades e muito dedicada às brincadeiras. Apresentava-se com mais tranquilidade em momentos em que era preciso prestar atenção nas orientações, sentia que era capaz de movimentar-se com liberdade, compreendia e fazia suas tarefas sozinha.

Para as crianças, era um momento de apreciação imitar os animais, as brincadeiras de mímicas enriqueceram com o repertório de novos movimentos, a satisfação e consciência de valorização do próprio corpo espelhava em casa em atitudes. Assim, uma das mães relatou: “Notei que Gato está mais calma, mais ativa, sem contar a felicidade com a prática do *Yoga*. Ela está amando! Pratica em casa, todos os dias o que aprendeu na escola.”.

Os *pranayamas* são as técnicas de respiração, podem ser para acalmar o corpo e também para despertá-lo, acompanham os *ásanas* em todos os movimentos e possibilitam o **autocontrole** e oferecem **paciência**.

As crianças compreendiam a necessidade de sintonizar as respirações aos *ásanas*, pois sentiam-se cansadas e limitadas ao executar o *ásana* sem que se atentassem às respirações. Elas gostavam dos sons que apareciam quando

sincronizavam as respirações de todos. Foi possível perceberem que a respiração possibilita fazer uma pausa em momentos que a ansiedade e nervosismo aconteciam. Relatavam que estavam praticando em casa e ensinando a família como manter a calma e pensamento tranquilo. Porém, faziam questão de manifestar o rugido do leão ao realizarem esta postura, no início das práticas, as crianças apresentavam dificuldade em se equilibrarem com o apoio de apenas um dos pés no chão, que perdurou por um mês.

Devemos compreender que o silêncio e a dedicação não acontecerão logo de início, a paciência será um belo exercício de colaboração. Punir uma criança que não atende ao comportamento mais satisfatório para as práticas, deixando-a excluída não a motivará, a prática requer que cada uma das crianças se ocupe com seu corpo e não com o do outro, e logo ela perceberá que querer chamar a atenção dos outros para si é em vão. Crianças mais agitadas tendiam a mostrar mais resistência, mas a insistência com a suavidade das práticas que mostram também desafios pessoais se tornam irresistíveis aos olhos, ao corpo, à consciência. A falta de concentração deve ser solucionada com motivação e elementos formativos que sejam interessantes às crianças. Massola (2008) chama à reflexão as maneiras de aproximar as práticas corporais das crianças com os princípios do *Yoga*. Como exemplo, relata uma brincadeira decorrente de sua experiência na Educação Infantil, “o jogo da estátua de gelo”:

[...] Seja sincero com você e com o grupo Satya: cada um deve ser o juiz de si mesmo!

Siga as regras praticando Asteya e vai se divertir com tantas posturas diferentes que você e seus amigos podem fazer!

Viu como você pode ir praticando em seus jogos e brincadeiras? Assim, a 1ª parte do *Yoga*, os *Yamas*, e a 2ª, os *Nyamas*, vão naturalmente fazendo parte de sua vida!”. (MASSOLA, 2008, p. 7)

Exploramos instrumentos de sopro variados, bolinha de sabão, canudo, bexiga, língua de sogra, flauta, gaita, até que o ar passou a ser percebido pelo dorso da mão elevado até as narinas e foi possível ser sentido ao inalar e exalar. É importante saber que o movimento de respirar é involuntário e vital, bem como o caminho que faz em nosso corpo. Mas a respiração também pode ser um processo consciente, no qual as crianças captem essa compreensão e sintam o processo respiratório. Desta percepção surgiram outras curiosidades: “Professora, o vento entra

nos olhos? Os olhos também levam o vento para dentro da gente e sai depois?”. Uau, que pergunta!

Avião, que segundo relatos da família era medicado para conter a ansiedade, contou que mostrava em casa as práticas de respiração realizadas na escola. A mãe decidiu contar ao pediatra que havia indicado a medicação e este a suspendeu. Outra criança sofria de asma e a mãe agradeceu por saber que as últimas crises que a criança teve foram controladas com a tranquilidade que a criança conquistou ao internalizar as práticas de respiração. Como já era do conhecimento da criança que ocorriam as crises, sem que ninguém propusesse a ela, a criança se dedicou em testar o que havia aprendido na escola, a mãe ficou estarelecida e aceitou com orgulho aquela situação. A criança contou: “Tia, eu chego em casa toda animada, quero mostrar *Yoga* para todo mundo, eu aprendi a me acalmar e minha mãe fala que respiro melhor”. Podemos caracterizar este avanço como um benefício para a saúde e para o bem-estar.

Assim também aconteceu no relato da mãe de Montanha: “Vejo ele mais independente, mais calmo.”.

No que refere ao autocontrole, a mãe de Folha explicitou: “Notamos controle emocional, não chora desesperadamente. Respiração mais leve, corpo leve com muito mais disposição.”.

O relato da mãe de Barco enfatizou a atenção e a calma, como resultante das vivências: “Ela fica mais atenta às coisas, mais calma, pratica em casa e quer nos ensinar, quando ela fica nervosa (porque em casa ela é muito), ela procura fazer exercício de respiração, achei interessante.”

No geral, as crianças gostam de praticar e relacionar os *ásanas* a nomes de animais, elas observavam seus **limites**, achavam engraçado mas faziam questão de não desistir e se esforçavam com os **desafios**, relatavam que treinavam em casa com os irmãos, e em um mês a dificuldade foi diminuindo e foi aumentando a **flexibilidade** que expressavam com outros *ásanas*. Ao longo do semestre, as crianças passaram a criar outros movimentos retratando outros animais e paisagens com o corpo.

c) *Pratyahara*: atenção, percepção e valorização de si

Pratyahara é um dos membros do *Ashtanga Yoga*, este depende de conhecer e praticar os *pranayamas* e *ásanas*, e sugere que a atenção esteja voltada ao interior de si, sentindo o ar ao ser inalado e exalado, a musculatura, articulações e tudo que constitui o corpo, inclusive os sentimentos.

Esta prática propicia como aprendizagem para a criança a **percepção de si**, utilizando como suporte experiências corporais e sensoriais, proporcionadas pelos movimentos das posturas (*ásana*), pois, os movimentos exercidos ao alongar e fortalecer o corpo são sentidos de acordo com a flexibilidade e limites que o corpo demonstrará. Por esse motivo é importante considerar o respeito com o corpo e desafiá-lo sem que sofra. *Yoga* não é sofrimento, portanto não é sinônimo de dor. Esta fluidez, em se conhecer e perceber seus sentidos, aproxima novos conhecimentos:

Substancialmente, a educação para a solidez do Eu pessoal, para uma definição de uma estrutura gratificante da própria personalidade, provoca, numa perspectiva libertadora, um olhar não somente possessivo ou de rejeição do outro, mas o da acolhida, do encontro, do enriquecimento recíproco. (CATTANEO, 2013, p. 105)

Quando a professora era vista praticando *Yoga*, quase que de surpresa pelas crianças, surgiam comentários como: “A professora está olhando no espelho e dando risada, porque ela está rindo?”. A professora respondia: “Estava apreciando a felicidade, reparando quantas coisas no meu corpo me fazem perceber a vida que me move, eu sou um corpo.”. E todas as crianças se colocavam em frente ao espelho e sorriam, exploravam suas expressões, faziam caretas, brincavam com o corpo, elas percebiam que são corpos.

Estrela, inspirada pelas práticas de sentir os movimentos vitais do corpo, foi capaz de observar outro corpo: “Professora, você acredita que quando eu coloquei a mão no coração da minha mãe, escutei ele fazendo tum tum igual o meu?”. E ao perceber que o outro não difere em ações físicas, acontece a empatia. Em outro momento a explanação de outro conceito acontece: “Podemos controlar o nosso corpo, é só pensar no que queremos fazer, somos feitos de corpo”.

Quando as crianças dizem outras frases como vimos aqui, é sempre com a intencionalidade do “eu consigo” e elas contam como fazer com muita segurança:

“Olha é fácil, se você quer pegar aquela bola, você pensa com a sua cabeça e seu corpo todo se mexe e vai lá e pega, você não vê, mas foi você quem mandou!”.

Para Bittencourt e Pimentel (2017, p, 18), este membro do *Yoga, pratyahara*, é sinônimo de abstração sensorial e discorrem: “Acontece de forma natural durante a prática do yoga e é um processo gradual que conduz à redução da influência dos estímulos externos sobre a mente, que, automaticamente, passa a focar o ambiente interno [...]”. Isso vem ao encontro ao fato de as crianças, no geral, mostrarem que gostavam muito de se sentirem fortes e corajosas, gostavam muito de fazer o leão e a postura do guerreiro, estas posturas faziam com que elas se sentissem fortes ao tensionar e voltar a atenção para os músculos conscientemente, sentir as articulações e seus movimentos, que se faziam tão pessoais e tão fortalecedores, imaginavam-se como um leão ou um guerreiro, forte e corajoso. Olhavam para os colegas seguros de si como se fossem únicos. As crianças atendiam o pedido da professora e fechavam os olhos, sintonizando as respirações com os movimentos e os sentidos voltados para si, inclusive nos outros *ásanas*, aproximava das crianças observações sobre si mesmas. Se percebiam importantes, e concluíam o que sugere este membro do *Ashtanga Yoga* que diz respeito à valorização de si.

d) *Dharana*: concentração e foco no momento presente

Dharana é um dos membros do *Ashtanga Yoga*, desenvolve a habilidade de permanecer concentrado em diversas situações. Para tanto, é importante praticar consciente e sincronizadamente *ásana* e *pranayama*, pois, é preciso compreender o que é, e em que nos ajuda a concentração. Na aprendizagem das crianças a relação entre esse membro do Yoga estabelece-se com o **foco no momento presente/concentração**. Assim, é conveniente compreendermos os estímulos e as transformações que a prática da concentração pode nos contemplar:

A emoção da descoberta, o prazer da novidade, podem se tornar um incentivo para encontrar um método de exploração e de pesquisa, tornando as crianças autônomas no enriquecimento do próprio Eu. Mas não só isso: esse método se transforma em hábito de prestar atenção às pessoas, às coisas, aos acontecimentos, para atender a novidade, favorecer a atitude de se colocar em pontos de vista diferentes com relação a um mesmo objeto, vivendo suas emoções diferentes e também contrastantes e predispondo-se a compreender melhor as situações conflitantes. (FERRAROTTI, 2013, p. 61)

No início do semestre, por muitas vezes as crianças demoravam para ouvir as orientações da professora, pois estavam distraídas com mudanças de espaço, necessárias na Educação Infantil. Com o primeiro mês de incentivo às práticas de *ásanas* e *pranayamas* começaram a destinar um tempo para a permanência no que era proposto. Algumas crianças demoraram mais tempo para alcançar momentos de contemplação, como descrevem os relatos sobre Tigre e Corredor.

Tigre, aos cuidados dos avós maternos enquanto a mãe trabalhava durante o dia, trazia uma inquietação muito expressiva, não se dedicava às atividades, não se importava em deixar as ações pedagógicas sem começar ou terminar, tinha atitudes corporais agressivas com os colegas, dificilmente agredia verbalmente, mas socos e chutes eram constantes em seu histórico escolar e familiar, apresenta dificuldades de coordenação motora para traçar letras e não conseguia identificar seu próprio nome. Ele tentava seguir as práticas de *Yoga* com os colegas, mas se dispersava e saía do círculo girando em seu eixo, rolando pelo chão, ou pouco realizava as práticas propostas, mas sempre esbarrando ou empurrando alguém.

Em conversas com a criança sempre era discutida a ausência da mãe, que ela só a via quando ia dormir, então para aproveitar a presença da mãe, a criança se recusava a dormir e, muitas vezes, a mãe ficava brava para conseguir silêncio e descansar. No início do terceiro mês da ação, a criança que se esforçava em realizar as práticas do *Yoga*, conseguira se prender às atividades e começou a reconhecer e escrever seu nome, e apesar de ter sido notada algumas dificuldades em brincadeiras de equilíbrio, como por exemplo imitar o saci, seguir uma reta no chão, pular corda, ela não desistia e se empenhava cada vez mais. Passou a interagir mais com os colegas, a organizar melhor seu espaço e material escolar, se tornou mais amigo na escola e procurou se controlar em relação aos impulsos de reações físicas.

Tigre apresentava mais distração durante as atividades em sala de aula e até mesmo nas brincadeiras em outros ambientes da escola, mas foi notada a atenção ao ouvir e ao falar (atenção e concentração). Assim, a mãe de Tigre revelou: “Bom, ele é um garoto muito agitado e não fica parado, tem que estar chamando a atenção dele o tempo todo, porém acredito que ele ficou mais atento (presta mais atenção no que fala) acredito que essa foi a maior mudança.”

Corredor demonstrava desinteresse durante as propostas pedagógicas, incluindo o brincar com jogos ou no tanque de areia, e assim era durante as práticas iniciais de *Yoga*. A criança se afastava devagar do círculo com os colegas, se isolava,

e as crianças já enunciavam que ele não fazia nada. Mais uma vez, na intenção de que o mesmo tratamento fosse oferecido de forma igual a todas as crianças ali presentes, lhe era oferecido convite e espaço para as práticas de *Yoga* assim como nas atividades em sala de aula. Era uma criança tímida de pouca interação, gostava de usar sempre apenas um brinquedo e com esse se afastava dos outros e, distante, fazia cochichos ao manusear o brinquedo.

A família, muito presente na escola, concordava que era uma criança muito retraída, que tinha dificuldades na apreciação de alimentos e na interação com outros dois irmãos que conviviam no mesmo espaço. A sugestão para a prática do *Yoga* é o contentamento consigo mesmo, isso reflete em exercer e apreciar o próprio esquema corporal; uma forma de se sentir satisfeito é exercitar os músculos da face que fazem sorrir, o sorriso é contagiante, então durante as práticas por um ou dois minutos, exercitávamos sorrisos e até gargalhadas, o rir por rir mesmo; não tinha quem não acompanhasse a prática do riso. Foi visível a mudança de ânimo em Corredor, se sentia seguro, confiante e fazia questão de participar de atividades que envolviam quaisquer formas de expressão em sala de aula, no pátio da escola e, segundo a mãe, contava suas apresentações para a família com muito entusiasmo.

Bittencourt e Pimentel (2016, p. 238) ressaltam que “A concentração é voluntária e pode ser ensinada e aprendida. É o foco da mente em um determinado objeto de concentração”. Algumas técnicas, em que o foco é primordial, desenvolvem a habilidade para a concentração que pode ser acalentada em diversos momentos. É preciso propiciar situações que direcionem o foco, como por exemplo: foco no silêncio, com a atenção voltada a ouvir sons sutis do ambiente; foco no som, ao ouvir uma música sutil com palavras que se repetem, até que não seja mais preciso atentar-se às palavras e a percepção da repetição ocorra sem esforço; foco em sentimentos positivos, que afirmem autoestima, como por exemplo: sou forte e saudável ou sou tolerante e respeito a mim e ao próximo; foco na respiração, atentando-se para o ar que entra pelas narinas e segue um caminho no corpo; foco em um ponto de luz como a chama de uma vela ou um ponto central em formas geométricas, como por exemplo mandalas.

O campo de experiência escuta, fala, pensamento e imaginação da BNCC orienta objetivos de aprendizagem e desenvolvimento à Educação Infantil, possibilitando à criança “Escolher e folhear livros, procurando orientar-se por temas e ilustrações e tentando identificar palavras conhecidas” (BNCC, 2017, p.47). Este

objetivo é apenas um exemplo de onde competem concentração e foco no momento presente, outras atividades, inclusive no cotidiano fora da escola.

No geral, as crianças compreenderam o que é a concentração e como podiam aumentar o desempenho em atividades do cotidiano, tanto quanto no processo de ensino e aprendizagem, pois estavam atentos à rotina e concluíam as atividades pedagógicas no tempo estimado pela professora, que esteve sempre disposta a orientá-las sobre perceber seu espaço e realizar as atividades, mantendo o foco no momento presente e concluindo todas as propostas planejadas para a continuidade das ações pedagógicas. As crianças melhoraram significativamente no ouvir e no falar, mantinham os materiais pessoais organizados, e mostravam que tinham condições de serem responsáveis por si e seus pertences.

Em geral, as mães se mostraram satisfeitas e não houve relato de dores musculares ou outras reclamações das crianças durante todo o processo. Relatavam que as crianças estavam mais compreensivas no ouvir e que discussões que ocorriam com frequência para se sentarem à mesa para comer, escovar os dentes, tomar banho e dormir, deixaram de acontecer, o que para as mães caracteriza que as crianças estavam mais conscientes, deixando de lado as birras. A análise revela, também, as percepções das mães ao relatarem que as crianças compreenderam o respeito e a responsabilidade com o próprio ser: o corpo; quanto a melhora ao ouvir e ao falar; em relação aos cuidados consigo, desde a higiene pessoal, a alimentação e o descansar.

5 DESENHO DO PRODUTO EDUCACIONAL

O desenvolvimento de um produto educacional é parte integrante desta pesquisa de mestrado profissional. Foi elaborado em formato de livro digital e tem como título: *Yoga daqui, Yoga dali...mexe e brinca, remexe e descobre*⁸.

O produto educacional tem o objetivo de viabilizar aos professores e professoras propostas de ensino e aprendizagem com os conhecimentos filosófico-práticos do *Yoga* a serem desenvolvidas com as crianças da Educação Infantil, além de incentivar pesquisas sobre os princípios e benefícios gerados por esta manifestação corporal na escola.

Originado com base na problematização desta pesquisa, ou seja, sobre como a prática do *Yoga* e a compreensão de seus conceitos filosóficos podem contribuir para o desenvolvimento do conhecimento de si e da autoestima das crianças, o material foi pensado e estruturado considerando os resultados do estudo, mediante um processo desenvolvido com crianças entre quatro e cinco anos da Educação Infantil de uma escola pública municipal de Bauru/SP.

O livro aborda temas que fazem parte do universo infantil em nove propostas independentes umas das outras, de sequência flexível e adaptável à realidade das comunidades escolares brasileiras. As propostas permeiam práticas e condutas dos seis primeiros passos do *Yoga Sutra* de Patañjali: *yamas*, *nyamas*, *ásanas*, *pranayamas*, *pratyahara* e *dharana*, na linha do *Hatha Yoga*, adaptados às especificidades da infância e do contexto escolar. As posturas, práticas de respiração, de concentração e de relaxamento dialogam com conteúdos contemplados pela Educação Infantil, sugerindo às crianças que possam expressar livremente suas ideias por meio de expressões corporais, desenho, pintura, colagens, modelagens, registrando produções bidimensionais e tridimensionais, inclusive como procedimentos de avaliação da aprendizagem. O livro é ilustrado com desenhos de *ásanas* produzidos pelas crianças.

O tempo sugerido para a realização de cada proposta em *Yoga* é, em média, de uma semana, considerando que estão articuladas com outras áreas do conhecimento. Os espaços físicos podem variar, assim como o uso de materiais escolares. Em algumas situações, as propostas podem ser repetidas, o importante é

⁸ LAURIS, M. A.; ROSSI, F. **Yoga daqui, Yoga dali... mexe e brinca, remexe e descobre**. Bauru: UNESP/FC, 2020. *E-book*.

que sejam internalizadas e, para isso, é preciso tempo. É interessante destinar, se possível, 60 minutos semanais divididos em dois dias.

Ao entrar em contato com o livro “*Yoga* daqui, *Yoga* dali... Mexe e brinca, remexe e descobre”, pode-se selecionar um título que traz um tema como foco. Todos os títulos contemplam: os objetivos; os conhecimentos e o que o desenvolvimento deste tema estimula; a descrição de materiais e espaços físicos necessários; o desenvolvimento didático-metodológico da ação; os procedimentos de avaliação e a interlocução de cada proposta de *Yoga* com a formação da criança.

O livro contempla, assim, uma proposta de ensino e aprendizagem que une as condutas éticas, as posturas e os estados de relaxamento presentes nos pressupostos do *Yoga*, com a intenção de promover conhecimento de si e a autoestima desde a infância, e visando impulsionar uma formação integral na Educação Infantil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa estabeleceu como objetivo analisar um processo de ensino e aprendizagem de *Yoga* e o desenvolvimento do conhecimento de si e da autoestima da criança no contexto da Educação Infantil, pois acreditamos que a criança é partícipe e protagonista da sociedade e as descobertas de suas potencialidades (pessoais e sociais) fazem parte do seu desenvolvimento integral e relacionamento consigo mesma, com os outros, com o ambiente que a cerca e com os conhecimentos históricos e sociais.

O desenvolvimento desta proposta de ensino e aprendizagem de *Yoga* na Educação Infantil tornou possível a formação do conhecimento de si e da autoestima. Também foi possível desenvolver propostas em diálogo com conhecimentos das Ciências da Sociedade, da Cultura Corporal, da Língua Portuguesa, da Matemática, das Artes Literárias, das Artes Visuais e das Ciências da Natureza, que oportunizaram o diálogo com os valores éticos sociais e pessoais (*yamas* e *nyamas*), relacionados às condutas que refletem diretamente na sociedade ao reconhecer sentimentos e atitudes e conseguir adaptar-se e respeitar os outros assim como resolver situações novas. Situações que se revelaram no dia a dia e foram percebidas, compartilhadas nesta pesquisa, assumiram um aspecto pedagógico de cunho prático, ao mediar atividades interdisciplinares em diálogo com situações concretas vividas no cotidiano infantil, em que as crianças puderam demonstrar o respeito consigo, com o outro e com o ambiente, levando para além dos muros da escola atitudes de generosidade, solidariedade em resposta à compreensão dos valores éticos contemplados pelo significado da palavra *Yoga*, que está ligado diretamente à união.

Podemos confirmar diante dos resultados alcançados com as crianças e em relação às respostas das mães, que as transformações que ocorreram em um semestre letivo, ao qual mesclou desafios quanto ao autoconhecimento com atividades pedagógicas, possibilitaram o desenvolvimento da autoestima e concepções de valores morais por meio de ações lúdicas, evidenciando às crianças uma formação integral conforme preconiza a filosofia e prática do *Yoga*.

As crianças exploraram suas espontaneidades, criatividade, se sentiram participantes socialmente e transformaram os encontros com colegas e família em encontros mais participativos e divertidos. A apreciação e percepção de si trouxe para as crianças novas expectativas e um olhar dedicado a conhecer-se, com

comportamentos mais humanizados e compreensivos, apropriando-se da Cultura Corporal do *Yoga* com os *ásanas* e novas criações que somam com a percepção e foco ao ouvir e falar com atenção.

Ainda, foi possível perceber que as crianças trataram com coerência e valorização as interpretações de situações problemas da Língua Portuguesa e da Matemática, expressando-se em rodas de conversas e dramatizações da literatura infantil. Também nas Artes Visuais e Ciências da Natureza progrediram nos traçados em desenhos, criando paisagens variadas e apropriando-se de suas identidades na escola, na família.

A criança, ao vivenciar o *Yoga*, com sua prática e filosofia, mediada pelas brincadeiras e interações lúdicas, pode refletir sobre as situações da vida, seus sentimentos e o contexto em que está inserida, conscientizando, desde pequenas, sobre sua corporeidade, o ser no mundo, buscando uma vida em liberdade com consciência em ações que respeitam o convívio em sociedade.

Destacamos a relevância da formação integral da criança na Educação Infantil, cabendo propor ações pedagógicas que cultivem o ser por completo, com potencialidade para, simultaneamente, aproximar-se de ações conscientes de sua corporeidade e do mundo social e cultural. Um corpo que se manifesta com plenitude de consciência é promotor de desenvolvimento integral, para tanto, o conhecimento de si se torna indispensável também para compreender o redor.

O *Yoga* promove um olhar interno com orientações que valorizam o próprio corpo (valorização de si) e incide em pensamentos sobre as características físicas, emocionais e sociais. Ao apresentar às crianças sua condição de ser que se movimenta, dialoga e se manifesta diante suas vontades, esta se identifica e se valoriza. Portanto, o *Yoga* não é um mero instrumento para modular comportamentos dos alunos, mas seus princípios e práticas, ao promover o conhecimento de si, contribuem para construir relações harmoniosas.

Considerando as pesquisas incipientes sobre o *Yoga* na Educação Infantil é relevante que seja projetada a implementação de outras pesquisas que ofereçam resultados positivos ao ser humano, viabilizando cada vez mais as práticas que oferecem qualidade de vida e influências para o convívio social, possibilitando a humanização amparada por uma cultura de liberdade e paz. A presença dos responsáveis pelas crianças da Educação Infantil fortalece os vínculos entre criança e família, família e escola, escola e sociedade. Outras práticas da cultura corporal

podem ser pesquisadas e registradas com a intencionalidade de subsidiar pedagogos(as) e outros(as) professores(as) sobre esta linguagem que faz parte da essência humana.

A constatação e sentimento de corresponder aos objetivos da pesquisa propiciou muitas emoções durante o ano todo ao ver as crianças exercitando o riso, compartilhando, cooperando, desistindo de discussões desnecessárias, melhorando a saúde com movimentos e técnicas respiratórias, percebendo tudo o que são, organizando a vida pela organização de si mesmos. Isso fortalece a vontade de que este estudo seja vivenciado por muitas outras pessoas e que tenhamos confiança de que há a possibilidade de educar para a liberdade e paz!

Com a proposta de contribuir com esse objetivo, vinculada a esta dissertação foi desenvolvido o livro digital, intitulado *Yoga* daqui, *Yoga* dali... mexe e brinca, remexe e descobre. A obra tem o objetivo de viabilizar aos professores e professoras da Educação Infantil o desenvolvimento de práticas pedagógicas com os conhecimentos filosóficos e práticos do *Yoga*, além de incentivar novos estudos sobre a temática. São apresentadas propostas de ensino que buscam a formação integral da criança, impulsionando a promoção do conhecimento de si e da autoestima. Os temas abordados contemplam o universo lúdico da infância e estão organizados em nove propostas independentes, de sequência flexível e adaptável à realidade de diferentes comunidades escolares brasileiras.

O material oferece *layouts* que indicam expressões da cultura, como os nomes dos membros do *Yoga* compilados pelo sábio Patañjali, de posturas em português e em sânscrito e de seus significados. Todas as propostas descritas no produto educacional foram desenvolvidas com as crianças e os títulos são: Cheiro de lembrança, Eu me conhecendo, Corpo-energia, Amigo umbigo, Espelho, espelho seu, Saindo do ovo, Monta e desmonta, Terra a vista e Eu e alguns *ásanas* do *hatha yoga*. Harmonizando a leitura, estão espalhadas pelo livro as ilustrações que as crianças participantes da pesquisa fizeram durante o ano letivo.

As vivências com o *Yoga* aproximam-nos de nós mesmos, lidar consigo é essencial para desenvolver habilidades e conviver em sociedade. O conhecimento de si e a autoestima articulam-se promovendo confiança e segurança que contribuem para um desenvolvimento com estímulo e coragem para refletir sobre conflitos e decisões às quais estamos sujeitos o tempo todo.

A compreensão das vivências torna-se experiência vivida, sejam vivências em brincadeiras com muitos movimentos ou com serenidade e reflexões. O conhecimento de si e a autoestima necessitam de outras práticas para que se tornem reais, praticar uma atitude consigo antes de atingir o outro é um belo exemplo de empatia e encontros com a verdade, auxilia no desenvolvimento e viabiliza o conhecimento de habilidades próprias.

Ressaltamos que a vivência do *Yoga* na Educação Infantil pode proporcionar benefícios afetivos, sociais, cognitivos e físicos para as crianças, sobretudo em relação ao autoconhecimento e a autoestima, além de ampliar qualitativamente o repertório das manifestações corporais e o protagonismo infantil em suas ações cotidianas. Este estudo revelou que a ação pedagógica pode e deve ser reinventada constantemente. Os referenciais teóricos que estabelecem estudos sobre a Cultura Corporal e sobre a Educação Infantil permitem aos professores estimular pesquisas e implantar novas metodologias para uma formação integral.

Concluimos que o processo de ensino desenvolvido contribuiu para a formação das crianças, possibilitando que explorassem e criassem novas perspectivas, reconhecendo-se integralmente como indissociável do meio em que vivem e capazes de propor melhorias de bem-estar para si e aos outros com consciência e valorização do meio escolar, familiar e de questões desafiadoras como as diferenças encontradas em sociedade, além de aguçar curiosidades sobre outras vivências do *Yoga*.

REFERÊNCIAS

- ARENAZA, D. E. M. **O Yoga na sala de aula**. Centro de Ciências da Educação – Universidade de Santa Catarina. Florianópolis, dez. 2003. Disponível em: <https://yoga.ced.ufsc.br/publicacoes-e-artigos/>. Acesso em: 27/07/2019.
- BARBOSA, C. E. G. **Os Yoga Sutras de Patañjali**. São Paulo: Mantra, 2015.
- BAURU. Secretaria Municipal de Educação. **Proposta pedagógica para a Educação Infantil do Sistema Municipal de Ensino de Bauru/SP**. Bauru: SME, 2016. Disponível em: https://www2.bauru.sp.gov.br/arquivos/arquivos_site/sec_educacao/proposta_pedagogica_educacao_infantil.pdf. Acesso em: 15/06/2019.
- BITTENCOURT, P.; PIMENTEL, J. **Yoga para a Saúde**. São Paulo: Editora Estante de Medicina, 2016.
- BRACHT, V. Cultura Corporal, Cultura de Movimento ou Cultura Corporal de Movimento? In.: SOUZA JÚNIOR, M. (Org.). **Educação Física Escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica**. Recife: EDUPE, 2005. p. 97-106. Disponível em: http://reiipefe.com/wp-content/uploads/2015/12/BRACHT_Cultura-corporal-de-movimento.pdf. Acesso em: 16/09/2019.
- BRASIL, Ministério da Educação **Base Nacional Comum Curricular**. 2017. Disponível em http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 12/05/2019.
- CASTILHO, M. C.; BOMFIM, E. A. **Rata Yoga: uma introdução ao Hatha Yoga para crianças**. São Paulo: Evoluir, 2006.
- CATTANEO, M. “Motivações” da educação emotivo-afetiva na escola de educação infantil. In. CATANNEI, G.; RUSTIONI, D.; FERRAROTTI, W.; VICENTINI, D.; GUIZZI, Pi.; CECCATTONI, R.; BONTEMPI, A. M. (Org). **A educação emotivo-afetiva na escola de educação infantil**. São Paulo: Paulinas, 2013.
- CORRÊA, I. M. **Unidade Didática Pedagógica – Yoga na Educação: uma abordagem interdisciplinar na escola em busca do desenvolvimento humano**. Paraná: Governo do Estado – Secretaria da Educação, 2016. p. 1-30.
- COSTA, K. C. S. V.; LOPES C. G.; GIELFI, M. A. B.; SILVA, D. C. R.; MIZUNO, J; ROSSI, F. **Educação infantil e Yoga: primeiras experiências para construção coletiva de material didático-pedagógico. Anais eletrônicos [...]**. In.: 14ª JORNADA DO NÚCLEO DE ENSINO DE MARÍLIA. Marília, SP: 2015. s/p. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/Home/Eventos/2015/jornadadonucleo/educacao-infantil-e-yoga.pdf>. Acesso em: 07/01/2019.
- DEBORTOLI, J. A. *et al.* Infância e conhecimento escolar: princípios para a construção de uma Educação Física “para” e “com” as crianças. **Revista Pensar a Prática**, v. 5, p. 92-105, jun./jul. 2002.

EHRENBERG, M. C. A linguagem da cultura corporal sob o olhar de professores da educação infantil. **Revista Pro-Posições**. v. 25, n. 1 (73), 2014. p. 181-198.

FARIA, A. C. *et al.* Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. CONGRESO IBEROAMERICANO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA, INNOVACION Y EDUCACIÓN. Buenos Aires, Argentina, 2014. **Anais [...]** Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación, 2014. p. 1-15.

FERREIRA, F. G. Coleção: **O que não cabe no meu mundo I**. Belo Horizonte: Cedic, 2012.

FLAK, M.; DE COULON, J. **Yoga na educação**: integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

FREIRE, P. **Educação como prática de liberdade**. 14 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 16 ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GONÇALVES, N. L. G. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. Curitiba: Ibpex, 2006.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o Yoga**: o yoga dipika. São Paulo: Pensamento, 2016.

JOÃOCARÉ, **Aprendendo com os Bichos**: Yoga para crianças. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2012.

MARTINS, F. dos S.; CUNHA, A. C. Yoga com crianças: um caminho pedagógico – didático. SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, VII. Lazer e Saúde: a Educação Física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social – Braga. **Atas [...]**. CIED Instituto de Investigação em Estudos da Criança, Instituto de Educação, Universidade do Minho, jul. 2011. p 1-15.

MARTINS, L. M.; ABRANTES, A. A.; FACCI, M. G. D. **Periodização histórico-cultural do desenvolvimento psíquico**: do nascimento à velhice. Campinas, São Paulo: Autores Associados, 2016.

MASSOLA, M. E. **Vamos praticar Yoga?** Yoga para crianças, pais e professores. São Paulo: Phorte, 2008.

MAZZOCO, B.; KRAUSE, M. Mais zen antes de começar a aula. **Nova Escola**, ed. 301, abr., 2017. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/8780/mais-zen-antes-de-comecar-a-aula>. Acesso em: 28/07/2019.

MINAYO, M. C. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciências & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 03, p. 621-626, 2012. Disponível em : http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000300007. Acesso em: 26/10/2019.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 7 ed. São Paulo: HUCITEC - Rio de Janeiro: ABRASCO, 2000.

MONTOYA, A. O. D. Contribuições da psicologia e epistemologia genéticas para a Educação. In. CARRARA, K. (Org). **Introdução à psicologia da Educação**: seis abordagens. São Paulo: Avercamp, 2004. p. 157-186.

MORAES, F. O. de; BALGA, R. S. M. O Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. São Paulo: **Revista Mackenzie de Educação e Esporte**, 2007. v. 6, n. 3, p 59-65.

NEIRA, M. G. Educação física na Educação Infantil: algumas considerações para a elaboração de um currículo coerente com a escola democrática. In. ANDRADE FILHO, N. F. de; SCHNEIDER, O. (Org). **Educação física para a educação infantil**: conhecimento e especificidade. São Cristovão: Editora UFS, 2008.

NISTA-PICCOLO, V. L.; MOREIRA, W. W. **Corpo em movimento na Educação Infantil**. São Paulo: Cortez, 2012.

NÓBREGA, T. P. da. Qual o lugar do corpo na educação? Notas sobre conhecimento, processos cognitivos e currículo. Campinas, **Educ. Soc.**, maio/ago. 2005, v. 26, n. 91, p. 599-615. Disponível em <https://www.cedes.unicamp.br/>.

RAU, M. C. T. D. **A ludicidade na educação**: uma atitude pedagógica. Curitiba: Ibpex, 2007.

ROSSI, F. **Implicações da formação continuada na prática pedagógica do(a) professor(a), no âmbito da cultura corporal do movimento**. 286f. Tese (Doutorado em Ciências da Motricidade). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2013.

ROSSI, F.; MIZUNO, J. **Yoga na Educação Infantil**: primeiras aproximações. Bauru, 2016. mimeo.

SIMÕES, B. D.; MIZUNO, J.; ROSSI, F. Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. **Revista Cocar** (UEPA), v. 13, n. 27, set./dez. 2019, p. 597-618.

VICENTTINI, D. A educação emotivo-afetiva da criança de acordo com as *orientamenti*. In. CATANNEI, G.; RUSTIONI, D.; FERRAROTTI, W.; CATTANEO, M.; GUIZZI, P.; CECCATTONI, R.; BONTEMPI, A. M. (Org.). **A educação emotivo-afetiva na escola de educação infantil**. São Paulo: Paulinas, 2013.

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) – PARTICIPAÇÃO RESPONSÁVEIS PELAS CRIANÇAS

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Prezado/a Senhor/a,

Convidamos o/a Senhor/a, responsável legal pelo aluno/a _____ matriculado na Educação Infantil municipal de Bauru-SP, a participar da pesquisa que tem como título: “Ensino e Aprendizagem de Yoga em Sintonia com a Formação Integral na Educação Infantil”, da pesquisadora Maria A. Lauris, portadora do RG 22874089-7, orientada pela Profa. Dra. Fernanda Rossi no programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica, nível de mestrado profissional.

A pesquisa tem como objetivo compreender como a prática de *Yoga* pode contribuir para que os alunos desenvolvam o conhecimento de si, a consciência e o domínio corporal e suas implicações no processo de ensino e aprendizagem e para a vida em sociedade. Justifica-se a pesquisa pela proposta de uma ação que possibilite aos alunos o autocontrole corporal e emocional, com práticas psicomotoras de *Yoga* que fortalecem fisicamente (promovem flexibilidade, resistência muscular e equilíbrio), práticas de respirações que promovem equilíbrio emocional e a introdução de reflexões sobre conceitos que exploram valores éticos.

Caso aceite participar da pesquisa, deverá responder às perguntas apresentadas referentes às perspectivas sobre a abordagem da prática de *Yoga* na escola. A entrevista poderá ser escrita ou gravada em áudio, a qual posteriormente será transcrita na íntegra. Não haverá nenhum custo ao entrevistado para participar da pesquisa, sendo a pesquisadora responsável pela distribuição de material para a coleta de dados durante as reuniões previstas para o ano letivo. Assim como também não haverá remuneração para participar do estudo.

Os resultados da investigação serão publicados e/ou apresentados com fins científicos (dissertação, tese, livros, artigos, reuniões científicas e afins), serão garantidos o sigilo e a privacidade (anonimato) sobre sua participação.

Os riscos decorrentes da participação nesta pesquisa são mínimos, tal como o desconforto em responder a alguma questão. Entretanto, caso esse ou algum outro incômodo ocorra o/a senhor/a poderá comunicar à pesquisadora responsável para a adequação da entrevista. Quaisquer esclarecimentos poderão ser solicitados no decorrer da pesquisa.

Cabe lembrar-lhe, ainda, que o/a Senhor/a poderá recusar ou retirar seu consentimento livre e esclarecido em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma.

Caso esteja de acordo com todos os itens esclarecidos sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o/a a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o Senhor/a e outra com a pesquisadora.

Agradeço antecipadamente sua valiosa participação nesta pesquisa. Em caso de dúvidas éticas o/a Senhor/a poderá entrar em contato com o CEP da Faculdade de Ciências de Bauru-UNESP, através do número (14) 3103-6087 endereçado na Av. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01.

Local: _____, ____ de _____ de _____.

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do participante da pesquisa

Dados sobre a pesquisa:

Título do projeto: Ensino e Aprendizagem de *Yoga* em Sintonia com a Formação Integral na Educação Infantil

Pesquisadora responsável: Maria A. Lauris

Cargo/Função: Professora de Educação Básica – discente mestrado

Instituição: Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP
Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01- Bairro: Vargem Limpa 17033-360 - Bauru, SP

Dados para Contato: fone (14) 3262-3612; e-mail: maria.lauris@yahoo.com.br

Orientadora: Fernanda Rossi

Cargo/função: Orientadora – Profa. Dra. do Departamento de Educação/FC
Instituição: Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP
Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01, Bairro Vargem Limpa 17033-360 - Bauru, SP.

Dados para Contato: fone (14) 3103-9571; e-mail: fernandarossi@fc.unesp.br

Dados sobre os/as participantes da Pesquisa:

Nome: _____

Documento Identidade: _____

Sexo: _____ Data Nascimento: ____ / ____ / _____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

Nome do aluno: _____

Data de nascimento: ____ / ____ / _____

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) – AUTORIZAÇÃO DA PARTICIPAÇÃO DAS CRIANÇAS

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Prezado/a Senhor/a,

Solicitamos autorização do/a o/a Senhor/a, responsável legal pelo aluno/a _____ matriculado na Educação Infantil municipal de Bauru-SP, para que o/a mesmo/a participe da pesquisa que tem como título: “Ensino e Aprendizagem de *Yoga* em Sintonia com a Formação Integral na Educação Infantil”, da pesquisadora Maria A. Lauris, portadora do RG 22874089-7, orientada pela Profa. Dra. Fernanda Rossi no programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica, nível de mestrado profissional.

A pesquisa tem como objetivo compreender como a prática de *Yoga* pode contribuir para que as crianças desenvolvam o conhecimento de si, a consciência e o domínio corporal e suas implicações no processo de ensino e aprendizagem e para a vida em sociedade. Justifica-se a pesquisa pela proposta de uma ação que possibilite as crianças o autocontrole corporal e emocional, com práticas psicomotoras de *Yoga* que fortalecem fisicamente (promovem flexibilidade, resistência muscular e equilíbrio) e práticas de respirações que promovem equilíbrio emocional e a introdução de reflexões sobre conceitos que exploram valores éticos.

Caso autorize a participação do/a aluno/a na pesquisa, ele/a deverá participar das atividades de *Yoga* a serem desenvolvidas no período escolar. Não haverá nenhum custo ao responsável para que a criança possa participar da pesquisa, sendo a pesquisadora responsável pelo material para a coleta de dados. Assim como também não haverá remuneração para participar do estudo.

Os resultados da investigação serão publicados e/ou apresentados com fins científicos (dissertação, tese, livros, artigos, reuniões científicas e afins) e manterá anônima a identificação dos participantes.

Os riscos em participar desta pesquisa são mínimos e estão relacionados à prática de exercícios físicos (posturas físicas de *Yoga*), tais como o surgimento de dores musculares tardias. Para minimizar os riscos: as posturas de *Yoga* serão precedidas de exercícios preparatórios, bem como as orientações de execução correta serão exemplificadas e ensinadas passo a passo e com grau fácil de dificuldade, além de estarem inseridas em um contexto lúdico, com brincadeiras, músicas e contação de histórias. Contudo, se houver algum tipo de desconforto físico ou psicológico será oferecida a possibilidade de usufruir de orientações individuais oferecidas pela pesquisadora. Ainda, caso esses ou algum outro incômodo ocorra ao/a aluno/a, o mesmo/a ou o responsável poderá comunicar à pesquisadora responsável para

adequações necessárias. Quaisquer esclarecimentos poderão ser solicitados no decorrer da pesquisa.

As práticas psicomotoras de *Yoga* (posturas e de respiração) serão realizadas durante o segundo semestre do ano letivo de 2018, às terças e quintas-feiras das 13:30 às 14:10 horas, no interior da escola, em local arejado, preferencialmente no pátio. A prática promove flexibilidade gradativamente assim como desenvolve a coordenação motora e o reconhecimento do corpo e de seu limite. Compete ressaltar que um dos conceitos do *Yoga* é respeitar os limites do corpo. Portanto, qualquer mal-estar que por ventura venha a acontecer durante a prática, isenta o/a aluno/a da participação desta e será acolhido/a de acordo com as normas da escola, priorizando a comunicação com o/a responsável legal que tomará as decisões cabíveis. Será oportunizado que o/a aluno/a volte a participar quando se sentir disposto, a partir de nova anuência do/a responsável.

Compete lembrar-lhe, ainda, que o/a Senhor/a poderá recusar ou retirar seu consentimento livre e esclarecido em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. Serão garantidos o sigilo e a privacidade (anonimato) sobre a participação do/a aluno/a. Os dados coletados serão utilizados unicamente para fins de pesquisa.

Caso esteja de acordo com todos os itens esclarecidos sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o/a a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o Senhor/a e outra com a pesquisadora.

Agradeço antecipadamente sua valiosa participação nesta pesquisa.

Em caso de dúvidas éticas o/a Senhor/a poderá entrar em contato com o CEP da Faculdade de Ciências de Bauru-UNESP, através do número (14) 3103-6087 endereçado na Av. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01.

Local: _____, ____ de _____ de _____.

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Responsável Legal
do Participante da Pesquisa

Dados sobre a pesquisa:

Título do projeto: Ensino e Aprendizagem de *Yoga* em Sintonia com Formação integral na Educação Infantil

Pesquisadora responsável: Maria A. Lauris

Cargo/Função: Professora de Educação Básica – discente mestrado

Instituição: Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP
Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01- Bairro: Vargem Limpa 17033-360 - Bauru, SP

Dados para Contato: fone (14) 3262-3612; e-mail: maria.lauris@yahoo.com.br

Orientadora: Fernanda Rossi

Cargo/função: Orientadora – Profa. Dra. do Departamento de Educação/FC

Instituição: Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP
Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01, Bairro Vargem Limpa 17033-360 - Bauru, SP.

Dados para Contato: fone (14) 3103-9571; e-mail: fernandarossi@fc.unesp.br

Dados sobre o/a responsável pelo participante da Pesquisa:

Nome: _____

Documento Identidade: _____

Sexo: _____ Data Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

Nome do aluno: _____

Data de nascimento: ____/____/____

APÊNDICE C**TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO/TALE – CRIANÇAS****(Conselho Nacional de Saúde, Resoluções 466/12 e 510/16)****IDENTIFICAÇÃO DA PESQUISA**

Pesquisa: ENSINO E APRENDIZAGEM DE YOGA EM SINTONIA COM A FORMAÇÃO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Fernanda Rossi

Instituição: UNESP/Bauru – Faculdade de Ciências – Departamento de Educação

E-mail: fernanda.rossi@unesp.br

Telefone: (14) 3103-9571

Aluna responsável: Maria Aparecida Lauris

Instituição: UNESP/Bauru – FC/Departamento de Educação – mestranda no Programa de Pós-graduação Docência para a Educação Básica

E-mail: maria.lauris@yahoo.com.br

Telefone: (14) 99196-2110

Comitê de Ética em Pesquisa: Fone: (14) 3103-9400 E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br

IDENTIFICAÇÃO DO VOLUNTÁRIO

Nome do participante:

Nome do responsável:

RG:

EU SOU A PROFESSORA MARIA E ESTOU FAZENDO UM TRABALHO SOBRE YOGA PARA CRIANÇAS. PROCURO DESCOBRIR SE PODEMOS RESOLVER AS COISAS DO DIA A DIA ATRAVÉS DO CONHECIMENTO DOS MOVIMENTOS DO NOSSO CORPO E PRESTANDO ATENÇÃO NOS NOSSOS SENTIMENTOS E PENSAMENTOS.

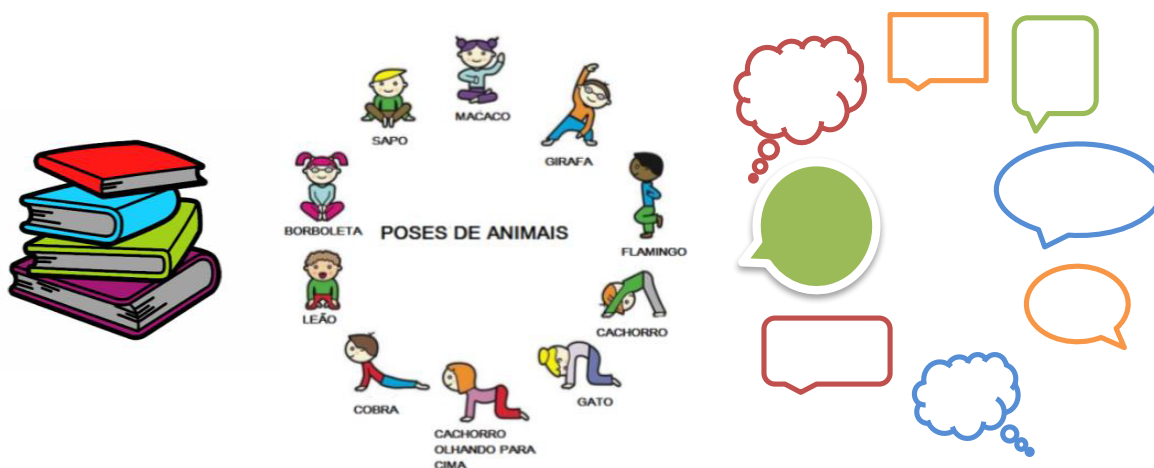


DESCOBRIREMOS MOVIMENTOS NOVOS ENQUANTO DAREMOS NOMES AOS SENTIMENTOS E COMPREENDEREMOS NOSSOS PENSAMENTOS.



PRETENDO MOSTRAR OUTRAS FORMAS DE NOS CONHECER E NOS RESPEITAR. PARA ISSO, CONHECEREMOS ALGUMAS HISTÓRIAS CONTADAS EM LIVROS INFANTIS QUE MOSTRAM COMO PODEMOS VIVER BEM CONSIGO E COM OS OUTROS, ALÉM DE COMPREENDER QUE CADA PESSOA É UMA. FAREMOS MOVIMENTOS COM O CORPO, COM BRINCADEIRAS DE YOGA.

AO FINAL DESTA TRABALHO PRETENDO FAZER UM VÍDEO-ANIMAÇÃO PARA QUE OUTRAS PROFESSORAS POSSAM AJUDAR SEUS ALUNOS A VIVER BEM CUIDANDO DA SAÚDE DO CORPO TODO.



PARA QUE EU POSSA REALIZAR ESSAS ATIVIDADES E DESCOBRIR COMO ELAS PODEM CONTRIBUIR PARA A SUA APRENDIZAGEM, PERGUNTO: VOCÊ QUER PARTICIPAR DESTA PESQUISA?



SIM ()



NÃO ()

PARA VOCÊ PARTICIPAR, O SEU RESPONSÁVEL TERÁ QUE CONCORDAR E ASSINAR OUTRO DOCUMENTO. A PARTICIPAÇÃO É GRÁTIS.



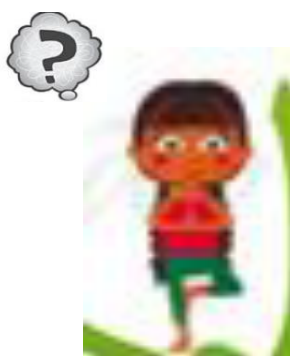
VOCÊ NÃO É OBRIGADO(A) A PARTICIPAR DA PESQUISA, NINGUÉM FICARÁ IRRITADO OU TE TRATARÁ MAL POR ISSO.

SE VOCÊ ACEITAR PARTICIPAR, NÃO FALAREMOS PARA OUTRAS PESSOAS INFORMAÇÕES SOBRE SUA VIDA.

SE VOCÊ ACEITAR PARTICIPAR E SENTIR CANSAÇO OU DOR NO CORPO DURANTE AS BRINCADEIRAS DE YOGA OU A CONTAÇÃO DAS HISTÓRIAS PODERÁ DESCANSAR E OS RESPONSÁVEIS SERÃO ORIENTADOS SOBRE COMO CUIDAR DE VOCÊ.



VOCÊ PODE DIZER “SIM” AGORA E DEPOIS MUDAR DE IDEIA E TUDO CONTINUARÁ BEM. TAMBÉM PODERÁ CONVERSAR E TIRAR SUAS DÚVIDAS COMIGO QUANDO QUIZER.



EU ENTENDI QUE A PESQUISA É SOBRE MOVIMENTOS DO CORPO COM BRINCADEIRAS DE YOGA E HISTÓRIAS INFANTIS E TIREI MINHAS DÚVIDAS. SEI QUE POSSO PERGUNTAR SE OUTRAS DÚVIDAS SURGIREM E QUE O RESPONSÁVEL POR MIM PODE MUDAR DE IDEIA QUANDO QUIZER.



JÁ QUE MEU RESPONSÁVEL ACEITOU E EU ENTENDI E TIREI MINHAS DÚVIDAS, EU CONCORDO EM PARTICIPAR DA PESQUISA.



BAURU ___/___/___

ASSINATURA

Adaptações realizadas pela pesquisadora.

APÊNDICE D
QUESTIONÁRIO INICIAL APLICADO ÀS MÃES DAS CRIANÇAS

Questionário sobre as expectativas dos responsáveis pelas crianças para o último ano letivo na Educação Infantil:

1 - Qual observação (pode ser de aprendizagem ou comportamental) você gostaria de elencar sobre seu/sua filho/filha?

2 - É de seu conhecimento que este ano está prevista a prática de *Yoga* para seu/sua filho/filha?

3 – Você já praticou *Yoga*?

4 - O que você sabe sobre *Yoga* e a prática de *Yoga* na escola?

5 - Você acredita que a prática de *Yoga* pode melhorar a saúde e ser colaborativa para o desenvolvimento integral do ser humano?

6 - O que você entende e espera que seu/sua filho/filha entenda sobre educação escolar?

APÊNDICE E
QUESTIONÁRIO FINAL APLICADO ÀS MÃES DAS CRIANÇAS

Questionário oferecido às mães das crianças participantes ao final do semestre letivo:

1 - Diante das orientações apresentadas no início do projeto *Yoga*, quais mudanças são notáveis no desenvolvimento de seu/sua filho/filha?

2 - Houve algum comentário feito por seu/sua filho/filha que gostaria de compartilhar?