



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
Faculdade de Ciências - Bauru



BÁRBARA DE MORAES EBURNEO

**O ENSINO DE YOGA NA ESCOLA:
POSSIBILIDADES E DESAFIOS**

Bauru
2018

BÁRBARA DE MORAES EBURNEO

O ENSINO DE YOGA NA ESCOLA:
POSSIBILIDADES E DESAFIOS

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

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” - Câmpus de Bauru – Curso
de Licenciatura em Educação Física.

Bauru
2018

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi analisar os resultados alcançados e os desafios do processo de ensino e aprendizagem de Yoga na Educação Infantil no âmbito do Sistema Municipal de Educação de Bauru. No mundo em que tudo se renova rapidamente com a alta tecnologia, percebemos a necessidade em desenvolver um olhar interno para consigo mesmo e como lidar com os outros de forma mais equilibrada. A prática de Yoga na escola tem se mostrado uma inovadora e eficiente manifestação corporal que incide não somente no desenvolvimento físico, mas também no emocional e social, pois insere conhecimentos para aprender a se concentrar, respeitar os próprios limites e a individualidade do outro, além dos benefícios perante a prática de atividade física, fazendo com que seja uma formação não apenas escolar, mas do ser humano por completo. A pesquisa é de natureza qualitativa e a coleta de dados ocorreu por intermédio de questionário aberto, aplicado a 51 professoras da Educação Infantil no âmbito do Sistema Municipal de Educação de Bauru. Constata-se a possibilidade de introduzir a prática de Yoga nas aulas de Educação Física, sem perder de vista a importância de realizar adaptações em virtude de cada faixa etária e quantidade de alunos por turma, bem como algumas dificuldades identificadas pelas professoras, inerentes a um processo de inovação pedagógica. Constatou-se que é possível manter a regularidade no desenvolvimento do Yoga com as crianças, sendo que as professoras apontaram resultados positivos em relação à questão do comportamento, diminuição da ansiedade, aumento da concentração e alegria e diversão nas atividades. Espera-se com esta pesquisa contribuir para a inserção e construção do conhecimento do Yoga nas escolas, refletindo sobre as suas dificuldades e possibilidades, concluindo que a sua aplicabilidade é possível e de relevantes benefícios para a formação das crianças.

Palavras-chave: Yoga. Educação Infantil. Educação Física.

ABSTRACT

The objective of the research was to analyze the results achieved and the challenges of the teaching and learning process of Yoga in Early Childhood Education within the Municipal Education System of Bauru. In a world where everything is quickly renewed with high technology, we realize the need to develop an inner look at yourself and how to deal with others more evenly. The practice of Yoga in school has shown to be an innovative and efficient body manifestation that focuses not only on physical development, but also on the emotional and social, as it inserts knowledge to learn to concentrate, respect the limits and the individuality of the other, besides of the benefits to the practice of physical activity, making it a formation not only school, but the human being completely. The research is qualitative in nature and the data collection was done through an open questionnaire, applied to 51 teachers of Early Childhood Education under the Municipal System of Education of Bauru. It is possible to introduce the practice of Yoga in Physical Education classes, without losing sight of the importance of making adaptations due to each age group and number of students per class, as well as some difficulties identified by the teachers, inherent to a process of pedagogical innovation. It was observed that it is possible to maintain regularity in the development of Yoga with the children, and the teachers showed positive results regarding the behavior question, decreased anxiety, increased concentration and joy and fun in the activities. It is hoped that this research will contribute to the insertion and construction of the knowledge of Yoga in schools, reflecting on its difficulties and possibilities, concluding that its applicability is possible and of relevant benefits for the formation of the children.

Keywords: Yoga. Early Childhood Education. Physical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. EDUCAÇÃO INFANTIL, EDUCAÇÃO FÍSICA E YOGA NA ESCOLA: APORTE TEÓRICO	8
2.1 Educação Infantil e Educação Física: algumas relações	8
2.2 Yoga na escola.....	11
3. METODOLOGIA	18
4. A PRÁTICA DE YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: PERIODICIDADE, ADAPTAÇÕES E RESULTADOS	20
4.1 Periodicidade da prática do Yoga.....	20
4.2 Adaptações no planejamento	22
4.2.1 Faixa etária	23
4.2.2 Desafios e resultados alcançados.....	25
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	31

1. INTRODUÇÃO

A inserção da Educação Física na Educação Infantil não é recente. No Brasil desde o século XIX, verificamos estudos relacionados com a prática de atividade física, antigamente denominada Ginástica, nas instituições educacionais para crianças de até seis anos de idade (OLIVEIRA, 2005).

A Educação Física é considerada um componente curricular obrigatório e compreendemos a necessidade de tornar as aulas um lugar para o aprendizado de novos conhecimentos, criação, descobertas e não meramente um ambiente em que sejam reproduzidas, de maneira repetitiva, as mesmas atividades. É preciso incluir todos os alunos e não apenas aqueles que realizam as vivências frequentemente e com facilidade (SOARES, 1996).

A educação é um processo de mudança do ser humano e, assim sendo, da história social, pois se ocorre uma mudança em cada um, conseqüentemente, causa uma transformação na sociedade. Assim, torna-se impossível pensar a educação simplesmente como uma transferência de conhecimento (GOMES, 2014).

As crianças chegam à escola com receios em virtude de diversos motivos relacionados ao mundo escolar e os sentimentos que elas carregam repleto de tensões podem gerar agressividades, ocasionando, assim, com que atitudes de cooperação sejam incomuns entre os alunos e a causa de muitos conflitos, os quais, para que sejam solucionados, faz-se necessário que as crianças compreendam que não são indivíduos isolados, mas que convivem em uma sociedade na qual precisam ter o bem-estar e a harmonia no dia a dia para a convivência (POSSIGNOLO, 2012).

O gosto por algo é adquirido pelo que se tem conhecimento e o desconhecido é rejeitado a princípio, por isso o papel da instituição de ensino está em planejar e organizar diversas metodologias, fazendo com que o conteúdo seja criativo e atraente aos alunos para que possam vibrar em cada novo desafio encontrado (SOARES, 1996).

É necessário que o aluno seja agente ativo nesse processo de aprendizagem, pois “[...] estamos sempre aprendendo e só deixamos de fazê-lo quando morremos. Estar vivo é, sobretudo, estar aprendendo” (SOARES, 1996, p. 11).

E, para isso, é importante que o ambiente escolar seja um local agradável com a intenção de que a aprendizagem aconteça de modo mais significativo, mas para isso é preciso o trabalho em grupo e a cooperação. Por ser a escola o ambiente no qual a criança passa boa parte da sua vida, a convivência respeitosa e o clima de aprendizagem significativo e

prazeroso devem fazer parte do cotidiano, proporcionando muitas descobertas e a criação de laços afetivos.

No âmbito dos conhecimentos da Educação Física, a manifestação corporal do Yoga representa uma possibilidade de formação integral dos alunos, pois sua filosofia e prática busca propiciar benefícios às crianças nas dimensões física, social e emocional.

Bassoli (2008), citado por Possignolo (2012), corrobora que com a prática de Yoga na escola é possível evidenciar a naturalidade e alegria das crianças, por meio da conscientização corporal, concentração, respiração e relaxamento. Tais atividades devem ser propostas de maneira lúdica, como uma brincadeira, para que as crianças se sintam motivadas e tranquilas para a sua realização.

Acredita-se que, com a prática do *Pranayamas* (técnicas respiratórias), a criança passa a respirar corretamente, adquirindo maior domínio sobre o corpo e desenvolvendo melhor a psicomotricidade. Com a prática da ética do Yoga (*Yamas e Nyamas*), a criança desenvolve e valoriza o seu potencial, fazendo crescer a confiança em si própria, ao mesmo tempo em que adquire a paz e a harmonia com sua própria natureza (BASSOLI, 2008, p. 24 citado por POSSIGNOLO, 2012, p. 23).

A prática de Yoga faz com que a consciência do trabalho em grupo seja estimulada entre os alunos, em um ambiente de amizade e felicidade, incidindo também no aprendizado e, ao mesmo tempo, faz com que se mantenham atentos às diferenças que existem entre eles, saibam lidar com a realidade de cada um e reflitam sobre suas atitudes (POSSIGNOLO, 2012).

Na escola, o Yoga pode ser vivenciado com atenção à integração corpo e mente, para que o “[...] o aluno por meio de uma transformação na sua pessoa, contagie o seu entorno, promovendo uma convivência harmoniosa, saudável, de aprendizagem e de paz” (GOMES, 2014, p. 62).

A quantidade de informações repassadas aos alunos com frequência e rapidez, de maneira imposta, acarreta com que não aconteça uma reflexão e questionamentos em torno dessas informações. A prática de Yoga pode propiciar a criatividade, de modo a estimular às crianças a não se sentirem reprimidas, mas sim livres para se expressarem (POSSIGNOLO, 2012).

Diante deste contexto, o objetivo desta pesquisa é analisar os resultados alcançados e os desafios do processo de ensino e aprendizagem de Yoga na Educação Infantil no âmbito do Sistema Municipal de Educação de Bauru.

A pesquisa foi desenvolvida com professoras que participaram de um programa de formação continuada em Yoga e Educação, uma parceria entre a UNESP e a Secretaria Municipal de Educação. Ao final do programa, as docentes foram questionadas a respeito da periodicidade de desenvolvimento do Yoga com suas turmas, as adaptações necessárias para as especificidades das turmas, os desafios e resultados alcançados.

Espera-se, com esta pesquisa, contribuir para a inserção e construção do conhecimento do Yoga nas escolas, evidenciando as suas dificuldades e possibilidades, e enfatizar que a sua aplicabilidade é possível e pode promover significativos benefícios para a formação das crianças.

2. EDUCAÇÃO INFANTIL, EDUCAÇÃO FÍSICA E YOGA NA ESCOLA: APORTE TEÓRICO

2.1 Educação Infantil e Educação Física: algumas relações

O começo da escolarização acontece no período infantil, sendo acompanhado pela aprendizagem das linguagens e seus significados, dentre elas a linguagem corporal que permite a descoberta de sentimentos, emoções, pensamentos e a construção de culturas. Essa construção inter-relaciona-se com a Educação Física, que tem como objetivo o desenvolvimento pessoal e social, com a formação de cidadãos críticos e reflexivos.

No Brasil, a história mostra que a Educação Infantil foi criada pela necessidade das mulheres em se inserirem no mercado de trabalho, depois foi se transformando ao longo do tempo como função higiênica, até chegar nos dias de hoje na sua função pedagógica.

Isso se deu porque, antigamente, as concepções enxergavam as crianças ou como um ser que nascia pronto, ou vazio para sobreviver na vida, ou como um ser que se desenvolve e descobre pelas suas experiências e ações, naturalmente. Até chegar nos dias de hoje, nos quais as bases epistemológicas são o fundamento para a pedagogia da infância e a criança é considerada como um ser humano social, histórico, faz parte da sociedade, que compartilha da sua cultura e que, por meio dela, constrói então a história e faz parte desse processo (FRANCA, 2008).

Segundo o Plano Nacional de Educação, PNE (BRASIL, 2010), nas suas diretrizes consta que é na Educação Infantil a fase determinante para a criança formar a base da sua personalidade, da inteligência, do emocional e da socialização. Assim, esta etapa é a primeira da Educação Básica e a fase em que marca profundamente a vida do ser humano, pois é nela que acontecem as suas primeiras experiências pessoais.

Os estudos em torno das crianças nos últimos anos, apontam para essa importância tanto para o seu próprio desenvolvimento como para futuras aprendizagens, e essas experiências devem acontecer de maneira positiva para acentuar, nas crianças, comportamentos de autoconfiança, cooperação, solidariedade e responsabilidade. A própria área da Pedagogia vem refletindo e repensando sua prática para favorecer, desde o nascimento do ser humano, uma grande variedade de situações para que o desenvolvimento da aprendizagem seja enriquecedor (BRASIL, 2010).

Na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, LDBEN (BRASIL, 1998), legislação que regulamenta o sistema educacional do Brasil, nas redes públicas ou privadas da Educação Básica ao Ensino Superior, consta que “A Educação Infantil, primeira etapa da

educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança de até 5 (cinco) anos, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade” (Artigo 29, Lei n. 9.394/96).

As Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil, DCNEI (CNE/CEB, parecer n. 22/98), fornecem elementos fundamentais para a Educação Infantil e sua proposta pedagógica voltada para práticas que considerem a criança como um ser completo, que envolva práticas relacionadas aos aspectos físicos, emocionais, afetivos, cognitivo e sociais; que saiba conviver e interagir com a sociedade e o meio ambiente fazendo com que aprenda valores éticos e morais; o ambiente, para essas condições, deve promover a aprendizagem de maneira lúdica e prazerosa, fazendo com que a rotina escolar evite a repetição das atividades e a monotonia (BRASIL, 2010).

Para que essa aprendizagem aconteça de fato, é necessário que o professor seja ativo nas atividades e não apenas o condutor, sua participação é fundamental desde a organização do seu planejamento, unindo os materiais, locais, espaço e a ação conjunta com os responsáveis pelas crianças e utilizando das diversas possibilidades de diálogo para que o seu trabalho desenvolva nelas a criatividade, a curiosidade e a alegria pela superação tanto dos próprios limites como dos colegas também (FRANCA, 2008).

O Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil, RCNEI (BRASIL, 1998) atribui dois campos de experiência a serem trabalhados nesta etapa da educação básica: formação pessoal e social e conhecimento de mundo. E tais áreas devem ser trabalhadas mediante o movimento, que é uma grande dimensão do desenvolvimento humano e da cultura, pois faz parte da vida desde o nascimento. Portanto, o movimento humano é considerado mais do que uma simples ação de deslocamento do corpo “[...] constitui-se em uma linguagem que permite às crianças agirem sobre o meio físico e atuarem sobre o ambiente humano, mobilizando as pessoas por meio de seu teor expressivo” (BRASIL, 1998, p. 15).

O RCNEI (1998) discute os movimentos básicos e iniciais da vida humana que estão relacionados e são construídos com base nas diferentes necessidades do ser humano, incorporados nas suas ações, concebendo uma cultura corporal. E, fundamentadas nessas criações é que são originadas manifestações diversificadas como a dança, o jogo, as práticas esportivas, nas quais o uso dos gestos para cada uma delas tem a sua própria finalidade.

O trabalho com movimento contempla a multiplicidade de funções e manifestações do ato motor, propiciando um amplo desenvolvimento de aspectos específicos da motricidade das crianças, abrangendo uma reflexão acerca das posturas corporais

implicadas nas atividades cotidianas, bem como atividades voltadas para a ampliação da cultura corporal de cada criança. (BRASIL, 1998, p. 15).

Assim, faz com que a formação da criança seja influenciada nos âmbitos social e pessoal, formando o ser humano que deve interagir na sociedade e no meio em que vive. Franca (2008) mostra que é imprescindível que, nessa fase da educação, que é o início do seu processo, os profissionais estejam envolvidos e dispostos a buscar, por meio do estudo atender e atingir as demandas da aprendizagem.

Souza (1992, p. 18) acredita que,

A Educação Física deve dar prazer a quem a executa, proporcionando infinitas experiências de movimento, deve favorecer para que o indivíduo conheça seu corpo, a nível anatômico e funcional, reconhecendo sua ossatura e musculatura, identificando suas tensões e sabendo relaxá-las. Deve levá-lo a conhecer suas limitações e possibilidades, reconhecendo, aceitando e gostando do seu corpo, mesmo que este não espelhe os padrões de beleza impostos pela sociedade.

Portanto, a Educação Física Escolar como componente do currículo, deve formar o cidadão que produza, reproduza e transforme a cultura corporal do movimento, podendo utilizar para isso do jogo, do esporte, das ginásticas, das danças, da aptidão física, das atividades rítmicas em benefício da sua qualidade de vida. Essa junção que possibilita o máximo de vivências de movimento tem que ser completa: efetiva, social, cognitiva e motora (BETTI; ZULIANI, 2002).

De acordo com Freire e Scaglia (2003, p. 32),

O objetivo da Educação Física deve ser levar a criança a aprender a ser cidadã de um novo mundo, em que o coletivo não seja sobrepujado pelo individual; em que a ganância não supere a solidariedade; em que a compaixão não seja esmagada pela crueldade; em que a corrupção não seja referência de vida; em que a liberdade seja um bem superior; em que a consciência crítica seja patrimônio de toda pessoa; em que a inteligência não seja reduzida a saber calcular e falar línguas estrangeiras. As técnicas ensinadas nas disciplinas de Educação Física, de Português, de Matemática ou de Química podem ser importantes, mas não passam de um acessório de uma formação maior, para a autonomia. A formação do cidadão de um novo mundo só pode ser conseguida com a educação para a atitude autônoma; afinal, quando estivermos maduros, seremos o somatório das atitudes tomadas ao longo de nossas vidas.

É de fácil percepção no ambiente escolar as diferenças de habilidades e predisposições dos alunos, as maiores dificuldades motoras, a falta de interesse, levando a não inclusão da criança nas aulas. Isso deve ser considerado na aplicação e no planejamento das aulas, pois a não participação pode levar a falta de desenvolvimento não apenas corporal, mas social e afetivo, gerando agressividade, desrespeito e o não saber competir.

É imprescindível que o professor esteja atento, pois nessa fase escolar é de extrema importância a formação do aluno por completo, pois nela serão construídos muitos dos seus valores. Por isso, é importante proporcionar diversas possibilidades de atividades para que a criança conheça suas limitações, respeite as individualidades suas e dos outros, sabendo se comunicar, expressar e enfrentar as dificuldades mediante sua interação com o mundo (RAMOS; FERNANDES, 2011).

É a educação para a autonomia. Primar por essa escola que enxerga o ser humano holisticamente e proporciona uma formação para a vida é opção para promover a construção da autonomia. Afinal, educar é preparar o aluno para andar com as “próprias pernas”, para construir sua história, decidir seus caminhos e ser responsável pelo seu destino. (FRANCA, 2008, p. 40, grifo do autor).

Assim, contrapondo à Educação Física tradicional, em que sua constituição “[...] foi fortemente influenciada pela instituição militar e pela medicina” (BRACHT, 1999, p. 72) desencadeando o foco apenas na esportivização, os métodos e aplicações pedagógicas da educação holística têm como questão que a informação só será verdadeiramente absorvida e passível de aprendizagem “[...] se for filtrada, metabolizada e incorporada na unidade complexa do indivíduo, isto é, se for alastrada como uma metástase por todas as áreas bio-psico-linguístico-ético-espirituais do ser humano em questão” (OLIVEIRA, 2000, p. 290). Logo todas as situações vivenciadas podem fornecer uma maior possibilidade de experiências e maturidade em todos os quesitos.

O holismo tem uma visão completa da realidade (OLIVEIRA, 2000), desenvolvida em duas vertentes no modo simbólico e metodológico, estabelecendo uma ligação entre a ciência, filosofia, religião e arte e, a outra vertente lógica e empírica, fazendo ponte com a prática que conduz à vivência. Compreende-se que a filosofia e a prática de Yoga coadunam com essa metodologia holística.

Portanto, em virtude de essa fase da Educação Infantil ser a que inicia a Educação Básica na vida da criança, é quando, também, deve-se iniciar a prática e o aprendizado de Yoga, pois segundo o PNE, é nessa idade que a criança começa a estabelecer as bases da sua personalidade humana, social e emocional.

Dentro desse contexto, no próximo tópico será discutido o Yoga na escola.

2.2 Yoga na escola

O Yoga está presente no hinduísmo, jainismo e budismo, que são religiões da Índia, mas é mais conhecido no hinduísmo. Esse fato se dá perante os textos em grande escala conhecidos e que estão entre os documentos mais antigos da humanidade, entre 3.500 e 5.000 anos. Antigamente era composto de técnicas de concentração mental, controle da respiração, adoração ritualística e cânticos, com a finalidade de se conectar com diversas divindades, mas com o passar dos anos foram ocorrendo mudanças e novas concepções para a prática de Yoga, acarretando em numerosas escolas pelo mundo (MORAES; BALGA, 2007).

O significado da palavra Yoga é união, referindo-se e obtendo essa junção do corpo, da mente, das emoções. Sua base para conseguir uma harmonia mental e física consiste na boa postura do corpo, na posição correta da coluna vertebral e no controle da respiração (ARENAZA, 2003).

Yoga significa juntar, unir, e é derivado da língua sânscrita *yuj* e que é descrito por Patañjali, um filósofo indiano e o primeiro a apresentar a tradição do Yoga de maneira estruturada, como um meio que tranquiliza a mente pela prática, tornando-a tranquila e sem nenhuma distração. Uma prática que, em linhas gerais, busca a autotransformação pela disciplina mental (CHANCHANI; CHANCHANI, 2006).

Patañjali descreveu, em oito partes o caminho, a seguir para atingir o equilíbrio por completo e buscar a iluminação da mente e a libertação (KUPFER, 2000):

1-Yama: são os códigos de conduta, da disciplina, e que inclui:

- *Ahimsa*: a não violência;
- *Satya*: veracidade;
- *Asteya*: não roubar;
- *Brahmacarya*: continência e moderação;
- *Aparigraha*: não possessividade/ desapego.

2-Nyama: são os passos para o autodomínio, e que inclui:

- *Sauca*: pureza;
- *Samtosa*: contentamento;
- *Tapas*: austeridade;
- *Avadhyaya*: autoestudo;
- *Isvrapranidhana*: entrega ao divino.

3-Asana: é o assento/ postura firme e confortável, trabalho com o corpo.

4-Pranayama: é a manipulação, controle da energia vital/respiração.

5-Pratyahara: é a retração dos sentidos.

6-Dharana: é a concentração.

7-Dhyana: é a meditação.

8-Samadhi: é a iluminação/libertação.

Os primeiros passos são relacionados à ética e à moral, depois as posturas físicas juntamente com o controle da respiração e a retração dos sentidos, tem o objetivo de esvaziar e desvincular tudo o que está acontecendo interiormente e externamente no ser humano, para preparar o seu físico e a sua mente para as transformações resultantes. Assim, quando estiver preparado, sem bloqueios na energia, começa a prática de Yoga em si com as técnicas de concentração (KUPFER, 2000).

Existem variados estilos de Yoga, mas os mais conhecidos são os que trabalham com os exercícios respiratórios chamados de *Pranayama*, os que trabalham com a postura física que são os *Ásanas*, com o relaxamento psicofísico, *Yoganidra*, e com a meditação denominada *Dhyana* (BAPTISTA; DANTAS, 2002).

Enquanto prática, o Yoga não vai simplesmente, em termos de técnicas, das simples às mais difíceis, pois são processos que progridem em qualidade da consciência de si, na aquisição rápida e de novas habilidades motoras, como das diferentes posturas *Ásanas*. E essas posturas são desenvolvidas juntamente com os exercícios respiratórios, relaxamento e a meditação no *Hatha Yoga* (MARTINS; CUNHA, 2011).

Dentro desses pilares, existem também vários ramos, da divisão clássica temos sete: *Hatha Yoga* (Yoga do corpo físico), *Karma Yoga* (Yoga da ação), *Jnana Yoga* (Yoga do conhecimento), *Bakti Yoga* (Yoga da devoção), *Tantra Yoga* (Yoga “comportamental”), *Mantra Yoga* (Yoga dos sons) e *Raja Yoga* (Yoga da mente ou real).

O Yoga prepara o corpo para o desenvolvimento do intelecto e das emoções, para a não violência, cultivo da verdade, da alegria, prática da limpeza, entre outros. Na infância, pode ser desenvolvido com histórias narradas pela ludicidade, de fácil entendimento para a vivência prática, relacionada com as formas e sons de animais, soltando a imaginação e

encantando as crianças. Permite melhora das funções psíquicas, tanto cognitivas como afetivas, aumentando a memória, reduzindo a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade. O *Hatha Yoga* é um estilo de Yoga, conhecido como “Yoga vigoroso”, trazido da época medieval e tendo como objetivo superar o seu egocentrismo e realizar para si mesmo, a realidade Divina (MARTINS; CUNHA, 2011). É o ramo mais conhecido e praticado no Ocidente, acreditando na sua prática na força das posturas, os *Ásanas*, juntamente com as escrituras do Patañjali que tem como objetivo levar à iluminação. Busca atingir o principal objetivo do Yoga, unir o corpo, a mente em harmonia com a natureza (BASSOLI, 2006 citado por Faria et al., 2014).

O *Hatha Yoga* busca, então, equilibrar e fazer essa integração por meio da postura *Ásana*, exercícios respiratórios através da *Pranayama*, limpeza com as *Kriyas*, concentração pela *Dharana* e a meditação pela *Dhyana* (GONZÁLEZ; WATERLAND, 1998). White (2009) complementa que os objetivos são a saúde, a energia e a longa duração da vida. Baptista e Alves (2005) acrescentam que o corpo é como um abrigo que faz com que seja o meio com que o ser humano realize as suas próprias capacidades, e o *Hatha Yoga* utiliza do corpo, considerado umas das linhas do Yoga mais físicas por não rejeitar o corpo.

O diferencial do Yoga sobre outras disciplinas orientais está no fato de ser desprovido de um corpo doutrinário religioso, filosófico e cultural, podendo ser propagado a qualquer cultura ou país, não entrando em conflito com qualquer crença (SILVA, 2013).

Muitos são os benefícios por meio da prática de Yoga, dentre eles e em concordância com Arora (1999), Goleman (2005), Hermógenes (2005), Khalsa (2005) e Lipp et al. (1998), a melhora da respiração, as emoções em sintonia e equilibradas, maior concentração e o aumento de discernir com coerência, a aceitação própria, a cultura inserida e mais apreciada, a melhora nos relacionamentos sociais e a compreensão da espiritualidade.

Hermógenes (2010) pontua que, com o Yoga, a respiração passa a ser completa, utilizando do pulmão e suas funções na prática como um todo, constituindo-se profunda. E nos dias atuais de estresse em que o homem vive, ele respira superficialmente, e a respiração é o meio em que faz a ligação entre o corpo e a mente.

Esse estresse acarreta em muitas doenças, tanto físicas como psicológicas, e que podem ser aliviadas com a prática de Yoga, fazendo com que o praticante mude a sua postura e ações perante as situações, sendo de grande importância para prevenir e combater essas doenças (BAPTISTA; DANTAS, 2002). Corrobora White (2009) que a prática do Yoga, por meio do controle da respiração, pode melhorar a atenção e o domínio das emoções.

Assim, tal prática fortalece o sistema imunológico, aumentando a resistência do organismo contra essas doenças, bactérias, vírus e, até mesmo, doenças mais agressivas como o câncer (GOLEMAN, 2005). Também traz benefícios para o tratamento de doenças de ordem psíquica, como neuroses, estados psicóticos e pré-psicóticos e melhora de sintomas relacionados ao estresse, promovendo relaxamento e maior sentimento de autodomínio (SILVA, 2013).

Segundo Silva (2013), a execução regular da atividade de Yoga proporciona ao praticante maior flexibilidade corporal, cura das doenças psicossomáticas, fortalecimento muscular, aumento da vitalidade, eliminação do estresse físico e mental, redução de doenças cardiovasculares, emagrecimento, força mental, aumento da memória e felicidade na vida cotidiana.

Em um aspecto geral e em concordância com Dunne (1997), essa prática faz com que o indivíduo prolongue e melhore a qualidade da sua vida em todos os aspectos, tanto físico como mental e espiritual. O médico Khalsa (2005) é também um pesquisador e analisa os efeitos do Yoga em seus exercícios, utilizando-o em seus pacientes para a reestruturação do cérebro e para que possuam uma maior longevidade.

Hermógenes (2010) acredita que o Yoga pode ser uma direção para libertar os praticantes da acomodação, de regras e imposições impostas pela sociedade que cada vez mais se encontra em um estado doente. Desta forma, faz com que a capacidade de discernimento seja ampliada, mudando o que pode ser mudado e aceitando o que não pode e está fora do seu alcance.

Em relação à espiritualidade, para Boff (2001) a prática do Yoga é desenvolvida por meio de atitudes como compaixão, amor e respeito ao próximo. Gomes (2014) complementa, ainda, que além dos diversos benefícios, possui um código de ética em que frisa a importância da paz e da não violência, e, mediante esse código, contribui para que os índices de violência possam ser reduzidos.

Silva (2013) afirma que durante a atividade de Yoga é necessária toda atenção para a maior precisão dos movimentos, ocasionando com que a mente fique em ligação com o corpo e o praticante perceba todas as mudanças que estarão acontecendo, para que, ao final da prática, tudo fique renovado (corpo relaxado, mente atenta, despertando a criatividade e sensação de leveza, proporcionando mudanças e benefícios no funcionamento do organismo como um todo).

O desenvolvimento motor tem relação direta com o cognitivo, desenvolvendo e criando a sua interação com o ambiente por meio da infinidade de possibilidades que a prática

proporciona, aumentando a capacidade de estímulos sensório-motores e facilitando a aprendizagem (MORAES; BALGA, 2007) efetivando, assim, com que o Yoga seja de grande valor para o período escolar.

Em virtude de essa prática não ser competitiva, não estipula comparação entre as crianças, dado que cada ser humano é único e cada momento também, pois em um determinado dia pode-se conseguir realizar perfeitamente os movimentos, no outro pode ser que não consiga. Por isso, a importância do respeito com o outro e primeiramente consigo mesmo.

Em 1973, Micheline Flak, professora de inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade da Sorbonne, Paris, realizou as primeiras experiências de aplicação de exercícios de Yoga numa sala de aula, visando aumentar o bem-estar e rendimento dos alunos. Após a sua resposta positiva e reconhecendo todos os benefícios, começou a aplicar o Yoga como recurso pedagógico. Fundou, assim, a associação RYE (Recherche sur Le Yoga dans L'education) e, juntamente com o professor Coulon, escreveu o livro "Crianças que triunfam. O Yoga na escola", no qual fundamenta e analisa a prática com uma série de 30 exercícios (ARENAZA, 2003).

Neste livro, Coulon e Flak (1997) citado por Arenaza (2003), expressam que o ser humano não está terminado, sendo a educação responsável em desenvolver as suas potencialidades, formando-os não apenas como profissionais, mas como um ser humano completo ao longo da vida, fazendo com que as crianças e jovens entendam sobre seu vínculo na terra e no universo.

O Yoga compõe um sistema complexo, de integração abrangente e de uma prática global, contribuindo de maneira expressiva para o desenvolvimento do ser humano, especialmente na vida dos jovens que estão em processo de formação (GOMES, 2014).

Ainda que praticado mais por adultos jovens, o Yoga é de prática acessível a diversas faixas etárias (SILVEIRA, 2012), principalmente as crianças em razão do desenvolvimento físico por meio da prática de atividade física, e de valores morais, sociais, críticos, com base em sua filosofia.

Ao final da prática, os estudantes agitados ou com dificuldades para se concentrar e relaxar, obtém melhoras significativas no comportamento social e na qualidade cognitiva e intelectual (SILVA, 2013).

Um estudo realizado com crianças de seis a onze anos e que possuíam déficit de atenção e hiperatividade mostrou, em seus resultados, que a prática melhora o comportamento e a aprendizagem. Com seis semanas de prática de Yoga e junto com a meditação, mais de

50% das crianças melhoraram na aprendizagem e em seu comportamento (MEHTA et al., 2011).

Desta forma, o Yoga na escola pode ser trabalhado como um meio para que o aluno busque a sua transformação interior, a mudança da sua redondeza, do que está a sua volta e seu alcance, para que crie um ambiente harmônico, bom, de união e que aconteça uma aprendizagem efetiva (GOMES, 2014).

3. METODOLOGIA

A abordagem qualitativa é definida por Bogdan e Biklen (2010) como uma investigação que associa diversas estratégias com características variadas e que “[...] os dados recolhidos são designados qualitativos, o que representa rico em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas” (BOGDAN; BIKLEN, 2010, p. 16).

Segundo Spradley (1979), a principal preocupação na abordagem qualitativa está no significado das ações e eventos para as pessoas estudadas, sendo expressos diretamente pela linguagem ou passados indiretamente por meio das ações. O autor acredita que as pessoas usam sistemas de significados que são complexos, organizam assim o comportamento para entender a sua pessoa e o próximo, fazendo com que esses diversos significados constituam a sua cultura. A cultura é “[...] o conhecimento já adquirido que as pessoas usam para interpretar experiências e gerar comportamentos” (p. 5).

Uma característica essencial também nesse tipo de abordagem é a visão holística, que leva em consideração a situação como um todo, com todos os componentes, interações e influências (ANDRÉ, 2008). Assim, o que importa é o aprofundamento sobre determinado grupo social e a compreensão do contexto no qual estão inseridos para melhor entendimento do problema (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

Raupp e Beuren (2003) acrescentam, ainda, que esse tipo de pesquisa para tratar do problema, leva em consideração a sua complexidade, analisando, compreendendo, classificando em que processo e circunstância estão acontecendo.

Esta pesquisa, fundamentada em tais pressupostos da abordagem qualitativa e caracterizada como descritiva, foi realizada no âmbito do Projeto de Extensão “Corporeidade e Yoga na Escola”, desenvolvido pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”/Faculdade de Ciências/Departamento de Educação, com coordenação da docente orientadora e em parceria com a Secretaria Municipal de Educação de Bauru-SP.

O Projeto teve como objetivo geral promover ações de formação continuada junto às professoras da Educação Infantil com o foco na (re) construção da corporeidade, para que estas ressignificassem sua prática pedagógica mediante o desenvolvimento da consciência corporal e a compreensão da importância do movimento para a formação da criança.

Na busca de tal objetivo, foram desenvolvidas ações formativas ao longo de um ano e meio de formação, dividida em três módulos, com carga horária total de 120 horas, consistindo em práticas corporais de Yoga, técnicas de respiração, de relaxamento e automassagem.

Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário aberto a 51 professoras concluintes da formação para levantamento de dados relacionados à periodicidade do desenvolvimento do Yoga na escola, as adaptações necessárias para as especificidades das turmas e os desafios e resultados alcançados.

O questionário é uma ferramenta utilizada na investigação social como um dos métodos de coleta de dados e que consiste em uma série de perguntas sistematizadas, elaboradas com perguntas de fácil entendimento, podendo conter perguntas abertas ou fechadas e que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do pesquisador (MARCONI; LAKATOS, 2011).

As professoras assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido autorizando a publicação das informações prestadas, bem como o conhecimento de que seus nomes serão mantidos em sigilo durante toda a investigação e publicação dos resultados.

Os dados foram analisados com base nos pressupostos da análise de dados qualitativos:

Segundo esse princípio, o observador deve tentar se colocar no lugar do outro para tentar entender melhor o que está dizendo, sentindo, pensando. Ela é, portanto, um importante componente nas situações em que o pesquisador interage com os sujeitos para obter os dados que lhe permitirão compreender melhor o fenômeno em estudo (ANDRÉ, 2008, p. 53).

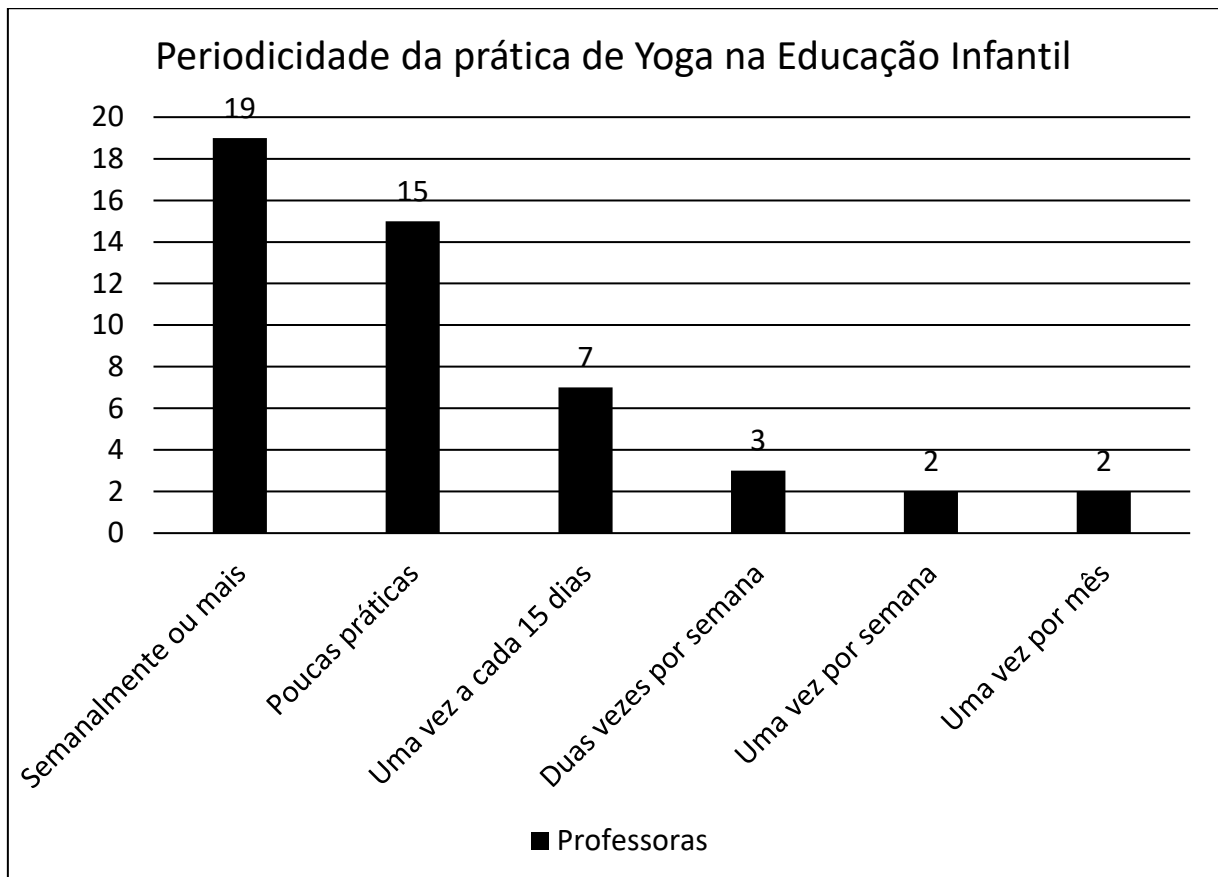
Os eixos analisados foram compostos por temáticas relacionadas à periodicidade da prática de Yoga, às dificuldades, aos desafios e às possibilidades para o ensino de Yoga na escola.

4. A PRÁTICA DE YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: PERIODICIDADE, ADAPTAÇÕES E RESULTADOS

4.1 Periodicidade da prática do Yoga

Os dados apresentados são referentes à periodicidade da prática de Yoga nas aulas de 51 professoras participantes do estudo.

Gráfico 1: Periodicidade da prática de Yoga na Educação Infantil



Fonte: elaboração própria.

Analisamos que das 51 professoras, apenas duas não conseguiram desenvolver o Yoga nas suas aulas. A professora 10 relata: “O nível dos meus alunos dificultou a prática da ioga, como são muito novos (2 anos) não consegui realizar as atividades de ioga com eles [...]”.

E a professora 27 que não desenvolveu nenhuma atividade com as crianças por ser professora em restrição de sala de aula.

A professora 35 não respondeu sobre sua frequência na aplicação do Yoga.

No geral, com uma maior ou menor frequência, vemos que a maioria das professoras, menos três delas, conseguiram desenvolver as atividades propostas.

O Yoga representa resultados a curto prazo, como o praticante se manter calmo, feliz e confortável após a sua prática, e, assim como em qualquer exercício físico para esses ganhos serem presentes na vida do ser humano, é necessária uma prática consciente e regular (MORAES; BALGA, 2007).

Ressalta Souza (1992),

A Educação Física, no meu entender, deve tratar o indivíduo por inteiro, sem departamentalizá-lo, levando em conta, além do domínio motor, os demais aspectos que o compõem. Deve dar condições ao aluno de identificar em seu corpo o registro de suas emoções, para que possa lidar com elas, percebendo-as, compreendendo-as, aceitando-as ou não ou ainda tentando modificá-las dentro de suas possibilidades. A Educação Física deve, enfim, contribuir com sua parcela para integrar o homem com a natureza e com a sociedade onde ele vive, na busca de uma vida mais harmoniosa, criativa e libertadora. (p. 18).

A importância da Educação Física descrita por Souza e da prática de exercícios físicos constantes, coadunam-se com a proposta dos benefícios que a prática do Yoga pode proporcionar aos alunos.

A função da Educação Física Escolar deve ser primeiramente pedagógica, não considerando o desempenho dos alunos, não criando um ambiente de comparação de resultados, pois cada criança possui sua individualidade e, tal comparação, gera um desapontamento nos alunos. Todos devem participar, experimentar e ter prazer nas atividades dentro de cada limitação, tendo a escola como o local “[...] onde o relacionamento humano fosse priorizado, onde o bem-estar, a alegria e a emoção tivessem espaço garantido” (SOUZA, 1992, p. 21).

O estudo de Foletto (2016) indica benefícios do Yoga nas aulas de Educação Física, no qual uma turma de onze crianças com idade entre cinco e seis anos, do 1º ano do ensino fundamental de uma escola municipal da cidade de Rio Claro, São Paulo, Brasil, participaram de treze aulas de Yoga. Os resultados demonstraram que as crianças ficaram mais calmas, tiveram melhoras no comportamento, superação de medos, respeito aos colegas e julgaram a prática do Yoga como uma atividade prazerosa.

Avaliamos os benefícios também na pesquisa de Faria et al. (2014), no qual participaram quarenta alunos com idade entre seis e sete anos, do 1º ano do ensino fundamental de uma escola municipal da cidade de Rio Claro, São Paulo, Brasil, durante seis meses. As análises dos resultados mostraram que os alunos tiveram mudanças no comportamento e na concentração.

Podemos concluir, juntamente com os achados, que a prática regular de Yoga pode proporcionar benefícios no comportamento, concentração, emoções e sentimentos de bem-estar nas crianças.

4.2 Adaptações no planejamento

A maioria das professoras precisou fazer adaptações nas suas aulas para a realização das atividades de acordo com o seu planejamento. As professoras 2 e 18 destacam a possibilidade de praticar o Yoga nas aulas, seus benefícios, mas que também precisaram fazer algumas alterações no planejamento.

A professora 15 descreve as modificações necessárias para as aulas: “ Foi muito positivo a prática com as crianças. Na aplicação foram necessárias algumas adaptações”.

O elevado número de alunos por turma foi considerado, para algumas das professoras inicialmente, um obstáculo para uma maior fluidez das aulas. As professoras 1, 4 e 20 enfatizam esse fato por ser em torno de 26 alunos para apenas uma professora. Essa situação fica bem clara na fala da professora 47:

Para introduzir, houve insegurança relacionado aos perigos de oferecer meios às crianças de se arrisarem mais, podendo se machucar. É muita responsabilidade para um professor de sala orientar em média 20 crianças a experimentarem seu corpo, mas depois de discussões e práticas é possível adaptar as práticas às idades dos alunos.

Nesse contexto com o qual as professoras se deparam nas aulas, Silva e Borges (2015) afirmam que é notável a diferença entre as idades em termos de adaptação e aceitação das atividades do Yoga, sendo que num primeiro momento, para a criança, o Yoga é praticado como uma brincadeira e, já para os adolescentes, como um dever escolar. Porém, ao longo das práticas, ambos vão mudando o pensamento e demonstrando interesse nas atividades em participar efetivamente.

A professora 14 relatou que a sua experiência permitiu vivenciar diferentes situações:

Infelizmente, com meus alunos da educação especial (sala de recursos) não foi possível realizar as práticas devido ao tempo reduzido que tenho com os alunos e pela grande quantidade de faltas dos mesmos. Pude vivenciar um pouco dessas práticas com os alunos de uma colega de curso e com os alunos da Educação Infantil onde atendo uma criança autista. Realizamos as brincadeiras; corrida de bolinha, barquinho viajante, *Ásanas* da vida, estatua de gelo e encontre o guerreiro. Apenas uma vez cada brincadeira. As crianças aceitaram e participaram ativamente das brincadeiras.

Vemos, nas falas das professoras, que mesmo com as dificuldades, há indicação de desenvolvimento de atividades e benefícios tanto para as crianças quanto para elas, conforme expressaram algumas participantes: “A prática da ioga na escola com meus alunos foram ótimos e tiveram muitos resultados positivos” (Professora 6); “Tudo realizado foi positivo, ainda mais por ficarmos muito em sala de aula, sentados, com movimentos limitados e reprimidos” (Professora 11).

Assim como salienta Strazzacappa (2001), dentro da sala de aula é onde os alunos passam a maior parte do tempo, movidos pelo pensamento de disciplina na escola, ambiente no qual as crianças devem estar sempre quietas e sentadas, sem se moverem. Ocorrendo para as aulas de Educação Física e o recreio o espaço reservado para se movimentarem, se expressarem.

Com a aplicação da prática do Yoga nas aulas:

O reconhecimento da dimensão lúdica da infância integra o processo de ensino e aprendizagem deste conteúdo, a ser mediado por jogos e brincadeiras, contação de histórias, ao som de músicas diversas, imitação de animais etc. Trata-se de propiciar a vivência autêntica das manifestações corporais, contribuindo para que as crianças comecem a elaborar seus próprios significados relacionados à sua prática e à sua própria existência (COSTA et al., 2015).

Corroborando com os relatos das professoras, em que descreveram que pelas práticas de Yoga, as crianças podem se conhecer corporalmente e explorar seus movimentos, trazemos o que ressalta Sayão (2002, p. 61-62): “É preciso que nos conheçamos melhor não só oralmente, como o fazemos a todo momento, mas também é preciso que conheçamos as possibilidades de nossos corpos: seus gestos, movimentos, expressões”.

Constatamos, com a análise dos resultados, que as professoras afirmam a possibilidade de inserir nas suas aulas a prática de Yoga, com algumas transformações que se configuram como uma dificuldade inicial em virtude da grande quantidade de alunos por turma, mas que depois de um tempo se acostumam e conseguem lidar tranquilamente com as aulas e as vivências diárias.

4.2.1 Faixa etária

Diante das adaptações que foram necessárias nas aulas e planejamentos das professoras em razão do número de alunos e da faixa etária, as professoras relatam que a dificuldade está na idade das crianças. A professora 12 diz sobre as suas aulas: “Pude fazer

algumas posições mais simples da ioga com meus alunos, pois, tenho cinco alunos de berçário misturados com maternal I em minha turma”.

“Estou introduzindo técnicas de relaxamento, o que tem sido muito bom! Procuo adaptar ao meu planejamento e à faixa etária” (Professora 13).

Visualizamos a mesma situação com a resposta da professora 22: “A maior dificuldade foi a idade das crianças, 2 a 3 anos, foi difícil adaptar as atividades”. E com a professora 44: “A faixa etária das crianças foi a minha dificuldade”.

A professora 50 menciona a faixa etária e a necessidade de adaptação em virtude dessa condição em todas as atividades.

O estudo de Silva e Borges (2015) analisou a influência do Yoga no desenvolvimento de crianças e jovens, sendo realizado em três grupos diferentes: com crianças de idades de 6, 8 e 10 anos, adolescentes, e a terceira idade. Foi comprovado que é um fator que não compromete a prática e os seus resultados: “Independente da idade dos alunos percebemos que o Yoga apresenta fatores similares em acalmar nervos e melhorar a interação social. Todos os alunos afirmaram e demonstraram ficar mais calmos ao longo do processo” (p. 10).

Além das especificidades relacionadas à faixa etária, outro apontamento sobre as dificuldades da inserção do Yoga com as crianças e que está interligada está na concentração. As professoras 38, 39 e 45 descrevem turmas muito agitadas: “Turma muito agitada” (Professora 38); crianças que não param nem por alguns minutos: “A criança não pára para fazer o Yoga ou só por alguns instantes” (Professora 39); e na atenção e interesse das mesmas: “Na normatização, atenção e interesse” (Professora 45).

A mesma situação é vivenciada pela professora 3: “As crianças conseguiram se concentrar, mas por muito pouco tempo”. E a professora 31: “É mais a questão de concentração, por ser uma turminha muito agitada e alguns movimentos de equilíbrio e respiração que executaram com uma certa dificuldade”.

Já a professora 25 segue na mesma linha de raciocínio sobre a dificuldade da falta de concentração dos alunos, contudo destaca que isto ocorria no início, sendo que depois de algum tempo de prática, não encontra nenhum impedimento nas suas aulas para a realização das práticas do Yoga.

A falta de concentração pode gerar um quadro de indisciplina, e pode estar relacionado, como traz Moraes e Balga (2007), com as relações familiares, econômicas, afetivas e sociais. A prática do Yoga não vai solucionar a indisciplina e todas as questões envolvidas, mas pode amenizar e buscar uma junção do corpo e da mente,

[...] buscar a integração corpo-mente como forma de harmonizar seus sentimentos buscando uma transformação em seu comportamento, a fim de ser menos agressivo, ansioso, mais consciente de si, de sua importância no mundo, aumentando sua autoestima e tornando o indivíduo um ser mais sereno e estruturado. (MORAES; BALGA, 2007, p. 60).

Inferimos, então, que a idade dos alunos é um fator que inicialmente interfere no andamento das aulas, principalmente na Educação Infantil, contexto no qual os alunos não conseguem se concentrar por muito tempo, mas com adaptações, é possível aplicar em todas as faixas etárias.

4.2.2 Desafios e resultados alcançados

Desse modo, a concentração por pouco tempo em cada atividade está relacionada com a fase em que as crianças estão vivendo, e que é esperado. Sayão (2002) corrobora que o que as crianças mais gostam de fazer é de experimentar novas atividades condizentes com a idade, e comprovam com isso a energia que transparecem. Nesse sentido, cabe adaptar as atividades de Yoga ao contexto lúdico da infância.

Bracht (1999) afirma que a Educação Física é uma disciplina em que possibilita o contato com o lúdico em virtude de seus conteúdos, equipamentos, espaço e as opções de realização de atividades livres.

Diante desse cenário, Martins e Cunha (2011) afirmam o que as professoras descrevem nas suas falas,

É claro que uma aula de Yoga para crianças não pode deixar de levar em conta o dinamismo da criança, apresentando momentos de intensa movimentação na sala, com jogos e brincadeiras envolvendo a aprendizagem das posturas – cuja permanência varia de acordo com a idade dos praticantes. Quanto menor a idade, menor a capacidade de concentração e, portanto, menos a permanência em cada postura. (2011, p. 4).

Entretanto, mesmo com as dificuldades relacionadas à atenção das crianças, as professoras mencionaram os resultados identificados com a prática de Yoga:

Fizemos atividades tais como: a brincadeira do zoológico, do barco, do gato, e variações das posições, foi muito bem aceito por todas as crianças que encararam apenas como uma brincadeira porém os ajudaram a acalmar-se e respirarem um pouco sem tanta euforia (Professora 8).

Outra professora destacou as atividades como meio para acalmar as crianças: “Também faço exercícios de respiração na sala de aula e antes de outras atividades, principalmente quando as crianças estão muito agitadas” (Professora 9).

A professora 33 concorda com a dificuldade de concentração, mas destaca a facilidade do movimento para a criança: “Por serem crianças acredito que foi a concentração, porque o movimento a criança possui mais do que o adulto”.

Já as professoras 28, 43 e 48 não tiveram nenhuma dificuldade para introduzir o Yoga nas suas aulas. Na mesma linha, seguem as professoras 26 e 46 que descrevem não ter tido muitas dificuldades, apenas no início em razão do fato de as crianças não serem familiarizadas com a prática, mas que, ao longo do tempo, foram se adaptando por meio de conversas com outros professores e colegas.

Assim destacou uma professora: “As crianças amam esse momento, perguntam o tempo todo quando terão ioga. Está sendo uma ótima experiência; tudo que mexe com o corpo e o imaginário das crianças lhes agrada muito” (Professora 7). Complementando o interesse das crianças nas atividades, a professora 17 ressalta, ao trabalhar algumas brincadeiras com as crianças adaptando os *Ásanas* do Yoga que, “Em algumas das atividades mesmo não tendo ganhado as crianças queriam terminar o que foi proposto”.

A professora 24 destaca na sua fala,

Com crianças da Educação Infantil não vejo dificuldades a experiência do curso é possível. Depende do olhar criativo do educador de envolver as crianças neste movimento, tendo consciência que as crianças estão no processo e que elas são movimento em ação, criança e educador aprendendo e aprimorando junto valorizando a ludicidade.

Essa reflexão, além de envolver a criatividade e exploração do professor, faz com que seja um exercício de descobertas e grandes ganhos para os praticantes, assim como apresenta a professora 5: “As atividades propostas que vivenciamos nas aulas e que levamos para realizar com nossos alunos constataram que precisamos desbravar nosso corpo, exercitar, cuidar com carinho, não ficar parado e saber descobrir possibilidades e limites”.

Dentro desse desenvolvimento do Yoga com as crianças, as professoras perceberam, durante o processo de ensino, um elemento que pode dificultar e que precisa ser investido: a falta de domínio da professora para executar as posturas do Yoga: “De início a falta de domínio das posturas” (Professora 40); “Dificuldade maior é a minha em “decorar” as posturas” (Professora 29). A professora 51, além de salientar a falta do espaço físico,

reconhece o seu próprio limite em relação à prática do Yoga e sua incorporação da prática pedagógica.

Souza (1992, p. 41) afirma que “Para que um determinado movimento seja aperfeiçoado, é necessário que ele seja conhecido, percebido, observado. Neste momento, ele torna-se consciente e assim permanecerá, enquanto estiver sendo trabalhado”. Disto sobressai a necessidade de uma formação constante dos professores.

Os professores, ao sentirem no corpo estas descobertas, podem compreender melhor o que se passa nos corpos de seus alunos, crianças ou adolescentes. Ao experimentarem o prazer do movimento e os benefícios que estes trazem, tanto para o físico quanto para o mental, podem ver com outros olhos estas atividades na escola. E o mais importante, ao invés de simplesmente “memorizarem” passos coreográficos, estes professores terminaram a oficina com um instrumental muito maior para realizarem suas próprias criações. (STRAZZACAPPA, 2001, p. 77).

Outro apontamento relevante nas descrições das professoras 16, 23, 30, 34, 36, 37 e que faz parte dos desafios e barreiras a serem quebradas por elas, na busca de soluções para conseguir realizar a prática do Yoga nas aulas, é a falta de um local adequado na escola. “A falta de espaço na escola. Chão sujo, pela falta de funcionários, acabava restringindo a sala de aula, com espaço muito restrito” (Professora 32).

A professora 21 ressalta essa falta de estrutura na escola e que a sua dificuldade foi a perda de uma sala de aula para que conseguisse realizar as atividades.

Outro item mencionado pelas professoras 41 e 42 foram a falta de material, de um tatame e de colchonetes. Mas para Flak e Coulon (2007) este não seria um empecilho, pois acreditam que as posturas de Yoga podem ser realizadas em sala de aula, porque crianças gostam de se movimentar e, fazer com que fiquem o tempo todo imobilizadas não é o indicado, mas não deve ser exigido posturas que não respeitem o limite do corpo e mais do que podem ofertar, assim, sendo posturas mais rápidas e com sequências atrativas são mais indicadas e podem ser realizadas em sala de aula.

A professora 49 expõe outro elemento da sua realidade que está na falta de abertura e permissão da gestão escolar para a realização das práticas de Yoga nas suas aulas.

Sayão (2002) afirma que a cultura intelectual existente na Educação Infantil, juntamente com a esportivização da Educação Física, muitas vezes culpabiliza as professoras por não possuírem o conhecimento sobre os valores que a brincadeira possui, a sua ludicidade, o objetivo dos jogos, mas esquece de um fator, como foi conduzida a formação do professor, “[...] qual a sua formação para tal? Ou ainda: qual o universo cultural que, fazendo parte das vidas das profissionais, vai conduzindo-as a uma representação de criança e

Educação Infantil muito próximas do modelo escolar tradicional, disciplinador? ” (SAYÃO, 2002, p. 59).

Logo, a importância da compreensão e domínio dos conhecimentos e práticas do Yoga, com participação efetiva das professoras nos processos de formação continuada, são imprescindíveis para que os objetivos sejam alcançados integralmente. Lembrando que para que tal processo ocorra, cabe aos sistemas de ensino priorizar e investir na formação dos professores para viabilizar processos educativos inovadores e de qualidade.

Concluimos que, em relação a falta de apoio da gestão escolar relatado pelas professoras, vemos nos estudos que mesmo dentro da sala de aula é possível aplicar atividades do Yoga. E, com atividades mais lúdicas e posturas mais simples, as professoras conseguem explorar e realizar as práticas de Yoga com as crianças, pois a exploração da prática, com adaptações para cada faixa etária, é de fácil apropriação pelas crianças que possuem facilidade para aprender movimentos e posturas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo da pesquisa foi analisar os resultados alcançados e os desafios do processo de ensino e aprendizagem de Yoga na Educação Infantil no âmbito do Sistema Municipal de Educação de Bauru.

Por meio das análises das respostas das professoras, podemos constatar que existe a possibilidade de introduzir, no processo de ensino e aprendizagem da Educação Infantil, as atividades de Yoga, considerando que a maioria das professoras conseguiu manter uma regularidade nas práticas com as crianças. Das 51 professoras apenas duas não conseguiram desenvolver o Yoga nas suas aulas, uma não respondeu, 19 professoras realizaram as atividades semanalmente, 15 professoras com poucas práticas, sete professoras quinzenalmente, três professoras duas vezes na semana, duas professoras uma vez por semana e duas professoras uma vez por mês.

Evidenciando as dificuldades iniciais das professoras em adaptar o planejamento diante do número de alunos por turma, apenas uma professora relatou que teve dificuldades mais expressivas para mediar os alunos em razão do Yoga ser uma prática que não é de conhecimento e do cotidiano deles, ocorrendo a dispersão facilmente. Também foi relatada a questão da faixa etária, no caso de professoras que atuam com crianças bem pequenas, destacando que ainda estão na fase de descobertas do corpo e se expressam pelo movimento, com dificuldades de concentração, contudo as adversidades foram superadas após um tempo de prática pedagógica. Cabe destacar que o Yoga pode, justamente, contribuir para a expressão pelo movimento, bem como para a concentração, se desenvolvido como uma prática regular.

Outra dificuldade relatada pelas professoras está relacionada a elas se apropriarem do Yoga e todos os seus conhecimentos para se tornarem mais confiantes em suas aulas, interpretando e ressignificando que aprenderam no processo de formação continuada para beneficiar os alunos, contribuindo com que aprendam uma nova e diferente manifestação corporal, fiquem mais calmos e concentrados durante todas as atividades escolares, no momento presente que estão vivenciando.

Um fator importante relatado pelas professoras está na falta de apoio e recursos nas escolas ou a não permissão da gestão escolar para que as práticas ocorram. Sayão (2002, p. 65) compreende esse contexto e afirma que os professores precisam ultrapassar todos os limites, tanto de materiais e recursos, a inaptidão, e encarar “[...] como limites provisórios que podem avançar através da pesquisa e do constante repensar da formação”.

Sabemos, então, que o corpo está em contínuo desenvolvimento e aprendizado, e que a formação da criança deve ser construída considerando o seu contexto e as suas experiências de vida, e é na escola onde os professores podem propiciar o máximo de oportunidades para que as crianças explorem o seu corpo, despertando nelas o interesse por diversas atividades e que possam desenvolver hábitos ativos com as práticas corporais que mais se identificarem para uma melhor qualidade de vida.

Compreendemos, com essa investigação, os benefícios nos aspectos físico-motor, afetivo-emocional, intelectual e social que o Yoga pode proporcionar na formação integral da criança. Os relatos apontaram melhoras no comportamento, diminuição da ansiedade, aumento da concentração, alegria e diversão nas atividades.

Dessa maneira, espera-se que o Yoga possa vir cada vez mais a se tornar uma prática conhecida e praticada tanto dentro da escola como fora dela. Para isso, os estudos acerca dessa prática e filosofia precisam ser cada vez mais desenvolvidos de modo que os professores incorporem os conhecimentos e práticas e possam inserir o Yoga no planejamento escolar, com as crianças.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, M. E. D. A. de. **Etnografia da prática escolar**. 14 ed. Campinas: Papirus, 2008.

ARENAZA, D. O yoga na sala de aula. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2003. Disponível em: < <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-Yoga-na-Sala-de-Aula.pdf> >. Acesso em: 12 fev. 2017.

ARORA, H. L. **Ciência moderna à luz do yoga milenar**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1999.

BAPTISTA, M. R.; ALVES, A. dos S. Alterações na Função Respiratória de Idosos, Induzidas pela Prática do Yoga. **Corpus et Scientia**, v. 1, n. 2, p. 17-29, 2005.

BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M. O yoga no controle do stress. **Fitness & Performance Journal**, v. 1, n. 1, p. 12-20, 2002.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. A Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo: v. 1, n. 1, p. 73-81, 2002.

BOFF, L. **Espiritualidade: Um caminho de transformação**. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos**. Portugal: Porto Editora, 2010.

BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Caderno Cedes: Corpo e Educação**, n 48, p. 69-88, 1999.

BRASIL. LDB, Lei de Diretrizes e Bases da Educação, **Lei nº 9696, de 1º de setembro de 1998**. Brasília, DF, 1998. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9696.htm>. Acesso em 21 set. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional da Educação. **Diretrizes curriculares nacionais para a educação infantil**. Brasília, DF, 2010. Disponível em: < portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=9769-diretrizescurriculares-2012&category_slug=janeiro-2012-pdf&Itemid=30192 >. Acesso em 14 ago. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Plano Nacional de Educação**. Brasília, DF, 2010. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/pne.pdf>>. Acesso em 17 abr. 2018.

BRASIL. PCN, Parâmetros Curriculares Nacionais. **Introdução aos Parâmetros Curriculares Nacionais: Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental**, EDUCAÇÃO FÍSICA, 2000.

COSTA, K. C. S. V.; LOPES, C. G.; GIELFI, M. B.; SILVA, D. C. R.; MIZUNO, J.; ROSSI, F. Educação infantil e Yoga: primeiras experiências para construção coletiva de material didático-pedagógico. **Anais...** do 14ª Jornada do Núcleo de Ensino de Marília, 2015.

CHANCHANI R.; CHANCHANI S. **Ioga para Crianças: Um guia completo e ilustrado de Ioga.** Incluindo Manual para Pais e Professores. São Paulo: Madras, 2006.

DUNNE, D. **Yoga ao Alcance de Todos: Como Alcançar Vida Longa e Feliz.** São Paulo: Pensamento, 1997.

FARIA, A. C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A. L; CASTRO. M. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. **Anais...** Congresso Ibero-americano de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação. Buenos Aires, p.1-15, 2014.

FLAK, M.; COULON, J. **Yoga na Educação: Integrando Corpo e mente na sala de aula.** Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

FOLLETO, J. C. **As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de yoga.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2016.

FRANCA, P. de. Secretaria Municipal de Educação. **Referencial Curricular da Educação Infantil e do Ensino Fundamental das escolas públicas municipais em Franca.** Franca: SP, 2008.

FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal.** São Paulo: Scipione, 2003.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de Pesquisa.** 1ª ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOLEMAN, D. **A Arte da Meditação.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

GOMES, D. R. G. de M. **O papel interventivo do yoga na promoção da saúde e cultura de paz no ambiente escolar.** Tese de Doutorado em Ciências do Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 2014.

GONZÁLEZ, V. L.; WATERLAND, A. D. P. Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: parte I. **Revista cubana de medicina general integral**, v. 14, n. 4, p. 393-397, 1998.

HERMÓGENES, J. **Saúde plena: Yogaterapia.** 5ª ed. Rio de Janeiro: Record, 2005.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga.** 53ª ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2010.

KHALSA, D. S. **Longevidade do Cérebro**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2005.

KUPFER, P. **O Yoga de Patanjali**, 2000. Disponível em:
<<http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=345&O-Yoga-de-Patañjali>>. Acesso em: 29 fev. 2017.

LIPP, M. N., ALCINO, A. B., SILVA, A. C. A., LAIONI, D. T., TORREZAN, E. A., PROENÇA, I. M. **Relaxamento para todos: Controle o seu stress**. 2ª ed. Campinas: Papirus, 1998.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos**. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MARTINS, F. dos S.; CUNHA, A. C. Yoga com crianças: um caminho pedagógico–didático. **Anais... Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde**, 7, 2011, Braga: CIED, p. 1-15, 2011.

MEHTA, S. et al. Multimodal Behavior Program for ADHD Incorporating Yoga and Implemented by High School Volunteers: A Pilot Study. **International Scholarly Research Network. ISRN Pediatrics**. 2011.

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

OLIVEIRA, C. C. Holismo: aprender e educar. Universidade do Minho. Faculdade de Letras. Porto, p. 287-292, 2000.

OLIVEIRA, N. R. C. de. Concepção de infância na educação física brasileira: primeiras aproximações. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 26, n. 3, p.95-109, 2005.

POSSIGNOLO, L. O. **Yoga na Escola**. Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção de Licenciatura em Pedagogia. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. Campinas, 2012.

RAMOS, C. S.; FERNANDES, M. M. A importância de desenvolver a psicomotricidade na infância. **Revista Digital**. Ano 15, n. 153, Buenos Aires, fev. 2011. Disponível em:
<<http://www.efdeportes.com/efd153/a-importancia-a-psicomotricidade-na-infancia.htm>>. Acesso em: 10 jan. 2017.

RAUPP, F. M.; BEUREN, I. M. Metodologia da Pesquisa Aplicável às Ciências Sociais. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade**. Teoria e prática. 3ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.

SAYÃO, D. T. Corpo e movimento: notas para problematizar algumas questões relacionadas à educação infantil e à Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 55-67, jan. 2002.

SILVA, J. A. **Yoga**: como disciplina na grade curricular das escolas. Trabalho de conclusão de curso. Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, 2013. Disponível em <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/6271/1/2013_JarioAraujoSilva.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2017.

SILVA, L. M. ; BORGES, J. J. S. O corpo e suas estações: um estudo experimental do Yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos. **Anais... XVII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste**, 2015.

SILVEIRA, M. C. de A. Yoga para crianças – uma prática em construção. **Revista Religare**, v. 9, n. 2, p. 177-185, 2012.

SOARES, C. L. Educação Física escolar: conhecimento e especificidade. **Revista Paulista de Educação Física**, supl. 2, p. 6-12, 1996.

SOUZA, E. P. M. de et al. **A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal**: uma nova tendência. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 1992, 88 p. Disponível em <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275256/1/Souza_ElizabethPaolielloMachadode_M.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2017.

SPRADLEY, J. **The ethnographic interview**. Nova York, Prentice Hall, 1979.

STRAZZACAPPA, M. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. **Caderno Cedes**, ano XXI, n. 53, p. 69-83, abr. 2001.

WHITE, L. S. Yoga for Children. **Pediatric Nursing**, v. 35, n.5, p. 277-295, 2009.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Campus de Bauru



O ENSINO DE YOGA NA ESCOLA:
POSSIBILIDADES E DESAFIOS

Barbara de Moraes Eburneo

Orientanda

Bárbara de Moraes Eburneo

Fernanda Rossi

Orientadora

Profa. Dra. Fernanda Rossi

