

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
CAMPUS DE BAURU
FACULDADE DE CIÊNCIAS**

MARIANA FERREIRA DOS SANTOS

IOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
As vozes das crianças

BAURU

2022

MARIANA FERREIRA DOS SANTOS

IOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: AS VOZES DAS CRIANÇAS

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

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

BAURU

2022

S237i Santos, Mariana Ferreira do
loga na Educação Infantil : As vozes das crianças
/ Mariana Ferreira do Santos. -- Bauru, 2022
54 p.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(Unesp), Faculdade de Ciências, Bauru
Orientadora: Fernanda Rossi

1. Educação de crianças. 2. Educação Física. 3.
loga. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca da Faculdade de Ciências, Bauru. Dados fornecidos pelo
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradeço:

A minha professora orientadora, que me acompanhou nessa jornada durante a maior parte da minha graduação, que através desses ensinamentos permitiu que eu pudesse hoje estar concluindo este trabalho.

A todos que participaram das pesquisas, pela colaboração e disposição no processo de obtenção de dados.

Aos meus pais que me incentivam a cada momento, desde o começo da graduação e não permitiram que eu desistisse.

Aos meus amigos, pela compreensão das ausências e suporte necessário, por alimentarem junto este sonho e pelo incentivo diário em todos os momentos necessários!

RESUMO

Esse trabalho analisou a receptividade das crianças da educação infantil nas aulas de ioga, buscou-se identificar os sentimentos e opiniões, assim como as percepções corporais despertadas pelas vivências. A ioga se caracteriza como uma forma de educação integral para crianças, utilizando-se da experiência corpóreo-sensorial vivenciada pelas crianças. Também contribui para o desenvolvimento da criança, desenvolvendo assim força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, consciência corporal, concentração e autoconfiança. A pesquisa de caráter qualitativa, foi realizada em uma escola infantil municipal de Bauru, interior de São Paulo. Participaram 27 crianças, de ambos os gêneros, compreendendo a faixa etária entre dois e cinco anos e a professora responsável pela turma. Os dados foram coletados por observação de campo, com registros em diário do processo de ensino e aprendizagem em ioga, e entrevistas semiestruturadas. Ao analisar o que as crianças sentem quando vivenciam a ioga identificamos que a maioria das crianças tiveram experiências positivas com as práticas da ioga, principalmente com o uso de recursos lúdico, se sentindo felizes e relaxadas. Os resultados sobre a receptividade das crianças foram satisfatórios, uma vez que, a maioria das crianças esboçaram sentimentos e respostas afirmativas sobre as aulas de ioga, ressalva para algumas crianças que se queixaram de dores e dificuldade para fazer determinados movimentos. Observou-se que conhecimento sobre as posturas de ioga, os *Ásanas*, ensinados durante as aulas, foram os conteúdos mais aprendidos pelas crianças, sendo também as práticas favoritas indicadas pelas crianças. O desenvolvimento das aulas de Yoga enfrentou algumas barreiras decorrentes do ambiente escolar, que nem sempre era propício para a atividade promovendo a desconcentração dos alunos e da professora. Concluímos que a inserção de aulas de yoga contribui para a formação das crianças, estimulando o desenvolvimento psíquico, físico, motor e infantil. Valorizar as vozes das crianças sobre as preferências de atividades pode promover um aumento no interesse pelas aulas.

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

ABSTRACT

This work analyzed the receptivity of children in early childhood education in yoga classes, seeking to identify feelings and opinions, as well as bodily perceptions aroused by experiences. Yoga is characterized as a form of integral education for children, using the corporeal-sensory experience lived by children. It also contributes to the development of physical abilities such as strength, flexibility, coordination, balance, body awareness, concentration and self-confidence. The qualitative research was carried out in a municipal children's school in Bauru, in the interior of São Paulo. Participated 27 children, of both genders, comprising the age group between four and five years and the teacher responsible for the class. Data were collected by field observation, with journaling of the teaching and learning process in yoga, and semi-structured interviews. When analyzing what children feel when they experience yoga, we identified that most children have positive experiences with yoga practices, especially with the use of playful resources, feeling happy and relaxed. The results on the children's receptivity were satisfactory, since most of the children outlined feelings and affirmative responses about the yoga classes, with the exception of some children who complained of pain and difficulty in making certain movements. It was observed that knowledge about yoga postures, the Asanas, taught during classes, were the contents most learned by children, being also the favorite practices indicated by children. The development of Yoga classes faced some barriers arising from the school environment, which was not always conducive to activities, promoting the deconcentration of students and the teacher. We conclude that the inclusion of yoga classes contributes to the formation of children, stimulating psychic, physical, motor and child development. Valuing children's voices over activity preferences can promote an increase in interest in lessons.

Keywords: Ioga. Early Childhood Education. Physical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO – CONTEXTUALIZAÇÃO DA IOGA	11
2.1. Ioga para crianças	11
2.2. Ioga na escola	17
3.1. Pesquisa de campo e participantes	22
3.2. Técnicas de pesquisa	23
3.2.1. Observação e construção de diário de campo	23
3.2.2. Entrevistas semi-estruturadas (narrativas orais)	24
3.2.3. Análise dos dados gerados	26
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	28
4.1 Ioga na escola: o que as crianças sentem quando vivenciam a ioga?	28
4.2 Ioga na escola: qual a preferência das crianças e o que elas mais aprenderam?	32
4.3 Ioga na escola: qual a influência do ambiente nessa aprendizagem?	35
5. CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS	40

1. INTRODUÇÃO

A educação infantil é o começo da escolarização e tem como objetivo, dentre outros, proporcionar às crianças um amplo repertório de vivências corporais, fundamentadas nos conhecimentos acadêmico-científicos e culturais. Nossa compreensão de vivência corporal assume como fio condutor a corporeidade, compreendida como “fenômeno social e cultural, motivo simbólico, objeto de representações e imaginários” (LE BRETON, 2012, p. 7).

Assim como Merleau-Ponty (1999), Le Breton ressalta que antes de qualquer coisa, a existência humana é corporal. A percepção e o conhecimento emergem da motricidade, da experiência vivida e do corpo em movimento. Assim, ao trazer a temática corporeidade para o centro da reflexão sobre as práticas corporais na escola, avançamos na perspectiva de superar a dicotomia corpo e razão, e assim “compreender que o corpo não é um instrumento das práticas educativas, portanto as produções humanas são possíveis pelo fato de sermos corpo. Ler, escrever, contar, narrar, dançar, jogar são produções do sujeito humano que é corpo” (NÓBREGA, 2005, p. 610).

A Educação Física na escola tem um papel fundamental na educação infantil, de modo a proporcionar às crianças uma diversidade de experiências através de situações nas quais elas possam criar, inventar, descobrir movimentos novos (BASEI, 2008), além de ser responsável pela compreensão da cultura corporal como uma produção histórica, social e política do homem.

Ao movimentarem-se, as crianças expressam sentimentos, emoções e pensamentos, ampliando as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais. O movimento humano, portanto, é mais do que simples deslocamento do corpo no espaço: 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).

De acordo com Ehrenberg (2014) a cultura corporal que a criança expressa é intencional e traz significados, sentidos e representações proporcionando às crianças a apropriação da linguagem corporal, ampliar tal repertório e fazer leituras críticas acerca da linguagem do corpo. Sendo dever dos professores garantir o acesso à riqueza de temas e conteúdos necessários para uma formação humana fundamentada em princípios de autonomia e cidadania (DEBORTOLI; LINHALES; VAGO, 2001-2002), além de

formar cidadãos conscientes e reflexivos acerca de assuntos como saúde, bem-estar, trabalho, esporte e lazer (FARIA et al., 2014).

Na Educação Infantil, as aprendizagens essenciais compreendem tanto comportamentos, habilidades e conhecimentos, quanto vivências que promovem aprendizagem e desenvolvimento nos diversos campos de experiências, sempre tomando as interações e a brincadeira como eixos estruturantes. Essas aprendizagens, logo, constituem-se como objetivos de aprendizagem e desenvolvimento para a educação infantil (BNCC, 2018). A escola infantil é, portanto, um lugar de descobertas e ampliação das experiências individuais, sociais e educativas através da inserção da criança em ambientes distintos dos da família. Sendo assim, a educação física infantil proporciona uma gama de experiências em relação à origem do movimento e da origem do outro, se relacionem com outras pessoas, descobrindo seus limites, enfrentando desafios e valorizando o próprio corpo, estabelecendo o conceito de corporeidade (BASEI, 2008).

[...] precisam considerar que o corpo que tenho é também o corpo que sou e que os padrões de ser e de viver, colocados por nossa condição corpórea, são bem mais flexíveis que os dispositivos normalizadores das instituições. Assim, quem sabe por meio dessas práticas sociais possamos transgredir, impulsionados pela paixão, para compor uma nova perspectiva de vida, mais ética e mais estética (NÓBREGA, 2005, p. 612).

A educação física está organizada de acordo com Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNS), sendo agrupada na mesma área de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, área que trata da alfabetização e letramento, isso porque o desenvolvimento motor explorado na educação física, está também associado ao desenvolvimento humano (SILVA, 2013). De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN, 2000, p. 38): "É com o corpo que somos capazes de ver, ouvir, falar, perceber e sentir as coisas. O relacionamento com a vida e com outros corpos dá-se pela comunicação e pela linguagem que o corpo é e possui". Desse modo, compreendemos que a educação física tem objetivos além da prática isolada dos exercícios (FARIA et al., 2014).

Dentre as diferentes manifestações corporais, identificamos na ioga uma possibilidade de formação integral, pois o ensino de ioga para crianças tem como objetivo explorar a experiência corpóreo-sensorial como forma de aprendizagem sobre si mesmo. Além disso, ensina como se mover com segurança no ambiente ao seu redor em seu ambiente (MARTINS, 2011), promove o desenvolvimento a respeito aos outros

e do mundo que as cercam (SILVEIRA, 2012), e auxilia no desenvolvimento de capacidades físicas - como força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio - e perceptivas, como consciência corporal, concentração e autoconfiança.

Ioga é uma palavra derivada do termo em sânscrito *yuj* e que pode ser traduzido como “união” ou “conjunção”. Devido à grande quantidade de textos antigos conhecidos como “Vedas”, a ioga está principalmente associada ao hinduísmo desde 3000 a.c., apesar de também ser citada em outras religiões como o jainismo e o budismo. Sua tradição e ensinamentos tem como base a realização de técnicas de concentração mental, controle da respiração, adoração ritualística e cânticos. Seus objetivos principais relacionavam-se à invocação e visualização de divindades, purificação do corpo, da mente e do espírito e a auto-observação. Contudo, por volta de 200 a.c., o filósofo indiano Patanjali sistematizou as antigas tradições da ioga e as apresentou como um meio de acalmar, tranquilizar e livrar a mente de todas as distrações (CAVALARI, 2011).

Conforme descrito nos textos de Patanjali, a prática da Ioga pode ser caracterizada em passos distintos com objetivos específicos e voltados tanto para a conduta corporal quanto para a conduta moral. No que tange o primeiro aspecto, há os chamados *Āsanas*, que compreendem as práticas psicofísicas voltadas ao controle corporal e postural, os *Pranayamas*, relacionados às práticas de controle respiratório e há os *Niyamas*, que se referem à conduta disciplinar (CAVALARI, 2011).

Já no que tange o segundo aspecto, há os chamados *Yamas*, que representam técnicas direcionadas para o cuidado com a conduta moral e ética, os *Pratyahara*, que trabalham a capacidade de se abstrair dos sentidos e os *Dharana* que abordam técnicas para aprimoramento da atenção e concentração. Por fim os *Dhyana* consistem de práticas meditativas e os *Samadhi* são considerados como técnicas de “meditação completa” ou “iluminação” - consideradas a última etapa do sistema, ou seja, onde há o alcance da compreensão da existência e da comunhão com universo (CAVALARI, 2011).

Com o passar do tempo, as práticas da ioga sofreram alterações e deram origem a inúmeras ramificações ao redor do mundo. No ocidente, apesar da Ioga Clássico apresentar um número elevado de praticantes, nas últimas décadas a *Hatha-Yoga* vem sendo considerada a escola mais difundida, com o maior número de mestres e de

interesse científico. De forma geral, a prática de *Hatha-Yoga* caracteriza-se pela execução de técnicas voltadas ao fortalecimento do corpo e da mente seguindo exercícios e ensinamentos de três textos: *Hatha-YogaPradipika* (YogiSvatmarama, século XV), *Shiva Samhita* (autor desconhecido, século XVII e XVIII aproximadamente) e *GherandaSamhita* (YogiGheranda, século XVII) (CAVALARI, 2011).

Dentro do *Hatha-Yoga*, acredita-se que os *Ásanas* apresentam um maior potencial para interferir de forma positiva na formação da criança. Uma vez baseado principalmente no desenvolvimento físico através da execução de posturas que favoreçam o trabalho da força, flexibilidade e equilíbrio, espera-se que a prática dos *Ásanas* auxilie a criança a desenvolver um corpo flexível, forte, equilibrado e coordenado. Além disso, ele possui importante papel para contribuir com o bom funcionamento dos órgãos internos infantis, o que colabora na prevenção de possíveis problemas posturais e respiratórios no futuro (CAVALARI, 2011; MORAES; BALGA, 2007).

O ensino de ioga para crianças é desenvolvido por meio de brincadeiras, que incluem posturas psicobiofísicas (*Ásanas*), controle da respiração (*Pranayamas*), atividades de concentração e discussão de princípios éticos e morais (*Yamas* e *Niyamas*) de forma lúdica e articulada, como, por exemplo, com contação de histórias, músicas, jogos e outras experiências da educação infantil. Nesse contexto, a inserção de práticas de ioga no ambiente escolar caracteriza-se como uma proposta lúdica e alternativa aos meios tradicionais para auxiliar educadores no processo de aprimoramento psicofísico e psicomotor da criança (FARIA et al., 2014).

De acordo com Faria et. al (2015), com o uso da ioga em sala de aula podemos produzir mudanças no âmbito individual, por exemplo, oferecendo à criança a possibilidade do desenvolvimento de um processo reflexivo. A vivência da ioga, concebida como tempo e espaço para a construção de experiências corporais integrais e para a criação infantil, podem proporcionar benefícios afetivos, sociais e físicos para as crianças, além de ampliar qualitativamente o repertório das manifestações corporais e o protagonismo infantil em suas ações.

Dessa forma, é preciso observar e ouvir o que tem a dizer as próprias crianças que vivenciam essa experiência, pois:

quando a criança se relaciona com outro sujeito, ela se transforma através da experiência, mas ao mesmo tempo os que se relacionam com ela também se modificam. Assim, torna-se importante estudar a criança ouvindo suas próprias vozes, defendendo suas culturas e suas relações sociais (SILVA, CARVALHO, SANTOS, 2019, p. 6).

Diante dessas considerações, emergem as questões da pesquisa: *Como as crianças recebem e se envolvem com o processo de ensino e aprendizagem da ioga? Quais sentimentos e opiniões as crianças expressam em relação às brincadeiras de yoga desenvolvidas?*

O objetivo geral dessa pesquisa se constituiu de identificar e analisar a receptividade, os sentimentos e as opiniões das crianças na educação infantil em relação ao ensino e aprendizagem da ioga, assim como as percepções corporais despertadas pelas vivências. Espera-se, com esta pesquisa, contribuir para a inserção da prática da ioga nas escolas, refletindo sobre suas possibilidades e desafios, assim como sua aplicabilidade e benefícios para a formação das crianças.

2. REFERENCIAL TEÓRICO – CONTEXTUALIZAÇÃO DA IOGA

Nesse capítulo iremos explorar a contextualização da ioga, percorrendo sobre sua origem, suas práticas e as diferentes linhas de ioga, sua importância para as crianças na educação infantil, a aplicabilidade do ensino de ioga nas escolas, assim como seus benefícios

2.1. Ioga para crianças

Com a Constituição Federal de 1988, o Estado se tornava responsável pelo atendimento às crianças de zero a 6 anos de idade em creches e pré-escola. Nos anos subsequentes, com a promulgação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), em 1996, a Educação Infantil passou a ser parte da Educação Básica Brasileira, junto com o Ensino Fundamental e o Ensino Médio. Com a modificação da LDB em 2006, o Ensino Fundamental antecipou sua faixa-etária para crianças com 6 anos de idade, assim a Educação Infantil passou a compreender as crianças do zero a 5 anos de idade. Contudo, a obrigatoriedade da Educação Infantil, para crianças de 4 e 5 anos, só começa a ser exigida com a Emenda Constitucional nº 59/200926, que estabelece a obrigatoriedade da Educação Básica dos 4 aos 17 anos de idade (BRASIL, 2017).

De acordo com a DCNEI (Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil) artigo 9º, os alicerces das práticas pedagógicas dessa etapa são as interações e a brincadeira, a partir dessas experiências as crianças podem construir e se apropriar dos conhecimentos através de suas ações e interações com seus pares e com os adultos, possibilitando aprendizagens, desenvolvimento e a socialização (BRASIL, 2017). A interação que ocorre durante as brincadeiras caracteriza o cotidiano da infância, acarretando muitas aprendizagens para o desenvolvimento das crianças (BRASIL, 2017).

A Educação Infantil contempla o período em que proporciona às crianças o ampliamiento do universo de experiências, conhecimentos e habilidades, de modo a diversificar as aprendizagens, em conjunto à educação familiar. Desse modo, a Educação Física se concebe como espaço e tempo indicados para a apropriação e transformação de experiências e conhecimentos, de modo a promover o

desenvolvimento das crianças em aspectos afetivos, motor, cognitivo, social, criativo, entre outros (BAURU, 2016). Nesse cenário, o movimento é uma linguagem que proporciona que a criança perceba e crie o mundo em que vive, tornando-se sujeito de suas aprendizagens e de sua vida (LAURIS, 2020).

Seguindo os eixos estruturantes das práticas pedagógicas propostas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), existem seis direitos de aprendizagem e desenvolvimento, presentes na Educação Infantil, que asseguram condições para que as crianças aprendam a partir de situações em que as mesmas possam desempenhar um papel ativo em situações que as incentivem a vivenciar desafios e a resolvê-los, de modo a construir significados sobre si mesmo, os outros e sobre o mundo social e natural em que vivem. Os direitos de aprendizagem e desenvolvimento na Educação Infantil, de acordo com a BNCC (BRASIL, 2017), são:

- **Conviver:** incluir as crianças com outras pessoas e grupos, ampliando o conhecimento de outras linguagens, si e do outro, assim como outras culturas.
- **Brincar:** brincar com outros parceiros (crianças e adultos), em diferentes formas e em diferentes espaços e tempos, ampliando seus conhecimentos, sua imaginação e suas experiências emocionais, corporais, sensoriais, sociais, entre outras.
- **Participar:** interagir, com adultos e outras crianças, na tomada de decisões, seja no planejamento de atividades ou na escolha das brincadeiras, desenvolvendo diferentes linguagens e construindo conhecimentos.
- **Explorar:** ampliar o conhecimento sobre diferentes tipos de cultura, movimentos, sons, formas, objetos, elementos da natureza, entre outros.
- **Expressar:** expressar suas opiniões, sentimentos, questionamentos e descobertas por meio de diferentes linguagens.
- **Conhecer-se:** conhecer-se e construir sua identidade pessoal, social e cultural, de maneira positiva e reconhecer seu grupo de pertencimento.

Considerando os direitos de aprendizagem expostos na BNCC, destacados acima, a organização curricular da Educação Infantil está estruturada em 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; promovendo a formação integral da criança. Sendo assim temos:

- O eu, o outro e o nós: Através das interações com os pares e com os adultos e/ou familiares as crianças vão produzindo um próprio modo de agir, sentir e pensar, descobrindo novos modelos de vida e a particularidade de cada pessoa, construindo sua autonomia, independência e senso de autocuidado.
- Corpo, gestos e movimentos: por meio do corpo, sentindo e gestos, as crianças exploram o mundo, o espaço e os objetos que estão inseridos em sua vida, conseguindo constituir relações, se expressar e adquirindo conhecimento sobre si

mesmo, sobre as outras pessoas e sobre o universo social e cultural, dando início ao conhecimento da corporeidade. Por meio dos movimentos e gestos e conseqüentemente as diferentes linguagens, como a música, brincadeiras, danças, as crianças conseguem se expressar e se comunicar, estabelecendo seus potenciais e seus limites.

- Traços, sons, cores e formas: coexistir em um ambiente com diferentes manifestações, artísticas, culturas e científicas possibilita que as crianças, através de diferentes experiências, vivenciem e aprendam diversas formas de expressão e linguagem, proporcionando o desenvolvimento de suas próprias produções artísticas ou culturais, desenvolvendo senso estético e crítico, além do conhecimento sobre si mesmas, dos outros e da realidade em que estão inseridas.
- Escuta, fala, pensamento e imaginação: é necessário promover experiências nas quais as crianças possam ouvir e falar para que possam se constituir como sujeito singular e pertencente a um grupo social. Através da leitura e ao ouvir leitura de textos a criança constrói sua concepção sobre linguagem escrita, assim como estimula à imaginação e amplia seu conhecimento de mundo.
- Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações: promover experiências nas quais as crianças investiguem e explorem seu entorno, fazendo observações e levantando hipóteses, criando circunstâncias para que elas ampliem seus conhecimentos sobre o mundo físico e sociocultural, além de se depararem com conhecimentos matemáticos presentes no cotidiano (contagem, dimensão, relações entre quantidades, entre outros).

A inserção de aulas de ioga no currículo dialoga diretamente com a formação integral na Educação Infantil, considerando os direitos de aprendizagem e desenvolvimento, os campos de experiências, assim como as interações e brincadeiras, como eixos estruturantes das práticas pedagógicas, propostos pela BNCC (BRASIL, 2017), uma vez que possibilita a expressão através de diferentes linguagens (corporal, artística, oral, entre outras) por meio da corporeidade (LAURIS, 2020).

De acordo com Bracht (2005), as manifestações da Cultura Corporal compreendem jogos, brincadeiras, danças, ginásticas, esportes, práticas de conscientização corporal, entre outras. Dentro desse contexto, a vivência da ioga por crianças visa contribuir com os aspectos das manifestações da Cultura Corporal, além de promover o processo de formação, o autoconhecimento e o convívio social,

corroborando diretamente com a Proposta Pedagógica para a Educação Infantil municipal de Bauru (BAURU, 2016), de modo a proporcionar um conjunto de experiências “para que compreendam o mundo em que vivem, pela ação dos movimentos e gestos conscientes, significando e ressignificando suas vivências” (BAURU, 2016, p. 439).

Ioga, palavra que deriva da raiz sânscrita *Yuj*, pode significar unir ou concentrar. Essa união é descrita em termos espirituais, como a união entre a consciência individual com a consciência universal. De maneira simplificada, a ioga é uma maneira de equilibrar e harmonizar o corpo, a mente e as emoções (SARASWATI, 2002). A prática da ioga tem origem indiana e é classificada como uma prática, e uma filosofia de vida. Citando Feurestein (2001, p.36), a ioga é “a restrição dos turbilhões da consciência”. Isso significa que a prática da ioga se dá através de uma sincronia de movimentos corporais e movimentos respiratório, de maneira consciente, visando excluir as distrações ao seu redor (IYENGAR, 2016).

A prática da ioga se encontra muito presente no hinduísmo, jainismo e budismo, antigamente as práticas da ioga consistiam em técnicas de concentração mental, controle respiratório, adoração ritualística e cânticos, com o objetivo de se conectar com o divino. Com o decorrer dos anos, da ioga sofreu algumas mudanças e adquiriu novas concepções, conduzindo ao surgimento de várias escolas de ioga pelo mundo (MORAES; BALGA, 2007). Para se conseguir uma boa harmonia mental e física, é necessário se concentrar na boa postura do corpo, posição correta da coluna vertebral e no controle da respiração (ARENAZA, 2003). Durante a prática desse exercício, a atenção deve ser sobretudo a si mesmo, porém isso não significa se concentrar em barrar todos seus pensamentos, e sim redirecioná-los. Trata-se de entrar em um estado de concentração com todo o corpo, alcançando uma condição de calma total.

No mundo ocidente, a ioga se tornou popularmente pelos *Ásanas*, uma mistura de posturas físicas e exercícios de alongamento, que engloba elementos como: equilíbrios, exercícios isométricos, flexibilidade, força, entre outros. Contudo, a ioga não se define somente por exercícios, consistindo em princípios éticos: social (*Yamas*) e pessoal (*Nyamas*), estados de relaxamento, autoconhecimentos alinhados com reflexões pessoais e reconhecimento dos sentimentos e atitudes pessoais. Assim, a prática da ioga é capaz de incentivar o autoconhecimento, orientação e consciência sobre seu corpo e

suas emoções. A ioga desperta a formação dos valores (*Yamas* e *Nyamas*), além de proporcionar saúde e bem-estar com as posturas (*Ásanas*) e os exercícios respiratórios (*Pranayamas*) (ROSSI; MIZUNO, 2016).

Como dito anteriormente, a cultura da ioga foi se difundindo em diferentes linhas ou escolas de ioga. As linhas podem se diferenciar desde a prática de mantras, meditações, automassagens, foco e concentração, entre outros. Entre a mais popular no ocidente, o *Hatha-Yoga*, se destaca entre as escolas, uma vez que, os movimentos remetem elementos da natureza, como posturas de animais, vegetais e fenômenos da natureza (LAURIS, 2020).

As posturas (*Ásanas*), segundo Packer (2009), são posturas físicas que agem em todos os sistemas orgânicos garantindo um corpo e mente saudáveis. Ao praticar as *Ásanas* com as crianças, se procura estimular a imaginação e a concentração delas, de modo que elas consigam se manter nas posturas. Durante o desenvolvimento das *Ásanas* pode-se acrescentar sons, variações, assim como novas formas de aprender e de brincar (FARIA et al., 2014). Desse modo, a criança começa a perceber seu corpo e seus movimentos, ao assumir as posturas físicas a criança também pode incorporar as qualidades psíquicas de sua postura, por exemplo ao realizar a posição da árvore a criança começa a se sentir firme e enraizado como uma (MARTINS; CUNHA, 2011).

Já os valores e atitudes da ioga (*Yamas* e *Nyamas*), segundo MASSOLA, são princípios que as pessoas devem buscar e praticar durante toda a sua vida, construindo valores e virtudes sobre respeito para com os outros e para si mesmo. As atividades da ioga proporcionam o autoconhecimento, o conhecimento de seus sentidos e sensações e a vivência do presente momento. De acordo com Martins e Cunha (2011) e Foletto (2015), durante essas atividades as crianças conseguem se concentrar no silêncio e se aquietar, demonstrando sensações de paz e de bem-estar.

O ensino de ioga durante a infância, principalmente nas escolas, ainda é pouco conhecido. Embora exista uma carência de estudos nessa temática, é possível encontrar na literatura os benefícios para a formação social, afetiva e física das crianças. Isso pode ser observado nos estudos de Faria et al. (2014), Martins e Cunha (2011) e Silveira (2012) e Rossi, Mizuno e Carvalho (2017).

De acordo com Martins e Cunha (2011), a ioga se caracteriza como uma forma de educação integral para crianças, uma vez que a experiência corpóreo-sensorial vivenciada atua como espécie de suporte para a aprendizagem sobre si mesma. Ademais, contribui para o desenvolvimento de capacidades físicas como força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, consciência corporal, concentração e autoconfiança.

Diferentes estudos mostram os benefícios da ioga em adultos, como melhoria na saúde física e mental, intelectual e espiritual. Essas melhoras podem ser notadas através do aumento de força muscular e flexibilidade, melhora da capacidade cardiorrespiratória, além da diminuição do estresse, ansiedade e depressão, além do bem-estar geral da pessoa (WOODYARD, 2011). Da mesma forma, Galantino, Galbavy e Quinn (2008), identificaram que os mesmos benefícios encontrados com adultos praticantes de ioga podem ser encontrados nas crianças. Estudos realizados com crianças apontam melhoras nas capacidades motoras e físicas como equilíbrio, força e resistência. De acordo com Rossi, Mizuno e Carvalho (2017), as professoras participantes do estudo relataram diferentes contribuições da prática da ioga para as crianças, tal como, aumento da tranquilidade, na capacidade de concentração, foco, disciplina, aumento do equilíbrio, controle na respiração, autoconhecimento e valores éticos e morais.

Esses resultados corroboram com as orientações da Base Nacional Comum Curricular – BNCC (BRASIL, 2018) para a educação básica. Entre as dez competências gerais instruídas pela BNCC, duas delas focam no 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).

Desse modo, a ioga pode ser adaptada para crianças no contexto escolar, sobretudo ao utilizar-se de jogos e brincadeiras, imitações de animais, contações de histórias, rimas, poemas, entre outros.

2.2. Ioga na escola

A ioga vem sendo realizado no Brasil como um tipo de ginástica ou alguma prática que nos remete à tradição circense, que geralmente ocorre em centros, parques e principalmente academias (GNERRE, 2010). A ioga possui múltiplos benefícios terapêuticos que melhoram a saúde e qualidade de vida para aqueles que o praticam (BATTISON, 1998). Apresentando melhoras na cognição e o equilíbrio emocional, reduz a excitabilidade, melhora a autoconfiança e a afetividade, age no autocontrole da ansiedade e reduz os sintomas físicos e emocionais de estresse (BAPTISTA, 2002). Essa prática também pode reduzir os sintomas de depressão, redução de dores crônicas e melhora significativas no sono e na saúde geral, assim como melhora na flexibilidade física, força, equilíbrio e resistência. Os benefícios da ioga podem ser alcançados por meio de combinações de posturas, respiração e meditação (WOODYARD, 2011; MORAES; BALGA, 2007), além disso podem ajudar a formular políticas de autocuidado e a integrar os aspectos físicos, mentais e espirituais de seus praticantes (BORGES; MICOL, 2016).

A ioga quando inserido na escola traz inúmeros benefícios para as crianças, uma vez que abrange os aspectos motores necessários para o desenvolvimento infantil, além de desenvolverem princípios e valores que são relacionados com os dos currículos escolares (FOLETTTO, 2015). Em um estudo realizado por Moraes e Balga (2007) se observou a diminuição da agressividade e ansiedade das crianças, além de outros aspectos como concentração, calma e valorização da autoestima. Observando essas características é válido a incorporação de algumas modalidades da ioga nas aulas de Educação Física, de modo a inovar os conteúdos presentes nessa disciplina (CORRÊA, 2016).

A educação infantil é a primeira fase da escolarização, devendo-se ser acompanhada pela aprendizagem das linguagens e seus significados. Nesse sentido, temos a linguagem corporal, responsável por expressar o movimento do ser humano no processo de construção de culturas (FARIA et al., 2014).

Ao movimentarem-se, as crianças expressam sentimentos, emoções e pensamentos, ampliando as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais. O movimento humano, portanto, é mais do que simples deslocamento do corpo no espaço: 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, 1997, p. 15).

De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil/DCNEI (BRASIL, 2010), deve-se promover para as crianças o conhecimento de si mesmos e do mundo mediante experiências corporais, sensoriais, e expressivas que possibilitem a expressão da individualidade, a ampla movimentação e o respeito pelos ritmos e desejos. Ademais, a expressão corporal é uma das linguagens fundamentais a serem trabalhadas na infância, uma vez que permite com que as crianças descubram o mundo e a si próprias (LAURIS, 2020).

A Educação Física é um componente curricular obrigatório, e não se caracteriza pelo objetivo de produzir um corpo padrão ideal, mas sim o autoconhecimento e as reverberações proporcionadas pelo corpo (AGUIAR, 2019). Se faz necessário tornar as aulas um lugar para o aprendizado de novos conhecimentos, descobertas e criação, e não somente um ambiente em que as atividades sejam reproduzidas, de maneira repetitiva (EBUR, 1996). Na esfera dos conhecimentos da Educação Física, a manifestação corporal presente na ioga representa uma possibilidade de formação integral das crianças, uma vez que sua filosofia e prática busca atrelar benefícios às crianças nas áreas físicas, sociais e emocionais (EBURNEO, 2018).

Com a inserção da ioga na escola, é possível evidenciar a naturalidade e alegria das crianças, através da conscientização corporal, concentração, respiração e relaxamento (BASSOLI, 2008 apud POSSIGNOLO 2012). Essas atividades devem ser apresentadas de maneira lúdicas, através de brincadeiras, de modo que as crianças se sintam motivadas e tranquilas para realizá-las. Com as práticas dos Pranayamas (técnicas respiratórias), assim as crianças passam a respirar corretamente, desenvolvendo maior domínio sobre o corpo e psicomotricidade.

De acordo com Gomes (2014, p. 62) a ioga pode ser vivenciada com atenção à incorporação do corpo e da mente, para que “a criança por meio de uma transformação na sua pessoa, contagie o seu entorno, promovendo uma convivência harmoniosa, saudável, de aprendizagem e de paz”. A prática da ioga pode incentivar a criatividade, estimulando as crianças a não se sentirem reprimidas, e sim livres para se expressarem sem julgamentos (POSSIGNOLO, 2012). Assim, a ioga pode ser trabalhada como um caminho para que a criança busque o autoconhecimento, a transformação interior, a mudança da sua redondeza, e crie um ambiente harmônico e de união (GOMES, 2014).

Segundo o Plano Nacional de Educação (MEC, 2011), é durante a Educação Infantil que a criança estabelece as bases de sua personalidade, inteligência, vida emocional, e da socialização. Assim, "é na Educação Infantil, a primeira etapa da Educação Básica, que se deve iniciar a prática e aprendizado da ioga " (SILVA, 2013, p. 6). Seguindo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (1996), a Educação Infantil tem como objetivo "o desenvolvimento integral da criança de 0 a 5 anos de idade em seus aspectos físico, afetivo, intelectual, linguístico e social, complementando a ação da família e da comunidade" (LDB, 1996, Art. 29). Sendo o primeiro contato com a aprendizagem de linguagens e de construção de culturas.

Em 1973, pela primeira vez, foi realizado experiências acerca da aplicação de exercícios de ioga em uma sala de aula, pela professora e pesquisadora, Micheline Flak, do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade de Sobornne, em Paris. A professora tinha como objetivo aumento o bem-estar e rendimento de suas crianças. Após reconhecer os benefícios da ioga, começou a utilizá-lo como recurso pedagógico. Juntamente com Jaccyges de Coulon, escreveu o livro "Crianças que triunfam. A ioga na escola", no qual relata as experiências com a ioga na escola e analisa a prática com uma série de 30 exercícios (ARENAZA, 2003). A ação proposta pelos autores beneficia várias gerações ao disseminarem os conhecimentos da ioga através de práticas corporais e da filosofia milenar. Flak e Coulon (2007) evidenciam que a prática de ioga na educação pode possibilitar melhores resultados na compreensão de integração à unidade "ser", promovendo concentração e foco, sanando as curiosidades sobre si mesmo e promovendo bem-estar e harmonia no meio social.

Logo, o ensino da ioga deve ser estruturado de maneira que atenda as especificidades de cada faixa etária. De acordo com Vaz et al. (2009) a Educação Infantil deve ser organizada por uma proposta pedagógica aberta, conectada com a realidade da criança. Assim, no ensino de ioga na Educação Infantil, podemos nos referir aos seis primeiros passos. Segundo Flak e Coulon (2007, p. 20) os princípios e a prática da ioga 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

A ioga dentro da escola deve assumir um papel lúdico, seja mediado por brincadeiras, permeado pelo lúdico, com músicas, contação de histórias, desenhos e outras manifestações da infância. Para a percepção e reconhecimento dos *Yamas* e *Nyamas* podem ser tratados com as crianças assuntos que estão em sintonia com os seguintes princípios: ansiedade, ganância, egocentrismo, falsidade, ódio, maldade, alimentação, birra, intolerância e desorganização, isso pode ser trabalho por meio da contação de histórias, com o uso de imagens e prática de posturas, técnicas de respiração, concentração e relaxamento, de modo a estimular a interiorização dos conceitos (LAURIS, 2020; FERREIRA, 2012). Na literatura sobre ioga na infância é oferecido 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, assim como o reconhecimento de si e do ambiente em que está inserido (CASTILHO; BOMFIM, 2006; JOÃOCARÉ, 2018).

É válido ressaltar que não necessariamente é necessário um local específico para a prática da ioga. Todas as técnicas como as posturas, relaxamentos, e respirações podem ser adaptados para todos os espaços, podendo serem desenvolvidas em pé, deitados ou sentados (LAURIS, 2020).

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi a qualitativa, pesquisa de natureza teórica, na qual, de acordo Bogdan e Bilken (1994), procura-se entender o processo pelo qual as pessoas constroem significados e como os descrevem. Ademais, os autores definem de pesquisa qualitativa como tendo cinco características:

1. Na investigação qualitativa a fonte direta de dados é o ambiente natural, colocando o investigador como instrumento principal, de modo que os investigadores ingressam e despendem grandes quantidades de tempos nos ambientes da pesquisa, pois sabem da importância do contexto dos locais de estudo e sabem que as ações podem ser mais bem compreendidas quando analisadas no seu local natural de ocorrência.

2. A investigação qualitativa é descritiva. Nessas pesquisas, os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens, e não de números. Os dados podem incluir transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais e outros registros, os pesquisadores qualitativos tentam analisar os dados em toda sua riqueza, respeitando a forma como esses dados foram registrados. Essa abordagem exige que o mundo seja analisado com a ideia de que nada é trivial e que tudo tem potencial para construir uma pista que permita compreender de melhor forma o objeto de estudo.

3. Os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que pelos resultados.

4. Os investigadores qualitativos tendem a analisar os dados de forma indutiva. Não se recolhe dados com o objetivo de confirmar ou rescindir hipóteses previamente existentes, ao invés disso, as abstrações são elaboradas conforme os dados das pesquisas são recolhidos e analisados.

5. O significado é de grande importância na abordagem qualitativa. Essa abordagem se interessa no modo pelo qual as pessoas dão sentido as suas vidas, ou seja, os investigadores qualitativos estabelecem estratégias e procedimentos que lhes permitam considerar as experiências do ponto de vista do entrevistado. Por mais que existem diversas formas de investigação qualitativa, todas compartilham do objetivo de compreender os sujeitos com base nos seus pontos de vida.

As informações obtidas podem ser coletadas e analisadas de várias maneiras, dependendo do objetivo da pesquisa. Os instrumentos para aquisição dos dados geralmente são: questionários, entrevistas, observações, fotos, análise documental. Nesse trabalho foi utilizada a metodologia de pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (1991), essa abordagem é desenvolvida a partir de material já elaborado, sendo principalmente de livros e artigos científicos.

De acordo com o autor, a principal vantagem de utilizar essa metodologia consiste no fato de permitir que o pesquisador analise um conjunto de acontecimentos muito mais diversificados do que ele conseguiria se pesquisasse diretamente, em contrapartida, essa vantagem pode comprometer a qualidade da pesquisa, uma vez que, as fontes secundárias podem apresentar dados coletados ou processados de forma equivocada. Por conta disso, cabe aos pesquisadores assegurar a veracidade dos trabalhos selecionados pelo mesmo e analisar em profundidade cada informação coletada a fim de descobrir possíveis erros ou incoerências nas fontes.

A pesquisa foi desenvolvida conforme a abordagem qualitativa, com o propósito de perceber a maneira como os indivíduos (crianças) experimentam e interpretam suas experiências. O caráter flexível deste tipo de abordagem permitiu que os sujeitos respondessem aos questionamentos de acordo com sua perspectiva pessoal (BOGDAN; BIKLEN, 1999).

3.1. Pesquisa de campo e participantes

A pesquisa foi realizada em uma escola da cidade de Bauru, interior de São Paulo. Os participantes eram crianças da educação infantil, de ambos os sexos, compreendendo a faixa etária entre dois e cinco anos e a professora responsável pela sala.

Em relação aos termos éticos, o projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. As crianças e seus responsáveis assinaram o termo de assentimento e consentimento livre e esclarecido (Apêndice A), respectivamente, para ciência dos objetivos do estudo e autorização da publicação das informações prestadas, assim como foi assegurado que os nomes seriam mantidos em sigilo durante toda a investigação, por conta disso as crianças foram classificadas numericamente (criança 1, criança 2,..) Também foi solicitada autorização para a pesquisa a professora responsável pela turma (Apêndice B).

3.2. Técnicas de pesquisa

3.2.1. Observação e construção de diário de campo

Utilizamos da construção de um diário de campo. Esta técnica foi empregada pela discente-pesquisadora para registrar as observações e as reflexões relacionadas às

manifestações das crianças durante as aulas de ioga na educação infantil, com o objetivo de compreender de modo integrado e aprofundado as expressões, atitudes e comportamentos das crianças nas próprias situações vivenciadas (BOGDAN; BINKLEN, 1999). Os estudos sobre o protagonismo infantil embasaram a pesquisa de campo, pois, como afirma Sarmiento (2005), as crianças possuem modos diferenciados de interpretação do mundo e de simbolização do que é real, que são constitutivos das “culturas da infância”.

As observações aconteceram ao longo do 2º semestre de 2019, em uma escola municipal, com turmas da educação infantil na faixa etária de dois a cinco anos. As classes foram observadas quinzenalmente durante a aplicação de aulas de ioga com duração de aproximadamente 30 minutos. Houve, no total, sete sessões de observação: em um primeiro momento foi observado a aula de apenas uma turma, com um total de quatro observações exclusivas. Porém, em um segundo momento, a docente responsável pelas aulas de ioga reuniu outras turmas - compostas por crianças de dois a cinco anos - para que todos acompanhassem e participassem das vivências, o que resultou em mais três observações de todas as turmas presentes na aula.

Originalmente, o trabalho em questão tinha como proposta a observação das aulas de ioga em duas escolas municipais. As observações da segunda escola estavam planejadas para ocorrer no 1º semestre de 2020, contudo, não foi possível sua realização uma vez que emergiu a pandemia da COVID-19¹ e medidas de restrição e isolamento foram adotadas pelo estado de São Paulo em março de 2020.

De acordo com Bogdan e Binklen (1999), na técnica de observação é necessário equilibrar o modo como se deve participar do grupo, realizando uma observação com caráter sistemático, consciente, dirigida e ordenada para um fim determinado. A discente-pesquisadora foi ao campo com roteiro preestabelecido, fundamentado nos eixos: receptividade das crianças às brincadeiras de ioga, opiniões e sentimentos em relação às vivências de ioga e percepções corporais promovidas pelas vivências de ioga, atentando-se às dimensões física, emocional e social.

Foi feito uso da escrita (anotações em diário de campo) para o registro detalhado do ocorrido (descrição dos sujeitos, locais, diálogos, atitudes, expressões corporais) e

¹ A pandemia de COVID-19 é uma pandemia em curso de COVID-19, uma doença infecciosa respiratória causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2), que teve início no Brasil no final de fevereiro de 2020 (<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-02/primeiro-caso-de-covid-19-no-brasil-completa-um-ano>)

observações pessoais (especulações, ideias, surpresas, incertezas etc.), articulando as dimensões descritivas e reflexivas, como propõem Lüdke e André (1986), para posterior análise crítica com o referencial teórico.

3.2.2. Entrevistas semi-estruturadas (narrativas orais)

Por meio de entrevistas semi-estruturadas foram coletadas narrativas das crianças, visando explorar suas concepções e opiniões. Elaboramos o roteiro de questões norteadoras para a coleta das narrativas, considerando inicialmente como eixos estruturantes: receptividade, sentimentos e opiniões em relação às vivências de ioga, percepções corporais promovidas pelas vivências e brincadeiras preferidas.

Montandon (2005) considera que a coletividade social, as crianças constroem e compartilham uma cultura que lhes é específica e ressalta a importância das pesquisas estudarem para além das características das crianças, ou seja, considerarem o seu ponto de vista, sua experiência e a cultura particular que elas constroem com seus colegas que, neste caso, é a cultura da ioga. Para tanto, com base nos estudos da “Sociologia da Infância” (FARIA; FINCO, 2011; FERNANDES, 1961; SARMENTO, 2005; BUSS-SIMÃO *et al.*, 2010), é necessário se atentar às adequações necessárias para a construção e análise da narrativa de crianças pequenas, pois:

[...] relativamente às metodologias seleccionadas para colher e interpretar a voz das crianças, os estudos etnográficos, a observação participante, o levantamento dos artefactos e produções culturais da infância, as análises de conteúdo dos textos reais, as histórias de vida e as entrevistas biográficas, as genealogias, bem como a adaptação de instrumentos tradicionais de recolha de dados, como, por exemplo, os questionários, às linguagens e iconografia das crianças, integram-se entre os métodos e técnicas de mais frutuosa produtividade investigativa (PINTO; SARMENTO, 1997, p. 27 *apud* GOBBI, 2009, p. 69).

Ao se considerar o ambiente social como influenciador da produção infantil, técnicas de coleta como a oralidade e o desenho “são compreendidos como reveladores de olhares e concepções dos pequenos e pequenas sobre seu contexto social, histórico e cultural, pensados, vividos, desejados” (GOBBI, 2009, p.71). Além disso, a autora destaca ainda as crianças pequenas como portadoras e criadoras de cultura, desenhistas, falantes, sujeitos de sua história, e suas produções devem ser reconhecidas, respeitadas e valorizadas.

Estudar as crianças a partir de si mesmas permite descobrirmos outra realidade social, que é aquela que surge das interpretações infantis dos respectivos mundos em que vivem. O olhar das crianças revela fenômenos sociais que o olhar dos adultos deixa de perceber. Na Sociologia da Infância a criança é vista como autora, que participa de trocas, interações e dos processos que configuram e contribuem para transformar as relações e a sociedade.

Dessa forma, ao se considerar as crianças como precursoras de uma cultura própria, é importante ressaltarmos o caráter intrinsecamente social dessa cultura. Ou seja, a análise das relações e construções infantis só pode ser realizada sob um olhar histórico-cultural acerca do contexto e realidade na qual a criança está inserida. Isso se dá, pois, a construção da subjetividade infantil é pautada, primeiramente, na apropriação da cultura anterior à sua existência (LEONTIEV, 1978).

Assim, pode-se afirmar que a criança, ao entrar em contato com as práticas de ioga sendo orientadas por um adulto, é introduzida a valores e comportamentos historicamente produzidos, que serão fundamentais para sua construção própria de identidade e cultura infantil. Esse processo não acontece de maneira autônoma, sendo essencial a educação e o ensino escolar para que se aprenda a atividade adequada. Assim, “O movimento da história só é, portanto, possível com a transmissão, às novas gerações, das aquisições da cultura humana, isto é, com educação” (LEONTIEV, 1978, p. 273).

Em vista disso, foram entrevistadas 27 crianças, sendo 15 delas pertencentes à turma da professora Beatriz (nome fictício, criado pela autora para preservar a identidade da professora), responsável pela disciplina, e outros 12 crianças de outras turmas da escola que se juntaram posteriormente para aulas de ioga. As análises foram realizadas de maneira integral com relação a todas as turmas. O roteiro com as questões norteadoras utilizado nas entrevistas é composto pelas seguintes perguntas:

1. Como você se sente quando brinca de ioga?
2. Tem alguma coisa na aula de ioga que você não gosta?
3. Você gosta das aulas?
4. Por que você gosta das aulas de ioga?
5. O que você aprendeu com a ioga?
6. Se você pudesse praticar a ioga todo dia, você praticaria?

Também foi realizada uma entrevista com a professora que ministrava as aulas de ioga, a fim de analisar a perspectiva da professora. Teve como perguntas norteadoras os seguintes questionamentos:

1. Como é ensinar ioga para crianças na escola?
2. Quais foram os principais desafios encontrados?
3. Quais foram os principais resultados da prática de ioga pelas crianças

3.2.3. Análise dos dados gerados

A análise dos dados gerados com os registros em diário de campo e com entrevistas semiestruturadas aplicados as crianças e a professora Beatriz, fundamentada nos pressupostos da análise qualitativa. Nesse sentido, utilizou-se de entrevistas semiestruturadas a fim de “recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo.” (Bogdan e Biklen, 1994, p. 134).

De acordo com Minayo (1992), a fase de análise apresenta três finalidades principais: estabelecer compreensão sobre os dados coletados, confirmar ou não as hipóteses e/ou responder as questões elaboradas, e ampliar o conhecimento sobre o assunto em questão.

A análise de conteúdo tem como funcionalidade, verificar hipóteses e/ou questões formuladas antes do trabalho de investigação, e descobrir o que está por trás dos conteúdos manifestos (GOMES, 2001).

De acordo com Romeu Gomes,

As categorias são empregadas para se estabelecer classificações. Nesse sentido, trabalhar com elas significa agrupar elementos, idéias ou expressões em torno de um conceito capaz de abranger tudo isso. Esse tipo de procedimento, de um modo geral, pode ser utilizado em qualquer tipo de análise em pesquisa qualitativa (GOMES, 2001, p. 70).

Em vista disso, analisando os dados, visando valorizar as expressões e as vozes das crianças, os resultados foram organizados em três categorias, analisando as diferentes vertentes a respeito da ioga na escola. A primeira, intitulada “O que as crianças sentem quando vivenciam a ioga?”, apresenta as percepções das crianças em relação à ioga. O segundo, “Qual a preferência das crianças e o que elas mais aprenderam?”, analisa o conhecimento adquirido pelas crianças, assim como suas

preferências. E a terceira, e última categoria, “Qual a influência do ambiente nessa aprendizagem?”, observa as barreiras para o ensino de ioga nas escolas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante dos resultados obtidos pelas entrevistas feitas realizamos a análise dos dados em três categorias (GOMEZ, 2001): a primeira diz respeito ao entendimento e discussão das relações e sentimentos desenvolvidos pelas crianças ao praticarem aulas de ioga. A segunda analisa o que foi considerado mais ou menos interessante nas aulas

sob o ponto de vista das crianças, além de observar o conhecimento adquirido pelas crianças sobre as posturas (*Āsanas*) e ensinamentos éticos e morais (*Yamas* e *Niyamas*) durante as aulas de ioga. E, por fim, a última categoria explora as barreiras do ensino de ioga em escolas e as dificuldades encontradas pela docente.

4.1 “Eu me sinto como, eu fico feliz, fazendo ioga, divertindo fazendo o gato, a árvore, a onça.” Clara, 3 anos.

Nesta categoria iremos abordar dentro do Ioga na escola, o que as crianças sentem quando elas vivenciam a ioga.

A educação na infância (0 – 11 anos) é considerada como uma fase de fundamental importância para o desenvolvimento do ser humano. As experiências vivenciadas nessa fase da vida são consideradas essenciais para a obtenção de conhecimentos e valores que auxiliarão o indivíduo a se envolver, interagir e agir com o meio que o cerca, com o outro e com si mesmo (DUARTE; BATISTA, 2015).

Além disso, é durante a infância que os processos funcionais (sensação, percepção, atenção, memória, linguagem, pensamento, imaginação, emoções e sentimentos), ou seja, que a construção subjetiva da realidade objetiva é estabelecida (MARTINS, 2011). Isso implica que as estimulações nas quais a criança é submetida influenciam diretamente no seu desenvolvimento motor, social e psíquico.

Dessa forma, é através da apropriação da cultura, inserida no contexto familiar, que a criança internaliza os signos e significados da realidade ao seu redor. Esse processo acontece por meio da utilização da linguagem, ou seja, de códigos, que, além de permitirem a captação e representação da realidade, promovem o controle da criança das atividades sobre as atividades realizada assim sendo, ela passa a agir de maneira ativa sobre o mundo, podendo considerar possibilidades e exercendo reflexão sobre a escolha de operações.

Como consequência da apropriação da cultura, a criança passa a expandir qualitativamente (em termos de complexificação) seu psiquismo, o que promove o desenvolvimento de funções psíquicas superiores, como por exemplo a consciência, percepção e atenção - essenciais para a prática da ioga (MARTINS, 2011). Esse processo não é espontaneamente iniciado, sendo necessário o auxílio de um adulto/professoro ELKONIN (1987).

Ao haver o desenvolvimento do psiquismo, desenvolve-se também as capacidades corporais da criança, a motricidade, isto é, habilidades que envolvem não apenas o movimento motor, mas também percepções sensoriais, o equilíbrio e o tônus muscular. Assim como as funções psíquicas superiores, essa noção de corporeidade também é fundamental para o exercício da ioga, além de dialogar com seus princípios teóricos e práticos, que são ensinados pelos professores.

É na educação infantil que ocorre o aprendizado e desenvolvimento de comportamentos, habilidades e conhecimentos nos diversos campos de experiências, sempre tomando as interações e as brincadeiras como eixos estruturantes. Dessa forma, a família, a sociedade e a escola desempenham papel determinante nesse processo, oferecendo intervenções que podem vir a facilitar o desenvolvimento cognitivo, motor e social do indivíduo (SILVA; BATISTA; BEZERRA, 2009).

Ao se pensar em maneiras de promover o desenvolvimento infantil, comumente cria-se planos de ensino com bases tradicionais, como brincadeiras e jogos esportivos, quando pensamos nas aulas de educação física. Por isso, a inserção de práticas de ioga no ambiente escolar pode ser considerada uma alternativa aos meios tradicionais para auxiliar educadores no processo de aprimoramento psicofísico e psicomotor da criança (FARIA et al., 2014), isso pois a ioga promove a ativação de funções corporais não alcançadas por essas atividades tradicionais.

Ao entrevistarmos 27 crianças, da educação infantil, a respeito dos seus sentimentos em relação as aulas de ioga, 19 crianças afirmaram se sentirem felizes, bem, legais e melhores ao praticarem as aulas de ioga, além disso 3 crianças relataram que se sentiam mais tranquilos, calmos e relaxados após as aulas. “Eu me sinto tranquila, e também me sinto mais calma”, “Aprendi a relaxar”, “Ah, eu me sinto relaxando..” foram algumas das respostas presentes nas entrevista. Configurando 23 crianças que apresentaram respostas positivas e demonstraram ter sensações boas em relação às aulas de ioga, manifestando sentimentos bons quando interrogados.

Os resultados obtidos corroboram com os resultados de Faria et al. (2015). Neste estudo, os pesquisadores investigaram os efeitos e a aceitação da inclusão das práticas de ioga em escolas municipais da cidade de Rio Claro, em São Paulo. Aproximadamente 100 crianças, entre 4 e 9 anos, matriculadas na educação infantil e ciclo I do ensino fundamental foram submetidas a práticas de ioga uma vez por semana, no horário correspondente às aulas de educação física. Os professores dividiram as

estratégias utilizadas em dois planos diferentes: para o ensino infantil, adotaram estratégias mais lúdicas, se utilizando de histórias, músicas e brincadeiras. Já para o ensino fundamental, os autores utilizaram, na grande maioria, jogos e brincadeiras adaptados para os conceitos corporais da ioga (*Ásanas*), e de algumas dinâmicas em grupo para desenvolver os conceitos éticos e morais (*Yamas* e *Niyamas*).

Como forma de avaliar as repercussões da inserção da prática de ioga, os autores, ao final das últimas aulas, realizaram perguntas às crianças como: “Você gostam da aula de ioga?”; “O que vocês mais gostam?”; “O que vocês sentem durante as aulas?”. Ao final do estudo, os autores observaram uma unânime aceitação das práticas de ioga por parte das crianças, com a grande maioria destacando que “brincadeiras de pega” e posturas de equilíbrio como a da árvore e do avião eram suas preferidas. Em relação ao que as crianças sentiram durante as aulas, o termo mais utilizado pelas crianças foi “feliz”, com algumas crianças também citando “tranquilidade” e “liberdade”.

Em outro estudo, acerca da inserção de práticas de ioga no ambiente escolar, Moraes e Balga (2007) objetivaram analisar os efeitos dessa prática em aspectos comportamentais das crianças. Nesse estudo, práticas de ioga foram realizadas por um período de 3 meses nas aulas de educação física da 1ª série do ensino fundamental com 90 crianças de uma escola municipal da cidade de São Paulo. Os exercícios envolviam a execução de posturas (*Ásanas*), práticas respiratórias e meditação através de técnicas de visualização, objetivando o desenvolvimento da sensibilização corporal e de capacidades físicas.

Para avaliar os efeitos das práticas de ioga, os autores realizaram registros observacionais, fotográficos e questionários de avaliação motivacional. Os autores observaram que 89% das crianças disseram gostar das aulas de ioga, enquanto 115 relataram que gostavam somente “às vezes”. Apesar do curto tempo da pesquisa (3 meses), os autores relatam uma melhora perceptível de capacidades físicas como flexibilidade e força, além de ganhos mentais como concentração. Outras mudanças em aspectos mentais foram observadas, tais quais diminuição de ansiedade e agressividade, porém de forma sutil e apenas em alguns casos isolados.

Por outro lado, algumas crianças participantes da aula de ioga relataram sentir emoções positivas durante a prática de ioga, também apontaram dores. Por exemplo, uma criança, após relatar estar sentindo dor, foi indagado se acreditava que a dor

poderia ser resultante de um movimento errado durante a atividade, ele respondeu: “Não, é porque os movimentos são muito difíceis”.

Além disso, das 27 crianças entrevistados, 4 crianças se posicionaram não gostando das aulas de ioga. Uma criança disse: “Não gosto de ioga porque não tem muita brincadeira”, e ainda complementou dizendo que se pudesse mudar algo na aula “...queria que tivesse uma brincadeira muito legal.”; enquanto outra, quando questionado sobre o porquê de ele não gostar das aulas, disse: “Porque tem que esticar o corpo, e dói.”; um aluno diz não gostar, pois: “É muito difícil fazer a árvore de Natal.” - se referindo ao símbolo do Natal, utilizado pela professora para solicitar que as crianças realizassem o movimento da árvore. Além disso, uma criança não soube dizer como ele se sentia ao brincar de ioga, afirmando não gostar de ioga, mesmo sem saber explicar o porquê.

O ensino de ioga é, geralmente, conduzido através de uma proposta criativa de histórias buscando estimular o imaginário da criança, bem como, através de jogos e brincadeiras, acrescentando-se sons, variações e novas formas de aprender e brincar dentro de cada prática. Saraswati (2006) afirma que o brincar é intencionalmente uma atividade característica da criança e que através do lúdico ela consegue se desenvolver em diversos aspectos físicos, psíquicos e sociais. O próprio ato de brincar pode ser visto como precursor do desenvolvimento da personalidade infantil, à medida que a criança assimila ao seu comportamento imitações ou reproduções da vida social adulta através da imaginação (ELKONIN, 1987). Dessa forma, como descreve Martins e Cunha (2011), a criança vai sendo conduzida a investigar o seu próprio corpo e movimento, assumindo posturas físicas e incorporando às suas qualidades psíquicas, como experimentar ser firme como uma árvore, livre como um pássaro, forte como um guerreiro e brilhante como o sol.

A inserção de aulas de ioga no ensino infantil já foi relatada em outros trabalhos, como por exemplo, em um estudo que teve como objetivo investigar os efeitos da inserção de práticas de ioga no ambiente escolar realizado por Santos et al. (2013). Nele, foi aplicado o método de ioga nas aulas de educação física do ensino fundamental I, com 30 crianças de 8 a 10 anos, duas vezes por semana, durante um ano.

Para avaliar os efeitos das práticas de ioga, os autores realizaram antes e depois do período da pesquisa uma bateria de exames psicomotores que envolviam testes de equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico, noção do corpo (como por exemplo,

reconhecimento das direções de sentido - direita e esquerda), dentre outros. Ao final do estudo, os autores evidenciaram que as práticas de ioga promoveram ganhos nas capacidades físicas - como força, equilíbrio e resistência - e psicomotores, como noção do corpo, estruturação espaço-temporal e coordenação óculo-manual.

Dessa forma, a inserção das práticas de ioga nesse ambiente pode promover benefícios para as crianças e influenciar de forma positiva os professores que as conduzem. Por estarem em contato com os princípios norteadores da ioga, eles também passam a ter o corpo e mente estimulados por essa prática, além de poderem trocar experiências e aprender novas percepções corpóreas e comportamentos decorridos da vivência da prática de ioga acompanhada de crianças.

4.2 “Quando você estiver estressado, você tem que respirar fundo.” (Pedro, 4 anos)

Neste tópico iremos abordar dentro do Ioga na escola, qual a preferência das crianças e o que elas mais aprenderam.

A inserção de práticas de ioga no ambiente escolar caracteriza-se como uma proposta lúdica e alternativa aos meios tradicionais para auxiliar educadores no processo de aprimoramento psicofísico e psicomotor da criança (FARIA et al., 2014). Sendo assim, nas entrevistas visamos conversar com as crianças visando explorar suas concepções e opiniões, considerando a receptividade e sentimentos em relação às vivências de ioga; percepções corporais promovidas pelas vivências e brincadeiras preferidas.

Ao se levantar a questão do que as crianças mais gostavam e aprenderam durante as aulas, a maioria respondeu que gostavam dos *Ásanas*, como pode ser visto nas entrevistas, recorrentemente comentando sobre as posturas que tinham aprendido, como a da árvore, estrela, vela, leão, corredor, borboleta, tartaruga, cachorro, cobra, entre outras. As posturas, *Ásanas* eram praticadas em quase todas as aulas, uma vez que se mostraram ser os movimentos preferidos da turma. A professora ao introduzir sobre os *Yamas* e *Niyamas*, abordou os contextos dos movimentos de forma lúdica, por exemplo na aula do dia 02/10/2019, durante a realização da postura do guerreiro em uma aula, a professora os instruiu para que imaginassem uma espada poderosa para quebrar o egoísmo pessoal de cada um.

Além disso, como visto na aula 09/10/2019, houve uma atividade em que as crianças realizaram uma leitura que trazia histórias com personagens que superaram seu egoísmo e aprendiam a respeitar o próximo. Além disso, houve outros momentos em que a professora ensinava os valores da ioga de forma indireta, como lembrando a importância de dividir com os colegas - como por exemplo ao executar o ato de emprestar a cola, tesoura ou algum outro objeto escolar no qual o próximo precisava. O respeito também era reforçado pela professora, principalmente quando havia algum conflito entre as crianças por motivos banais e rotineiros, sempre atrelando as posturas com os valores da ioga.

Dentro do *Hatha-Yoga*, acredita-se que os *Ásanas* apresentam um maior potencial para interferir de forma positiva na formação da criança. Baseado principalmente no desenvolvimento físico através da execução de posturas que favoreçam o trabalho da força, flexibilidade e equilíbrio, espera-se que as práticas dos *Ásanas* auxiliem a criança a desenvolver um corpo flexível, forte, equilibrado e coordenado, auxiliando-o para o bom funcionamento de seus órgãos internos podendo colaborar na prevenção de futuros problemas posturais e respiratórios (CAVALARI, 2011; MORAES e BALGA, 2007).

As brincadeiras pega-pega, morto vivo e as músicas introdutórias realizadas no início da aula ganharam destaques na preferência as crianças. Dentre as coisas que eles mais aprenderam com a ioga, as respostas mais encontradas foram (relaxar, brincar, se sentir calmo. Uma criança afirmou: “Eu aprendi a relaxar.” Enquanto Pedro de 4 anos relatou o que a ioga lhe ensinou: “Quando você estiver estressado, você tem que respirar fundo.”. Por último, outro aluno completa dizendo: “Eu aprendi que quando a gente faz ioga, nosso corpo fica mais acordado”.

Silva (2013) afirma que as aulas de ioga para a educação infantil devem despertar na criança curiosidade e criatividade, levando com que ela aprenda a concentrar sua mente, coordenar seus movimentos e encontrar estados de relaxamento. Para isso, as atividades devem ser executadas através do eixo lúdico, de maneira que no final o corpo fique relaxado, a mente atenta, criativa e vigorosa, numa sensação de vitalidade e paz interior. Ele ratifica que a melhora causada pela prática de ioga de sintomas relacionados ao estresse, promovendo relaxamento e maior sentimento de autodomínio.

Assim, das 27 crianças entrevistados, 23 afirmaram ter aprendido algo com a ioga, 1 criança afirmou não ter aprendido nada, outros 2 não souberam responder e 1 criança respondeu não saber o que é a ioga. A respeito à pergunta se há algo nas aulas da quais eles não gostam, 10 crianças responderam gostar de tudo dentro das aulas, com destaque para uma criança que disse sentir dor ao realizar as práticas por serem difíceis, mas gostou de tudo; e para outro aluno que apresentou sinais de dores ao fazer alguns movimentos.

Além disso, 7 crianças disseram não gostar do grau de dificuldade da prática de ioga e de algumas posturas específicas por considerarem as atividades difíceis e sentirem dor ao realizarem os exercícios e 3 crianças disseram não gostar das atividades propostas nas aulas, como por exemplo pintar a mão, além de afirmarem haver uma escassez de brincadeiras e/ou haver muitas “brincadeiras paradas”. Uma criança, por exemplo, disse: “Ah, eu não gosto é de ficar parado! Às vezes, a professora apaga a luz e a gente fica assim, parado, sem fazer nada”, enquanto reproduzia o gesto de se deitar e permanecer com os olhos fechados, assim como acontecia durante as aulas, mostrando seu descontentamento por não ter muito movimento. Essa resposta complementa a observação do dia 25/09/2019, situação em que durante uma prática de de automassagem, houve uma constante interrupção por parte das crianças para contar histórias pessoais e fazer perguntas que não eram pertinentes para a aula. Além disso, uma criança passou a fazer constantes sons com a boca, a fim de interromper a aula – ação que se encerrou após a inserção de ludicidade na atividade, retomando a atenção das crianças para a aula.

Outras 3 crianças responderam não gostar quando ocorre conflitos na aula, tanto entre seus colegas, como por parte da professora, como as “chamadas de atenção” da professora quando as crianças faziam algo de errado. São exemplos as falas de Augusto e seu colega José Carlos que disseram, respectivamente: “Quando a professora briga comigo quando eu faço alguma coisa que não é pra fazer”, “Não gosto dos meus amigos porque eles me chamam de bebê e dão risada de mim”. A professora sempre procurava levar atividades que se relacionavam à realidade das crianças, levando temas pertinentes como bullying, egoísmo, autoestima, trabalho em equipe, empatia e autoconhecimento, além de abordar principalmente assuntos sobre seus corpos fisicamente.

Ao inserir as práticas de ioga no ambiente escolar, outras mudanças além do aspecto físico podem ser produzidas. Como descrito por Gharote (2002) muitos

aspectos da ioga auxiliam a moldar atitudes e de acordo Danucalov e Simões (2006), crianças ansiosas apresentam grandes benefícios depois da execução das práticas de ioga. Ademais, as práticas de ioga podem também auxiliar no controle do comportamento agressivo, o que causa uma maior propensão de desenvolvimento de personalidades mais calmas e descontraídas (HERMÓGENES, 2007).

Isso acontece, pois ao introduzir os *Niyamas* na aprendizagem cotidiana das crianças, elas incorporam esses conhecimentos, que acabam transpassando suas vivências nas escolas para o ambiente familiar também. Dentre eles estão o compartilhar, o respeitar o outro e conviver com contentamento, a veracidade, conhecimento de si, autoestima e autodisciplina. Todos esses fatores causam mudanças no comportamento da criança e na forma pela qual ela constrói sua imagem subjetiva da realidade, interferindo na sua forma de se posicionar e sentir o mundo.

A quietude e o 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, pode promover tranquilidade. Mas este processo pode ser estimulado. (LAURIS, 2020, p. 74)

Citando o relato de uma criança entrevistado: “- Ah, eu me sinto relaxado.. ãn, me sinto mexendo meu corpo, eu aprendo algumas partes que eu não sei muito.. tipo..tipo... ombro, um dedinho do pé, esse aqui pequenininho ó...”. Com isso, é possível observar que a criança começa então a entender seu corpo, conhecê-lo e identificar seus movimentos, controlando e descobrindo o que ele vê, sente e o que pode fazer.

A prática de Ioga busca trazer um contato maior do ser humano com seu meio em todos os aspectos de sua vida cotidiana, e através da compreensão dos sentimentos e pensamentos ordenados, aprender a controlar com mais eficiência sobre o que faz, vê e sente e desta maneira reagir melhor aos eventos que se apresentam na sua vida (SANTOS, 2013, p. 5).

Por fim, 2 crianças disseram não gostar por se sentirem cansados e com sono durante a aula, enquanto outros 2 não souberam responder sobre o que eles não gostavam na aula.

4.3 “Tem escolas que o ambiente reservado não acontece.” Professora Beatriz

Neste tópico iremos trabalhar qual a importância dentro do Ioga na escola, do ambiente e qual a influência do ambiente nessa aprendizagem.

A experiência com diferentes objetos e formas de agir é importante na educação infantil, e o espaço que é compreendido como ambiente cultural também tem a sua importância (SAYÃO, 2002). O espaço é fundamental, uma vez que assim como o corpo, ele deixa de ser neutro, pois é permeado por relações sociais que situam os indivíduos humanos em referentes culturais.

A prática da ioga na educação infantil, por proporcionar para as crianças a socialização e o contato com o próximo por meio de jogos e brincadeiras, levanta a temática da modernidade no sentido de superar o isolamento que muitas vezes acontece na infância pelo excesso dos aparelhos eletrônicos ainda na fase inicial da vida. A exposição exacerbada a esses meios pode também ocasionar algumas adversidades na saúde das crianças, como por exemplo problemas de visão (por estarem expostas à luz das telas por muito tempo), distração nas tarefas cotidianas - como ir tomar banho, dormir e se alimentar fora da hora proposta pelos pais -, além de problemas de socialização, afastando-se de outras crianças e adultos por conta do uso contínuo dos aparelhos digitais (CANAAN; RIBEIRO; PAOLLA, 2017).

A ioga pode proporcionar uma melhor compreensão da realidade pelas crianças, além de incluir na sua vivência ludicidade, o que acaba se configurando como um meio de entretenimento para além dos aparelhos eletrônicos, entendendo a criança como um ser integral e o contextualiza na realidade objetiva, preparando-a para enfrentar pessoas e desafios reais.

Já em relação às aulas de ioga que foram observadas, podemos dividi-la em dois momentos: o primeiro, quando ela foi aplicada somente na turma da professora Beatriz, e o segundo, quando se estendeu às outras salas da escola ao mesmo tempo. A professora Beatriz, que participou do programa de formação continuada em ioga e educação, lecionava para sua turma em uma sala espelhada e solicitava rotineiramente para que as crianças retirassem seus calçados ao entrar na sala de aula.

Em seguida, antes de iniciar a aula de ioga, a professora realizava uma dinâmica a fim de proporcionar as crianças um momento coletivo, pedindo para que eles dessem as mãos, formando um círculo, para então realizarem o movimento de juntos irem até

seu centro e voltarem, repetindo as palavras “abriu, fechou”, respectivamente. Após isso, a docente introduzia a respiração, a automassagem e alongamentos - salvo uma única aula onde ela já se iniciou com a realização das posturas (*Ásanas*). Sayão (2002) cita a importância de massagearmos as crianças, assim como é interessante para elas fazerem massagens nos adultos que as rodeiam, e até mesmo se automassagearem. Esta experiência aproxima as crianças dos adultos, do próximo e de si mesmo, desenvolvendo movimentos que só são possíveis através do toque.

Quando a professora lecionava a aula apenas para sua turma inicial era possível observar uma maior resposta e participações ativas as crianças. Inclusive, houve dias em que a aula era conduzida sem que nenhuma criança a interrompesse. Também houve um dia em que, a princípio, algumas crianças não queriam participar da aula de ioga, mas estes mudaram de ideia depois de aproximadamente 5 minutos de início da aula e rapidamente começaram a sorrir e demonstrar alegria e entusiasmo.

Já no período em que a professora iniciou as aulas para as outras turmas da escola, foi utilizado um espaço maior para que se pudesse comportar todas as crianças: o pátio do colégio. Ela buscou outra forma de chamar a atenção das crianças, por se tratar de um número maior de as crianças, utilizando-se da dança. A professora disse: "Para ensinar ioga na escola para as crianças, é preciso ter um atrativo diferenciado para que elas iniciem e tenham interesse. Então de início, uma adaptação com músicas e coisas que elas conhecem é mais interessante."

Nesses momentos a professora solicitava que as turmas se concentrassem em rodas, onde cada criança se posicionava próximo aos colegas de suas respectivas salas. Entre as músicas, com coreografias já familiares às crianças, ela introduzia histórias sobre animais e sobre os *Ásanas*. Também falava sobre o autoconhecimento da criança com seu próprio corpo e sobre a cultura corporal de movimento, ensinando as crianças que embora elas não conheçam as letras das músicas e muito sobre a ioga, elas podiam realizar a vivência.

Durante uma das aulas, no início da música “Cabeça, ombro, joelho e pé”, uma aluna diz: “Eu gosto de dançar essa música porque consigo dançar mesmo sem saber cantar”. Hernandez (2012) aponta as diferentes formas da arte, sendo elas uma possibilidade de mudança, se tornando um importante caminho a favor da formação do indivíduo e da transformação do mundo em que vivemos. Dessa forma, a dança se

apresenta como uma arte, que favorece muitos aspectos nas fases iniciais da infância, como o desenvolvimento motor, agilidade e coordenação.

A professora se utilizava também do microfone, instrumento que usava para que todos pudessem ouvi-la falando sobre amor, carinho e respeito ao próximo. No entanto, muitas crianças pareciam não estar atentos à aula, conversando entre si, principalmente a turma das crianças menores, como a turma de 2 anos. As professoras das outras turmas sempre auxiliavam as crianças e pediam atenção as crianças quando esses momentos aconteciam.

Ao final da aula, como encerramento, elas realizavam respirações com as crianças, ensinando-os as vogais, onde o principal desafio era manter a postura da árvore enquanto realizavam a leitura na parede. O objetivo das aulas era transmitir para as crianças a vivência de ioga com uma cultura corporal de movimento, principalmente através dos *Ásanas* - tema que as crianças disseram mais ter aprendido nas entrevistas.

Durante todas as aulas a turma inicial da professora que ministrava as aulas de ioga demonstrava possuir uma maior facilidade com as práticas, até mesmo com posturas e atividades complexas, como a vela e a respiração de maneira concentrada. No entanto, um dia, ao encerrar a aula, uma criança de outra turma realizou, sem nenhum comando por parte da professora, a postura da vela antes de retornar para sua sala.

Apesar da maioria as crianças demonstrarem uma efetiva participação e foco na prática, algumas crianças sentiam dor em algumas posições e se sentavam ao invés de realizar os movimentos. Porém, esse comportamento não acontecia toda aula com as mesmas crianças, cada uma era uma criança diferente que se queixava de dor.

Na aula do dia 30/10/2019, seis crianças não realizaram as práticas de alongamento embora tenham participado de todas as atividades anteriores. Com exceção das crianças do berçário e de algumas crianças com 2 anos, todos escola realizavam os *Ásanas* ensinados pela professora, sempre demonstrando risos, animação e felicidade com as músicas que já eram familiares a eles através de pulos e gritos.

Entre os objetivos alcançados com a aplicação das aulas de ioga, a professora destaca: “Uma melhora muito grande na autoestima; as crianças mostram que elas conhecem mais sobre elas mesmas, sobre eles mesmos, e sobre o corpo; eles entendem que o corpo é um todo, e que esse todo é comandado por eles mesmos e desenvolve muito a autonomia na criança.”

Embora as aulas no pátio com as outras turmas da escola fossem muito atrativas, principalmente por ser um espaço amplo para todos as crianças, a professora considera o ambiente um grande desafio, ressaltando que: “O maior desafio é o ambiente escolar, que muitas vezes não está propício, com silêncio, sendo muito barulhento. Muitas vezes têm intercorrências que também atrapalham, barulhos externos, barulhos de fora, não precisa ser intensamente silêncio o tempo todo, mas o ambiente reservado é importante”

Essa fala corrobora com Deutsch (2015), que diz que desenvolver um projeto de aulas de ioga para crianças é uma tarefa complexa, com dificuldades tanto administrativas quanto pedagógicas. Além da adequada disponibilidade de espaço, definição de conteúdo e estratégias, há sempre a inerente dificuldade de aceitação de uma nova proposta por parte de pais e educadores. Somando-se a isso, a necessidade de um ambiente tranquilo e de concentração, pode acabar tornando as aulas de ioga repetitivas e com baixa aderência.

Em concordância, Sayão (2002) ainda completa afirmando que muitas vezes é encontrado dentro do ambiente educacional uma falta de espaço e recursos materiais, assim como o despreparo dos profissionais para atuar em algumas situações, mas que essas limitações devem ser incorporadas como limites provisórios já que podem e devem avançar através da pesquisa e do constante repensar da formação.

5. CONCLUSÃO

O objetivo da pesquisa foi identificar e analisar a receptividade, sentimentos e opiniões de crianças no âmbito do Sistema Municipal de Educação de Bauru acerca da aprendizagem da ioga, bem como as experiências corporais experimentadas durante as aulas.

Por meio da análise das entrevistas semiestruturadas e pela análise do diário de campo foi possível observar grande interesse, por parte das crianças, nas aulas de ioga, principalmente nos momentos em que a professora utilizava de recursos lúdicos, brincadeiras, danças e outros. Pelas práticas de ioga serem consideradas atividades mais paradas, quando comparado a outras aulas de educação física como o futebol, na primeira instancia observamos um relativo desinteresse dos alunos, porém esse cenário muda com a inserção de recursos lúdicos. Como observado nos diários de campo, ao inserir atividades lúdicas como danças, brincadeiras e leituras, foi observado um considerável aumento no interesse das crianças pela aula, demonstrando maior disposição

e entusiasmo na aula após a professora inserir esses recursos. Assim, é imprescindível que haja uma maior interligação entre brincadeiras e os ensinamentos da ioga para que interesse pelas crianças seja maior e de melhor proveito

Além disso, podemos concluir, também, que dentro da educação física infantil é necessário promover aulas que despertem interesse das crianças a respeito do seu próprio corpo, assim como o dos outros, visando desenvolver um melhor entendimento dos movimentos e limites destes. Embora a grande maioria das crianças tenha se sentido bem com as aulas e ter esboçado sentimentos felizes, alguns se queixaram de dores, além de pontuaram que alguns movimentos eram muito difíceis de serem realizados, evidenciando a necessidade de atenção e cuidado por parte dos professores de Educação Física. É necessário que as crianças descubram e respeitem seus limites físicos.

Por fim, o último ponto que investigamos foi sobre a influência do ambiente. Como ressaltado pela professora, a existência de um espaço de aula adequado, que seja silencioso e comporte todos as crianças, é fundamental para a aplicação de uma aula de qualidade, visto que as aulas foram ministradas em um ambiente não propício para isso promovendo a desconcentração das crianças e da professora. É necessário se atentar as condições e limitações do espaço da escola ao se ministrar uma aula de ioga.

Porém, de modo geral, os resultados encontrados foram satisfatórios, visto que a maioria das crianças fizeram relatos positivos, afirmando se sentirem felizes, relaxados, divertidos e calmos durante a após as aulas, além de terem adquirido conhecimentos sobre *Āsanas*, *Yamas* e *Niyamas*. corroborando com a literatura de apoio

Partindo do pressuposto, que é durante a fase da infância que ocorre um grande desenvolvimento e aprendizado sobre seu conhecimento do mundo, da própria subjetividade, cultura e corporeidade, a prática da ioga se mostra como uma ótima alternativa aos meios tradicionais de ensino de Educação Física. Estimulando o desenvolvimento psíquico, físico, motor e emocional infantil, promovendo uma melhor qualidade de vida para as crianças.

Os resultados obtidos na pesquisa permitem navegar sobre as preferências infantis a respeito das vivências da ioga. Compreender as opiniões das crianças sobre as preferências de atividades pode promover um aumento no interesse pelas aulas, de modo a valorizar as vozes das crianças no processo de pesquisa em educação sobre ioga e disseminar as experiências didático-pedagógicas na infância, ampliando as

possibilidades de expressão corporal na educação infantil. Esperamos que outras pesquisas possam usufruir desses resultados, de modo a se aprofundar na valorização e incorporação da prática da ioga na vida das crianças.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, M. O. **O corpo e o Yoga**: reflexões fenomenológicas e implicações para a Educação, 2019. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de PósGraduação em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 204+19

ARENAZA, D. **O yoga na sala de aula**. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2003.

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

BASEI, A. P. A Educação Física na Educação Infantil: a importância do movimentar e suas contribuições no desenvolvimento da criança. **Revista Iberoamericana de Educación**, 2008. Disponível em: <<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2563Basei.pdf>>. Acesso em 17/07/2020.

BATTISON, T. **Vença o Stress**. São Paulo: Manole, 1998.

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_a_educacao_infantil.pdf. Acesso em: 25 jan. 2022.

BRACHT, V. **Cultura Corporal, Cultura de Movimento ou Cultura Corporal de Movimento?** In.: SOUZA JÚNIOR, M. (Org.). Educação Física Escolar: teoria epolítica curricular, saberes escolares e proposta pedagógica. Recife: EDUPE, 2005.p. 97-106.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional Curricular Comum**. Brasília: MEC, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Diretrizes curriculares Nacionais para a Educação Infantil**. Brasília, DF: MEC/SEB, 2010. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/diretrizescurriculares_2012.pdf. Acesso em 31/08/2021.

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional** (LDB n.9.394). Brasília, 1996

BRASIL. Ministério da Educação e do desporto. **Introdução aos Parâmetros Curriculares Nacionais: Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental**. Brasil: Secretaria de Educação Fundamental, 1998. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/introducao.pdf>. Acesso em: 17/07/2020.

BRASIL. Ministério da Educação e do desporto. **Parâmetros curriculares nacionais: Ensino Médio, Parte II - Linguagens, Códigos e suas Tecnologias**. Brasil: Secretaria de Educação Fundamental, 2000. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/14_24.pdf>. Acesso em: 17/07/2020.

BRASIL. Ministério da Educação e do desporto, secretaria de educação. **Referencial curricular nacional para a educação infantil: conhecimento de mundo**. v. 3. Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/volume3.pdf>. Acesso em: 31/08/21.

BOGDAN, R. C; BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em educação**. Portugal, Porto, 1999.

BORGES, J. J. S.; MICOL L. Corpos comunicantes: rumos do yoga na educação. In: **Simpósio Internacional de Educação e Comunicação**, 7., 2016, Aracajú. Anais... Aracajú: Universidade Tiradentes, 2016.

BUSS-SIMÃO, M.; MEDEIROS, F. E.; SILVA, A. M.; SILVA FILHO, J. J. Corpo e infância: natureza e cultura em confronto. **Educação em Revista**, UFMG, v. 26, p. 151-168, 2010.

CANAAN, M.; RIBEIRO, L.; PAOLLA, Y. Tecnologias digitais e influências no desenvolvimento das crianças. **Anais do Congresso Nacional Universidade EAD, Software Livre** (online), 2017. Disponível em: <<http://ueadsl.textolivres.pro.br/blog/?p=8325>>. Acesso em: 17/07/2020.

CASTILHO, M. C.; BOMFIM, E. A. **Rata Yoga: uma introdução ao Hatha Yoga para crianças**. São Paulo: Evoluir, 2006

CAVALARI, T.A. **YOGA: Caminho Sagrado**. Campinas. Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, 2011.

CORRÊA, I. M. **Yoga na educação: uma abordagem interdisciplinar na escola em busca do desenvolvimento humano**. Curitiba, PR: Universidade Federal do Paraná, 2016. v. 2.

DANUCALOV, M.A.D.; SIMÕES, S.S. **Neurofisiologia da meditação: investigações científicas no yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre a ciência e a espiritualidade**. 1ª ed. São Paulo: Phorte, 2006.

DEBORTOLI, J. A.; LINHALES, M. A.; VAGO, T. M. Infância e conhecimento escolar: princípios para a construção de uma Educação Física “para” e “com” as crianças. **Revista Pensar a Prática** 5 (online), v. 5, p.92-105, jul-jun/2001-2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.5216/rpp.v5i0.48>>. Acesso em: 17/07/2020.

DEUTSCH, S. et al. PRODUÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO: Estratégias Inovadoras para Aulas de Yoga. **Educação, tecnologia e escola do futuro (online)**, 2015. Disponível em: <<http://intranet.pe.senac.br/dr/ascom/congresso/anais/2015/arquivos/pdf/comunicacao-oral/PRODU%C3%87%C3%83O%20DE%20MATERIAL%20DID%C3%81TICO%20ESTRAT%C3%89GIAS%20INOVADORAS%20PARA%20AULAS%20DE%20YOGA.pdf>>. Acesso em: 17/07/2020.

DUARTE, B. S.; BATISTA, C.V.M. DESENVOLVIMENTO INFANTIL: Importância das Atividades Operacionais na Educação Infantil. **Desafios atuais para a educação (online)**, 2015. Disponível em: <<http://www.uel.br/eventos/semanaeducacao/pages/arquivos/ANAIS/ARTIGO/SABERES%20E%20PRATICAS/DESENVOLVIMENTO%20INFANTIL.pdf>>. Acesso em: 17/07/2020.

EBURNEO, B.M. **O ensino de yoga na escola**: possibilidades e desafios. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/203119/000912660.pdf?sequence=1>. Acesso em 05 out. 2021.

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

ELKONIN, D. B., Sobre o problema da periodização do desenvolvimento psíquico na infância. In MARTINS, L. et al. **Periodização Histórico-cultural Do Desenvolvimento Psíquico: Do Nascimento À Velhice**. 6ª edição. Editora Vozes, 2012, p. 149-170.

FARIA, A. L. G.; DEMARTINI, Z. B. F.; PRADO, P. D. (Orgs.). **Por uma cultura da infância: metodologia de pesquisas com crianças**. Campinas: Autores Associados, 2009, p. 69-92.

FARIA, A.C. et al. **Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento**. In: Congresso Ibero-Americano de ciências, tecnologia, inovação e educação, 2014, Buenos Aires.

FARIA, A. C. et al. **YOGA NA ESCOLA: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP**. In: XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação, 2015, Recife.

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

FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Editora pensamento-Cultrix LTDA, 2001.

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

FOLETTTO, Júlia C. **As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de yoga**. 2016. 50f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

FOLETTTO, Júlia C. **Efeitos da inserção da prática de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 a 8 anos**. Porto Alegre: UFRGS, 2015. Graduação da Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

FERNANDES, F. **As ‘Trocinhas’ do Bom Retiro: Contribuições ao Estudo Folclórico e Sociológico da cultura e dos grupos infantis**. *Proposições*. v. 15, n 1(43), p. 229-250, 2004.

GALANTINO, M. L. GALBAVY, R.; QUINN, L. Therapeutic Effects of Yoga for Children: A Systematic Review of the Literature. **Pediatric Physical Therapy**, v. 20, n. 1, 2008.

GHAROTE, M. L. **Yoga Aplicada: da teoria à prática**. 2a ed. São Paulo: Phorte, 2002.

GNERRE, M. L. A. **Identidades e Paradoxos do Yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?**. *Fronteiras*, v. 12, n.21, p. 247-270, 2010.

GOBBI, M. Desenho infantil e oralidade: instrumentos para pesquisas com crianças pequenas. In: **Por uma cultura da infância: metodologias de pesquisa com crianças**. 3. ed[S.l: s.n.], 2009.

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.

GOMES, R. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*, 18 Ed. Petrópolis: Vozes, 2001, p. 67-80.

HERMÓGENES, J. **Auto perfeição com hatha yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 48. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

HERNANDEZ, M. M. S. O encontro com a arte: formando e transformando o repertório de professores, **EccoS – Revista Científica**, São Paulo, n. 28. , p. 81-92,

maio/ago, 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.5585/eccos.n28.3518>>. Acesso em: 17/07/2020.

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.

LAURIS, M. A. **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,, 2020.

Merleau-Ponty RETON, D. **A sociologia do corpo**. 6ª edição. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

LEONTIEV, A. **O desenvolvimento do psiquismo**. Lisboa: Horizonte, 1978

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. de. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. SP: EPU, 1986.

MARTINS, L. **O desenvolvimento do psiquismo e a educação escolar: contribuições à luz da psicologia histórico cultural e da pedagogia histórico-crítica**. Bauru-SP. Tese de concurso público para Livre-Docente em Psicologia da Educação, Faculdade de Ciências, UNESP, 2011.

MARTINS, F. S.; CUNHA, A. C. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático**. Braga. Dissertação de mestrado em Educação Física e lazer, Universidade do Minho, 2011. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/22231>>. Acesso em: 17/07/ 2020.

MASSOLA, M. E. A. **Vamos praticar Yoga? Yoga pra crianças, pais e professores**. In: _____. Introdução à Yoga. São Paulo: Phorte, 2008. p. 16-61.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. 2ª ed. Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

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

NÓBREGA, T. P. da. Qual o lugar do corpo na educação? Notas sobre conhecimento, processos cognitivos e currículo. **Educação e Sociedade**, v. 26, n. 91, p. 599-615, maio-ago 2005.

PACKER, M. L. G. **A Senda do Yoga**: filosofia, prática e terapêutica. Brasília: Teosófica, 2008.

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.

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

SANTOS, A.G. et al. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, 2013, v. 12, n. 4, p. 135-144.

SARASWATI, S. S. **Ásana Pránáyáma Mudrá Bandha**. Índia, Yoga Publications Trust, 2002.

SARASWATI, S.S. **Yoga e educação para crianças**. Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, reeditado, 2006.

SARMENTO, M. J. Gerações e alteridade: interrogações a partir da Sociologia da Infância. **Educação e Sociedade**, Campinas, 2005, v. 26, n. 91, p. 361-378. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/es/a/3PLsn8PhMzxZJzvdDC3gdKz/?lang=pt&format=pdf>>.

Acesso em: 17/07/2020.

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

SILVA, A. M. B.; BATISTA, E.D.; BEZERRA, J.D. **Influência da educação infantil na formação da personalidade das crianças**, 2009. Disponível em:

<https://portal.fslf.edu.br/wp-content/uploads/2016/12/Influencia_da_educacao_infantil_na_formacao_da_personalidade.pdf>. Acesso em: 17/07/2020.

SILVA, A.; CARVALHO, M.; SANTOS, V. **SOCIOLOGIA DA INFÂNCIA: uma área em construção**. Disponível em:

<https://www.univale.br/wp-content/uploads/2019/09/PEDAGOGIA-2018_1-SOCIOLOGIA-DA-INF%C3%82NCIA-UMA-%C3%81REA-EM-CONSTRU%C3%87%C3%83O-AMANDA-MICAELY.pdf>. Acesso: 22/07/2021.

SILVA, J. A. **IOGA**: Como disciplina na grade curricular das escolas. Brasília. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Educação, Universidade de Brasília, 2013. Disponível em:

<https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/6271/1/2013_JarioAraujoSilva.pdf>

Acesso em 17/07/2020.

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

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

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VAZ, Alexandre Fernandes et al. **Corpo, infância, cuidados de si**: Educação Física no contexto da Educação Infantil. Inter-ação: Rev. Fac. Educ., Ufg, p.199-214, 2009.

WOODYARD, C. Exploring the therapeutic effects of Yoga and its ability to increase quality of life. **International Journal of Yoga**, v.4, n.2, jul.-dec. 2011, p. 49-54. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193654/>.

APÊNDICE A

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO/TALE – Alunos(as) (Conselho Nacional de Saúde, Resoluções 466/12 e 510/16)

IDENTIFICAÇÃO DA PESQUISA
Pesquisa: Ioga na educação infantil: as vozes das crianças
Pesquisadora responsável: Prof. ^a Dr. ^a Fernanda Rossi e Mariana Ferreira dos Santos
Instituição: UNESP/Bauru – Faculdade de Ciências – Departamento de Educação
E-mail: fernanda.rossi@unesp.br ; mariana.santos07@hotmail.com
Telefone: (14) 3103-9571
Comitê de Ética em Pesquisa: Fone: (14) 3103-9400 E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br

IDENTIFICAÇÃO DO(A) VOLUNTÁRIO(A)
Nome do participante:
Nome do responsável:
RG:

VOCÊ ESTÁ SENDO CONVIDADO PARA PARTICIPAR DE UMA PESQUISA SOBRE IOGA NA ESCOLA. O OBJETIVO DA PESQUISA É OUVIR O QUE PENSAM OS(AS) ALUNOS(AS) SOBRE AS AULAS DE IOGA DESENVOLVIDAS PELA SUA PROFESSORA.

SE CONCORDAR EM PARTICIPAR, VOCÊ RESPONDERÁ ALGUMAS PERGUNTAS QUE SERÃO FEITAS DURANTE AS AULAS, INDIVIDUALMENTE, PARA CONHECERMOS AS SUAS OPINIÕES SOBRE AS BRINCADEIRAS DE IOGA. AS RESPOSTAS SERÃO GRAVADAS EM ÁUDIO E UTILIZADAS SOMENTE PARA FINS DE PESQUISA. O SEU NOME NÃO SERÁ IDENTIFICADO NAS RESPOSTAS.

PARA QUE POSSAMOS FAZER E GRAVAR AS PERGUNTAS PARA SABER SUAS OPINIÕES E DIVULGAR OS RESULTADOS, PERGUNTAMOS:

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.



E SE VOCÊ ACEITAR PARTICIPAR E NÃO QUISE RESPONDER A ALGUMA PERGUNTA PODERÁ DIZER À PESQUISADORA PARA QUE ELA FAÇA AS ADEQUAÇÕES NECESSÁRIAS.

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

EU ENTENDI QUE A PESQUISA É SOBRE AS AULAS DE IOGA NA MINHA ESCOLA E TIREI MINHAS DÚVIDAS. SEI QUE POSSO PERGUNTAR SE OUTRAS DÚVIDAS SURGIREM E QUE O RESPONSÁVEL POR MIM PODE MUDAR DE IDEIA SOBRE A MINHA PARTICIPAÇÃO QUANDO QUISE.

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



BAURU ___/___/___

Assinatura Pesquisador Responsável

Assinatura do(a) aluno (a)

Adaptações realizadas pela pesquisadora.

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE)
(Conselho Nacional de Saúde, Resoluções 466/12 e 510/16)

Prezado(a) Senhor(a),

Solicitamos autorização do(a) Senhor(a), responsável legal pelo aluno(a) matriculado na educação municipal de Bauru-SP, para que o(a) mesmo(a) participe da pesquisa que tem como título: **“Ioga na educação infantil: as vozes das crianças”**, da pesquisadora Mariana Ferreira dos Santos, portadora do RG 54539887-3, orientada pela Prof.^a Dr.^a Fernanda Rossi.

A pesquisa tem como objetivo analisar as opiniões e os sentimentos dos(as) alunos(as) sobre as aulas de ioga desenvolvidas pelas professoras da turma.

Caso autorize a participação do(a) aluno(a) na pesquisa, ele(a) irá participar de uma entrevista, individualmente. As respostas serão gravadas em áudio e utilizadas somente para fins de pesquisa. O(a) nome do(a) aluno(a) não será identificado nas respostas.

Os benefícios desta pesquisa serão: permitir às crianças expressar suas opiniões e divulgar os resultados das aulas de ioga.

Dadas as características desta investigação não haverá nenhum custo ao responsável para que a criança possa participar da pesquisa. Assim como também não haverá remuneração para participar do estudo.

Os resultados da pesquisa serão publicados e/ou apresentados com fins científicos (dissertação, tese, livros, artigos, reuniões científicas e afins). 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) aluno(a) ou o(a) senhor(a) poderá comunicar à pesquisadora responsável para a adequação das perguntas.

Quaisquer esclarecimentos poderão ser solicitados no decorrer da pesquisa. Cabe lembrar-lhe, ainda, que o(a) Senhor(a) ou o(a) aluno(a) poderá recusar ou retirar o consentimento livre e esclarecido em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma.

Se o(a) Senhor(a) se sentir suficientemente esclarecido sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o(a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o(a) Senhor(a) e outra com a pesquisadora.

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

Eu,

_____, depois de conhecer e entender os objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa **“Ioga na educação infantil: as vozes das crianças”**, **AUTORIZO**, por meio do presente termo, a participação do(a) aluno(a) na entrevista, para fins científicos e de

estudos, sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes. Tenho ciência também de que a guarda e demais procedimentos de segurança com relação aos áudios são de responsabilidade da pesquisadora responsável.

Local: _____, ____ de _____ de _____.

Assinatura da Pesquisadora Responsável

**Assinatura do(a) responsável
pelo(a) aluno(a) participante da
pesquisa**

Dados sobre a pesquisa:

Título do projeto: **Ioga na educação infantil: as vozes das crianças**

Pesquisadora responsável: Mariana Ferreira dos Santos – discente do Curso de Licenciatura em Educação Física. Prof.^a Dr.^a Fernanda Rossi – Orientadora.

Instituição: Departamento de Educação/FC - Universidade Estadual Paulista – 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: fernanda.rossi@unesp.br; mariana.santos07@hotmail.com

Dados sobre o responsável legal pelo(a) aluno(a) participante da Pesquisa:

Nome do responsável: _____

RG: _____ CPF _____

Endereço: _____

Telefone para contato: () _____ email: _____