

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS
CAMPUS DE MARÍLIA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

SIDNEY DORETTO

**EDUCAÇÃO INTEGRAL:
O YOGA COMO INSTRUMENTO DE INTERVENÇÃO
NA FORMAÇÃO CONTINUADA DE EDUCADORAS (ES)**

MARÍLIA

2021

SIDNEY DORETTO

**EDUCAÇÃO INTEGRAL:
O YOGA COMO INSTRUMENTO DE INTERVENÇÃO
NA FORMAÇÃO CONTINUADA DE EDUCADORAS (ES)**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Educação da Faculdade de Filosofia e Ciências, da Universidade Estadual Paulista – UNESP – Campus de Marília, como parte dos requisitos para obtenção do título de mestre em Educação.

Orientadora: Dra. Alessandra de Moraes
Coorientador: Dr. Vítor Engrácia Valenti

Linha de Pesquisa: Psicologia da Educação:
Processos Educativos e Desenvolvimento Humano

Apoio Financeiro: PROEX/ CAPES

MARÍLIA

2021

D695e Doretto, Sidney
Educação Integral : O Yoga como instrumento de intervenção na formação continuada de educadoras (es) / Sidney Doretto. -- Marília, 2021
146 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Filosofia e Ciências, Marília
Orientadora: Alessandra de Moraes
Coorientadora: Vítor Engrácia Valenti

1. Educação Integral. 2. Formação Continuada. 3. Yoga. 4. Intervenção. I. Título.



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Câmpus de Marília

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: EDUCAÇÃO INTEGRAL: O YOGA COMO INSTRUMENTO DE INTERVENÇÃO NA FORMAÇÃO CONTINUADA DE EDUCADORAS (ES)

AUTOR: SIDNEY DORETTO

ORIENTADORA: ALESSANDRA DE MORAIS

COORIENTADOR: VITOR ENGRACIA VALENTI

Aprovado como parte das exigências para obtenção do Título de Mestre em EDUCAÇÃO, pela Comissão Examinadora:

Prof(a). Dr(a). ALESSANDRA DE MORAIS (Participação Virtual)
Departamento de Educação e Desenvolvimento Humano / Unesp, Faculdade de Filosofia e Ciências, Marília

Prof(a). Dr(a). GRAZIELA ZAMBÃO ABDIAN (Participação Virtual)
Departamento de Administração e Supervisão Escolar / Unesp, Faculdade de Filosofia e Ciências, Marília

Prof(a). Dr(a). VIVIANE GIROTO GUEDES (Participação Virtual) Programa de Pós-Graduação em Psicologia / Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

Marília, 12 de março de 2021

Prof. Dra. Patricia Unger Raphael Bataglia
Vice-Coordenadora do PPG em Educação

Agradecimentos

"O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001"

GRATIDÃO

O que é gratidão? Vulgarmente, mas não pejorativamente, reconhecemos como significado de gratidão o reconhecimento de alguém por outra pessoa que possa ter lhe prestado algum tipo de benefício, auxílio, favor, etc. Não é pequeno esse significado, no entanto, a gratidão, acredito, é algo que vai para além disso, para além do tempo onde a gratidão acontece. Gratidão não é então, tão somente o reconhecimento que se possa ter, mas também aquilo que se engendra em alguém por conta do fato de veicular em si esse sentimento, ou seja, aquela (e) que é grata (o) evidencia, consubstancia em si algo que até então não existia e carrega em si esse sentimento para, talvez, todo o sempre. Agradecer verdadeiramente é transportar-se para um plano subjetivo de atuação, é conhecer algo, adquirir este algo, como um conhecimento que não se perde depois de consubstanciado em si.

Pensando assim e na busca de elencar as pessoas que foram responsáveis pela constituição desse trabalho, dessa pesquisa, comecei a imaginar quais seriam os nomes que deveriam figurar nesta página e aos poucos fui me deparando com uma enormidade de pessoas. Pensei naquelas que compuseram a minha chegada a este Orbe, também naquelas que foram responsáveis pela minha educação, entendendo que educar-se é viver constantemente aprendendo e por isso, todas aquelas pessoas que de alguma forma tiveram, tem e terão contato comigo; sinto que a todas eu devo agradecer, não necessariamente como obrigação, mas como escolha, pois todas, de alguma forma qualquer, contribuíram para que eu fosse quem hoje eu sou, alicerçando mesmo, quem serei amanhã. Assim foi que cheguei a conclusão de que não deveria citar nomes, pois estaria, sem dúvida alguma esquecendo de alguém e acabei preferindo agradecer a DEUS por ter me permitido a oportunidade de aqui estar e conviver com tantas pessoas maravilhosas, com suas imperfeições e qualidades, entendendo DEUS, como Organizador (a) do Universo e de tudo o que existe; Organizador (a) da Ordem geral do Cosmos e propiciador (a) da experiência humana, tão gratificante quanto educativa.

A vocês, pois, minha eterna, sincera e amorosa

GRATIDÃO

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi verificar os efeitos de uma intervenção, que tivesse como ferramenta o Yoga, com foco na Educação Integral no âmbito da formação continuada do (a) educador (a), além de analisar a proposição sobre ela nos diversos autores que se pronunciaram e ainda se pronunciam acerca deste tema. A pesquisa foi desenvolvida com educadores (as) vinculados à rede municipal de Educação Básica do município de Marília no âmbito da Educação Infantil, interior do estado de São Paulo, a fim de contribuir com uma formação continuada, pautada na humanização. Foi de delineamento *quasi-experimental*, em que se buscou verificar o efeito de uma variável independente, oferta de uma intervenção de práticas de Hatha Yoga, sobre variáveis dependentes mensuradas quantitativamente (qualidade de vida, ansiedade e depressão e variabilidade da frequência cardíaca) e variáveis dependentes analisadas qualitativamente (formação ética, humanização, autoconhecimento, consciência corporal, estado de presença). Foi composta por Grupo Experimental (n=18), no qual a variável independente esteve presente, ou seja, os sujeitos receberam a intervenção planejada e Grupo Controle (n=9), com a ausência da variável independente, e medidas de pré e pós-teste intragrupos. Os instrumentos de pré e pós-teste foram: Escala SF-36, WHOQOL-Bref, de qualidade de vida; Escala HAD, de ansiedade e depressão; aferição da Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC). Além disso, o Grupo Experimental contou com os seguintes recursos aplicados no decorrer da intervenção: Diário de bordo, rodas de conversa e Questionário de Autopercepção do Estado Geral de Bem Estar. A intervenção, de regularidade semanal e totalizando 27 encontros, foi de caráter teórico-prático com conteúdo teórico e vivências e diagnóstico inicial para o levantamento de necessidades e planejamento. Teve a intenção de fornecer ao (à) educador (a), ferramentas que estimulassem o desenvolvimento de suas potencialidades diversas com vista a uma formação continuada mais integral, humana e ética. Obteve como resultados, na comparação dos dados colhidos entre o pré e o pós-teste, um ganho na qualidade de vida dos (as) participantes do Grupo Experimental em contrapartida não tão vantajosa para o Grupo Controle. Destaca-se ainda a ampliação da tomada de consciência, o estado de presença, a sensação de bem estar, pelos participantes do Grupo Experimental, gerando uma disposição didático-pedagógica mais lúcida e avantajada nos seus afazeres/responsabilidades como educadores (as). Foi possível perceber que o Yoga é ferramenta que se alia à educação e pode auxiliar grandemente o desenvolvimento contínuo do (a) educador (a), com vistas a uma Educação Integral.

Palavras-chave: Educação Integral. Formação Continuada. Yoga. Intervenção.

Abstract

The objective of this research was to verify the effects of an intervention, using Yoga as a tool, with a focus on Integral Education within the scope of the continuing education of the educator, in addition to analyzing the proposition about it in the various authors who have spoken and are still speaking on this topic. The research was carried out with educators linked to the municipal network of Basic Education in the municipality of Marília within the scope of Early Childhood Education, in the interior of the state of São Paulo, in order to contribute to continuing education, based on humanization. It was a quasi-experimental design, in which we sought to verify the effect of an independent variable, offering an intervention of Hatha Yoga practices, on dependent variables measured quantitatively (quality of life, anxiety and depression and heart rate variability) and variables dependents analyzed qualitatively (ethical training, humanization, self-knowledge, body awareness, state of presence). It consisted of Experimental Group (n = 18), in which the independent variable was present, that is, the subjects received the planned intervention and Control Group (n = 9), with the absence of the independent variable, and pre and post measures - intragroup test. The pre and post-test instruments were: SF-36 scale, WHOQOL-Bref, for quality of life; HAD scale, anxiety and depression; measurement of Heart Rate Variability (HRV). In addition, the Experimental Group had the following resources applied during the intervention: Logbook, conversation circles and Self-Perception Questionnaire of the General State of Welfare. The intervention, of weekly regularity and totaling 27 meetings, was of theoretical-practical character with theoretical content and experiences and initial diagnosis for the survey of needs and planning. It was intended to provide the educator with tools that stimulate the development of their diverse potentials with a view to a more comprehensive, human and ethical continuing education. As a result, when comparing the data collected between the pre and the post-test, there was a gain in the quality of life of the participants in the Experimental Group, in contrast, not so advantageous for the Control Group. It is also noteworthy the expansion of awareness, the state of presence, the sense of well-being, by the participants of the Experimental Group, generating a more lucid and didactic-pedagogical disposition in their duties / responsibilities as educators. It was possible to realize that Yoga is a tool that allies with education and can greatly assist the continuous development of the educator, with a view to a Comprehensive Education.

Keywords: Integral Education. Continuing Education. Yoga. Intervention.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	8
2.1 Yoga	10
2.1.1 Integração corpo, mente e Espírito	17
2.1.2 Autoconhecimento	22
2.1.3 Yoga e/na Educação	27
3 METODOLOGIA	44
3.1 Participantes	47
3.2 Os instrumentos da pesquisa	48
3.3 Procedimentos	50
3.4 Forma de análise dos resultados	52
3.5 Atividades realizadas durante a intervenção	53
4 RESULTADOS	59
4.1 Resultados quantitativos	59
4.1.1 Caracterização dos participantes	59
4.1.2 Resultados da VFC	60
4.1.3 Resultados da escala HAD	62
4.1.4 Resultados da escala SF-36	64
4.1.5 Resultados do QAEGB	65
4.1.6 Resultados WHOQOL–Bref	67
4.2 Resultados Qualitativos	69
4.2.1 Diário de bordo	69
4.2.2 Síntese e discussão das rodas de conversa: ensaio teórico sobre o despertar da consciência pelo processo de autoconhecimento gerado nas práticas de Yoga	87
4.3 Discussões	105
5 CONCLUSÕES	109
REFERÊNCIAS	111
LISTA DE ANEXOS	116
LISTA DE APÊNDICES	134

1 Introdução

Tendo me direcionado para as práticas de Yoga, por convite de minha esposa, como aluno em 1997, quando eu tinha 27 anos, imediatamente percebi ser algo que eu poderia fazer a vida toda, devido ao bem-estar contraído durante as aulas. O Yoga foi me permitindo uma noção de desenvolvimento amplo, integral, do ser humano, estímulo ao autoconhecimento e à noção de consciência presente, além de uma qualidade física melhor. Passado o tempo necessário e tendo concluído minha formação como professor de Yoga, comecei a dar aulas no mesmo espaço onde havia me formado. Em 2008, fiz minha especialização em Yoga para crianças, em Garopaba, Santa Catarina. Logo após, ministrei também aulas de Yoga para crianças ainda no mesmo espaço em que formara. Percebendo os benefícios que o Yoga trazia aos seus praticantes, (independentemente da idade), meus alunos, e tendo bastante apreço pela educação, despertou-me, pouco a pouco, a vontade em levar o conhecimento do Yoga para as escolas, para trabalhar com educadores (as), funcionários (as) e alunos (as), ao que principiei minha graduação em Pedagogia em 2012 para obter subsídios mais concretos que embasassem essa minha intenção, concluindo-a em 2015. Em meu Trabalho de Conclusão de Curso (DORETTO, 2016), trabalhei um tema que contrapôs a Educação Integral, ampla em qualidade de desenvolvimento humano, com a Educação em Tempo Integral, nem sempre com a qualidade desejada. Em 2019, adentrei o mestrado em educação na linha teórica de Psicologia do Desenvolvimento e desta vez a proposta de aproximar o Yoga das escolas começou a ganhar mais corpo. Assim, por meio desta pesquisa consegui estreitar os laços entre o Yoga e a educação, em uma intervenção com educadoras (es) em sua formação continuada.

É possível realizar uma intervenção com o Yoga na formação continuada e contribuir para a formação integral dos (as) educadores (as)? Se sim, em que medida isso pode ser possível? Essa pergunta foi norteadora de todo o levantamento feito para se chegar no problema de pesquisa. A discussão que se segue encontra-se permeada da intenção e êxito, de cada vez mais, mostrar a possibilidade de uma formação continuada embasada em uma educação ampla¹ e de qualidade, não fracionada, uma **Educação Integral**.

¹ Entenda-se, neste texto, “Educação ampla”, “Desenvolvimento amplo” ou “Formação ampla”, como sinônimos de “Educação Integral”

Há que se compreender que o mundo gira e continuará girando independentemente de todas as opiniões contrárias a essa assertiva. Se por um lado a verdade não depende de nós para existir, por outro a verdade é um conceito que pode variar segundo aquilo que cada pessoa acredita, ou seja, é necessário que façamos a distinção entre verdade e realidade. Verdade nesse contexto é aquela expressão constituinte de cada ser humano, é o que cada um de nós acredita ser verdadeiro, porque é parte daquilo que sentimos e sabemos. A verdade então seria para mim a expressão do que sou e entendo e a partir da minha verdade, que não é necessariamente a verdade alheia, eu traçaria minhas conquistas e apontamentos, ações e pensamentos, julgaria a tudo e a todos por meio e a partir dela (HENS, 2012). A verdade seria inerente ao indivíduo em si e teríamos tantas verdades quantos indivíduos existissem e é claro, estaria e está, sujeita a mudanças constantes conforme as nossas condutas e pensamentos se alterassem devido ao próprio processo de aquisição, construção e transformação do conhecimento. A realidade seria algo um pouco mais abrangente, uma verdade mais ampla, estaria acima das verdades individuais e pairaria como aquilo que é, de certa forma, sob certo prisma, inamovível, sobre outros aspectos, ponto de transformação. A realidade daria conta de uma estrutura que ao mesmo tempo congregaria as verdades individuais, mas não se alteraria, permaneceria estável pois seria regida por leis, talvez, imutáveis em sua essência.

O ser humano, desde que se entende como tal, busca a verdade, não somente a verdade individual, mas também essa verdade mais ampla que denominamos aqui, realidade. Os filósofos, cientistas, homens sábios da antiguidade e porque não dizer dos dias atuais, buscaram e buscam compreender a verdade acerca de si e das coisas que nos rodeiam e estimulam nossos sentidos. A busca da totalidade da verdade ou de uma verdade mais ampla como o dissemos é, pois, inerente ao ser humano, que se constitui diariamente na sua própria formação humana. Um dos preceitos mais comuns na infância, retratado e normalmente enfatizado pelos pais para com a criança é o contrário daquilo que é verdade, denominado mentira. Ensinam, via de regra, os pais as suas filhas e filhos, que mentir é “errado”, insinuando implicitamente que as nossas ações devem sempre se pautar na verdade. Mas o que é a verdade? Verdade, dentre outros significados, segundo o Grande Dicionário Larousse Cultural da Língua Portuguesa (1999, p. 909), provém do latim “*veritas, veritatis*” que significa “Identidade de uma representação com a realidade

representada”, o que quer dizer, de certa forma, que a verdade individual precisa estar ancorada em uma verdade mais ampla.

Vemos em nossa Constituição (BRASIL, 1988/2012), em seu Art. 205, que a educação não é somente um direito de todos, mas dever do Estado e da família e com o auxílio da sociedade, devem promovê-la e incentivá-la, colaborando para o pleno desenvolvimento da pessoa, sujeito humano, que constituir-se-á como cidadão para as ações na sociedade, que incluem também o trabalho, onde a escola é um dos representantes do Estado nesse quesito. Assim como os pais, a escola vem buscando ensinar aos “seus filhos”² a verdade acerca da vida, das ciências e de tudo aquilo considerado conteúdo programático que atenda aos objetivos da referida Constituição. O papel da escola, sabemos então, é preparar seus “filhos” para a vida em sociedade, para sua manutenção e continuidade e tem feito isso há muito tempo. Mas qual seria a “verdade” acerca dessa preparação?

A sociedade contemporânea em que vivemos e convivemos, é uma sociedade que está passando por um intenso período tecnológico de avanço, mas o papel do capital ainda impera sobre alguns pontos de extrema importância para a continuidade sadia da própria sociedade. O poder de alguns sobre outros faz crer que assim deve ser, no entanto, muitos meios e seguimentos já conseguem ver uma nova era social onde a construção da sociedade deve acontecer de forma conjunta entre seus cidadãos na busca de uma democracia séria, ética, regida pelo povo e para o povo. Freire (1987) nos relata sobre a distinção na sociedade atual onde os opressores “sugam a seiva” dos oprimidos, mas não lhes restituem aquilo que lhes é de direito; o que ainda percebemos, trinta e quatro anos depois da fala de Freire; relações essas que se mantêm até os dias de hoje. Os oprimidos por sua vez, sofrem em vários aspectos, mas mesmo assim continuam sendo oprimidos, sem muita força ou jeito para mudar. Os opressores fazem ainda mais, iludem os oprimidos para continuar a dominá-los e não perder sua mão de obra e o mundo vive cada vez mais o caos, a desigualdade, os sofrimentos advindos dessas situações, e o aumento da criminalidade. A educação e a saúde, como outros âmbitos importantes, acabam ficando relegados ao descaso ou a simples manutenção e conservação daquilo que

² O termo “seus filhos”, quer dizer aqui, da responsabilidade social que a escola tem na formação de seus alunos e que todos nós temos, de certa forma, perante a educação dos futuros (mas presentes) cidadãos, pois sendo parte da sociedade, “os filhos” da escola, contudo, antes, filhos da sociedade, tem e terão influência direta na própria sociedade e, conseqüentemente, em todos nós que a compomos.

já existe.

Freire (1987), assim como outros autores, acredita na educação que faça com que o oprimido possa se libertar, dando-lhe uma visão crítica da realidade, a verdade mais ampla, em que ele próprio está imerso sem perceber, como se estivesse sonhando e não pudesse acordar. E vai mais além, quando diz que o “sujeito”, somente é “sujeito” quando se reconhece como tal, deixando de ser oprimido. De forma similar, Casassus (2009, p. 49-50), referindo-se à necessidade de uma educação emocional para além da educação simplesmente racional, diz: “Somente quando me dou conta de que sinto a vida em mim é que posso me dar conta de que existo.” Nós também, com este trabalho, buscamos mostrar a necessidade de uma formação com ênfase humana e ética, e avançar na direção de uma Educação Integral que possa estimular o desenvolvimento crítico dos cidadãos em sua totalidade, para seu próprio crescimento consciente acerca da vida em que vive, na busca de uma autonomia moral que venha a granjear-lhes uma vida mais humana e próspera. Incontri (1997, p. 23) profere que “apenas na realização moral de si mesmo é dada ao homem a paz interior e a felicidade possível.”

A Educação Integral a qual aqui é referida é aquela que busca o desenvolvimento da totalidade das capacidades humanas e não somente uma parte delas, o que tornaria o desenvolvimento deficitário, aquém do seu potencial. Se o ser humano pode ser “amplo” e com isso a sociedade tem a ganhar em qualidade e prosperidade, porque se sujeitar a ser “pequeno”? Nesse sentido esta pesquisa tem como objetivo geral analisar a contribuição de uma **intervenção** que possua como ferramenta o **Yoga**, com foco na **formação continuada**, pautada na humanização e na ética, com vistas a uma **Educação Integral**, em educadoras (es) vinculados à rede municipal de Educação Básica do município de Marília, no âmbito da Educação Infantil, interior do estado de São Paulo. Espera-se pois, que essa intervenção venha trazer aos seus praticantes uma mudança de qualidade de vida para melhor. Como objetivos específicos pretendemos:

- planejar, desenvolver e avaliar uma intervenção que tenha como instrumento o Yoga e com foco na Educação Integral no âmbito da formação continuada do (a) educador (a).
- avaliar os efeitos da intervenção na saúde geral e qualidade de vida dos (das) participantes.

Na busca de um mundo melhor, de uma sociedade mais justa e igualitária

que respeite a diversidade, faz-se necessário a constante observação das relações humanas e o produto dessas mesmas relações. Se nos desagrada os resultados obtidos nas relações humanas, podemos e de certa forma devemos, buscar melhorá-las.

Devido às observações iniciais, vemos a necessidade de um trabalho que não somente teorize a realidade vivenciada pelas educadoras e educadores, mas que lhes forneça uma ferramenta que possam utilizar para se construírem mais criticamente (MAMEDE, 2012). Visamos ainda que as educadoras e educadores possam vivenciar situações onde consigam se conhecer mais profundamente, não somente seus gostos, mas o porquê das suas escolhas e assim entreterem em si um constante hábito de se perceber enquanto ser humano, ético, levando aos seus alunos a possibilidade concreta da construção consciente de si mesmos e da melhoria da convivência humana (BUXARRAIS, 1997).

Este texto foi organizado de forma a deixar o mais claro possível o processo de investigação feito e o percurso realizado para atingir tal objetivo. Foi dividido da seguinte forma: Na seção 1 (**Introdução**) discorro sobre minha trajetória até chegar a esta pesquisa, bem como os objetivos que a ela são pertinentes e um breve ensaio sobre o que seria o conceito de “verdade” na relação com a Educação. Já na seção 2 (**Fundamentação Teórica**), encontra-se a base teórica utilizada para dar sustentação a esta pesquisa, incluindo também a literatura relacionada ao Yoga, integração corpo, mente e Espírito, autoconhecimento, sua relação com a Educação Integral e as pesquisas que já existem nessa área, procuradas em bases de dados. Na seção 3 (**Metodologia**), vemos quem foram os participantes do projeto, os instrumentos utilizados, os procedimentos e a forma de análise dos resultados da intervenção, bem como um quadro das atividades realizadas durante a intervenção. Junto a seção 4 (**Resultados**), observaremos os resultados propriamente ditos, as tabelas que os ilustram e as pertinentes discussões desses resultados, as observações e análises sobre o Diário de bordo, bem como uma síntese e discussão das rodas de conversa: ensaio teórico sobre o despertar da consciência pelo processo de autoconhecimento gerado nas práticas de Yoga e as Discussões pertinentes ao entrelaçamento dos resultados e nosso objetivo geral. Já na seção 5 (**Conclusões**), esboçamos a síntese de toda a pesquisa e as possibilidades de ação, bem como a “suposta” contribuição da mesma para a Educação. Por fim, a lista de referências, anexos e apêndices.

2 Fundamentação Teórica

Segundo a Organização Mundial da Saúde (ONU/WHO, 1946), “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.” Com isso podemos pensar que o ser humano em sua formação contínua não deve abdicar de nenhum desses preceitos. Casassus (2009, p. 23), contribui com isso quando enuncia que [...] “a saúde depende do estado de equilíbrio emocional; e que o desequilíbrio emocional se traduz em doenças que se manifestam não só no nível psicológico como também no nosso corpo.” Não basta pois que se cuide do corpo quando ele está doente, mas também da mente e de tudo o que a engendra e consubstancia e ainda mais daquilo que se vive com seu corpo, sua mente e seu ser integral. Necessário pois que se possa viver bem e o processo curativo é uma das formas de se lidar com a doença/enfermidade quando já estabelecida. Outro meio é o trabalho de prevenção que permite antecipar de certa forma aquilo que poderá vir a acontecer, prevenindo assim, caso seja algo ruim ao ser, para que não aconteça.

O ser humano em si vive tudo intensamente, ao mesmo tempo, no sentido de que suas emoções, pensamentos, sentimentos, atitudes, tudo está congregado na expressão daquilo que ele é e do que ele faz. Já, há algum tempo, na sociedade em que vivemos, o ser humano recebe uma formação mais voltada para uma vida social que visa “aprontar” este indivíduo para suprir cargos e necessidades de uma sociedade capitalista de consumo. A exploração um tanto quanto desenfreada da natureza que nos cerca e que nos serve, mostra um pouco daquilo que o ser humano é capaz. Casassus (2009) comenta que a sociedade capitalista em que vivemos é regida pela “lei” do custo benefício, ou seja, somente se investe naquilo que se têm certeza de que terá um retorno “imediato” e rentável. Insiste ele que, nessa sociedade, a racionalidade está acima da emoção e o que importa é ter lucro. No entanto, vemos que a escolha de um modelo tão somente racional de educação tem causado graves danos à personalidade humana. Isso se alia a um sistema capitalista voraz que ceifa nossas energias causando distúrbios variados. Soma-se ainda um mundo onde somos instantaneamente bombardeados por uma quantidade gigantesca de informações, que não se traduzem necessariamente em aprendizado, levando muitas vezes ao tédio (LA TAILLE, 2009), ao “stress”, a doenças

variadas. Ao escolher de forma racional, apenas, um emprego que traz em seu bojo a estabilidade e a segurança financeiras em detrimento da emoção que impele a outras escolhas, menos rentáveis talvez, mas nem sempre nesse prisma, falseia-se ou supervaloriza-se os benefícios rentáveis em detrimento do custo elevado que ele exige de cada um, onde muitas vezes, abdica-se das premissas que tornam as pessoas tranquilas, simpáticas, felizes, saudáveis, na busca do desenvolvimento equilibrado das várias potências das quais são detentoras.

Se se faz tão importante que o ser humano não se fracione nas suas relações cotidianas, ou seja, seja inteiro e íntegro com o seu desenvolvimento amplo e qualitativo, isso também se estende para a formação continuada das educadoras e educadores, que são responsáveis pela educação dos futuros cidadãos. A realidade da vida mostra que a sociedade vive em guerra entre si, e muitas vezes consigo mesma, sem entender porque se age assim ou de outra forma, devido ao desconhecimento de quem se é, do que realmente se quer ou se precisa, e, como diria La Taille (2009), a vida carece de sentido. A corrupção humana, o desrespeito para com os desiguais, a desigualdade de oportunidades, o analfabetismo, o descaso para com os idosos, para com as crianças, são exemplos de que a sociedade está vivendo um momento muito difícil. A Segunda Guerra Mundial fez abalar todo o planeta. É o homem que descia a barbárie na sua sanha de consumo, posse, poder e dominação. Ansiava-se pela paz no mundo. A Declaração Universal dos Direitos Humanos, adotada e proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (resolução 217 A III) em 10 de dezembro 1948 tinha exatamente essa intenção, promover a paz entre as nações. Em seu artigo 29, item 1, diz que “Todo ser humano tem deveres para com a comunidade, na qual o livre e pleno desenvolvimento de sua personalidade é possível” (ONU, s/d), ou seja, ressalta a necessidade dos deveres, porém, como extensão ou atrelamento a algo que parece ser natural, essencial. Costa (2012, p. 480) engrossa essa assertiva quando fala do “pleno desenvolvimento dos sujeitos”. A premissa aqui seria o **pleno desenvolvimento** que podemos assimilar ou assemelhar ao termo integral, no caso em questão, **Educação Integral**, formação emocional, humana e ética, com deveres sim, mas que não prescindem dos direitos tão vastamente exortados pelos documentos nacionais e internacionais das últimas décadas.

O ser humano, para o seu pleno desenvolvimento deveria buscar o equilíbrio. Onde pois o equilíbrio humano para um desenvolvimento sadio em nossa

sociedade? La Taille (2006, p. 15), conclama que “o processo de equilibração é devido a uma capacidade inerente a todos os indivíduos: a capacidade de auto-regulação, ou seja, de auto-organização.” O próprio La Taille (2006, p. 15) explica que “as estruturas da inteligência e o conhecimento são fruto de um trabalho individual, de uma labuta psíquica de auto-organização, e não de mera cópia de modelos externos.” Sendo o desenvolvimento humano “**fruto de um trabalho individual**”, compete a cada indivíduo realiza-lo em si e não por meio da “cópia de modelos externos”. Contudo, a educação que se tem recebido nos últimos tempos, não tem sido outra senão cópias bem retratadas de modelos arcaicos que fazem desenvolver tão somente um aspecto da personalidade humana, a racionalidade (isso quando o faz), em detrimento de sua totalidade, que não se fraciona, nem mesmo por um segundo. Mas o ser humano é também sentimento, vontade e busca viver bem para além da racionalidade do custo-benefício da máquina capitalista. La Taille (2006), faz distinção entre moral e ética, diz ele que “à indagação moral corresponde à pergunta: “como devo agir?”. E à reflexão ética cabe responder à outra: “que vida eu quero viver?” Segundo essas assertivas, é preciso saber como se deve agir perante a sociedade e perante nós mesmos, mas também é imprescindível saber conscientemente que vida se quer viver. A opção de escolha existe e não deve ser “tirada” de ninguém sem prejuízo de cada um e de toda a sociedade em que vive.

A Educação Integral, que visa um desenvolvimento amplo, moral e ético do ser humano, se faz imprescindível para que se possa viver bem. Tudo aquilo que se possa oferecer, diferente desse desenvolvimento amplo, rebaixa o ser humano a irracionalidade e quase o assimila a animalidade. Se o ser humano é um ser que se constrói a si mesmo na relação com o outro e com a natureza, que se amplia ao Universo todo, não se deve restringir e submeter-se a opressão de desenvolver apenas um aspecto da sua personalidade/potencialidade pois segundo Freire (1987, p. 16-17), cabe a nós, os oprimidos, “a grande tarefa humanista e histórica [...] – libertar-se a si e aos opressores.”

2.1 Yoga

Este subitem visa discorrer sobre o Yoga, a busca da compreensão do seu

significado, as relações que por ventura possam existir entre corpo, mente, Espírito, e mesmo o autoconhecimento. Também tem o intuito de abordar a relação do Yoga com a educação em si, mas também com a Educação Integral e o desenvolvimento humano, os quais buscamos apresentar neste trabalho. Antes porém, busquemos entender um pouco sobre a sua história e sobre os seus benefícios para compreendermos melhor acerca daquilo que pretendemos versar.

Há milênios, os yoguis fixaram placas indicativas para favorecer nossa **educação permanente**. É um sábio chamado Patañjali que, numa data incerta, traçou o itinerário e balizou o caminho que leva o ser humano à posse plena de sua saúde física e mental. Num texto de uma concisão exemplar, ele condensou o essencial de uma ciência que existia provavelmente antes dele havia milênios, mas que era, até então, transmitida oralmente (FLAK; DE COULON, 2007, p. 19, grifo nosso).

“A ioga é um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia hindu. Foi coligida, coordenada e sistematizada por Patanjali em sua obra clássica, os *Ioga sutras*³, que consistem em cento e oitenta e cinco lacônicos aforismos.” (IYENGAR, 2000, p. 17).

O Yoga, conhecido também como um caminho de **oito partes** – “Ashtanga” – apresenta em suas duas primeiras partes, os “**Yamas**” e “**Niyamas**” (CHANCHANI; CHANCHANI, 2006). Os primeiros dizem respeito aos grandes mandamentos universais (princípios éticos), quais sejam: “Ahimsa”, não-violência; “Satya”, verdade; “Asteya”, não roubar; “Brahmacharya”, autocontrole e “Aparigraha”, altruísmo (CHANCHANI; CHANCHANI, 2006; IYENGAR, 2000); os últimos referem-se às disciplinas pessoais (princípios filosóficos). São cinco também: “Saucha”, transparência; “Santosha”, contentamento; “Tapas”, grande esforço; “Svadhyaya”, autoconhecimento; “Ishvara pranidhana”, fé em Deus (CHANCHANI; CHANCHANI, 2006; IYENGAR, 2000). A terceira parte são os “**Asanas**”, ou exercícios físicos também chamados de posturas. A quarta parte são os exercícios respiratórios ou “controle da respiração”, os “**Pranayamas**”. A quinta parte, denominada “**Pratyahara**” diz respeito ao

³ “O *Ioga sutra* de Patanjali está dividido em quatro capítulos. O primeiro trata do samadhi, o segundo, dos meios (sadhana) para se atingir a ioga, o terceiro enumera os poderes (vibhuti) com que o iogue depara em seu caminho, e o quarto trata de redenção (kaivalya).” (IYENGAR, 2000, p. 31).

“controle dos sentidos”. Elencando a sexta parte vemos o “**Dharana**”, que se refere a “concentração”. “**Dhyana**”, representado a sétima parte, é a “meditação” e por fim, a oitava parte, como “fecho de abóbada”, é o “**Samadhi**”, “meta do ioga”, onde o iogue se une a Deus (CHANCHANI; CHANCHANI, 2006).

Sendo o Yoga uma cultura milenar da Índia, uma filosofia e uma ciência, tem como herança toda uma ramificação de ideias e formatos outros que se somaram a ele no desenrolar dos tempos e na sua dispersão pelo mundo. Contudo, uma base o integra.

A ciência yogui compõe-se de quatro divisões básicas que são: A ‘Raja Yoga’ ou Yoga Real, a ‘Carma Yoga’, a ‘Guiana Yoga’ e a ‘Bácti Yoga’. As outras, tais como a ‘**Hatha**’, a ‘Crya’, a ‘Laya’ etc., são composições em dosagens diferentes das quatro yogas básicas (CARRINGTON, 1968, p. 10, grifo nosso).

A linha de Yoga utilizada por nós no processo da intervenção é exatamente aquela a qual ensinamos e da qual extraímos os subsídios para a nossa própria prática e vivência diária. Dentre as ramificações diversas utilizamos então o **Hatha Yoga**. “Das várias modalidades do Yoga, a Hatha Yoga é aquela que, polindo a taça do corpo, vira-a de boca para cima, à espera de que o Licor Divino venha enchê-la.” (ANDRADE, 2005, p. 39). Segundo Andrade, “o termo Hatha é composto pelas sílabas sânscritas *Ha* e *Tha*. *Ha* significando o Sol e *Tha*, a Lua, símbolos dos dois pólos, pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém.” (2005, p. 39).

Continuando ainda com Andrade, sobre o “Hatha Yoga”, descreve ele que essa modalidade tem “por objetivo o *aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece*.” (ANDRADE, 2005 p. 38). Em se falando do “Hatha Yoga”, vemos também uma gama gigantesca de benefícios, tanto físicos, energéticos, quanto psíquicos que vão sendo aferidos pelo praticante de Yoga.

O rejuvenescimento geral, o emagrecimento sadio, o embelezamento da figura, o aprimoramento da voz, a maior resistência às moléstias e à estafa, um estado permanente de energia e de leveza física são, no plano físico, os primeiros resultados que o praticante nota em si mesmo. Também no plano psíquico progressivamente se vão manifestando os lucros. Serenidade, autoconfiança, equilíbrio emocional, tranquilidade,

clareza mental, resistência à fadiga, tolerância e paciência substituem, seguramente, ansiedades, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos (ANDRADE, 2005, p. 40-41).

Tendo explanado sucintamente sobre a história do Yoga e seus benefícios, podemos continuar, questionando agora, o que é o Yoga? Qual o seu significado?

Muitas pessoas imaginam um yogui como um ermitão de barba branca retirado numa caverna do Himalaia e que passa seu tempo sentado em lótus meditando. Esta imagem estereotipada não tem nada a ver com o espírito do Yoga que inclui tanto o trabalho, quanto a relação com o outro (FLAK; DE COULON, 2007, p. 22).

Eis uma tarefa não tão fácil, a de descrever o que é o Yoga. Começemos dizendo o que ele não é. “O Yoga não pode ser considerado uma religião, pois se baseia na experiência pessoal e não na passividade emocional, e mais, porque não tem dogmas nem credos. É muito comum vermos pessoas de todas as religiões praticando Yoga.” (GOMES, 2003, p. 51). Como assevera ainda Gomes (2003), também não é faquirismo ou contorcionismo, pois a flexibilidade vai sendo adquirida com a naturalidade dos exercícios de Yoga, que vão muito além das posturas aparentemente difíceis; e com relação ao faquirismo, Gomes (2003), ainda, distingue que a característica do faquir é desenvolver poderes para demonstrá-los e com isso subsistir, enquanto o Yogue (praticante de Yoga) vai além do aspecto de subsistência para simples e profundamente, se conhecer. Carrington (1968, p. 18-19) diz que “a palavra Yoga possui dezessete significados.” Amplo em suas significações não deixa de ser na atualidade ocidental algo que nos estimula a viver integralmente, pois o “Yoga educa e desenvolve a **pessoa inteira** – a **cabeça**, o **corpo** e o **coração**.” (SWAMI SIVANANDA SARASWATI apud FLAK; DE COULON, 2007, p. 9, grifo nosso). Já Iyengar (2000, p. 18) diz que “A ioga também foi descrita como a sabedoria na ação ou a arte de viver com harmonia e moderação em meio às atividades.”

Tanto mais difícil é precisar a data de seu nascimento, já que, como diz Kupfer (2001, p. 28), “O Yoga faz parte do ser humano e esteve sempre vivo na memória da Humanidade” e completa com muita riqueza:

Sabemos que as crianças fazem espontaneamente técnicas de Yoga,

sempre de brincadeira, sempre de forma instintiva. Isto, porque ele faz parte da nossa essência. O Yoga nasce a partir da compreensão das manifestações externas da Natureza e suas **influências subjetivas** sobre a **consciência humana** (KUPFER, 2001, p. 28, grifo nosso).

Surgido milenarmente na Índia, o “Yoga é uma **filosofia**, uma **ciência**, uma **técnica de vida**, que há milhares de anos vem servindo de *caminhada de volta àqueles que anseiam por, novamente, se fundirem na plenitude de onde promanaram*”, nos diz Andrade (2005, p. 36, grifo nosso). E reafirma ainda ao se referir ao aspecto científico do Yoga, dizendo que “[...] não é superstição. É ciência. Ciência da boa, que a medicina acata e utiliza. Os médicos bem informados receitam Yoga.” (ANDRADE, 2005, p. 20). Essa fala de Andrade é atualmente corroborada no Brasil com a adesão pelo Ministério da Saúde de práticas integrativas e complementares (PICS), sendo ofertadas pelo SUS (Sistema Único de Saúde). Dentre elas, desde 2017, o Yoga se apresenta como uma dessas práticas que se aliam a medicina convencional para tratamento e prevenção em saúde (BRASIL, 2017).

Voltando à significação sobre o Yoga, Pinto (2011, p. 01) diz que “Yoga é uma prática milenar que abrange os campos ético, psicofísico, emocional e espiritual.” Novamente, de acordo com Iyengar: “A palavra ‘ioga’ deriva da raiz sânscrita ‘**yuj**’, que significa ‘jungir’, ‘atar’, ‘reunir’, ‘ligar’, ‘dirigir e concentrar a atenção sobre’, ‘usar e aplicar’. Significa também ‘**união**’ ou ‘**comunhão**’.” (2000, p. 17, grifo nosso). Aprecieemos que o significado sobre o Yoga se desdobra, aproximando preceitos que não são necessariamente sinônimos, como ‘jungir’ e ‘atar’ à ‘usar e aplicar’, o que já denota sua ampla acepção.

Andrade, ao descrever os diversos planos: corpo físico, alma imaterial, corpo vital, corpo astral, plano mental e outros, que comporiam ou constituiriam o ser humano, diz que o “Yoga é o **aperfeiçoamento** de cada plano, bem como a **integração** ou **harmonização** de todos eles, realizando a **Unidade** no homem.” (1990, p. 38, grifo nosso). Eis aqui, novamente, a noção de **integralidade**, da busca de um **desenvolvimento amplo e qualitativo** do ser humano.

Já, a fala de Gomes, se coaduna com a de Iyengar quando descreve a literalidade da palavra Yoga: [...] “é união, junção, veículo, método, maneira” (2003, p. 10) e acrescenta se referindo a Sri Aurobindo que define o Yoga da seguinte forma: “É um esforço metódico, rumo à **auto-perfeição**, através da

expressão das **potencialidades** latentes do ser e de uma união do indivíduo humano com a existência universal e transcendente.” (apud GOMES, 2003, p. 10, grifo nosso). A palavra “potencialidades” deixa-nos entrever capacidades que podem ser desenvolvidas, mas também a pré-existência das mesmas, quando acresce a “potencialidades” a palavra “latente”. Segundo o entendemos, latente é aquilo que está adormecido ou mesmo encoberto. Mas o fato de estar adormecido ou encoberto prerroga a denotação da existência ou a inerência de uma possibilidade. O termo “autoperfeição” também nos conduz a pensar em desenvolvimento. Em suma, podemos entender com Iyengar (2000) que o Yoga é uma ferramenta que pode conduzir o desenvolvimento amplo do ser humano, não somente sua cognição, em suas diversas potencialidades, rumo a uma união com tudo aquilo que vai para além do próprio ser humano, conhecido ou desconhecido por ele, e até mesmo “transcendental”, ou seja, que transcende, que vai além.

Buscando ampliar mais o significado do Yoga, vemos com Barbosa (2018), estudioso do sânscrito⁴, que em resumo, Yoga, um caminho de oito partes, é o assentamento da mente sobre o “si mesmo”, sobre a natureza autêntica, nossa verdadeira natureza. Citando Patanjali, Barbosa (2018) diz que se deve recolher as atividades da mente, retirando-as do mundo, do apego às coisas externas, para que, internalizada, a mente se ajuste àquele que vê. Nesse sentido, podemos ver a proximidade do significado do Yoga com a meditação especificamente, apesar de a meditação ser uma das oito (8) partes do Yoga, parte essencial, podemos dizer. Dá-nos, pois, a impressão, que no começo o Yoga era simplesmente o ato de meditar, mais relacionado à meditação que conhecemos hoje em dia. Barbosa (2018) descreve ainda que no seu início, o termo “Yuj”, vindo do sânscrito, um dos mais antigos dialetos do mundo, proveniente da Índia, que representava o atrelamento da parrelha de cavalos a carruagem, passou a representar no Yoga o atrelamento da mente ao “si mesmo”. Assim como os cavalos obedeceriam a quem estivesse na carruagem, ou seja, seu condutor, assim também, a mente deveria obedecer a quem seria o seu senhor, ou condutor, o “si mesmo”, o “Atma” (a Alma), o eu do coração.

Podemos inferir com relação a esse sentido do Yoga aqui expresso, utilizando a mesma analogia, de forma inversa, que sendo condutores dos cavalos,

⁴ Alguns livros de Carlos Eduardo Gonzales Barbosa: “Os yoga sutras de Patanjali”, volumes 1, 2 e 3; “Uttamapurusa: Reflexões sobre o processo da meditação”; Bhagavad Gita: Texto clássico indiano”

devemos fazê-lo de forma a que a condução transcorra sem acidentes por meio de um exercício e a conquista de uma habilidade para tal. Por outro lado, se ao conduzir os cavalos, deixamos que eles sigam a seu bel prazer, ou seja, abdicamos da condução, seremos então, conduzidos por eles, os cavalos. Da mesma forma, traduzindo para a relação mente (cavalos) e o “si mesmo” (condutor da carruagem), o “si mesmo” deveria aprender a conduzir a sua mente, exatamente para não ser conduzido por ela. Os sentidos ou as atividades da mente, deveriam se render ao “si mesmo”. Samadhi seria a iluminação, o oitavo passo ou coroamento dos sete anteriores, mas não estaria, segundo Barbosa (2018), somente ao final e sim em cada momento em que a consciência se fizesse presente nesse processo de assentamento da mente. Em caráter elucidativo, Barbosa (2018) expressa que com o passar do tempo, o significado original do Yoga, ou seja, o assentamento da mente sobre o “si mesmo”, representado também pela palavra sânscrita “*asanam*”⁵ foi se transformando. O *asanam* passou então a se referir também àquilo que se utilizava para assentar o corpo e posteriormente⁶, à postura recomendada enquanto se buscava o assentamento da mente, ou seja, era necessário um aparato correto e uma postura correta para assentar o corpo na busca do assentamento da mente. Assim surgem os “*asanas*” (posturas). O *asanam*, então, agora, possuía sentido duplo, mental e corporal. Já por volta do século XIX, começo do século XX, o *asanam* foi restaurado apenas pelo seu aspecto corporal, como ginástica embutida na luta pela independência da Índia, deixando os indianos “sarados”, fortes, para responder à provocação dos britânicos, que chamavam os indianos de fracos e afeminados. Barbosa (2018) afirma com convicção, que o Yoga postural moderno, nunca deveria ter se separado do Yoga original, confundindo ainda os seus praticantes com as várias modalidades de Yoga, quando na verdade, diz ele, o Yoga é um conceito genérico de ajustamento do “si” ao “si mesmo”.

Em consonância a Barbosa, com relação ao significado original do Yoga, Kupfer diz que “Yoga é assumir o controle do seu próprio destino, ser senhor de si mesmo” (2001, p. 33), ou seja, como dissemos anteriormente, em analogia, assumir as rédeas e governar os cavalos que estão ao nosso comando. Em outro aspecto,

⁵ Punhado de capim “Kusha”, que era o capim sagrado ou mesmo a pele de um antílope negro ou qualquer outro assento o qual se pudesse sentir confortável e firme com o corpo para realizar o assentamento da mente (BARBOSA, 2018).

⁶ Por volta dos séculos IX e X da nossa Era (BARBOSA, 2018).

quem se aproxima de Barbosa é Carrington (PATANJALI apud CARRINGTON, 1968, p. 8), ao dizer que “Yoga é a suspensão dos redemoinhos da mente” e avança, tal qual Andrade, asseverando que “precisamos primeiramente saber que a Yoga é uma atividade cientificamente aplicada, mediante suas práticas podemos eliminar as doenças físicas e recobrar a saúde e a felicidade.” (CARRINGTON, 1968, p. 18).

Na difícil missão de sintetizar o significado do Yoga, vimos que ao explanar sobre o **Yoga**, estamos falando em **integralidade** ou **desenvolvimento integral** por meio não somente de práticas corporais: asanas/posturas/exercícios, pranayamas/exercícios respiratórios/controle da respiração, mas principalmente do assentamento da mente em busca do controle dos sentidos para que se possa aperfeiçoar o domínio sobre a mente ou, de certa forma, sobre si mesmo. É por meio do Yoga que se pode tornar uno consigo mesmo na busca da autoperfeição pelo desenvolvimento das potencialidades já existentes. Não do Yoga como ginástica corporal tão somente, desatrelada do seu significado original como versam vários autores, mas como uma filosofia de vida que empreende o autoconhecimento e a transformação do ser na busca de sua integralidade. Pesa dizer, baseado na minha experiência como professor de Yoga, que muitos praticantes o buscam somente para cuidar do corpo. Isso, contudo, não impede que o sentido original do Yoga seja resgatado por aqueles que conscientemente o utilizam para buscar a si mesmos, ou por outra, não impede também que, em buscando-o como atividade física em um primeiro momento, possa encontrar a si, desde que esse se transforme em seu objetivo principal.

Não menos importante destacar no ser humano essa possibilidade com o Yoga, de conhecer a relação mais ampla entre corpo, mente e Espírito, suas possíveis e recíprocas repercussões. Vejamos um pouco mais dessa relação.

2.1.1 Integração corpo, mente e Espírito

Sem necessariamente nos aprofundarmos nos conceitos de corpo, mente e Espírito, estaremos perseguindo nesta seção, suas possíveis relações no sentido de nos aproximarmos de uma **Educação Integral**, buscando ouvir alguns estudiosos do assunto para podermos juntamente com eles, nos expressarmos. Mas o que seria o corpo e o que seria a mente? Mininamente falando, o corpo humano é um

organismo vivo, formado por cabeça, tronco e membros, composto por diversos sistemas e diferentes órgãos (SANTOS, 2020), é meio de expressão e manifestação do ser humano. É por meio dele, ou melhor, de sua ação no mundo que o ser humano percebe o mundo exterior e constrói o seu mundo interior (PIAGET, 1994, 2011). A mente, segundo Casassus (2009, p. 63), “[...] é um instrumento poderoso. É o que nos permite conhecer. É um meio para obter e processar informações que vêm tanto do mundo exterior como do mundo interior” e acrescenta que “A mente é uma entidade feita de pensamentos.” (CASASSUS, 2009, p. 64).

Existe a ideia de que mente e corpo se relacionam, isto atualmente é fato, mas nesse momento abstenhamo-nos de emitir qualquer expressão preconceituosa para escutar com mais atenção. Casassus (2009, p. 59) diz ainda que “A mente é um instrumento da consciência, assim como o cérebro é um instrumento da mente.” Percebemos aqui, já, algumas relações. Sem falar agora da consciência, vemos uma relação entre “mente” e “corpo”, pois quem diz, “cérebro”, diz “corpo”, ou pelo menos, parte desse.

Uma das coisas a se atinar é que as diversas culturas espalhadas pelo orbe terrestre deram conta de embasar a vida de seus consignatários e por isso carecem no mínimo, de respeito e atenção. Andrade (2005), militar aposentado, descobriu no Yoga sua prancha de assentamento, ou como se diz no popular, sua tábua de salvação com relação não somente a sua saúde física, bastante debilitada em determinado momento de sua existência e restaurada com o Yoga, mas também sua qualidade mental de vida, e foi no Brasil o pioneiro da transmissão do Yoga. Vejamos o que ele nos diz em se referindo a união entre a mente e o corpo: “Nada se passa na mente que o corpo não manifeste. Nada se passa no corpo sem que a mente não o reflita.” (ANDRADE, 1990, p. 36-37). Vemos então a relação próxima entre ambos e o reflexo de uma no outro e deste último na primeira, pois “[...] o que afeta o nosso corpo tem um correlato em nossa mente.” (CASASSUS, 2009, p. 144). Essa união comentada por Andrade e endoçada por Casassus, é expressa também por outros autores:

Em geral, traduz uma idéia de que é perfeitamente possível, através do aprimoramento dos recursos individuais, desenvolver a auto-integração, unindo corpo e mente para expressão da verdadeira natureza desse centro de consciência que chamamos de Eu (JURACY CAMPOS L. CANÇADO apud GOMES, 2003, p.XIX).

“Podemos dizer, então, que a mente está no corpo, ou que o corpo é uma mente densa, que percebe para que a mente possa realizar seu ato de percepção mais fina e atuar.” (CASASSUS, 2009, p. 67-68). Mas essa relação entre ambos vem atestar algo bastante importante a se ponderar. Se entendermos que a mente não somente interage com o corpo e vice-versa, podemos pensar que eles podem se beneficiar ou se prejudicar mutuamente, pois nem sempre a mente está em equilíbrio. Assim, em desequilíbrio, a mente, poderia prejudicar o corpo e o corpo em desalinho poderia de alguma forma ferir a mente e é claro, o ser humano, detentor de ambos. É o que confirma Andrade quando diz que:

Milhares de anos antes, isto é, muito mais remotamente, o grande poema épico da Índia – Mahabharata – considerava que ‘existem duas espécies de doenças: **física e mental. Uma se origina da outra.** A existência de uma não é percebida sem a outra. As perturbações mentais originam-se das físicas e, de igual maneira, as perturbações físicas originam-se das mentais’ (Mahabharata, Shanti Parva, XVI, 8-9, cit. por Geoffrey Hodson em *O homem, na saúde e na doença*, F.E.E.U. apud ANDRADE, 1990, p. 37, grifo nosso).

A relação entre corpo e mente, como vemos, é sempre intensa, a benefício do detentor de ambos ou para sua depreciação, o que podemos refletir como um conhecimento imprescindível para a constituição do ser humano em sua integralidade na sua formação. Por extensão, podemos supor que uma mente agitada, cansada em excesso, “estressada”, como dizemos mais atualmente, pode fatigar um corpo que aparentemente se encontra saudável. E aqui cabe um singelo questionamento: Por que não aprendemos que essa relação existe? ou pelo menos: Por que não estudamos na escola, seja nos anos iniciais, no ensino médio ou na faculdade a possibilidade dessa relação? Podemos ir mais longe em nossos questionamentos: Caso essa relação realmente aconteça, poderíamos ao controlar nossa mente, controlar também nosso corpo. Harmonizando a primeira, teríamos o segundo em equilíbrio, ou mesmo por outra, ao invés somente de cuidar de um, cuidaríamos dos dois.

O terceiro elemento, citado no início desta seção, recebe sua classificação com denominações diversas e teria importância capital para os demais. Podemos conhecê-lo por variadas nomenclaturas, quais sejam: “Espírito”, “Alma”, “Mente”,

“Eu superior”, “Eu do coração”, “Consciência”, etc. Alguns autores como Casassus assim se expressam:

Com essa reflexão, compreendi que o elemento decisivo para o entrelaçamento entre o nosso **pensar**, o nosso **sentir** e o nosso **querer** era um **quarto fator**, de certo modo invisível, transpessoal e transcendente: a **mente** que ultrapassa os fenômenos mentais: o Espírito, o Tao, a Budeidade ou como se queira chamar (CASASSUS, 2009, p. 9-10, grifo nosso)

Vejamos que Casassus destaca a importância desse “elemento” como “algo” que promoveria o entrelaçamento de algumas potências humanas: pensar, sentir, querer, ou seja, seria “Aquele” (a) que está no comando das potências. Denota-se também a compreensão de Casassus acerca de uma Educação Integral que trabalharia não somente o desenvolvimento cognitivo, mas também o emocional, juntamente com o querer. Apesar de Casassus destacar a mente como nome desse “elemento” ou “fator” distinto, entende ele como algo a parte da mente, pois utiliza como sinônimos outros termos como “Espírito”, “Tao”, “Budeidade”. Fica mais claro ainda a distinção desse “elemento decisivo”, apartado da mente, quando ele diz “[...] que, na mente, contemos formas mentais, mas que a mente não contém quem somos” (CASASSUS, 2009, p. 65), ou seja, “quem somos” é algo diferente da mente, e provavelmente, a conteria, ao invés de ser contido, o que demonstra uma diferença bastante significativa.

Tomemos pois qualquer um desses nomes, ou talvez, possamos utilizar os mais comuns para representar esse “terceiro elemento”. Chamemos pois Espírito ou Alma esse terceiro elemento, como sinônimos, utilizando um ou outro sem perda do significado aqui atribuído. O Espírito ou Alma, então, seria o detentor da mente e do corpo, possuiria ambos e não ao contrário, seria o “Atma” (Alma). Referências a ele são encontradas nas mais antigas literaturas. Filósofos como Sócrates já se referiam ao termo em si e também sobre a relação dele com o corpo ou com a mente. “ ‘Todo o bem e mal, quer no corpo ou na natureza humana, origina-se na alma e daí extravasa... Portanto, **para curar o corpo, deve-se começar curando a alma**’ .” (SÓCRATES apud ANDRADE, 1990, p. 37, grifo nosso). Retomemos, “para curar o corpo, deve-se começar curando a alma”. Seria pois necessário buscar a raiz do problema. Utilizando ainda a mesma analogia referenciada no item 2.1 “Yoga”,

entre a carruagem (condutor) e os cavalos (mente), mas trazendo mais para a atualidade veicular, podemos refletir que assim como um veículo desgovernado é responsabilidade de seu condutor, o corpo e a mente seriam responsabilidades da Alma e por extensão, um corpo doente denotaria uma Alma enferma. Um condutor disciplinado dirige com cautela e evita que seu veículo sofra danos, além de sempre estar atento a manutenção do mesmo, verificando, sempre que necessário, o nível do óleo do motor, a regulagem dos freios, as luzes de sinalização e proteção e tudo o mais que comporta os devidos cuidados. Ainda com clareza, as palavras de Sócrates, citadas a pouco, atestam que “todo bem e mal, quer no corpo ou na natureza humana, origina-se na alma e daí extravasa”. Nesse sentido, aquilo que por ventura se inicia na “alma”, extravasa, ou seja, espalha-se pelo corpo e se a mente é também, propriedade da alma, provavelmente será atingida, e talvez o seja, em primeiro plano.

A educação que recebemos atualmente, como o dissemos anteriormente na seção 1 e no início desta seção (2), leva o indivíduo, ser humano a se capacitar em habilidades cognitivas de compreensão da realidade que o cerca, em detrimento das capacidades outras, emocionais, éticas, etc., que também o compõem (CASASSUS, 2009). Não estaria aí um dos maiores problemas da Humanidade, ou seja, uma educação fracionada, distante de uma integralidade, que se coaduna com o todo que é e em que se compõem o ser humano? Contudo, o fato de uma educação se exercer de forma fracionada, não impede que a integralidade do ser, sofra com isso, ao contrário, seria sim estímulo para tal. Uma **Educação Integral**, aqui explicitada por nós neste trabalho, visa o desenvolvimento amplo das qualidades do ser humano. Vejamos o que a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) nos fala a respeito de uma Educação Integral.

A BNCC, “é um documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de **aprendizagens essenciais** que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica.” (BRASIL, 2017, p. 9, grifo do autor). Desta forma, seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento ficam assegurados conforme preceitua o Plano Nacional de Educação (PNE), apoiado pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº 9.394/1996), tendo como fundamento as Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica (DCN) (BRASIL, 2017). Baseado na BNCC, os

esforços somados entre a União, Estados, Distritos Federal e Municípios exercerão papel de correção das desigualdades existentes no sistema de ensino, público ou privado (BRASIL, 2017). Uma das tarefas da União então, “será a revisão da formação inicial e continuada de professores.” (BRASIL, 2017, p. 21). Esta revisão ou formação, contudo, não se encontra plenamente esclarecida pela BNCC. Voltando a um modelo de educação ampla e de qualidade, a BNCC, corrobora a assertiva de uma Educação Integral, quando concorre “[...] para assegurar aos estudantes o desenvolvimento de dez **competências gerais**, que consubstanciam, no âmbito pedagógico, os direitos de aprendizagem e desenvolvimento” (BRASIL, 2017, p. 8, grifo do autor) reconhecendo que:

a Educação Básica deve visar à formação e ao **desenvolvimento humano global**, o que implica compreender a complexidade e a não linearidade desse desenvolvimento, rompendo com visões reducionistas que privilegiam ou a dimensão intelectual (cognitiva) ou a dimensão afetiva. Significa, ainda, assumir uma **visão plural, singular e integral** da criança, do adolescente, do jovem e do adulto [...] (BRASIL, 2017, p. 14, grifo nosso).

Para um “desenvolvimento humano global”, assumindo uma “visão plural, singular e integral”, requer que busquemos a amplitude do olhar, que muitas vezes é circunscrito pela própria cultura em que se está inserido. Se queremos, por exemplo, ver o vale com amplitude, será necessário subirmos a colina ou o monte para vislumbrarmos a totalidade da paisagem. Um ponto mais elevado nos permitiria essa performance; da mesma forma, se quisermos ver com amplitude e em profundidade aquilo que somos, precisaremos altear/ampliar nossos conhecimentos, expandindo-os, muitas vezes, para além da cultura que possuímos. O Yoga, como ferramenta educativa, vem nos mostrar a possibilidade da ampliação desses conhecimentos, favorecendo uma Educação Integral onde o sujeito humano busca também por meio do autoconhecimento, a compreensão de quem é e o que realmente quer ser, facilitando o processo de seu desenvolvimento e sua atuação na sociedade em que se insere, como um ser autônomo.

2.1.2 Autoconhecimento⁷

⁷ Os conceitos aqui apresentados são afeitos aos autores com os quais trabalhamos. Isso não impede, é claro, que se possa encontrar em outros autores, conceitos próximos, distoantes e até mesmo diferenciados, seja na mesma área de conhecimento ou até mesmo em outras áreas.

O que seria o autoconhecimento? E completando essa questão, para que serviria o autoconhecimento? Podemos ensaiar uma breve resposta introdutória fazendo a separação da palavra autoconhecimento em dois conceitos distintos, quais sejam, “auto” e “conhecimento”. Começando por este último vemos que, segundo o Grande Dicionário Larousse Cultural da Língua Portuguesa, “conhecimento” é:

s.m. (Do lat. cognoscere, conhecer pelos sentidos.) 1. Ato ou efeito de compreender, de conhecer as propriedades, as características, os traços específicos de alguma coisa; entendimento; intuição. – 2. Operações pelas quais a mente procede à análise de um objeto, de uma realidade, de modo a definir sua natureza; apreciação, discernimento. – 3. Conjunto dos domínios onde se exerce a aprendizagem; exercício filosófico ou científico de obtenção de saber. – 4. **Capacidade de conhecer a si próprio; estado consciente; consciência [...]** (1999, p. 256, grifo nosso).

Já com relação a palavra “auto”, o referido dicionário, dentre vários outros significados, destaca que “auto”, vem do grego “*autós*”, que quer dizer, “mesmo”, “próprio” (1999, p. 106). Assim podemos inferir que autoconhecimento seria o conhecimento de si próprio. Interessante observar que já encontramos no significado da palavra “conhecimento”, a “capacidade de conhecer a si próprio” e também como sinônimo, o “estado consciente” e a “consciência”, aqui também, com a mesma significação de “estado de presença”. Dessa forma, acredito podemos nos adiantar respondendo com palavras simples o segundo questionamento feito anteriormente, que o autoconhecimento é uma “ferramenta” que serve para se autoconhecer. Essa ferramenta, se assim podemos nos expressar, seria algo já inerente ao ser humano, ou seja, faria parte da sua constituição e careceria apenas de desenvolvimento? Kupfer parece nos auxiliar nessa questão quando expressa que:

Há algo que é comum a todos os homens, e que por isso nos une, para além das diferenças raciais, religiosas, culturais, ou das características anatômicas dos indivíduos. Esse algo é a **potencialidade de nos conhecer**, de mergulhar no oceano da consciência. (2001, p. 7 e 8, grifo nosso).

Isso significa, segundo o autor, que inferimos com exatidão, quando

questionamos se o autoconhecimento seria inerente ao ser humano, pois afirma o referido autor que o “poder se conhecer” é uma potencialidade e assevera que essa potencialidade seria algo comum a todos os homens (aqui, como generalização dos seres humanos), motivo então, de união entre eles para além das diferenças diversas. Buscando ainda o desenvolvimento da função do autoconhecimento, como ampliação da consciência e percepção de si, podemos entender que ele não serviria somente para nos conhecermos, mas em nos conhecendo, poderíamos alterar aquilo que em nós pudesse estar inadequado segundo nossos conceitos e querer, o que seria extremamente útil quando falamos em uma Educação Integral e não fracionada. Afirma ainda Casassus (2009, p. 33) que: “No modelo racionalista, encontra-se a ideia de que a ação humana é motivada por fins estritamente egoístas e submetida ao controle da regra do custo-benefício.” Se eu não percebo em mim, o que sou e o que eu faço, torna-se difícil agir conscientemente e como diz Freire (1987), serei oprimido. Em resumo, os que se conhecem, conhecem aquilo que são, e o que possuem e buscam saber mais de si, pois ao descobrirem “[...] que pouco sabem de si, de seu ‘posto no cosmos’, [...] se inquietam por saber mais.” (FREIRE, 1987, p. 16).

Retornando ao significado que nos trouxe o Grande Dicionário Larousse Cultural da Língua Portuguesa quando evidencia como sinônimo de “conhecimento” o “estado consciente”, podemos pensar que para se autoconhecer seria necessário estar consciente. Mas o que é estar consciente?

Exercer a consciência testemunha é manter uma atitude de atenção plena⁸ em tudo, sem envolver-se com nada. É aceitar os conteúdos da própria mente sem julgá-los. É desenvolver a qualidade de bem estar presente em tudo, sem se deixar arrastar pela voragem. (KUPFER, 2001, p. 15).

A “atenção plena”, citada por Kupfer, é aquela atenção que busca estar concentrada o máximo que pode, em um objetivo maior, não se deixando desviar pelas barreiras que possa encontrar, nem mesmo pelos sentidos que podem interferir, até porque “ [...] a atenção plena é um espelho do que está acontecendo

⁸ Atenção plena aqui não se refere ao programa “Mindfulness” (atenção plena) de Jon Kabat-Zinn, mas explicita o conceito citado pelos autores em referência. Não deixa, contudo, de ser parte integrante do Yoga, como sinônimo do estado de presença ou consciência presente.

no momento presente” (GREENLAND, 2016, p. 20, grifo do autor), ou seja, a mente não se confunde com um passado, de certa forma automatizado e não consciente e nem se perde em um futuro que ainda não está posto. “Em outras palavras, ao praticar a atenção plena você vê a experiência da vida de forma clara como ela acontece, sem uma carga emocional.” (GREENLAND, 2016, p. 20). Assim como diz Greenland, a experiência da vida é vista de “forma clara”, “sem uma carga emocional”, que poderiam ser paixões, por exemplo, o que não significa não sentir as emoções ou percebê-las, mas aprender a controlá-las, ou seja, não ser dominado por elas. Assim também, a “atenção plena”, o “estar presente” ou “estado de presença”, seriam sinônimos de “estar consciente”, de forma que, estar consciente seria estar presente com a atenção de forma plena voltada para aquilo que se está fazendo ou que está acontecendo. É assim também que acontece quando meditamos⁹, ou seja, é preciso estar presente, não somente com o corpo, mas também com sua mente e a sua atenção voltada para tudo isso.

Uma das propostas do Yoga, senão a proposta maior, é exatamente estar consciente, seja durante uma prática de Yoga ou mesmo nas diversas situações do cotidiano. “É por isso que o Yoga é um jogo, cuja única regra é permanecer consciente o tempo todo, de cada ato, a cada momento.” (KUPFER, 2001, p. 14). E isso acaba nos levando a nos conhecermos, assevera Carrington (1968, p. 18), quando diz que: “A filosofia yogui desenvolve a inteligência e conduz ao verdadeiro conhecimento do ‘Eu’.” O autoconhecimento seria ferramenta para o desenvolvimento de uma Educação Integral (o “ser mais” de Paulo Freire), que visa toda a humanidade. Para isso seria necessário segundo Freire (1987, p. 46), ter “Fé na sua vocação de ser mais, que não é privilégio de alguns eleitos, mas direito dos homens.” Podemos perguntar então: Como “ser mais” sem nos conhecermos, sem a consciência, por exemplo, de que somos oprimidos e essa opressão nos impõe ser menos, sem saber quem realmente somos e/ou podemos ser?

Se conhecer-se é sinônimo de estar consciente e estar consciente pode ampliar a qualidade de vida, conhecer-se é extremamente importante, senão imprescindível para se viver com qualidade. O estar consciente tem dupla importância ou se assim o quisermos, ampla e plural importância, pois quando

⁹ Nos referimos aqui, especificamente à meditação, como um dos passos do Yoga para se atingir o Samadhi (iluminação).

estamos conscientes do que fazemos não só nos conhecemos mais amplamente e com isso temos a opção de cuidar melhor de nós, como também podemos estender esse cuidado aos outros e a tudo aquilo que nos cerca, como a própria natureza. Esse cuidado, é claro, tem duplo benefício, porque não somente atinge a natureza, mas em atingindo-a adequadamente, reverte-se para nós que vivemos nela e dela nos utilizamos. Gomes (2003, p. 13), citando Sri Aurobindo diz que “está na hora do homem participar ativa e conscientemente de sua evolução. Até agora o homem esteve à mercê da natureza, este é o momento de colaborar com ela.”

Eis a necessidade tão primordial de se conhecer. Eis a importância suprema de pesquisar-se e aprofundar-se naquilo que somos, porque em fazendo isso, ativamos ou estimulamos o exercício de estarmos “conscientes” e nos aprimoramos em observar e perceber mais amplamente nossas ações, pensamentos, sentimentos, emoções, “imperfeições” mesmo, que nos impediriam de termos uma melhor qualidade de vida, de “ser mais”, como o fato de alguém que se aborrece a todo momento em determinada situação e põe a perder o trabalho que normalmente realiza ou as amizades que houvera feito. Entendemos com Casassus (2009, p. 83) a “[...] importância da consciência porque é uma ferramenta de transformação. Trata-se, pois, de uma ferramenta que é preciso conhecer e aprender a usar”, até porque “o processo **inconsciente** tem início num evento sobre o qual não temos controle e termina numa reação inconsciente.” (CASASSUS, 2009, p. 103, grifo nosso). Uma reação inconsciente, sendo às vezes perniciosa ao indivíduo e aos outros, pode ir na direção oposta de uma ação consciente, o que mostra que o sujeito não se conhece, ou, ainda se conhece pouco. Isso tudo, a falta de conhecimento de si, as reações inconscientes, o ser menos do que se poderia ser, a ausência de criticidade perante as situações da vida, etc., convenhamos, parece ser empecilho para uma Educação Integral, que desenvolva ampla e qualitativamente o sujeito, ser humano.

Em analogia, aquele que se conhece é como alguém que ao entrar em uma casa para reformá-la, sabe exatamente onde estão a passagem e a voltagem dos fios elétricos, o caminho dos encanamentos de água, as colunas e vigas de sustentação da residência, enfim, tem muito mais facilidade para reformar a casa do que aquele que, em precisando reformar não sabe nada da planta base onde estão constituídos os elementos primordiais de sua fundação e sustentação. O primeiro saberá como,

quando e onde reformar, fazendo um planejamento adequado. Já o segundo correrá muitos riscos e poderá pôr a perder a obra e todos aqueles que com ele estiverem. Assim também, este, que não se conhece, é levado ao sabor das emoções, pensamentos, sentimentos, ações externas e reações próprias, para caminhos que nem sempre, conscientemente o desejaria, visto se arrepender, muitas vezes, depois do ato praticado, pois “quando reagimos inconscientemente aos estímulos externos, o mais frequente é que acabemos por lamentar o que fizemos.” (CASASSUS, 2009, p. 104). Por outro lado, aquele que se conhece, perscruta as melhores maneiras de ser quem realmente quer ser e dessa forma, torna-se fácil entrever o resultado de tudo isso. Equilíbrio, desenvolvimento sadio, integralidade e paz.

Mas, se não fazemos isso, e nossa cultura, nossas escolas, não semeiam o exercício de se conhecer, o que acaba nos levando ao exercício de nos aperfeiçoarmos, isso tudo não se manifesta e dificilmente se realiza, pois “infelizmente, porém, a maioria das pessoas ainda está imersa na ignorância de si mesma, o que torna a evolução da humanidade muito mais lenta e difícil.” (GOMES, 2003, p. 14). E como vivemos ainda em um modelo racionalista, sem o exercício do autoconhecimento, nos atemos tão somente àquilo que nos diz respeito, sem nos preocuparmos com os outros, como nos referenciou a pouco Casassus, asseverando também que nos motivaríamos tão somente por interesses egoístas em vista do “custo-benefício” (CASASSUS, 2009).

É preciso, quem sabe, não uma nova educação, mas talvez elementos “novos” que possam ser inseridos na educação e por meio deles fomentar a mudança para melhor. Eis um dos objetivos da educação, como promulga a BNCC (BRASIL, 2017, p. 14), o “desenvolvimento humano global”, que rompa com as possíveis “visões reducionistas” e fracionadas do ser humano. Um desses elementos, por tudo o que já citamos e vimos, não tanto em quantidade, mas em profundidade, acreditamos, pode ser o **Yoga**.

2.1.3 Yoga e/na Educação

“Sem dúvida nenhuma, o Yoga é para os cientistas soviéticos um meio poderoso de ajudar o homem a adaptar-se a um novo espaço” é o que dizem Flak e De Coulon (2007, p. 17) e completam ainda: “A lição deste exemplo inesperado é

clara. O Yoga é realmente uma ciência, e seu alcance torna-se hoje **universal**. tiremos disso as conseqüências para o campo que nos preocupa: a **Educação**.” (FLAK; DE COULON, 2007, p. 17, grifo nosso). Considerando os objetivos deste trabalho e entendendo que o Yoga possa estar junto a educação, na formação continuada do (a) educador (a) ou mesmo na formação inicial, até mesmo como elemento da grade curricular, é que este subitem foi suscitado para explanar sobre as possibilidades de aliar o Yoga à Educação, mas não somente uma Educação que privilegie os aspectos puramente racionais de desenvolvimento do ser humano, mas a integralidade de suas potencialidades, pois “[...] a dimensão emocional foi afastada tanto da cultura como dos processos de formação.” (CASASSUS, 2009, p. 43). Suponhamos, pois, o educador, como um ser que atua junto a educação de seus alunos. Como diz Casassus (2009, p. 37, grifo nosso), “O **ser racional**, caracterizado no seu estado ‘puro’, apresenta-se como um ser **preocupado consigo mesmo**, mas, ao mesmo tempo, **sem contato consigo mesmo**.” Entendendo esse educador como um ser quase exclusivamente racional em suas ações, em detrimento das potencialidades outras que possui, como suas emoções, agirá provavelmente da mesma forma para com seus alunos. Se preocupa-se somente consigo, como conseguirá, ocupar-se de seus alunos? Parece-nos imprescindível que esse educador saiba “descentrar-se”, no sentido de ocupar-se de seus alunos, para estimular conscientemente neles o crescimento amplo, qualitativo, integral, em uma palavra. “A atitude de abertura é indispensável para poder localizar a origem, frequentemente inconsciente, dos preconceitos que lhe impedem de ver com mais clareza a realidade dos seu alunos.” (CASASSUS, 2009, p. 135). Defendemos, portanto, a hipótese de que o Yoga possa ser esse instrumento de Educação Integral do educador em sua formação, inicial ou continuada, capacitando-o a considerar e compreender as dimensões racionais e emocionais de seus alunos.

“Diferentemente do ser racional, que tem como ponto de sustentação seu interesse pessoal, o ser emocional tem seu interesse voltado para o outro.” (CASASSUS, 2009, p. 40). Falta a essa “espécie” de educador o contato consigo mesmo, por meio do conhecimento de si, de suas emoções, o autoconhecimento. As possibilidades, percebemos, poderão ser variadas nesta suposta aproximação entre o Yoga e a educação e meios diversos poderão ser utilizados para isso. Seja na formação continuada ou no processo de formação inicial (futuro educador), vemos

a importância do contato do educador com a possibilidade de se conhecer mais, e parece-nos, o Yoga, ser essa ferramenta valiosa que estimula o **autoconhecimento**, como parte de uma **Educação Integral**, pois o autoconhecimento é imprescindível para se conhecer, e em se conhecendo, poder olhar o outro com mais clareza. No caso do educador, se ele “[...] não puder ver e compreender o mundo emocional de maneira experiencial **em si mesmo**, dificilmente poderá ver e compreender o mundo emocional dos outros.” (CASASSUS, 2009, p. 133).

Com isso queremos dizer que o (a) educador (a) pode e deve tomar contato com o Yoga, essa ferramenta preciosa que pode favorecer-lhe uma educação ampla e qualitativa, que desperta e estimula as suas potencialidades diversas. Não necessariamente dizemos que o (a) educador (a) deva tornar-se um (a) professor (a) ou instrutor (a) de Yoga, o que pode acontecer, mas sim, que ele (a) possa, ao entrar em contato com o Yoga, aprimorar mais e mais sua perspectiva de vida, que naturalmente se amplia com o processo do autoconhecimento. Uma das formas de isso acontecer, pensamos, é que o Yoga seja inserido na grade curricular das licenciaturas e principalmente no curso de Pedagogia, como uma disciplina, no mínimo, optativa. O Yoga se encaixa perfeitamente na ludicidade das atividades que encontramos na Educação Infantil: movimentar o corpo, ganhando mais percepção e domínio sobre ele; imitar os bichos que encontramos nas posturas de Yoga como parte do jogo simbólico são ferramentas à disposição do (a) educador (a) que conhece o Yoga. Além disso, se estende ao variados anos do Ensino Fundamental, bem como os anos do Ensino Médio. Assim, o (a) educador (a) pode sempre ter a mão, recursos do Yoga para facilitar a própria didática de sua aula, seja inserindo o Yoga em meio as aulas, de forma transversal, com exercícios calmantes, revigorantes, etc., seja em uma prática meditativa ou, até mesmo, como dissemos de forma lúdica, isso tudo, adaptado segundo as diversas faixas etárias e séries escolares a serem trabalhadas.

Para o (a) educador (a) em sua formação inicial, então, receber a ferramenta do Yoga é também “ter em mãos”, repetimos, uma ferramenta de atuação com seus alunos. Voltamos a lembrar que não seria necessário transformar todos os (as) educadores (as) em professores (as) de Yoga, mas, embuídos das técnicas e práticas de Yoga, bem como de tudo aquilo que o Yoga engendra, amplificar o seu ato educativo, levando aos seus alunos, não somente uma versão “melhorada” de si

mesmo, mas também, “técnicas”, que tornariam as aulas mais dinâmicas e instrutivas, até porque, como veremos a seguir, a ferramenta do Yoga se alia à educação em vários âmbitos, que atestam um melhor aprendizado dos estudantes. Um exemplo disso, são os exercícios respiratórios, que estimulam a concentração, não só durante a própria atividade de respiração, mas se estendem as outras atividades curriculares, de forma a levarem a mesma concentração “exigida” no exercício respiratório, para as atividades de sala de aula.

Aqui, no entanto, destacamos em nossa pesquisa, a formação continuada, já que, muitos (as) educadores (as) não puderam ter contato com o Yoga em sua formação inicial e por isso, carecem dessa formação que ampliaria em qualidade sua forma de ser humano, de ser docente e conseqüentemente, de ensinar. Cabe ressaltar talvez, em que perspectiva estamos falando quando dizemos sobre uma formação continuada, já que esse é também o foco de nossa pesquisa. A formação continuada que destacamos, sem que com isso estejamos isentando outras vias e possibilidades, mas ao contrário, incentivando-as, não é necessariamente aquela que possa vir como uma proposta do Governo, o que gostaríamos muito que acontecesse. Os (as) educadores (as) em questão, em nossa pesquisa, estão se formando espontaneamente, pela própria vontade, já que não encontramos essa oferta em outros meios, constituindo assim, ao nosso ver, uma perspectiva de Educação Integral, onde o (a) educador (a) se busca o tempo todo, e formar-se como ser humano e como profissional. Insistimos ainda que essa formação continuada não é ainda uma prática curricular, pois não está presente na formação do (a) educador (a), motivo pelo qual buscamos insistir nesse tipo de formação, que subsidie o desenvolvimento integral do ser humano. A própria BNCC, citada em outro momento desta pesquisa, fala de uma Educação Integral, mas não necessariamente no que se refere à formação continuada, ainda mais pelo prisma em que aqui a apresentamos.

As pesquisas que se seguirão, mostrar-nos-ão algumas possibilidades de atuação do Yoga junto à educação, seja, na formação inicial, continuada, ou mesmo em projetos universitários que levam o Yoga à comunidade. Em resumo, o nome deste ítem: “Yoga e/na Educação”, destaca a possibilidade de o Yoga servir para formação dos (as) educadores (as), formação inicial ou continuada, bem como ferramenta didático-pedagógica-educativa que os (as) educadores (as) podem

utilizar com seus alunos no próprio processo educativo.

Tendo feito, nos meses de janeiro e fevereiro do ano de 2019, sem limitações por período de busca, pesquisas nas bases de dados¹⁰ dos portais CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e OASIS (Portal Brasileiro de Publicações Científicas em Acesso Aberto), utilizando sempre a palavra “Yoga” com combinações diferentes: “Educação Integral”; “Desenvolvimento Humano”; “Autoconhecimento”; “Formação Continuada”, com o intuito de buscar referências para contribuir com o nosso trabalho, muitas pesquisas foram encontradas, no entanto, poucas foram as pesquisas que mostrassem a relação do Yoga com a Educação, principalmente com a Educação Integral e realizadas com educadores (as) em sua formação continuada. O que muito se encontrou foram pesquisas relacionando o Yoga com a saúde de forma em geral com públicos variados, descartadas naturalmente por não se aproximarem dos objetivos desta investigação; e dentre essas, algumas apresentaram-se em português, mas também em inglês e espanhol. Entendemos que a quantidade dos trabalhos pesquisados não foi de importância a ser mencionada, exatamente pela sua grande maioria não se aproximar do nosso objeto de estudo. Com isso, de certa forma, podemos inferir que a relação do Yoga com a Educação, pelo menos em pesquisas, ainda é pequena, e talvez mais ampla nos outros setores como o da Saúde, apesar de parecer estar se constituindo cada vez mais em uma “ferramenta educacional”.

Desta forma, em resumo, não encontramos na base de dados “SCIELO” nenhum trabalho que se aproximasse do objetivo de nossa pesquisa, mas encontramos 6 trabalhos na base de dados “OASIS” e 2 na base de dados “CAPES”. Dos 6 trabalhos encontrados na base de dados “OASIS”, um deles foi sobre a formação continuada do (a) educador (a) e os outros 5, relacionados à criança, na Educação Básica. Já na base de dados “CAPES”, observamos 2 trabalhos, sendo um deles na formação inicial do graduando de Ed. Física e o outro na formação continuada do (a) educador (a).

Assim, nossa seleção das pesquisas e a quantidade encontrada - 8 trabalhos

¹⁰ Tais bases de dados são bibliotecas eletrônicas, compostas por periódicos científicos, artigos, livros, anais, relatórios de pesquisa, etc., que podem ser consultados por qualquer pessoa que tenha acesso à internet.

- se apresentou naturalmente na busca da proximidade do objeto pesquisado, sendo que somente uma delas (LOPES et al., 2015 - base de dados OASIS) parece ter se aproximado mais diretamente do nosso tema, de forma mais ampla e significativa, por ser essa pesquisa realizada com educadores (as) da Rede Municipal de Ensino em sua formação continuada, com vistas a não somente fornecer-lhes a ferramenta do Yoga, mas por meio dela, melhorar a sua qualidade de vida e com um acréscimo, de uma fase da extensão das práticas de Yoga assimiladas pelos (as) participantes, aos seus alunos. Em seguida, explico os temas e a síntese de cada trabalho encontrado.

A pesquisa destacada, “Ações de Extensão Universitária integradas: Programa de Formação Continuada Corporeidade e Yoga na escola”, encontrada na base de dados “OASIS”, relacionada com o “Yoga e/na Educação” foi efetivada na Unesp de Bauru (LOPES et al., 2015). Nela, encontramos junto a formação continuada, por meio do Yoga, uma ressignificação do próprio fazer pedagógico, em um projeto que compreende o desenvolvimento da consciência corporal do educador, bem como a sua compreensão da importância do movimento na formação de seus alunos. Ao mesmo tempo em que se embebem do projeto, estendem-no aos seus alunos em uma proposta de reconhecer em si, para poder atuar no outro. Durante o projeto, os (as) educadores (as) receberam a avaliação de seis aspectos: dor, estresse, sono, concentração, disposição e capacidade de trabalho e os resultados mostraram, quando não a manutenção, a melhoria de todos os aspectos trabalhados.

Na plataforma de compartilhamento de vídeos, “Youtube”, encontramos uma entrevista ao programa “Ciência sem limites”, que ilustra ainda mais o conteúdo pesquisado. A pesquisadora, doutora e educadora, Fernanda Rossi, em parceria com o educador Julio Mizuno [et al.] e alunos graduandos dos cursos de Educação Física e Pedagogia, é uma das realizadoras do projeto “Corporeidade e Yoga na escola”. O projeto, iniciado em 2015, ajuda alunos e educadores a concentração, a coordenação motora, diminuição da ansiedade e aponta muitos outros benefícios (CIÊNCIA SEM LIMITES, 2016). Da parceria da Unesp de Bauru com a Secretaria Municipal de Educação de Bauru, foi estabelecido o desenvolvimento de ações de formação que pudessem contribuir com as educadoras para reconstruírem suas práticas pedagógicas mediante a reconstrução da sua

corporeidade e do aprofundamento de conhecimentos para trabalhar com o movimento e o corpo na Educação Infantil e nos anos iniciais do Ensino Fundamental. No vídeo, Fernanda comenta que as educadoras relatam que o projeto tem propiciado a elas contribuições tanto nos aspectos pessoais quanto profissionais. Comenta ainda a avaliação da melhora da qualidade de vida das participantes do projeto com relação a melhora de saúde física e emocional, melhora da compreensão do corpo na perspectiva integral (corpo e mente) em que o projeto trabalha, melhor capacidade de coordenação de pensamentos e ações em situações estressantes e conflituosas e atenção mais ampla para si mesma (o), no sentido do cuidado consigo.

Sendo realizado em escolas municipais, articula junto às (aos) educadoras (es), em uma proposta de **formação continuada**, elementos do Yoga que as (os) capacitem para atuar com seus alunos. Em depoimento ao “Ciência sem limites”, a educadora de EMEI, Cristiane Andreazzi, participante do projeto destaca os benefícios que percebeu em seus alunos em meio as práticas de Yoga. Discorre que tendo realizado um primeiro módulo de capacitação sobre o Yoga, com duração de seis meses, estaria então levando essa dinâmica para seus alunos. Ressalta que os benefícios apresentados são evidentes e as crianças ganham mais domínio e conhecimento corporal, trabalhando também o jogo simbólico, fase peculiar do desenvolvimento das crianças. Destaca ainda aumento da tranquilidade e melhora da capacidade de concentração dos pequenos.

Ainda pela base de dados “OASIS”, cinco (5) trabalhos foram encontrados, sendo que quatro (4) foram monografias de conclusão de curso, sendo três (3), do curso de Educação Física (FOLETTTO, 2016; ALMEIDA, 2016; SIMÕES, 2017), e um (1), do curso de Pedagogia (SILVA, 2013), o último, como participação de Seminário Internacional de Educação Física (PEREIRA; CARVALHO, 2011). Apesar de não serem tão próximos a esse trabalho/ pesquisa que realizamos, todos eles apresentam algo em comum que nos favoreceu a escolha, no caso, serem realizados com crianças na escola e o seu bom resultado com o Yoga, seja por meio de algum tipo de intervenção ou revisão da literatura para a aplicabilidade nas escolas, ou seja, “Yoga e/na Educação”, seja por essa possível relação direta ou indireta com o (a) educador (a) que lhes foi o (a) instrutor de Yoga, muitas vezes, o (a) mesmo (a) educador (a) que se ocupa da sua educação em sala de aula a nível

pedagógico. Estarei explicitando um pouco de cada um.

Júlia Ceconi Foletto (FOLETTTO, 2016), descreve em seu TCC, junto a Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Escola de educação física, fisioterapia e dança, em Porto Alegre: “As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de Yoga”. Destaca a autora que o Yoga vem cada vez mais ganhando espaço e popularidade devido aos seus inúmeros benefícios proporcionados aos seus praticantes, nos variados aspectos da condição humana. Seu trabalho de conclusão de curso objetivou pesquisar esse aspecto nas percepções de onze (11) crianças de uma escola particular em um período de 13 meses, com aulas semanais. O resultado foi satisfatório e as conclusões apuradas por meio de entrevistas semiestruturadas com as crianças, responderam favoravelmente ao Yoga, destacando-lhe o aspecto de uma prática “legal” e divertida, que acalma e produz bem estar geral, bem como a extensibilidade das aprendizagens durante as aulas de Yoga, para os demais contextos da vida.

Caio Alessandro de Almeida (ALMEIDA, 2016), da Universidade Estadual Paulista, Unesp de Rico Claro, realizou em seu trabalho de conclusão de curso o seguinte tema: “Técnicas de respiração do Yoga para crianças”. Sua pesquisa¹¹, visou a efetivação das técnicas respiratórias do Yoga, os pranayamas, como recurso lúdico e didático para trabalhar com crianças a importância da respiração, bem como uso adequado da mesma. Desta forma, na possibilidade de aplicá-la com crianças, primeiramente deveria-se apresentar a respiração como processo natural do corpo e da vida orgânica; em seguida a ampliação dos conceitos introduzindo a visão do Yoga com os pranaymas e a ludicidade envolvendo os dois processos anteriores na aplicabilidade dos exercícios. Segundo o autor, a aplicação vai além do campo da educação física por contribuir para a esfera didática do aprendizado. Com essa pesquisa podemos entrever o Yoga, suas variadas técnicas e exercícios, como ferramenta didática, que se alia à educação e pode favorecer-lhe o desenvolvimento.

De acordo com a autora Bruna Carvalho Delmanto Simões (SIMÕES, 2017), que é responsável pelo trabalho de conclusão de curso que trás como tema:

¹¹ Pesquisa elaborada por meio de revisão de literatura, baseada em um compilado de brincadeiras, extraídas de livros e encontradas na internet, bem como de autoria própria por meio de experiência vivenciada pelo autor em estágio realizado em um projeto (“Yoga na Escola”) oferecido em escolas municipais em Rio Claro (SP).

“Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura”, as crianças teriam mais facilidade para aprender e se conduzir por meio dos aprendizados efetivos. A autora buscou levantar junto a bases de dados diversas, temáticas relacionadas com seu objeto de pesquisa. Menciona a referida autora que em suas pesquisas, cinco (5) objetivos foram destacados, quais sejam: 1º O melhor método dos exercícios de Yoga para crianças; 2º A melhor maneira de desenvolver os benefícios com as práticas; 3º Verificação da aceitação e efeitos das práticas; 4º Contribuição para a Educação Integral das crianças; 5º Desenvolver a base filosófica e o cuidado com a segurança dos praticantes. De acordo com Simões (2017), os resultados apontam para o favoritismo do Yoga como ferramenta valiosa que se traduz em evidentes benefícios, em várias áreas do desenvolvimento humano e global da criança.

Jario Araujo Silva (SILVA, 2013), aponta em sua monografia de conclusão de curso – “IOGA: como Disciplina na Grade Curricular das Escolas” - realizada na Universidade de Brasília (UnB), que o Yoga estaria condizente com a educação para o terceiro milênio, que permite a síntese entre ciência, filosofia, religião e arte, podendo por isso ser incluída na grade curricular da escola formal, como disciplina teórica e prática para os alunos, nos três ciclos da educação básica: Ensino Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. Visa o trabalho, a oferta de um recurso que prepare as crianças por meio de uma Educação Integral, na qual o Yoga seria esse elemento de coesão, para um mundo globalizado e uma cidadania planetária. A monografia mostra que o Yoga, ao verificar as possibilidades e os caminhos para a sua inserção no currículo escolar, tanto em teoria quanto em prática, acaba promovendo uma educação mais ampla e o educando, ser humano por natureza, se embebe desta qualidade ampliada. Apesar desse trabalho revelar com detalhes como se daria a inserção do Yoga no currículo, enfatizando até mesmo, que o Yoga deveria constar nos capítulos de livros didáticos ou cartilhas didáticas singularizadas, não aponta exatamente quem seriam os responsáveis pelas aulas de Yoga, o que não invalida, necessariamente, sua proposta, mas mostra ainda, como acreditamos, a possibilidade de pensarmos meios eficazes de isso acontecer. Com relação à Educação Infantil, entendemos que o (a) próprio (a) professor (a) se encarregaria de inserir o Yoga, contudo, precisaria, é claro, ter uma capacitação para tal. Já nos outros níveis, poderia até mesmo ser um professor de Yoga

contratado, que daria a disciplina de Yoga. De qualquer forma, o destaque da pesquisa se firma exatamente na possibilidade e talvez mesmo, até, na necessidade do Yoga fazer parte do cotidiano dos alunos, dos professores e outros personagens que compõem a escola promovendo uma Educação, como já o dissemos, Integral.

Beatriz O. Pereira e Graça S. Carvalho (PEREIRA; CARVALHO, 2011), apresentando no VII seminário internacional de educação física, lazer e saúde, destacam o Yoga como filosofia milenar nascida na Índia que visa a união do homem com aquilo que é da sua própria natureza superior. O trabalho, realizado no mestrado em estudos da criança, destacou a importância do Yoga com crianças na construção do seu próprio conhecimento por meio das práticas realizadas com elas. Segundo as autoras, é a partir da interação do seu corpo com o mundo que a criança vai construindo o conhecimento de si, no que acrescentamos, seja por meio dos limites ou das suas possibilidades encontradas na sua interação com o Yoga. Foram utilizados instrumentos de recolha de dados, observação participante e entrevistas com um grupo de vinte e uma (21) crianças, entre três (3) e seis (6) anos, que permitiram concluir a proximidade delas com a ludicidade das sessões de Yoga, com preferência das posturas relacionadas aos animais. Acrescenta-se nesse trabalho, a intenção de contribuir para um novo olhar didático-pedagógico para com as crianças, por meio do Yoga .

No portal da CAPES, com a combinação das palavras “Yoga” e “Autoconhecimento”, selecionamos junto às pesquisas encontradas, duas (2) que, de certa forma, se aproximaram, mesmo que em porte pequeno, do nosso objeto de estudo. A primeira, uma tese de doutorado, realizada em Natal-RN por Edmilson Pinto Albuquerque (ALBUQUERQUE, 2007), “Autoconhecimento e práticas corporais: para uma educação transpessoal integradora do saber ao ser no processo de formação inicial dos alunos de educação física”, destaca a importância do autoconhecimento na formação inicial dos graduandos de Educação Física, visando aos alunos entrar em contato com o aprender a conhecer, a fazer, a conviver e a ser, como promotores da Educação Integral. Ancorado pelo referencial teórico da Educação Transpessoal, o projeto trata do desdobramento de vivências docentes experienciadas em 2006, no Curso de Educação Física da Universidade do Rio Grande do Norte, na disciplina de Consciência Corporal, oferecida na formação inicial como pesquisa ação, por meio de encontros compartilhados com

experiências refletidas e vivências de situações que mobilizaram as dimensões corporais, emocionais, mentais e espirituais dos participantes, além de observações, registros, questionários e entrevistas que favoreceram mudanças nas suas maneiras de ser, viver e agir, mais humana e conscientemente.

Os resultados demonstraram que os participantes constataram a importância da Educação Transpessoal, voltada para a ação e a mudança e novas maneiras de ser e de viver, contribuindo para uma cultura de paz e convivência respeitosa, perante os possíveis conflitos do seu cotidiano, numa perspectiva humana e racional, elementos também existentes naquilo que consideramos como Educação Integral. Os resultados também apontaram para a necessidade e importância de um novo olhar para a formação inicial com base no autoconhecimento e a necessidade da integração entre o saber e o ser, para romper com os limites de uma formação fragmentada. A escolha dessa pesquisa, que apesar de não utilizar-se diretamente do Yoga, como prática, se deu pela intenção de uma **Educação Integral**, que segundo o que pensamos, tem também por base o **autoconhecimento**, esses dois elementos, constitutivos e similares a nossa pesquisa.

A outra pesquisa encontrada na base de dados da CAPES foi uma dissertação de mestrado de Vanessa Canever (CANEVER, 2015) com o seguinte tema: “Contribuição do budismo para a autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza. Apesar de não estar relacionada ao Yoga, essa pesquisa foi realizada com **educadores** e buscou revisitar o “SER” educador e seu “FAZER” docente, identificando os aspectos que o budismo agrega na vida pessoal e profissional desses educadores - dimensões constitutivas: social, emocional, espiritual e racional - bem como as possibilidades de construção do ser humano pelos ensinamentos budistas e seus benefícios com vistas a uma **educação para a inteireza**. Essa pesquisa - realizada com 10 participantes, divididos em dois grupos, um com quatro educadores, que já haviam incorporado em seu dia a dia os ensinamentos do budismo tibetano, a mais de cinco anos e outro grupo com seis educadores, que não se utilizavam dessa filosofia - manteve encontros semanais enriquecidos com o estudo e a prática dos ensinamentos budistas, além de entrevistas semiestruturadas e outros dois instrumentos relacionados ao “SER INTEGRAL”, criados pela própria pesquisadora visando a busca da integralidade do ser humano. Buscou-se por meio da pesquisa qualitativa (“compreensivo-

interpretativa”) entender que o **autoconhecimento** e a **transformação interna** geram a mudança externa. Os resultados aferidos demonstram que a contribuição do budismo depende da prática dos sujeitos, ou seja, da aplicação dos conhecimentos aferidos nessa filosofia, em suas vidas diárias, nas suas formas de pensar e agir. Percebeu-se também que em um prazo de dois meses, os participantes já haviam demonstrado diferença qualitativa em suas vidas, como mudança em suas percepções e comportamentos. Com uma melhor **observação de si**, suas percepções acerca de sua vida diária, ações, emoções, pensamentos se ampliaram, permitindo-lhes o facultativo da mudança, com condutas mais amorosas e responsáveis, tornando sua vida mais significativa, tranquila e feliz. Esses aspectos: autoconhecimento, educadores, Educação Integral, transformação interna, foram aqueles que nos favoreceram a escolha.

Assim, as pesquisas anteriormente mostradas e comentadas tem em geral a preocupação ou a intenção de buscar a melhoria da educação, a procura de uma educação ampla, ou por outra, ferramentas que possibilitam uma melhor qualidade educativa no desenvolvimento dos seres humanos. Entende-se portanto a necessidade de que algo precisa ser feito para tornar a educação mais ampla, ou seja, Integral, e isso não passa senão pelas ferramentas que podemos chamar educativas, por fazerem parte de um conjunto de possibilidades ainda não tão, ou minimamente exploradas no contexto educativo. Isso não exclui, é claro, as possibilidades já existentes que visam um desenvolvimento amplo do sujeito humano, mas antes, somam-se a elas.

Procuramos ainda ver a contribuição do Yoga junto à Educação, mas com a possibilidade de ampliação desse olhar, na busca de elementos mais atuais de verificação no cérebro de uma melhora cognitiva ou outros benefícios que pudessem ser colhidos. Apoiando-nos na neurociência, que estuda o sistema nervoso e suas funcionalidades, fomos encontrar na base de dados do Google Acadêmico dois artigos bastante relevantes. Assim, as palavras chaves utilizadas de forma combinada foram: “Neurociência, Educação e Yoga”.

O primeiro deles, encontrado na Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar (RPGM), um artigo intitulado “Neurociências, Yoga e Educação” de Simone Piagentini e Edson Antônio Ortiz de Camargo. O artigo versa sobre a relação entre as pesquisas em Educação, Neurociências e Yoga e nos mostra suas contribuições

em todos os níveis de educação, mas principalmente no Ensino Fundamental e também no Ensino de Jovens e Adultos em EJA. Segundo os autores, por meio de pesquisa bibliográfica, estudos comprovam, dentre outros benefícios, a ampliação da concentração, mesmo diante de problemas com atenção e comportamento, como fruto das práticas de Yoga entre crianças de quatro e seis anos. Dizem ainda que a Neurociência surge como um campo interdisciplinar entre o comportamento e a atividade cerebral, buscando compreender o desenvolvimento do sistema nervoso. Comentam também que “A aprendizagem pode ser prejudicada pela ansiedade e estresse prolongados, uma vez que essas sensações prejudicam a atenção. Deste modo, um ambiente escolar estimulante e alegre permitem o relaxamento e minimiza a ansiedade.” (COSENZA ; GUERRA, 2011 apud PIAGENTINI; CAMARGO, 2018, p. 242). É o que parece promover o Yoga, este ambiente rico em interações alegres e estimulantes aos seus praticantes.

Piagentini e Camargo (2018, p. 243), citando Fonseca (2015) falam da “[...] comprovação de mudanças cerebrais significativas em praticantes do Yoga, principalmente nos lobos frontais, tálamo, lobo parietal superior e gânglios basais.” Piagentini e Camargo, referem que ao realizar de forma prolongada a prática de Yoga, isso “[...] estimula a conectividade fronto-cerebelar e a neuroplasticidade, evoluem também a capacidade motora e de concentração, uma vez que o praticante precisa usar o cérebro para manter as posições, a respiração e a concentração” (2018, p. 243), sendo uma prática intensiva de treinamento mental. Consta-se ainda o aumento do “[...] volume da massa cinzenta, diminuição de falhas cognitivas, menor frequência de lapsos de memória nas funções do dia a dia de seus praticantes (SILVA; SANTOS; PIRES, 2013 apud PIAGENTINI; CAMARGO, 2018, p. 243) e sendo compreendido como terapia corporal, é uma intervenção que emerge atualmente na base educacional, influenciando as crianças e sua saúde geral, melhorando o nível da motivação, atuando na atenção, emoções, melhora dos resultados acadêmicos, diminuição do afeto negativo e aumento das sensações de calma e relaxamento (FOLETTTO, 2015 apud PIAGENTINI; CAMARGO, 2018).

As neurociências e o Yoga “[...] mostram que o controle respiratório tem a capacidade de desenvolver o autodomínio, ativar os centros cerebrais onde nascem os pensamentos, movimentos, vontade e é armazenada a memória” (MENDONÇA, 2007 apud PIAGENTINI; CAMARGO, 2018 p. 246), melhorando assim a capacidade cognitiva.

Piagentini e Camargo (2018, p. 246) concluem que “Tendo acompanhado vários estudantes da educação infantil e ensino fundamental, de escolas públicas e privadas, nas práticas de Yoga [...],” percebeu-se a melhora do “[...] comportamento, concentração, emoção, capacidade de resolução de problemas, socialização destes alunos, além de diminuir ações e comportamentos violentos de todos eles.” Concluem ainda os autores que apesar dos benefícios aferidos pelo Yoga, muita resistência ainda se encontra na inserção do Yoga nas escolas, além de poucas pesquisas sobre o assunto, no entanto, referem que aquilo que já se encontra como exemplo de trabalho e resultados benéficos na aplicação do Yoga em escolas, já é o suficiente para mostrar ao sistema educacional, sua aplicabilidade e sucesso.

Apesar de os autores não explicitarem o motivo da resistência da inserção do Yoga nas escolas, podemos insinuar uma aproximação com o aspecto cultural e social como responsáveis por essa resistência, no tocante a um certo preconceito para com o Yoga, por falta mesmo de conhecimento do que é o Yoga e de seus benefícios, ou até a forma de sua aplicabilidade junto as escolas. A própria cultura de competitividade em que vivemos, se faz estranha a uma prática de Yoga que busca, no mínimo, a cooperação entre seus pares, pois estimula o conhecimento e o respeito de si, vislumbrando o prolongamento dessas ações na direção do outro, com empatia.

O segundo artigo, de autoria de Daniela Carneiro de Castro e Celina Pires do Rio Oliveira, intitulado: “Neurociência cognitiva e educação: os efeitos do ‘Yoga na Educação’ (R.Y.E) nos processos de aprendizagem”, sendo um artigo publicado na Revista Paidéia do curso de Pedagogia da Faculdade de Ciências Humanas, Sociais e da Saúde da Universidade (FUMEC), buscou por meio de levantamento bibliográfico, com abordagem qualitativa, registrar, analisar e correlacionar os fatos, efeitos ou fenômenos encontrados no “Yoga na Educação – R.Y.E.”¹², buscando descrever como essa técnica age sobre as funções cognitivas, quais sejam, a atenção, a concentração e memória, de forma a melhorar a capacidade do indivíduo, tanto em aprendizagem, quanto em interação no ambiente escolar.

Segundo Castro e Oliveira (2018, p. 70), “A aprendizagem pode ser

¹² “Trata-se de uma técnica de Yoga dentro da sala de aula, denominada R.Y.E. Recherche sur le Yoga dans l’Éducation (Pesquisa sobre Yoga na Educação).” Castro e Oliveira (2018, p.70), criada na França por Micheline Flak no final da década de 70.

entendida como um processo de aquisição de informação, mas é possível defini-la como a infinita capacidade cerebral de modificar o comportamento a cada experiência vivida.” Assim, aquilo que se inicia a nível neuronal, como a aprendizagem, imprime mudanças na percepção e também no comportamento. A aprendizagem, contudo, requer atenção. Castro e Oliveira (2018, p. 74) comentam que devido ao conhecimento neurocientífico sabe-se hoje sobre “[...] dois tipos principais de distrações: as distrações ditas sensoriais, [...]” relacionadas aos sentidos “[...] (sons, formas, cores, sabores, cheiros) e as distrações emocionais (pensamentos referentes ao turbilhão emocional vivenciado).” Sem a devida atenção, gerada pelas distrações, o aprendizado fica comprometido. Além disso destaca-se a memória como algo extremamente importante, imprescindível mesmo, para a aprendizagem. Não basta somente aprender, mas poder evocar o aprendizado que ficou consubstanciado ou armazenado na memória.

Desta forma a neurociência fornece elementos que permitem compreender como se dá o aprendizado e o Yoga estaria inscrito, em nossas palavras, como instrumento que permite que o aprendizado aconteça, melhorando a qualidade da aprendizagem, o desenvolvimento e formação plenos do aluno, bem como o desenvolvimento do autocontrole, flexibilidade corporal e coordenação, acalmando emoções, pois seus exercícios beneficiam a atividade cerebral. Em resumo, segundo Castro e Oliveira (2018, p. 86) nas suas considerações finais, “[...] o Yoga na escola permite estar bem com os outros e consigo mesmo, ter um corpo que funciona bem, ter energia e saber gerar energia, para otimizar as aprendizagens”, além de incentivar “[...] comportamentos sociais, como empatia, bondade e compaixão, contribuindo imensamente para promover uma cultura de paz no ambiente escolar.”

Nossa pesquisa sobre o Yoga e a educação não se limitou as teses, dissertações, periódicos e outros, realizadas nas bases de dados e Google Acadêmico, mas também expandiu-se pelos livros que pudessem conter essa relação. Alguns livros sobre Yoga para crianças foram encontrados, no entanto, poucos deles com a relação do Yoga com a educação. Favoreceu-nos encontrar um que nos pareceu ser bastante interessante, por entendermos ser um projeto vasto e de nível internacional, que visa o **desenvolvimento amplo** não somente do **educador** mas também dos **alunos**. Esse livro é “**Yoga na Educação – Integrando corpo e mente na sala de aula**”, de Micheline Flak e Jacques de Coulon, produzido

em Florianópolis pela Comunidade do Saber em 2007 com tradução do Francês, por Markus J. Weininger e Noemia G. Soares. Esse livro versa sobre a tradição do Yoga na correspondente integração do corpo e da mente na sala de aula. Com exercícios simples e fáceis de se praticar porém de resultados extremamente profundos, a sala de aula se transforma em laboratório de integração entre toda a dinâmica do processo de **ensino e aprendizagem** e a relação mais próxima do aluno consigo mesmo no **conhecimento de si** e com os outros num ambiente de respeito e solidariedade. Markus J. Weininger, no prefácio (p. 11) diz que: “Desde a publicação deste livro na França, em 1985, passaram-se mais de vinte anos (hoje, trinta e cinco anos), e a abordagem pedagógica do RYE (Recherche Sur Le Yoga Dans L’éducation)¹³ se difundiu na Europa e no mundo.” Em 2001, Micheline Flak, uma das autoras do livro, veio ao Brasil para um curso na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) a convite de Diego Arenaza Vecino.

Desde 2004, menciona Markus J. Weininger, “ ‘Yoga na Aprendizagem’, é uma disciplina curricular optativa do curso de **pedagogia** na qual os alunos são familiarizados com os princípios básicos deste trabalho.” (FLAK; DE COULON, 2007, p. 11, grifo nosso). Assim, de certa forma, para a “popularização” do Yoga na UFSC foram promovidos minicursos, palestras, cursos, em diversos eventos com excelente aceitação de educadores e pesquisadores. Em 2006 aconteceu a segunda visita de Micheline Flak. Segundo a autora os motivos de aceitação do projeto se deram pela:

1. Popularização do Yoga e da prática do Yoga no Brasil
2. Necessidade de recurso ou ferramenta que auxiliasse o processo educativo.

O que se percebeu é que as boas reações de todos na utilização de técnicas de Yoga, bem como os meios relativamente simples de sua aplicação corroboram para uma grande diferença no cotidiano de alunos e educadores. Diz ainda Markus J. Weininger: “Por isso, a contribuição mais importante deste livro será na área de **formação e reciclagem de professores** em todos os níveis de ensino.” (FLAK; DE COULON, 2007, p. 12, grifo nosso). Muitas vezes, diferente do ensino tradicional, esse livro mostra que o corpo é utilizado como trampolim para a aprendizagem. Depois de um grande esforço mental, volta-se ao corpo para exercícios físicos,

¹³ Citado também por Castro e Oliveira (2018), assim como o livro “**Yoga na Educação – Integrando corpo e mente na sala de aula**”, de Micheline Flak e Jacques de Coulon.

respiratórios, de concentração, uma pequena história, um velho conto indiano; tudo isso faz revelar a praticidade e profundidade do Yoga e nos mostra com simplicidade a importância do Yoga em nossas vidas.

Tendo encontrado nesse livro “Yoga na educação” referência ao trabalho realizado na UFSC, busquei proximidade com o educador Diego Arenaza Vecino (citado a pouco) enviando-lhe e-mail explicativo sobre minha pesquisa e solicitando informações a respeito do trabalho que lá é realizado. Assim, amplio um pouco mais a experiência que vem sendo realizada na Universidade Federal de Santa Catarina/PR. “**Yoga na aprendizagem I e II**” (ANEXOS E e F) é disciplina ministrada pelo educador Diego e tem como objetivo geral: “Desenvolver profissionalmente **professores** mediante a implementação e avaliação de técnicas de yoga para a sala de aula” (ANEXOS E e F, grifo nosso), além de: “Contextualizar a aplicação do Yoga no ensino, em termos teóricos e práticos” (ANEXOS E e F). Esse trabalho segue o modelo desenvolvido pela prof^a Micheline Flak (RYE – Université de la Sorbonne, Paris), segundo o livro citado anteriormente. Em seu conteúdo, os alunos dessas duas disciplinas têm contato com a tradição do Yoga, sua definição e fundamentos, sua relação com a educação, práticas de Yoga, etc. Como vemos no objetivo geral, a ideia é desenvolver profissionalmente educadores para que esses possam não somente sentir a prática de Yoga, até mesmo para compreendê-la melhor, mas utilizá-la em sala de aula com suas técnicas variadas, melhorando com isso a qualidade do ensino e aprendizagem. Em resumo, o educador, então, sem necessariamente ser um professor ou instrutor de Yoga, mas como praticante de Yoga, contudo, aprenderia técnicas de Yoga para bem aplicá-las em sala de aula.

Segundo Swami Sivananda Saraswati “Yoga é um sistema **integral** de educação, não apenas do **corpo** e da **mente** ou do intelecto.” (apud FLAK; DE COULON, 2007, p. 9, grifo nosso). Esta pesquisa de mestrado em que estamos inseridos, em maior ou menor grau aproxima-se das investigações anteriormente citadas nesta seção, ou seja, ao aliar o Yoga à educação e mais ainda, com vistas a uma Educação Integral. Utilizando-nos do Yoga como ferramenta de formação continuada, aplicado a educadoras (es) da Rede Municipal de Educação Infantil, colhemos resultados expressivos, tanto quantitativos (seção 4.1), quanto qualitativos (seção 4.2), demonstrando sua efetividade em colaborar com o desenvolvimento amplo do ser humano. Interessante observar também, que, nossa

pesquisa visou trabalhar com educadoras (es) da Rede Municipal de Educação Infantil, com a intenção da melhora da sua qualidade de vida em uma formação continuada, ou seja, não tínhamos a intenção, nem mesmo em cronograma, de que esse projeto, em algum momento se estendesse as crianças, alunos e alunas das (dos) educadoras (es) participantes da pesquisa. Contudo, conforme o desenvolvimento da intervenção com as práticas de Yoga, as (os) participantes foram não somente desmistificando o que seria uma aula de Yoga para si, como também, agora já mais confiantes em sua prática de Yoga, começaram a estender os conhecimentos adquiridos, por meio de atividades com os seus respectivos alunos, nas escolas onde dão aula. Vários foram os comentários em nossas rodas de conversa a respeito dessa “extensão” não necessariamente prevista ou programada em nossa pesquisa, mas talvez suspeitada.

Em resumo, como vimos nas pesquisas relatadas, o Yoga pode ser uma ferramenta valiosa se aliada à educação, seja na formação inicial, construindo a base de uma formação sólida, ampla e de qualidade; seja na formação continuada, por meio da aquisição de uma prática de aprimoramento emocional, na busca do equilíbrio e discernimento ampliado daquilo que se é ou que se quer e conseqüentemente, na extensão dessa percepção mais apurada aos educandos em seu cotidiano de sala de aula; seja com as crianças, na sala de aula em meio as atividades pedagógicas, servindo de disparador e estimulador para algumas atividades ou refazimento para outras, de certa forma, cansativas, que requerem descanso; ou até mesmo fora das salas de aula, em atividades variadas, lúdicas, prazerosas, cheias de aprendizagem significativa, favorecedoras do estímulo ao conhecimento de si, e com isso, é claro, servir para apoiar a construção de circunstâncias favoráveis ao ensino e aprendizagem.

É também com o Yoga, essa valiosa ferramenta, que poderemos nos autoconhecer, estimulando a transformação necessária para um crescimento e desenvolvimento sadio, de corpo, mente e Espírito. Assim, as pesquisas citadas nos colocam ainda mais no caminho que conduz para a efetividade do Yoga na escola, mas também na Universidade, colaborando para o desenvolvimento humano, ético, crítico, de qualidade, nas várias faixas etárias, por meio do autoconhecimento, no caminho de uma Educação Integral.

3 Metodologia

O objetivo desta pesquisa é analisar a contribuição de uma **intervenção** que possua como ferramenta o **Yoga**, com foco na **formação continuada**, pautada na humanização e na ética, com vistas a uma **Educação Integral**, em educadoras (es) vinculados à rede municipal de Educação Básica do município de Marília, no âmbito da Educação Infantil, interior do estado de São Paulo. Especificamente destacamos o planejar, desenvolver e avaliar uma intervenção que tenha como instrumento o Yoga e com foco na Educação Integral no âmbito da formação continuada do (a) educador (a), além de avaliar os efeitos da intervenção na saúde geral e qualidade de vida dos (das) participantes. Espera-se pois, que essa intervenção venha trazer aos seus praticantes uma mudança de qualidade de vida para melhor.

A pesquisa realizada foi de delineamento *quasi-experimental*, em que se buscou verificar o efeito de uma variável independente (determinado Programa de Intervenção) sobre variáveis dependentes mensuradas quantitativamente (qualidade de vida, ansiedade, depressão e variabilidade da frequência cardíaca)¹⁴ e variáveis dependentes analisadas qualitativamente (formação ética, humanização, autoconhecimento, consciência corporal, estado de presença). Foi composta por Grupo Experimental, no qual a variável independente estava presente, ou seja, os sujeitos receberam a intervenção planejada e Grupo Controle, com a ausência da variável independente, ou seja, os sujeitos não receberam a referida intervenção, e medidas de pré e pós-teste intragrupos. Apesar de os grupos serem os mais semelhantes possíveis (educadoras/es da Rede Municipal de Educação Infantil), foram considerados como grupos comparativos não equivalentes, uma vez que os participantes não foram alocados de modo aleatório nos dois Grupos Experimental e Controle, mas tiveram como critério de seleção a livre escolha em participar de um dos grupos (GE ou GC); por isso considerar o desenho da pesquisa como *quasi-experimental* (BREAKWELL et. al, 2010). No entanto, o pré-teste foi um dos critérios para verificar a semelhança entre os grupos e os riscos de viés de seleção dos mesmos.

Faz-se importante esclarecer, com base em Breakwell et. al (2010), que em um estudo de natureza experimental procura-se testar relações de causa e efeito,

¹⁴ É importante esclarecer que não é objetivo deste trabalho analisar tais constructos teoricamente, uma vez que o foco será dado aos efeitos do programa de intervenção sobre tais variáveis, tendo-se como parâmetro os instrumentos utilizados para esse fim.

mediante coleta de dados que demonstrem o efeito de uma variável, que é denominada independente, sobre outra (ou outras), denominadas dependentes. Nesse tipo de investigação, em um de seus modelos, dois grupos de pessoas (Grupo Experimental e Grupo Controle) participam das mesmas condições de testagem, na forma de pré e pós-teste para mensuração das variáveis dependentes, porém apenas um dos grupos (Grupo Experimental) faz parte da intervenção (variável independente). Com base nisso, espera-se que as diferenças observadas na testagem, ao se comparar os dois grupos, seja em decorrência da intervenção realizada. A fim de se assegurar um maior controle dessa avaliação, busca-se alocar os sujeitos nos dois grupos de modo aleatório, para que haja a menor possibilidade de diferenças entre os participantes de ambos os grupos. No entanto, por questões da realidade e/ou práticas e/ou éticas, nem sempre a distribuição aleatória dos participantes nos grupos é possível. Para tais casos, a investigação é classificada como *quasi-experimental*; o que se aplica à presente pesquisa, uma vez que por questões éticas foi dada a cada participante a possibilidade de escolha de fazer parte do grupo Experimental ou Controle.

A variável independente foi a oferta de uma intervenção de práticas de Hatha¹⁵ Yoga com foco na Educação Integral e formação humanística e ética. O pré-teste foi aplicado antes de iniciar a intervenção nos Grupos Experimental e Controle, e o pós-teste também em ambos os Grupos, ao término da intervenção, que foi realizada no Grupo Experimental. Esperou-se validar a hipótese de que a oferta da referida intervenção promoveria mudanças positivas nas variáveis dependentes avaliadas.

Foi feito, ainda, antes do pré teste e para o planejamento da intervenção, um diagnóstico inicial a fim de levantar as necessidades das (dos) educadoras (es) com relação essa temática na sua formação continuada e a partir dele foi elaborada a ementa e o plano de ensino da intervenção a ser ofertada. Esse levantamento inicial foi realizado por meio de quatro encontros, em que foram desenvolvidas atividades da intervenção e rodas de conversas com as (os) participantes a fim de identificar suas necessidades, interesses e expectativas.

Logo após foi feita a intervenção de caráter teórico-prático com conteúdos teóricos e vivências voltadas para educadoras (es) da Rede Municipal de Ensino, no

¹⁵ Explicitado na seção 2.1 Yoga.

âmbito da Educação Infantil em Marília, município do interior do estado de São Paulo e teve a duração de 40h e 30 min. Os encontros foram semanais, com duração de uma hora e meia e ocorreram nas dependências da universidade à qual este projeto se vincula. Cada encontro se constituiu de uma (1) hora de prática de Yoga e meia hora (30 minutos) de roda de conversa. A participação no projeto foi condicional à anuência livremente consentida e esclarecida dos interessados, por meio de assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A). Além disso, para sua realização o projeto foi autorizado pela Secretaria Municipal de Educação (ANEXO A) e foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 10392919.7.000.5406 e número do parecer: 3.272.560 – ANEXO G) em Pesquisa da Faculdade de Filosofia e Ciências, Unesp, campus de Marília. Os conteúdos planejados para a intervenção foram passíveis de modificação conforme o diagnóstico inicial e as necessidades dos seus participantes durante o seu desenvolvimento. Um termo de autorização do uso de imagem (APÊNDICE E) foi composto e anexado aos apêndices, além de submetido e também aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 10392919.7.000.5406 e número do parecer: 4.009.755 – ANEXO H). Essa autorização se fez necessária pelo fato de as (os) praticantes estenderem suas práticas de Yoga aos seus alunos em suas respectivas escolas, registrando-as com fotos e vídeos e compartilhando-as com o projeto.

A intervenção visou contribuir profissionalmente para a formação integral, humana e ética, por meio do autoconhecimento (BUXARRAIS, 1990, 1997), da consciência corporal, o estado de presença, que é o estar consciente da sua presença/importância/atuação no mundo, a capacidade empática e a educação emocional (inteligência socioemocional). Os recursos utilizados foram aulas de Yoga, vivências e diálogos engendrados em rodas de conversa.

3.1 Participantes

Fizeram parte desta pesquisa os sujeitos que voluntariamente quiseram participar do estudo, seja integrando o Grupo Experimental ou Grupo Controle. Estimou-se, a princípio, que cada grupo fosse formado por 30 participantes, totalizando então, um número de 60 participantes ao todo. Isso no entanto não ocorreu como o esperado, tal como explicaremos no subitem “3.3 Procedimentos”.

3.2 Os instrumentos da pesquisa

Os instrumentos de pré e pós-teste, que foram aplicados nos Grupos Experimental e Controle, imediatamente antes de iniciar a intervenção e após seu desenvolvimento, foram os seguintes:

- **Escala SF-36** - É um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida, de fácil aplicação e compreensão e foi traduzido e validado no Brasil por Ciconelli et al. (1999 apud CARVALO, 2012). 36 itens englobados em 8 escalas ou componentes formam um questionário multidimensional. Consideram-se suas medidas de qualidade de vida como “padrão-ouro” nos estudos relacionados à saúde, além do uso no desenvolvimento e testes de outros instrumentos. A SF-36 avalia ao todo oito conceitos de saúde: funcionalidade física, limitações em atividades usuais devido à doença, dor corporal, percepções gerais da saúde, vitalidade/ energia, limitações em atividades sociais devido à doença, limitações em atividades usuais devido aos problemas emocionais e saúde mental geral. Sendo um instrumento extensamente testado apresenta ainda com relação aos seus índices psicométricos: confiabilidade, validade e responsividade a mudanças. (ANEXO B)

- **WHOQOL-Bref - Instrumento Abreviado de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde** - É composto de 26 questões divididas em 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os resultados do processo de validação da versão em português do WHOQOL-Bref, realizados nos mesmos moldes do processo desencadeado para a validação do WHOQOL-100 no Brasil e nos demais centros de pesquisa, segundo Oliveira e Orsini (2009) apontaram um bom desempenho psicométrico com características satisfatórias de consistência interna, validade discriminante, validade de critério, validade simultânea e confiabilidade teste-reteste. (ANEXO C)

- **Escala HAD** - Avaliação do nível de ansiedade e depressão, composta por duas subescalas, cada uma com 07 itens, sendo que uma subescala é voltada para a mensuração do nível de ansiedade e a outra do nível de depressão. A pontuação global da escala pode variar de 0 a 21 pontos. A versão original da escala é de Zigmond e Snaith (1983), a qual foi traduzida para a língua portuguesa por Botega et al. (1995), os quais averiguaram as propriedades psicométricas da escala alcançando índices satisfatório de confiabilidade e validade convergente. A escala indica que escores entre 0 – 7 pontos indicam improvável, escores entre 8 – 11

pontos indicam possível – (questionável ou duvidosa) e escores entre 12 – 21 pontos indicam provável. (ANEXO D)

- **VFC** - Variabilidade da Frequência Cardíaca, que descreve as oscilações no intervalo entre batimentos cardíacos consecutivos (intervalos R-R), assim como oscilações entre frequências cardíacas instantâneas consecutivas, tratando-se de uma medida simples não-invasiva dos impulsos autonômicos, de modo a representar, segundo Vanderlei et al. (2009) um dos mais promissores marcadores quantitativos do balanço autonômico. Consiste em uma medida para a avaliação da modulação do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) em diferentes situações (sono ou vigília), posições e condições físicas, o qual possui um papel importante na regulação dos processos fisiológicos do organismo humano tanto em condições normais quanto patológicas. De acordo com os autores, alterações nos padrões da VFC fornecem um indicador sensível e antecipado de comprometimentos na saúde. Uma alta variabilidade na frequência cardíaca é sinal de boa adaptação, caracterizando um indivíduo saudável, com mecanismos autonômicos eficientes, enquanto que, baixa variabilidade é frequentemente um indicador de adaptação anormal e insuficiente do SNA, implicando a presença de mau funcionamento fisiológico no indivíduo. É posicionada no tórax dos voluntários, na região do terço distal do esterno, a cinta de captação. Na mão ou no punho do pesquisador, o receptor de frequência cardíaca Polar RS800CX (Polar Electro, Finlândia). Os participantes permanecem sentados durante 10 minutos sob respiração espontânea sem conversar nem receber estímulos auditivos e visuais. Para análise dos índices de VFC a frequência cardíaca é registrada batimento a batimento durante todo o protocolo experimental com uma taxa de amostragem de 1000 Hz. São selecionadas séries estáveis com 256 intervalos RR (Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology, 1996). Nestas séries são realizadas filtragens digital e manual, para eliminação de batimentos ectópicos prematuros e artefatos, e somente aquelas com mais de 95% de batimentos sinusais são incluídas no estudo (VANDERLEI et al., 2008). São analisados os índices lineares no domínio do tempo e da frequência da variabilidade da frequência cardíaca (VFC), bem como análise do plot de Poincaré e simbólica.

Foi ainda utilizado durante a intervenção, unicamente para o Grupo Experimental, antes e após a prática, um questionário de autopercepção do participante sobre si mesmo.

- **Questionário de autopercepção do estado geral de bem-estar antes e após a prática - (QAEGB)** - Composto por três índices de percepção diferenciados entre corpo, mente e Espírito, cabendo ao participante, de forma geral, não somente distinguir o que se referia a cada índice ou item, como também perceber se os itens referidos (corpo, mente e Espírito) estavam cansados ou descansados, com dor ou sem dor e assim por diante. O “QAEGB” foi entregue à cada participante para seu preenchimento, antes das práticas (cor branca) de Yoga e logo após o seu término (cor azul). (APÊNDICE B)

Aplicou-se também, ao final da intervenção, durante o pós-teste, dois questionários de autopercepção, sendo um específico para o Grupo Experimental e outro, relativamente diferente, para o Grupo Controle.

- **Questionário aos participantes do Grupo Experimental** - Composto de quatro (4) questões que avaliaram a percepção do participante sobre os efeitos de sua prática, em si e em sua vida, ao final do projeto, a realização de outras atividades físicas ou práticas integrativas concomitantes ao período de participação do programa e sugestões para o programa. (APÊNDICE C)

- **Questionário aos participantes do Grupo Controle** - Composto de três (3) questões, sendo: sobre a prática de atividades físicas ou práticas integrativas, a sua opção pelo Grupo Controle e/ou o fato de não ter participado do Grupo Experimental e sugestões para o programa. (APÊNDICE D)

Foi constituído também um “**Diário de bordo**”, caderno brochura pequeno, pautado, onde cada participante registrou suas impressões e relações da prática realizada no programa, com o cotidiano da própria vida.

As **rodas de conversa**, realizadas ao final de cada prática, foram gravadas e transcritas, de forma que, vieram a compor parte desta dissertação (seção 4.2.2).

3.3 Procedimentos

Os participantes desta pesquisa foram convidados por meio de carta enviada pela Secretaria Municipal de Educação onde constava seus objetivos e detalhamento. Esse convite foi enviado para todas as escolas de Educação Infantil do município de Marília, interior do estado de São Paulo, sem qualquer preferência e/ou coersão para a adesão. Desta forma a adesão foi optativa. No entanto, quando do convite pela Secretaria Municipal de Educação, não houve praticamente a adesão ao Grupo Controle e somente uma pessoa havia se inscrito para dele participar. A

partir disso os participantes foram convocados para uma primeira reunião onde se explicou mais detalhadamente o projeto. Tendo feito a primeira reunião contávamos com 35 pessoas inscritas para participar do Grupo Experimental e uma apenas para o Grupo Controle. Todas essas pessoas (35 pessoas do Grupo Experimental e 1 pessoa do Grupo Controle) fizeram o pré-teste, contudo, nem todas as 35 pessoas do Grupo Experimental começaram realmente a participar do programa. Dentre aquelas que não haviam iniciado sua participação no Grupo Experimental, mas que já haviam realizado o pré-teste, foi feito um novo convite para que pudessem integrar então o Grupo Controle, uma vez que manifestaram que não teriam mais interesse em compor o Grupo Experimental. Desta forma, mais 8 pessoas aceitaram participar do Grupo Controle, somando-se à que já havia feito essa opção, num total de 9 pessoas. Das 27 pessoas restantes, adesas inicialmente ao Grupo Experimental, somente 18 permaneceram no Grupo Experimental até o fim do programa, sendo que 9 pessoas acabaram desistindo e não participando de nenhum dos grupos. Em suma, 18 pessoas participaram do Grupo Experimental e 9 do Grupo Controle.

O pré-teste foi realizado nos dias 04, 11 e 25/05/2019 e o pós-teste nos dias 23 e 30/11/2019, 07 e 14/12/2019, segundo as disponibilidades de cada participante, tanto para o Grupo Experimental, quanto para o Grupo Controle. Cada participante, ao chegar para o pré e pós-teste, que foram realizados nas dependências da Faculdade de Filosofia e Ciências, Unesp, campus de Marília, no seu dia de agendamento, passou pelas seguintes etapas: 1º - Aferição da **VFC** - Variabilidade da Frequência Cardíaca, realizada individualmente em sala separada, com cada participante. 2º - Preenchimento e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, bem como o preenchimento dos questionários **SF-36** e **WHOQOL-Bref**, de qualidade de vida e Escala **HAD**, de ansiedade e depressão. Dois outros **questionários** foram utilizados ao final do projeto, no pós-teste, sendo um para as (os) participantes do Grupo Experimental e outro para as (os) participantes do Grupo Controle (APÊNDICES C e D). Os instrumentos foram aplicados pelo pesquisador, com o auxílio de pessoas capacitadas para tal (uma instrutora de Yoga, três alunos do Programa de Pós-Graduação ao qual o pesquisador está vinculado e a orientadora).

Tendo iniciado o projeto, os participantes do Grupo Experimental receberam um caderno brochura pequeno, pautado e uma caneta. Foi-lhes explicado que o caderno serviria como um “**Diário de bordo**”, para que pudessem anotar tudo

aquilo que, pela sua percepção, pudesse ter relação com a sua prática de Yoga, fosse a prática em si ou mesmo as rodas de conversa que se seguiam ao final de cada prática. A **roda de conversa** se constituiu de um momento de autoreflexão e compartilhamento da prática de Yoga e tudo o mais que as (os) participantes achassem importante ser colocado. Cada roda iniciava com uma questão disparadora e as (os) participantes iam se colocando. As rodas de conversa foram gravadas e transcritas, compondo então, parte desta dissertação em capítulo específico (seção 4.2.2). Além disso, as rodas de conversa serviram também para uma breve compreensão da parte teórica do Yoga.

O “**QAEGB**”, questionário de autopercepção do estado geral de bem estar, composto imediatamente após o início da intervenção, foi aplicado somente com o Grupo Experimental. Ele foi entregue as (aos) participantes, antes mesmo de entrarem na sala de aula onde ocorria a prática de Yoga e as rodas de conversa e estas (es) preenchiam e o colocavam dentro de uma caixa. O questionário de entrada, ou seja, antes da prática, era de cor branca. Ao final da prática, antes das rodas de conversa, eram entregues as (os) participantes outro questionário contendo as mesmas questões, no entanto de cor azul, representando o pós-prática.

3.4 Forma de análise dos resultados

Os índices obtidos por meio dos instrumentos de pré e pós-teste foram submetidos inicialmente à análise descritiva e, em seguida, inferencial para a realização de comparações intragrupos. Considerando o teste de normalidade dos dados, as características das variáveis investigadas, em termos de níveis de medida, e o tamanho da amostra, para a análise comparativa intragrupo dos resultados do pré e pós-teste foram utilizados os seguintes procedimentos:

- para a VFC - Variabilidade da Frequência Cardíaca, o teste t de Student para dados pareados;
- para as Escalas HAD e SF-36, o WHOQOL-Bref, e o questionário de autopercepção do estado geral de bem-estar antes e após a prática de yoga, o Teste dos Postos com Sinais de Wilcoxon para dados pareados.

O valor de significância considerado para as diferenças foi menor ou igual que 0,05 ($p < \text{ou} = 0,05$). O programa estatístico utilizado foi o *software IBM® SPSS® Statistics Version 22,0*

Foi realizada, ainda, análise qualitativa dos desenhos feitos pelos participantes, na forma de pré e pós-teste (seção 3.2.2), assim como, análise qualitativa e processual dos relatos e reflexões sobre cada encontro desenvolvido (seção 3.2.3), e dos diários confeccionados pelos (as) participantes do Grupo Experimental (seção 3.2.1).

3.5 Atividades realizadas durante a intervenção

As atividades realizadas durante as práticas de Yoga e as rodas de conversa foram compostas a partir do levantamento inicial que se realizou antes mesmo da intervenção, nos quatro (4) encontros anteriormente mencionados (seção 3. Metodologia), segundo as necessidades das (dos) participantes. As práticas de Yoga seguiram quase que fielmente seu cronograma inicial, com pouquíssimas alterações. As rodas de conversa, no entanto, foram se constituindo pouco a pouco a cada encontro, pois se por um lado existia um tema inicial como elemento disparador em um encontro, assomaram-se a isso todo o contingente trazido pelas (os) participantes e suas próprias experiências e vivências singulares. Isso fez com que as rodas de conversa se enriquecessem com a diversidade de opiniões, impressões e apontamentos se ampliando para além da expectativa inicial. Até mesmo quando dos conteúdos teóricos, também apresentados nas rodas de conversa, percebeu-se as dificuldades e/ou facilidades das (os) participantes com relação a determinados assuntos e a necessidade então de recapitulações em outras aulas. Algo que surgiu também durante a intervenção foi a ideia de confraternizações que ocorreram ao final de cada mês, nos meses finais da intervenção, servidas de singelos quitutes e socialização das impressões com estreitamento da amizade entre o grupo.

O quadro que se segue, representa em síntese o cronograma estabelecido.

No Quadro 1 podemos observar o cronograma geral de proposição das atividades que foram desenvolvidas na intervenção, os temas mensais, o número de encontros realizados, num total de 27, as atividades para cada encontro e seus respectivos objetivos. Destacamos que o cronograma foi realizado a contento e superou as expectativas devido ao envolvimento e cooperação ativa das (dos) participantes.

Quadro 1 - Atividades realizadas durante a intervenção

Mês: Maio de 2019: Corpo (aproximação) conhecendo seus limites e possibilidades Objetivo geral: “Aproximação” com o corpo para conhecer os seus limites e possibilidades. Objetivos específicos: Conhecer aos poucos o próprio corpo, articulações, musculatura, suas facilidades, seus limites, possibilidades de avançar sem dor e/ou lesões. Visa também uma ampliação da consciência corporal e da percepção de si.		
ENCONTROS	ATIVIDADES	ANÁLISE
1º Encontro	Relaxamento inicial, breve alongamento, relaxamento final, roda de conversa com orientações iniciais.	Podemos destacar neste primeiro encontro a estrutura do projeto aos participantes.
2º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Relaxamento. Roda de conversa.	Conhecimento de si, mas também do corpo, seus limites e possibilidades. Temas como: autoconhecimento, memória, consciência, se destacaram.
Mês: Junho de 2019: Corpo (respiração) conhecendo a respiração Objetivo geral: Conhecer e ampliar a capacidade respiratória. Objetivos específicos: Perceber e conhecer o próprio jeito de respirar, bem como o mecanismo da respiração. Buscar a ampliação da capacidade respiratória por meio da compreensão das três fases da respiração (baixa, média e alta) e de alguns exercícios para isso. Ampliação da consciência da respiração e percepção da relação da respiração com o corpo e o próprio estado físico e emocional.		
ENCONTROS	ATIVIDADES	ANÁLISE
3º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração (respiração natural e respiração completa – baixa/média/alta). Relaxamento. Roda de conversa.	Alguns (as) participantes começaram a relatar os benefícios aferidos pela extensão das práticas de Yoga à sua vida diária, seja na escola onde atuam ou mesmo fora dela em outras situações cotidianas.
4º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração (abdominal).	Destaca-se a ampliação da consciência sobre a respiração.

	Relaxamento. Roda de conversa.	
5º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Relaxamento. Roda de conversa.	Termos como “controle” e “zona de conforto” fizeram parte da nossa roda de conversa.
Mês: Julho de 2019: Corpo, mente e Espírito (o que sabem) Objetivo geral: Levantar conhecimento prévio sobre o tema “corpo, mente e Espírito”. Objetivos específicos: Buscar saber junto as (aos) participantes o conhecimento que possuem sobre o tema “corpo, mente e Espírito”, por meio de algumas questões norteadoras. Delinear uma possível conexão entre corpo, mente e Espírito. Iniciar a proposição das diferenças existentes entre corpo, mente e Espírito, bem como suas peculiaridades e funções específicas.		
ENCONTROS	ATIVIDADES	ANÁLISE
6º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Respiração completa com retenção e contagem. Relaxamento. Roda de conversa.	A discussão sobre os termos “corpo”, “mente” e “Espírito” estimulou aos (as) participantes, começar a aprofundar seus conceitos sobre esses vocábulos.
7º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Relaxamento. Roda de conversa.	Alguns (as) participantes começaram a perceber mais amplamente dificuldade em algumas posturas (exercícios) e facilidade em outras, ampliação da consciência corporal.
8º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Retomamos a conversa da semana anterior sobre a mente, ampliando ainda mais os conceitos e saberes, sua distinção com relação ao corpo e ao Espírito.
9º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Percepção mais ampla dos participantes sobre sua própria autonomia respiratória durante a prática de Yoga e dúvidas com relação ao controle dos próprios pensamentos.
Mês: Agosto de 2019: Corpo, mente e Espírito (distinção sistematizada) Objetivo geral: Compreender as diferenças e relações entre corpo, mente e Espírito. Objetivos específicos: Buscar delinear as diferenças e relações entre “estímulo, sensação, percepção, emoção e sentimento”. Explanar esquematicamente sobre as funções da mente e do Espírito e suas possíveis relações entre si e com o corpo físico. Ampliação da própria consciência,		

como ser integral, complexo, inteligente, racional, consciente, cultural, emocional, corporal, que possui vontade, pensamento, memória, percepção de si e das suas ações.		
ENCONTROS	ATIVIDADES	ANÁLISE
10º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Respiração polarizada. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Compreensão mais ampla do ritmo próprio para realizar as práticas de Yoga, respeitando a si e ao próprio corpo.
11º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Novas percepções da ampliação da consciência corporal, entendendo um lado do corpo menos flexível que o outro.
12º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Destacou-se pelos (as) participantes a extensão da consciência presente, estimulada durante as práticas, à outras situações da vida cotidiana.
13º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Um (a) participante perguntou se poderia realizar a Saudação ao Sol com seus alunos. Ampliamos o conceito da palavra “incômodo”.
14º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Participantes que chegaram com dor física para a prática de Yoga, constataram diminuição da dor ao final da prática.
Mês: Setembro de 2019: Meditação Objetivo geral: Tomar contato direto com algumas possibilidades de meditação. Objetivos específicos: Proporcionar as (aos) participantes a percepção do ato de meditar. Promover a tranquilidade e relaxamento, da mente e do corpo, bem como o cultivo da respiração natural. Ampliação da consciência corporal e da percepção de si como ser integral que pode se observar e se conhecer.		
ENCONTROS	ATIVIDADES	ANÁLISE
15º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Meditação. Relaxamento. Roda de conversa.	A questão disparadora foi o que cada participante espera da vida.
16º Encontro	Prática de Yoga com posturas.	Esclarecimentos foram feitos por

	Atenção à respiração. Atenção à mente. Meditação. Relaxamento. Roda de conversa.	mim, sobre as práticas de meditação da semana anterior.
17º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Meditação. Relaxamento. Roda de conversa.	Os (as) participantes fizeram demonstração de sua Saudação ao Sol.
18º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Meditação. Relaxamento. Roda de conversa. Confraternização.	Destaca-se nessa roda de conversa a ampliação da consciência durante a prática de meditação.
Mês: Outubro de 2019: Mês de outubro/2019: Yoga para crianças Objetivo geral: Mostrar possibilidades de atuação do Yoga com crianças. Objetivos específicos: Participar da prática de uma aula de Yoga para crianças. Conhecer recursos variados que podem ser utilizados com as crianças durante uma aula de Yoga para crianças, como música, instrumentos musicais, danças, poesias, histórias, etc. Conhecer literatura sobre Yoga para crianças. Compreender possibilidades e limites do que se pode ofertar às crianças em uma aula de Yoga para crianças.		
ENCONTROS	ATIVIDADES	ANÁLISE
19º Encontro	Prática de Yoga para crianças com posturas variadas. Atenção à respiração. Momento descontração. Relaxamento. Roda de conversa.	A percepção do que pode ser uma aula de Yoga para crianças, trouxe as (aos) participantes bastante júbilo.
20º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Prática de Yoga para crianças com posturas variadas. Recursos de baralho com posturas de Yoga. Atenção à respiração. Relaxamento. Roda de conversa.	Mais uma vez foi destacado o fato de alguns (as) participantes se cansarem mais porque durante a prática de Yoga se exigirem além dos limites do próprio corpo.
21º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Prática de Yoga para crianças com posturas variadas. Exercícios respiratórios variados para crianças. Atenção à respiração. Relaxamento. Roda de conversa.	Orientações feitas por mim com relação a prática de Yoga para crianças favoreceu a ampliação do conceito de uma aula de Yoga para crianças, bem como o respeito do limite de cada um.

22º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Prática de Yoga para crianças com posturas variadas. Atenção à respiração. Relaxamento. Roda de conversa.	Relatos dos (as) participantes sobre a prática de Yoga que eles (as) estariam fazendo em suas escolas com seus alunos.
23º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Apresentação de literatura específica de Yoga para adultos e para crianças. Atenção à respiração. Relaxamento. Roda de conversa. Confraternização.	Fortalecimento da vontade de alguns (as) participantes realizarem a prática de Yoga em suas escolas com seus alunos. Alguns dúvidas foram sanadas.
Mês: Novembro de 2019: “Samadhi” (iluminação) Objetivo geral: Ampliar a consciência e o conhecimento de si e do Universo onde se está inserido. Objetivos específicos: Fazer uma recapitulação do que foi aprendido para levantar possíveis questionamentos. Levar as (os) participantes a perceberem como estão ao final do curso.		
ENCONTROS	ATIVIDADES	ANÁLISE
24º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Recapitulação do esquema: “corpo, mente e Espírito”, ampliando ainda mais a compreensão.
25º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	Foi evidenciada a extensão do autoconhecimento como ferramenta de aproximação do conhecimento do outro.
26º Encontro	Prática de Yoga com posturas. Atenção à respiração. Atenção à mente. Relaxamento. Roda de conversa.	A roda de conversa serviu para conversarmos sobre a realização do pós-teste.
27º Encontro	Finalização da intervenção com dança circular e avaliação. Roda de conversa. Confraternização.	Avaliação dos efeitos do Yoga nos vários encontros vivenciados pelos/as participantes.

4 Resultados

Nesta seção, dividida em duas partes, apresentaremos os resultados quantitativos (4.1) e qualitativos (4.2). Neles poderemos ver os resultados gerais da intervenção no Grupo Experimental e também os resultados de pré e pós-teste em ambos os Grupos, Experimental e Controle.

4.1 Resultados quantitativos

Os resultados apresentados a seguir mostrar-nos-ão o número e gênero dos participantes do Grupo Experimental e do Grupo Controle (Tabela X1), bem como suas respectivas idades (Tabela X2). Ainda para os dois Grupos, com resultados de pré e pós-teste, teremos os scores da VFC (Tabela X3 e X4), da Escala HAD (Tabela X5 e X6), dos questionários SF-36 (Tabela X7 e X8) e WHOQOL-Bref (Tabela X10 e X11). Unicamente para o Grupo Experimental, teremos o questionário de Autopercepção do Estado Geral de Bem-estar, (Tabela X9). É possível perceber, principalmente com relação aos questionários de pré e pós-teste, uma melhoria na qualidade de vida relacionada ao Grupo Experimental.

4.1.1 Caracterização dos participantes.

Com relação à caracterização dos participantes da pesquisa, o Grupo Experimental foi composto por 18 pessoas, sendo 16 mulheres cisgêneras (mulheres), 1 homem cisgênero (homem) e um transmasculino (transgênero). Já o Grupo Controle foi composto por 9 mulheres cisgêneras.

Tabela X1 - Gênero e número de participantes

Tabulação cruzada Grupo participante * Gênero dos (as) participantes

Contagem

	Gênero dos (as) participantes			Total
	Mulher	Homem	Transgênero	
Grupo participante experimental	16	1	1	18
controle	9	0	0	9
Total	25	1	1	27

Com relação à idade dos (as) participantes, no Grupo Experimental a idade

média foi de 39 anos, a mínima de 27 anos e a máxima de 55 anos. No Grupo Controle a idade média foi de 41 anos, a mínima de 26 anos e a máxima de 52 anos. Nota-se a semelhança entre ambos os Grupos com relação as idades médias, mínimas e máximas.

Tabela X2 - Idade dos participantes

Idade dos (as) participantes					
Grupo participante	Média	N	Erro Desvio	Mínimo	Máximo
experimental	39,39	18	7,912	27	55
controle	41,00	9	9,014	26	52
Total	39,93	27	8,157	26	55

4.1.2 Resultados da VFC - Variabilidade da Frequência Cardíaca

Os índices a seguir mostrar-nos-ão os resultados dos exames da Variabilidade da Frequência Cardíaca, explicitada no item 3.2 “Os instrumentos da pesquisa”, nos Grupos Experimental e Controle, no pré e pós-teste.

Os índices SDNN e LF representam a modulação global do ritmo cardíaco, valores aumentados desse índice representam uma boa adaptação do organismo, indicando bom estado de saúde.

Os índices RMSSD e HF correspondem ao controle parassimpático do ritmo cardíaco, eles indicam o grau de relaxamento do corpo. Elevação desses índices indicam melhora do estado de saúde.

A razão LF/HF fornece valores sobre o controle simpático do ritmo cardíaco, ela reflete o estado de estresse do corpo.

A Tabela X3 apresenta os valores dos índices do domínio do tempo e da frequência da variabilidade da frequência cardíaca antes e após a intervenção de Yoga no Grupo Experimental. Em relação ao SDNN, RMSSD, LF e HF podemos notar que não houve diferença significativa entre o pré e o pós-teste, contudo houve uma tendência de redução da razão LF/HF após a intervenção do Yoga.

Tabela X3: Média e desvio-padrão dos índices da Variabilidade da Frequência Cardíaca no Grupo Experimental submetido à intervenção de Yoga.

Índices	Pré	Pós	p
---------	-----	-----	---

SDNN (ms)	46.733 $\pm$ 41.086	37.578 $\pm$ 17.792	0.37
RMSSD (ms)	29.517 $\pm$ 16.999	30.294 $\pm$ 26.317	0.87
LF (nu)	57.189 $\pm$ 24.028	52.128 $\pm$ 21.013	0.4
HF (nu)	42.722 $\pm$ 24.015	47.772 $\pm$ 20.976	0.4
LF/HF	3.302 $\pm$ 5.751	1.850 $\pm$ 2.481	0.12

Legenda: SDNN: Desvio padrão de todos os intervalos RR normais; RMSSD: Raiz quadrada da média do quadrado das diferenças entre intervalos RR normais adjacentes; LF: Low frequency, baixa frequência; HF: High frequency, alta frequência; nu: unidades normalizadas; ms: milissegundos.

Em comparação dos índices da variabilidade da frequência cardíaca no Grupo Controle, vemos que na Tabela X4 não houve diferença significativa em nenhum dos índices.

Tabela X4: Média e desvio-padrão dos índices da variabilidade da frequência cardíaca no Grupo Controle.

Índices	Pré	Pós	p
SDNN (ms)	37.089 $\pm$ 14.029	32.3 $\pm$ 11.622	0.36
RMSSD (ms)	25.511 $\pm$ 14.101	25.256 $\pm$ 16.240	0.94
LF (nu)	43.589 $\pm$ 20.66	41.211 $\pm$ 22.167	0.6
HF (nu)	56.389 $\pm$ 20.701	58.667 $\pm$ 22.259	0.62
LF/HF	1.793 $\pm$ 1.286	2.361 $\pm$ 2.223	0.32

Legenda: SDNN: Desvio padrão de todos os intervalos RR normais; RMSSD: Raiz quadrada da média do quadrado das diferenças entre intervalos RR normais adjacentes; LF: Low frequency, baixa frequência; HF: High frequency, alta frequência; nu: unidades normalizadas; ms: milissegundos.

Comparando o Grupo Controle ao Grupo Experimental e lembrando que a razão LF/HF fornece valores sobre o controle simpático do ritmo cardíaco, ou seja, reflete o estado de estresse do corpo, podemos então constatar que houve melhora da razão LF/HF no Grupo Experimental, o qual sofreu a intervenção, no entanto, não houve diferença estatisticamente significativa. A hipótese esperada era de que a intervenção fosse causar melhora no sistema nervoso autônomo. Como dissemos então, apesar de não haver significância estatística, isso não descarta que não houve

influência no aspecto clínico. Além disso é importante realçar que as práticas de Yoga oferecidas ao Grupo Experimental aconteceram somente uma vez por semana, durante 27 semanas. Podemos pensar, mas não afirmar, que o aumento da quantidade das práticas de Yoga (duas ou três vezes por semana, por exemplo), juntamente com a oferta de mais tempo (mais semanas) poderiam talvez ter apresentado um resultado mais significativo, tal qual era o efeito desejado, de melhora na qualidade de vida dos participantes desse grupo, não somente emocional, mas também corpórea (Modulação do SNA - sistema nervoso autônomo).

Um estudo analisou os efeitos do alongamento do Yoga sobre variáveis fisiológicas e o sistema nervoso autônomo (EDA; ITO; AKAMA, 2020). Essa pesquisa vem nos colocar na direção de acreditarmos que o Grupo Experimental realmente sofreu uma melhora na razão LF/HF, como resultado das práticas de Yoga, diminuindo assim o estresse do corpo. O estudo realizado por Nobuhiko EDA, Hironaga ITO e Takao AKAMA visou determinar o efeito do alongamento do Yoga nos hormônios do estresse salivar, bem como no sistema nervoso autônomo cardíaco. Dez (10) homens adultos (com idade $26,3 \pm 2,5$ anos), sem experiência com o Yoga, participaram do descanso e da prática do Yoga por 90 minutos. As medições foram realizadas antes (pré), imediatamente (pós), 60 minutos e 120 minutos após o repouso ou alongamento do Yoga. Além das amostras de saliva coletadas, verificou-se também a variabilidade da frequência cardíaca por um analisador de pulso. Constatou-se que o nível de testosterona salivar tendeu a aumentar, que a relação testosterona/cortisol aumentou significativamente, enquanto o nível de cortisol diminuiu com expressividade após o Yoga. Constatou-se também que os indicadores da atividade nervo parassimpático aumentaram. Concluem os pesquisadores que o Yoga pode aumentar a atividade do nervo parassimpático e melhorar os hormônios do estresse¹⁶. Assim, o Yoga pode ser útil para compensar a ausência de uma atividade física e aumentar a expectativa de vida da população em geral.

4.1.3 Resultados da escala HAD

¹⁶ Como citado em nossa pesquisa, onde pudemos constatar que houve melhora da razão LF/HF, que se refere ao estado de estresse do corpo físico.

Avaliou-se os resultados da Escala HAD, a qual é composta por duas subescalas, uma delas tem o propósito de mensurar o nível de ansiedade, e a outra o nível de depressão. A pontuação obtida em cada subescala pode variar de 0 a 21 pontos, sendo que escores entre 0 – 7 pontos indicam improvável ansiedade e/ou depressão, escores entre 8 – 11 pontos indicam possível (questionável ou duvidosa) e escores entre 12 – 21 pontos indicam provável ansiedade e/ou depressão. Conforme podemos observar na Tabela X5, as médias e medianas obtidas pelos (as) participantes do Grupo Experimental no pré-teste foram respectivamente 9,71 e 10 na subescala de ansiedade, e 7,88 e 7 na de depressão. No pós-teste, constatamos uma diminuição significativa nesses valores com relação ao pré-teste, em que a média na subescala de ansiedade foi de 6,35 e a mediana de 5, e a média na de depressão, de 3,53, e a mediana de 3.

TABELA X5 – Grupo Experimental: comparações entre as médias e medianas obtidas no pré e pós-testes na Escala HAD

Escala HAD	Pré Média	Pós Média	Pré Median	Pós Median	Z¹	P²	Comentário
Ansiedade	9,71	6,35	10,00	5,00	-2,576	0,010	pré > pós
Depressão	7,88	3,53	7,00	3,00	-3,417	0,001	pré > pós

¹ Z = valor da estatística do Teste dos *Postos com Sinais de Wilcoxon* para dados pareados;

² p = probabilidade de se observar um resultado tão ou mais extremo que o da amostra, supondo que a hipótese nula seja verdadeira.

Fonte: Elaborada com dados da pesquisa pelo autor (2020).

Com relação ao Grupo Controle, tal como demonstra a Tabela X6, não foram encontradas diferenças significantes entre os valores obtidos no pré e pós-teste nas duas subescalas aplicadas.

TABELA X6 – Grupo Controle: comparações entre as médias e medianas obtidas no pré e pós-testes na Escala HAD

Escala HAD	Pré Média	Pós Média	Pré Median	Pós Median	Z¹	P²	Comentário
Ansiedade	6,89	7,11	6,00	6,00	-,324	0,746	pré = pós
Depressão	5,33	4,89	5,00	5,00	-,755	0,450	pré = pós

¹ Z = valor da estatística do Teste dos *Postos com Sinais de Wilcoxon* para dados pareados;

² p = probabilidade de se observar um resultado tão ou mais extremo que o da amostra, supondo que a hipótese nula seja verdadeira.

Fonte: Elaborada com dados da pesquisa pelo autor (2020).

Assim, podemos afirmar que houve uma melhora na redução do nível de ansiedade e depressão naqueles indivíduos que participaram da intervenção (Grupo Experimental), o que não foi observado na amostra do Grupo Controle.

4.1.4 Resultados da escala SF-36

Outro instrumento aplicado foi a Escala SF-36, que avalia oito conceitos de saúde: funcionalidade física, limitações em atividades usuais devido à doença, dor corporal, percepções gerais da saúde, vitalidade/ energia, limitações em atividades sociais devido à doença, limitações em atividades usuais devido aos problemas emocionais e saúde mental geral. Cada conceito equivale a um domínio, cuja pontuação varia de 0 a 100, em que 0 equivale a uma pior avaliação e 100 a uma melhor avaliação. Nesse sentido, quanto mais perto a pontuação estiver do valor 100 melhor está a qualidade de vida naquele domínio, e quanto mais próximo de 0, pior ela se apresenta.

Na Tabela X7, constatamos, com relação aos participantes do Grupo Experimental o aumento significativo das pontuações obtidas no pós-teste, quando comparadas com aquelas alcançadas no pré-teste, nos seguintes domínios: Estado Geral de Saúde, Aspectos Sociais, Saúde Mental e Vitalidade. Nos demais domínios, também observamos um aumento nas pontuações no pós-teste, porém elas não se demonstraram estatisticamente significantes.

TABELA X7 – Grupo Experimental: comparações entre as médias e medianas obtidas no pré e pós-testes na Escala SF36

Escala SF-36	Pré Média	Pós Média	Pré Median	Pós Median	Z¹	P²	Comentário
Capacidade Funcional	74,16	79,44	77,50	80,00	- 1,228	0,220	pré = pós
Aspectos Físicos	73,61	81,94	87,50	100,00	-,844	0,399	pré = pós
Dor	57,33	63,77	61,50	62,00	- 1,009	0,313	pré = pós
Estado Geral de Saúde	65,00	78,83	69,50	77,00	- 2,281	0,023	pré < pós
Aspectos Sociais	56,25	78,47	50,00	81,25	- 2,271	0,023	pré < pós
Aspectos Emocionais	44,44	72,22	33,33	100,00	- 1,865	0,062	pré = pós

Saúde Mental	50,88	74,22	52,00	78,00	- 3,490	0,000	pré < pós
Vitalidade	40,00	63,88	45,00	67,50	- 3,420	,001	pré < pós

¹ Z = valor da estatística do Teste dos *Postos com Sinais de Wilcoxon* para dados pareados;

² p = probabilidade de se observar um resultado tão ou mais extremo que o da amostra, supondo que a hipótese nula seja verdadeira.

Fonte: Elaborada com dados da pesquisa pelo autor (2020).

Na Tabela X8 são apresentados os resultados do Grupo Controle, os quais não apontaram para diferenças significantes entre o pré e pós-teste em nenhum dos domínios investigados.

TABELA X8 – Grupo Controle: comparações entre as médias e medianas obtidas no pré e pós-testes na Escala SF36

Escala SF-36	Pré Média	Pós Média	Pré Median	Pós Median	Z¹	P²	Comentário
Capacidade Funcional	87,22	76,66	90,00	95,00	- 1,219	0,223	pré = pós
Aspectos Físicos	77,77	66,66	100,00	75,00	- 1,134	0,257	pré = pós
Dor	63,22	59,88	62,00	62,00	-,405	0,686	pré = pós
Estado Geral de Saúde	69,33	72,66	82,00	72,00	-,702	0,483	pré = pós
Aspectos Sociais	69,44	69,44	62,50	75,00	0,000	1,000	pré = pós
Aspectos Emocionais	59,25	55,56	66,66	66,66	-,106	,916	pré = pós
Saúde Mental	73,77	69,33	76,00	68,00	- 1,275	0,202	pré = pós
Vitalidade	56,11	55,00	60,00	55,00	-,423	0,673	pré = pós

¹ Z = valor da estatística do Teste dos *Postos com Sinais de Wilcoxon* para dados pareados;

² p = probabilidade de se observar um resultado tão ou mais extremo que o da amostra, supondo que a hipótese nula seja verdadeira.

Fonte: Elaborada com dados da pesquisa pelo autor (2020).

Podemos ver que com relação aos índices apontados anteriormente: estado geral de saúde, aspectos sociais, saúde mental e vitalidade, no Grupo Experimental, onde houve melhora significativa, não aconteceu o mesmo com o Grupo Controle, o que atesta a influência da intervenção sobre o Grupo Experimental.

4.1.5 Resultados do QAEGB - Questionário de Autopercepção do Estado Geral de Bem-estar (antes e após a prática de Yoga)

A Tabela X9 apresenta as médias e medianas dos aspectos: corpo, mente e Espírito e designam a percepção do praticante antes e depois da prática de Yoga com relação a estes aspectos. Assim, a (o) praticante precisaria estar atento aos três aspectos ao chegar e ao sair, percebendo ou não uma melhora do seu estado de bem estar geral, mas ainda, a distinção entre a percepção de cada aspecto.

TABELA X9 – Grupo Experimental: comparações entre as médias e medianas obtidas no Questionário de Autopercepção do Estado Geral de Bem-estar antes e após a prática de Yoga (instrumento aplicado unicamente com o Grupo Experimental)

Autopercepção	Antes Média	Depois Média	Antes Median	Depois Median	Z¹	P²	Comentário
CORPO							
Cansado	9	2,28	9	1	-3,626	0,000	Antes > Depois
Descansado	2,28	7,78	1,5	7,50	-3,732	0,000	Antes < Depois
Com dor	3,11	1,83	2,5	1	-3,122	0,002	Antes > Depois
Sem dor	1,83	2,61	1	1	-1,144	0,253	Antes = Depois
MENTE							
Cansada	6,89	1,33	6	1	-3,735	0,000	Antes > Depois
Descansada	0,94	5,56	0	4	-3,671	0,000	Antes < Depois
Confusa	1,28	0,61	1	0	-1,877	0,061	Antes = Depois
Organizada	2,06	3,83	1,5	2	-2,613	0,009	Antes < Depois
Preocupada	2,61	1,06	3	0,5	-3,3091	0,002	Antes > Depois
Despreocupada	0,72	1,22	0	1	-1,456	0,145	Antes = Depois
ESPÍRITO							
Triste	1,50	0,44	1	0	-2,672	0,008	Antes > Depois
Feliz	1,17	1,83	0,50	1	-1,812	0,70	Antes = Depois
Em conflito	1,29	0,22	1	0	-2,641	0,008	Antes > Depois
Em paz	4,11	6,39	2,5	5,5	-3,378	0,001	Antes < Depois
Ansioso	3,89	1,17	3	1	-3,378	0,001	Antes > Depois
Tranquilo	2,33	4,89	1,5	3,5	-2,997	0,003	Antes < Depois

¹ Z = valor da estatística do Teste dos *Postos com Sinais de Wilcoxon* para dados pareados;

² p = probabilidade de se observar um resultado tão ou mais extremo que o da amostra, supondo que a hipótese nula seja verdadeira.

Fonte: Elaborada com dados da pesquisa pelo autor (2020).

Em destaque negrito vemos uma relativa alteração de praticamente todos os itens e índices na comparação antes e pós prática. Podemos notar que com relação ao aspecto CORPO, por exemplo, 9 pessoas chegaram cansadas para a prática e apenas 2 em média saíram cansadas, ou seja, em média, 7 pessoas conseguiram recuperar a vitalidade e o bem-estar corporal ao final de sua prática. O mesmo

aconteceu com o item dor, ainda no aspecto CORPO, onde 3,11 pessoas em média, chegaram com dor, mas apenas 1,83 pessoas em média saíram sem dor, o que mostra melhora das médias dessas pessoas. Assim também com o aspecto MENTE, onde se encontraram cansadas em quase 7 pessoas, ao chegarem, e ao saírem, esse número reduziu-se para 1,33 pessoas. Da mesma forma, enquanto menos de 1 pessoa chegou com a mente descansada, no pós-prática esse número subiu para mais de 5 pessoas. Podemos destacar ainda que o aspecto ESPÍRITO trouxe alterações para melhor em todos os itens. Dito isto, podemos inferir que a prática serviu a contento para uma melhora geral da qualidade de vida das (dos) participantes. Um dado que chama a atenção é a declaração por cerca de 4 pessoas, em média, de já chegarem “em paz” para a prática. Questionamos se esse índice já não seria alto pelo fato de as (os) participantes já se “despertarem” para esse estado por estarem se dirigindo para o momento da prática, o que, antecipava essa sensação de bem-estar e disponibilidade para os efeitos que a prática proporciona. Isso, de certa forma, pode ser confirmado com os depoimentos de alguns participantes durante as rodas de conversa, que eram realizadas após as práticas de Yoga.

4.1.6 Resultados WHOQOL – bref

O Whoqol – bref, é um instrumento de avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde, composto de 24 questões divididas em 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, e duas questões que avaliam a percepção geral da qualidade de vida e a satisfação com a saúde. As respostas se dão em escala Likert (de 1 a 5, em que quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida).

Na Tabela X10, com relação aos participantes do Grupo Experimental, constatamos que houve aumento significativo de todos os índices tanto na média quanto na mediana nos 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente e nas duas questões que avaliam a percepção geral da qualidade de vida e da satisfação com a saúde, isso, comparando o pré-teste com o pós-teste, observando-se melhora para o segundo.

TABELA X10 – Grupo Experimental: comparações entre as médias e medianas obtidas no pré e pós-testes no Whoqol - bref

Whoqol - bref	Pré Média	Pós Média	Pré Mediana	Pós Mediana	Z¹	P²	Comentário
Percepção da qualidade de vida	3,50	3,94	4	4	- 2,271	0,023	pré < pós
Satisfação com a saúde	2,94	3,78	3	4	- 2,599	0,009	pré < pós
Domínio 1 - Físico	3,45	3,87	3,42	3,85	- 2,584	0,010	pré < pós
Domínio 2 - Psicológico	3,26	3,91	3,25	4	- 3,354	0,001	pré < pós
Domínio 3 - Relações sociais	3,40	3,88	3,66	4	- 2,350	0,019	pré < pós
Domínio 4 – Meio Ambiente	3,38	3,81	3,37	3,87	- 2,320	0,020	pré < pós

¹ Z = valor da estatística do Teste dos *Postos com Sinais de Wilcoxon* para dados pareados;

² p = probabilidade de se observar um resultado tão ou mais extremo que o da amostra, supondo que a hipótese nula seja verdadeira.

Fonte: Elaborada com dados da pesquisa pelo autor (2020).

Na Tabela X11, com relação aos participantes do Grupo Controle, podemos notar que não foram expressivas as alterações dos índices no sentido de um aumento qualitativo, mantendo-se praticamente nos mesmos valores, o que denota estabilização ou pouco avanço na qualidade geral de vida.

TABELA X11 – Grupo Controle: comparações entre as médias e medianas obtidas no pré e pós-testes no Whoqol - bref

Whoqol - bref	Pré Média	Pós Média	Pré Mediana	Pós Mediana	Z¹	P²	Comentário
Percepção da qualidade de vida	3,89	3,89	4	4	0,000	1	pré = pós
Satisfação com a saúde	3,44	3,56	4	4	- 0,378	0,705	pré = pós
Domínio 1 - Físico	3,66	3,80	3,85	3,85	- 1,199	0,230	pré = pós
Domínio 2 - Psicológico	3,87	3,90	3,83	3,83	- 0,355	0,723	pré = pós
Domínio 3 - Relações sociais	3,51	3,40	3,66	3,33	- 0,512	0,609	pré = pós
Domínio 4 – Meio Ambiente	3,88	3,88	3,75	4	- 0,241	0,831	pré = pós

¹ Z = valor da estatística do Teste dos *Postos com Sinais de Wilcoxon* para dados pareados;

² p = probabilidade de se observar um resultado tão ou mais extremo que o da amostra, supondo que a hipótese nula seja verdadeira.

Fonte: Elaborada com dados da pesquisa pelo autor (2020).

4.2 Resultados Qualitativos

Depois de entrevermos os resultados quantitativos, pretendemos agora expor os resultados qualitativos. Neles encontraremos mais propriamente as falas dos (as) participantes da intervenção (Grupo Experimental) acerca das experiências vividas em 27 encontros, tendo sido um encontro por semana. Em meio a isso, traremos também, quando da nossa intenção e pertinência, os autores que se debruçaram sobre a temática para enriquecer nossa discussão e apontamentos. Dentro dos resultados qualitativos, faremos referências aos depoimentos e apontamentos que foram compartilhados nas rodas de conversa que aconteciam após as práticas de Yoga. Analisaremos e comentaremos também o “Diário de bordo” (explicitado na seção 3.2 e 3.3), sendo que o Diário de bordo acompanhou os (as) participantes em todo o período da intervenção. Começamos, pois, pelo Diário de bordo.

4.2.1 Diário de bordo

Tendo sido brevemente comentado nos itens 3.2 - Os instrumentos da pesquisa e 3.3 - Procedimentos, eis que podemos agora versar sobre o conteúdo deste item. Lembrando apenas que o Diário de bordo se constituiu de um caderno brochura pequeno, pautado, que foi entregue a cada participante no início das práticas de Yoga para que eles (as) o levassem para casa e registrassem suas impressões e possíveis relações da prática de Yoga realizada no programa, com o cotidiano da própria vida, constituindo-se em aprendizado que gerasse mudança na qualidade de vida. O próprio nome, Diário de bordo, remete a pensar em anotações do dia a dia. As anotações, como dissemos, por exemplo, poderiam se relacionar com a percepção de que um exercício respiratório aprendido na prática de Yoga, estaria ajudando a não somente melhorar a condição física, mas também, talvez, a condição psíquica, emocional, como quando alguém se utiliza conscientemente do ato de respirar para poder se acalmar. Ao entregar o caderno que comporia o Diário de bordo às (aos) participantes, algumas reações foram sentidas e observadas por mim. Percebi que enquanto algumas pessoas mostravam certo acanhamento, outras pareciam ter voltado a infância, como uma criança que recebe com alegria o seu primeiro caderno para o seu primeiro ano escolar. Da devolutiva dos cadernos, ao

final da intervenção, cada participante entregou-o a mim, em tempo oportuno, de forma que apreciei-os detidamente, vislumbrando suas peculiaridades. Algumas pessoas escreveram mais, relatando quase que semanalmente, por exemplo, os acontecimentos que achou importante na relação do Yoga com a sua vida, enquanto outras foram mais sintéticas em sua escrita, anotando em seu Diário de bordo acontecimentos mais gerais, representados em períodos mais longos de escrita. Outras ainda, escreveram de forma geral, de modo a abarcar o período todo da intervenção.

Assim, o conteúdo registrado no caderno ficou ao sabor de cada participante, cabendo-lhe as anotações que lhe fossem apreciáveis e/ou tivessem algum valor na relação entre a vivência do Yoga e a mudança em suas vidas gerando uma melhor qualidade de vida. Isso não se restringiu às práticas de Yoga, mas também se estendeu às rodas de conversa que se seguiam ao final de cada prática, de forma que aquilo que era conversado, discutido, estudado, era não somente partilhado no grupo, mas muitas vezes, levado para casa e para suas vidas como conhecimentos que alteravam o jeito de pensar, sentir, agir e viver.

Escolhemos separar em categorias os depoimentos e apontamentos colhidos no Diário de bordo. Eis quais são: Formação “Ética”, “Humanização”, “Autoconhecimento”, “Consciência Corporal”, “Estado de Presença”. Como critério de escolha, as duas primeiras categorias, “Ética” e “Humanização”, referem-se ao objetivo geral desta pesquisa e as outras, “Autoconhecimento”, “Consciência Corporal” e “Estado de Presença”, são relacionados à prática de Yoga, ou seja, são elementos gerados na prática de Yoga, todas essas, categorias representantes e componentes daquilo que entendemos como Educação Integral.

Importante salientar que em muitos depoimentos e apontamentos, fica difícil separar as categorias, de forma que escolhemos alguns pontos específicos dentro de cada depoimento e apontamento designando-o como pertencente a essa ou aquela categoria. Contudo temos clareza de que, se em algumas falas as categorias ficam evidentes e se encontram totalitariamente de forma isolada nessas falas, em outras, várias categorias se entrelaçam em uma mesma fala, de forma que poderiam pertencer a mais de uma categoria ao mesmo tempo.

Algo bastante interessante, como também já mencionado nesta pesquisa, no item 2.1.3 - Yoga e/na Educação, é que os (as) participantes da pesquisa, enquanto educadoras e educadores da rede municipal de Educação Básica, no âmbito da

Educação Infantil, tendo em seus alunos o alvo do conhecimento que lhes é dirigido para seu aprendizado, acabaram levando, estendendo a prática de Yoga que assimilavam como participantes da pesquisa em questão. Isso não fazia parte da tônica da pesquisa, embora, como pedagogo e professor de Yoga com especialização em Yoga para crianças, já com certa experiência nessa área, sabia eu que isso poderia acontecer de forma natural, ou seja, aquilo que os (as) participantes da pesquisa aprendiam e consubstanciavam em si, com relação ao Yoga, entendendo como algo bom para si, foi estendido aos seus alunos. A pesquisa em si, visava utilizar a ferramenta do Yoga pelos seus participantes, com vistas a mudar a sua própria qualidade de vida e não necessariamente, de forma direta, a qualidade de vida de seus alunos.

Pesa apenas dizer que no cronograma das atividades realizadas com os (as) participantes da pesquisa durante a intervenção - Quadro 1, foi elencado para o penúltimo mês das atividades de Yoga – Outubro de 2019 – um programa de 05 aulas com o tema “Yoga para crianças”. Em alguns dos relatos dos Diários de bordo, no entanto, a extensão anteriormente citada, ocorreu antes mesmo desse contato maior dos participantes com a prática de Yoga para crianças. Desta forma, coube por escolha nossa, identificar um subitem – “Extensão da prática de Yoga” - do que havia sido registrado no Diário de bordo, com relação a essa extensão do aprendizado do Yoga, pelas (os) participantes aos seus alunos e/ou filhos, acrescentando-a também como categoria que se uniu as outras já mencionadas.

Sem dúvida alguma, esperávamos que os resultados da pesquisa fossem favoráveis no sentido do seu objetivo geral, ou seja, a busca e de certa forma, a consolidação, pelo menos em germe, de uma Educação Integral por meio de uma intervenção utilizando a ferramenta do Yoga, gerando a mudança na qualidade de vida dos seus participantes, mais humana e ética. Tamanha beleza, no entanto, se nos deparou ao analisar o Diário de bordo e seu conteúdo. Beleza que se constituiu em depoimentos originais e autênticos, reflexos de sua vivência constituída no Yoga.

- Formação Ética

Com relação a Ética, adotamos aquilo que La Taille (2006) compreende em seu livro “Moral e Ética – Dimensões Intelectuais e Afetivas”, como sendo o

aspecto de “que vida eu quero viver”, no caso, uma “vida boa”, ou seja, “uma vida que vale a pena ser vivida”. Analisando Durkheim, Freud, Piaget e Kohlberg, La Taille (2006, p. 19), conclui que para esses quatro autores, segundo os comportamentos morais dos homens “[...] moral implica princípios e regras [...] diz respeito a deveres”, mas acha um “erro” pois eles, os autores citados “[...] procuraram explicar psicologicamente o dever moral sem referências a outras dimensões existenciais”, (LA TAILLE, 2006, p. 25), no caso em questão, a “Ética” e por isso afirma que: “[...] para compreendermos os comportamentos morais dos homens, devemos conhecer quais as opções éticas que eles assumem (LA TAILLE, 2006, p. 25), como mencionado anteriormente, que vida queremos viver, que vida vale a pena ser vivida, na relação com os deveres morais que se assume.

Para La Taille, a ética se relaciona com a dimensão energética das ações humanas e por isso, dimensão afetiva, subjetiva do ser humano, que não está apartada do fluxo temporal da vida, e sim, “[...] acompanha o ser humano ao longo de sua existência.” (LA TAILLE, 2006, p. 44). Na procura de definir o plano ético, La Taille busca objetividade e algo que seja comum, no caso, para o plano ético, encontra, como o dissemos, a experiência subjetiva de bem-estar e a “[...] avaliação de que essa experiência acompanha o fluxo temporal da vida.” (2006, p. 38). Assim, para a moral ele encontra como algo que seja comum, o sentimento de obrigatoriedade (regras, deveres), na ética, olhando de forma subjetiva, ele encontra a “vida boa”, já que para ser feliz, é preciso estar internamente feliz e por isso, as “[...] *avaliações pessoais* a respeito de se estar vivendo, ou não, uma ‘vida boa’ (LA TAILLE, 2006, p. 37).” Com este olhar, então, é que buscamos analisar esta categoria, denominada “Formação Ética”, ou seja, repetimos, a “vida boa”, ou “que vida queremos viver”. Isso passa pela **percepção individual** de cada um, segundo os valores que elegem para si, diante das responsabilidades morais que assume, na direção da expansão de si próprio. Assim, assumimos nas falas que se seguem, este olhar, na busca de uma “vida boa”, que se coaduna com o dever de ser também uma “vida boa” para outrem, entrelaçados pelo “autorrespeito” que promove a união de ambos os aspectos, moral e ético (LA TAILLE, 2006).

Com o desenvolvimento das aulas de Yoga, vários (as) participantes demonstraram não somente o gosto pela vida, fomentado pelas e nas práticas de Yoga, mas também, uma sede de viver, como se houvessem encontrado no Yoga um “exilir mágico” que lhes transformara a vontade, alicerçando-a na busca da

compreensão de si e do esforço de transformar-se, melhorando e avançando sempre. Assim se expressa um participante da pesquisa em seu Diário de bordo:

Por esse e tantos outros motivos e a partir de ontem estou determinada (o) a me tornar uma pessoa melhor a cada dia, não que antes eu não estivesse, mas é que agora eu quero mais, o Yoga tem me trazido sede de VIDA, tem me trazido a paz que há tempos não sabia onde encontrar, me mostrou que eu sou única (o), e preciso cuidar desse “corpo TODO” que me foi confiado.

A vida é uma constante mestra com relação a 3ª lei física, de ação e reação, observada e categorizada por Newton. Quando a criança joga a bola na parede e a bola retorna em sua direção, vemos em princípio básico o que essa lei expressa. Em palavras simples dizemos que para toda ação corresponde uma reação de mesma intensidade, porém em direção oposta. Para nós essa lei se aproxima da consequência dos atos do indivíduo. A consequência representaria a reação, enquanto os atos, a própria ação do indivíduo. Nas práticas de Yoga, o praticante é levado a compreender limites e possibilidades por meio de suas ações, em outras palavras, se alonga demais determinada musculatura, por exemplo, tem por consequência a possibilidade de lesá-la. O (A) mesmo (a) participante citado (a) anteriormente parece expressar exatamente isso quando diz: “No Yoga tenho encontrado equilíbrio, consciência de atos e consequências”. Para se buscar uma “vida boa” é necessário que se perceba os próprios limites e se perceba também como indivíduo atuante em uma coletividade que lhe oferece estímulos contínuos, ou seja, essa coletividade também tem papel preponderante na oferta de elementos que nos favoreçam uma “vida boa”, a qual, cabe a nós fazê-la fluir e fruir. Como complemento do que acabamos de falar, com relação à coletividade, insiste ainda o (a) participante, dizendo: “O Yoga tem sido meu chão, as professoras e professores sem saber tem sido alicerces juntos com meus familiares e colegas de trabalho onde eu me apoio para não desmoronar”.

Assim, não somente a coletividade se mostra importante para a nossa formação ética, como parece também imprescindível para se ter uma “vida boa”, que possamos reconhecer em nós a necessidade de mudança e transformação, favorecendo a relação que temos com o todo que nos cerca, como nos revela esse (a) participante:

Mudar a maneira como a gente se vê e se respeita, pode mudar a maneira como a gente vê o mundo e as pessoas que nos rodeiam. Se eu tenho limites, receios e hábitos que ainda mal foram visualizados por mim, provavelmente as pessoas que estão ao meu redor também tenham ou estejam numa situação muito parecida com a minha.

O ponto, contudo, de transformação tem início no indivíduo, como nos confirma novamente o (a) participante anteriormente citado (a):

Achei, de verdade, a prática de Yoga revolucionária. Ter contato e poder experienciar tal prática me gerou uma nova maneira de ver o mundo e de habitá-lo. Para mim, revolução é não ser o mesmo/a onde, cotidianamente, tudo ao seu redor te faz crer e tenta te fazer agir, como se só houvesse algumas respostas prontas e habituais já preestabelecidas.

Eis a fala de um (a) outro (a) participante que apesar de sucinta, não significou para nós pequena representação: “Desenvolver o autogoverno”. Parece que uma vida boa não prescinde do ato de governar a si mesmo, de forma que a busca desse quesito, refere à própria constituição de uma formação ética, se não na sua totalidade, pelo menos em parte. Assevera ainda a mesma pessoa: “Transgredindo o limite, o automático, aquilo que nos controla, eu passo a controlar, escolher”.

É desta forma que buscar uma “vida boa”, não se limita somente a constituir-se uma pessoa melhor para si, mas em constituindo-se melhor para si, possa ao mesmo tempo, constituir-se melhores ações na direção de outrem e de tudo que nos cerca, ações que suscitem ou estimulem a geração de uma “vida boa” para todos, como nos prescreve o próprio significado geral e amplo da palavra Yoga: “União”.

Veremos agora os apontamentos categorizados por nós como pertencentes à categoria de Humanização.

- Humanização

O Yoga, como acabamos de dizer, em sua acepção mais ampla se afigura como a união com Deus, o Universo e o Cosmos, representando o macrocosmo; com o próximo, seu igual, a natureza, os animais, representando o seu entorno mais próximo quando comparado com Deus, Universo, Cosmos; e consigo mesmo. A Humanização aqui, se afiniza, pois, com as ações, pensamentos e sentimentos que são dirigidos pelo ser em si a esses três elementos gerais, ou seja, entendemos

Humanização como sendo a extensão daquilo que se deseja de melhor para si, mas também para os outros e tudo aquilo que não seja o “si mesmo”, representados no sentimento de empatia e que se relaciona, de uma certa forma, com aquilo que foi dito anteriormente sobre o conceito ético, representativo segundo La Taille (2006), como sendo a “vida boa”. O praticante de Yoga vai se embebendo dessa noção de extensão daquilo que se quer para si, também para o outro e tudo aquilo que não seja o “si mesmo”. Vejamos algumas falas que nos colocam nessa direção:

Através dos estudos que fiz pela internet e as aulas que temos pude observar que o respeito a natureza é um dos principais fatores adotados pelos praticantes de Yoga. O Yoga nos remete a observar com mais cuidado os valores que nos foram passados pelos nossos pais, como respeitar as pessoas, a natureza, respeitar o espaço do outro, saber que as pessoas são diferentes e tem opiniões diferentes e precisamos respeitar isso.

Interessante que o (a) participante percebia no Yoga um reforçador dos valores passados pelos seus pais. Insiste ainda, se referindo ao cuidar de si, da mente e do corpo, não somente para si: “Somos templos, somos casa, somos morada, podemos dar vários nomes, mas esse lugarzinho de carne e osso chamado (cita o próprio nome) precisa estar bem como um TODO não só pra mim e por mim, mas pelas pessoas que amo e que querem me ver bem”.

Um (a) outro (a) participante relata: “A prática de Yoga melhorou a maneira como eu me relaciono com as pessoas” e completa: “No meu trabalho também percebi os frutos, pois olho para os meus alunos e colegas com mais respeito e quando passa um pensamento de julgamento eu logo me lembro das conversas do Yoga e busco olhar p/ o outro com gratidão e respeito!” (grifo do autor). E a melhoria, como disse o (a) participante, na sua relação com as pessoas, se aplicou também a si. Eis uma experiência vivida por ele (a) fora da prática do Yoga, mas com os princípios de respeito consigo e com o corpo:

Alternando caminhada e trote, eu comecei a sentir um incômodo no joelho e foi preciso diminuir o ritmo, fiquei decepcionado (a), aí me lembrei das falas do Sidney dizendo sobre a não violência e o respeito com nosso corpo, então agradei porque com aquela minha limitação pude refletir sobre a humildade e repensei os meus atos, ficando feliz com as conquistas e aceitando com serenidade as dificuldades, e aquele domingo foi um dia bom, porque antes, quando eu me frustrava ficava decepcionado (a) comigo mesmo (a) e isso já era motivo para ficar de mal humor o resto do dia.

Eis a bela expressão na fala de um (a) participante se referindo à experiência de união do grupo participante da pesquisa: “O grupo se tornou uma família, era muito bom estar com todos, sempre me senti muito a vontade no grupo. Estreitei laços de amizade, carinho e muito amor”.

Este outro comentário, fundamentado na observação de si, reflete a consciência de olhar o outro com mais humanidade:

Percebi que posso olhar com mais afetuosidade para os limites e aflições alheios, não como ser superior para “melhorar” algo, mas talvez para interagir como uma pessoa mais compreensiva e menos violenta nesse mundo já tão penoso de se viver em muitos momentos.

Já aqui, nesse próximo comentário, vemos que o Yoga trouxe ao (a) praticante elementos tão importantes, a ponto de dar seguimento e continuidade às práticas, para além das aulas vivenciadas na pesquisa. Vemos a humanização representada no aspecto de desejar ao outro aquilo que para si também é bom:

O Yoga é uma prática que quero incluir na minha vida e fazer com que ela ultrapasse os muros e paredes do espaço que eu pratico levando para além, transmitir para outras pessoas e tentar conscientizar o máximo de pessoas possíveis que precisamos ser e não somente ter (grifo do autor).

Assim, foram se constituindo um relato após o outro, evidenciando a humanização auferida por meio das práticas de Yoga. Este outro relato mostra por traz da fala a implicitude de que o (a) participante provavelmente muito se cobrava e se exigia, situação que agora estava sendo visualizada por ele (a) de forma consciente na busca de soluções, de ações que alterassem a conduta anterior, não mais satisfatória: “A conversa que tivemos me fez tão bem. Lembrei que eu sou humana. Que os outros também são humanos. Devo me acolher. Preciso me policiar para manter a boa energia.”. Lembrar que se é humano é tão importante quanto lembrar que os outros também o são e que podemos errar. Assim, ao olhar o outro com mais humanidade, buscamos respeitá-lo na sua construção.

Essa próxima fala descreve a expressão da ferramenta do Yoga como utilidade para um comportamento mais adequado, segundo o olhar do (a) participante.

A prática de Yoga está presente em minha vida nos pequenos e grandes detalhes, me ensinando a cada decisão e escolha a fazer, na criação e

educação do meu filho percebo que antes de agir estou me policiando para respirar e rapidamente pensar como agir...

Os “pequenos” como os “grandes detalhes” se constituem de suma importância, pois todos favorecem o nosso avanço moral, a nossa Educação Integral. Humanizar-se perpassa pela fieira de olhar o meu comportamento, que diz respeito não somente a mim, mas na direção do outro também. E completa ainda: “essa calma e racionalidade quero conseguir aplicar em outras áreas de minha vida”. Esse também é o princípio de uma Formação ética, que busca uma “vida boa”, com qualidade, com integralidade.

Mais um relato, expresso no Diário de bordo, gerado porém nas rodas de conversa que aconteciam após as práticas de Yoga, vem nos mostrar a profundidade do estímulo recebido:

Então hoje quando falamos sobre os processos mentais e colegas relataram suas experiências pessoais sobre o poder da mente, consegui perceber que o que está acontecendo comigo é isso, é uma mudança provocada pela necessidade que senti de mudar aquele estado de coisas, e isso só foi possível após a “paz” com que saia das aulas de Yoga, tanto através dos exercícios quanto através da mudança de mentalidade provocada por eles. Tenho procurado me tornar uma pessoa melhor, mais calma, mais reflexiva e isso tem melhorado não só a minha vida, mas também daqueles que convivem comigo, seja em casa, seja no trabalho.

A percepção do (a) participante acerca da melhora da qualidade de vida, sua e dos que com ele (a) convivem, fizera-se avolumada em sua fala. Nota-se, pois, o Yoga como gerador da tranquilidade emocional e mudança de mentalidade, favorecedora da humanização. Busquemos agora apreciar a categoria do Autoconhecimento, também expresso nos Diários de bordo.

- Autoconhecimento

Autoconhecimento, citado em seção específica – 2.1.2 – afigura-se, em resumo, como sendo o exercício contínuo de buscar por meio da observação constante de si, perscrutar-se, analisar-se, conhecer-se, estratégias essas motivadoras do ato de transformar-se. Segundo essa prisma, o autoconhecimento sem a ação devida de transformação seria como que ferramenta sem uso. Como diz

o ditado popular: “água parada cria bicho!”. Assim, as frases/ expressões aqui selecionadas, apresentarão, oras, a observação, análise de si e oras, o processo de transformação, ou seja, tomada de consciência seguida de ação. Ressalta-se apenas que em alguns momentos utilizaremos como sinônimo de “autoconhecimento” a expressão “conhecimento de si”.

“Apesar de iniciar meus registros somente agora, desde as primeiras aulas tenho notado a diferença, o que tem sido mais relevante é que eu estou conseguindo me acalmar mais”, foi o que disse um (a) participante da pesquisa, ao referir que o Yoga estaria lhe auxiliando a rever suas condutas e suas relações e complementa se referindo a uma situação vivida em sua casa: “Sei o quanto sou uma pessoa nervosa e as práticas de yoga tem me mostrado que tais atitudes minhas são comportamentos que demonstram a minha falta de controle emocional”. Acrescenta ainda se referindo a um comportamento anterior, que estaria sendo modificado conscientemente pela ação da sua vontade, visualizado agora mais amplamente pelo conhecimento de si, o autoconhecimento: “A verdade é que vejo que ao longo dos anos eu fui criando maus hábitos, rancores e me tornei uma pessoa explosiva, tudo e todos me incomodam, basta me contrariar, por menor que seja o motivo eu acabo me irritando muito”. A palavra “vejo” representa o presente do indicativo do verbo ver, o que afirma nosso apontamento de que isso, ou seja, aquela ação de ver se constituía naquele momento onde o (a) participante ganhava amplitude de visualização de suas ações por meio das práticas e vivências do Yoga.

Vejamos outro relato, denotando a percepção que se aguçara após o início das práticas de Yoga:

Não demorou muito para que eu percebesse o quanto eu não olhava para mim mesmo (a) e para minhas respostas e reações ao mundo. Toda a semana ele nos trazia algo de encantador nessa prática e que, no meu caso, fazia com que eu me encantasse comigo mesmo (a).

Encantar-se consigo mesmo é algo fantástico de se ver. Muitas vezes podemos viver uma “vida inteira” sem que esse sentimento de encanto consigo mesmo possa acontecer. A expressão encantar-se, sinônimo de maravilhar-se, representa aqui implicitamente o olhar para si e descobrir-se, pois quem se encanta consigo, é porque se percebeu e, para isso, preciso fora que se tenha observado com certa atenção e cuidado. Outro (a) participante nos escreveu acerca de seu início nas

práticas de Yoga e a cada aula vivenciada: “Fui me encontrando com uma pessoa que sempre busquei e sempre buscarei, pois ali nos momentos de meditação, de cuidados com o físico e a mente pude realmente ter o meu momento e esse encontro comigo mesmo (a)”.

Conhecer-se requer empenho, exercício e continuidade, pois a vida é um eterno movimento de transformação, seja na sua expressão exterior, seja na expressão subjetiva. A fala que se segue, de certa forma, mostra o exercício da busca do controle das emoções, que exhibe implicitamente o conhecimento, autoconhecimento, a percepção de certas emoções: “Com a prática do Yoga tenho conseguido controlar minhas emoções, quando algo foge do controle procuro parar e respirar profundamente algumas vezes, e isso tem servido para eu me acalmar e pensar um pouco mais”.

Esta próxima fala representa a ação, antes inconsciente e agora observada e presente: “Minha trajetória no Yoga está sendo muito interessante pois observei que estou mais calmo (a) e ouvinte”. Este (a) outro participante se apropria de certo conhecimento, traduzindo na observação de si e concluindo pela experiência vivida: “Quando consigo identificar o que é o corpo, a mente e o Espírito, fazemos certa análise e podemos diminuir o grau de ansiedade”. Eis mais uma vez a compreensão de si e sua aplicação em si mesmo na busca e aplicação de uma melhor qualidade de vida.

Outro (a) participante expressou:

Parei para pensar na atividade do quadro do Espírito, Mente e corpo, no banho a cabeça estava fervendo de pensamentos, foquei na respiração e fui olhando cada pensamento que vinha e tentando acomodar/ organizar um a um, me sinto mais calmo (a) mesmo em meio a infinidade de coisas para fazer e dar conta antes de dormir ou na madrugada se eu acordar.

A referência do (a) participante a respeito do “Espírito, Mente e corpo” se fazia com relação a distinção sistematizada, elencada no quadro das atividades realizadas na intervenção, mas algo bastante interessante é o momento utilizado para fazer isso, o banho. Isso nos mostra que se conhecer e buscar se observar não requer momento específico, mas todo momento em que a vontade se fizer presente e a consciência queira ganhar presença e participação. A “cabeça fervendo de pensamentos”, indicava o “cansaço mental” que se evidenciava por meio dos

muitos pensamentos a lhe ocupar a mente simultaneamente, causando-lhe desconforto e requerendo ação revigoradora de solução segundo o que foi destacado.

Esse relato seguinte referencia a importância das rodas de conversa que aconteciam após as práticas de Yoga: “Com as nossas rodas de conversa após prática, comecei a refletir sobre a questão: mente/corpo/espírito, o que está me ajudando a me conhecer, para tentar ‘controlar minha mente’”. Desta forma, o conhecer-se perpassava pelo diálogo com o outro e pela ampliação do conhecimento de si por meio dos variados pontos de vista que eram apresentados. Outro participante ainda, faz um relato que vai na mesma direção do anterior: “As reflexões no pós-aula para mim tem sido muito importantes, são fundamentais para que eu possa refletir sobre uma série de questões internas que me atormentam, principalmente no que diz respeito à aceitação do próprio corpo”.

O Yoga, como símbolo de “União”, permite evidenciar a união que existe entre o “eu” e os diversos elementos constitutivos do Universo, mas também entre os elementos do nosso universo interior: “Na prática de Yoga percebi que tudo está ligado. O corpo, a mente e o espírito e tudo tem que estar em equilíbrio”. Assim, os relatos selecionados neste item, vêm nos mostrar, dentre outras coisas, a importância de se autoconhecer e o ponto de transformação que se evidencia por esse “aparentemente simples”, mas não menos profundo, ato, compreendendo e optando por uma “vida boa”, agindo assim com mais humanidade.

Vejamos agora a que diz respeito a categoria da Consciência Corporal, sua relação com o Yoga, o desenvolvimento dessa consciência e a percepção do próprio avanço nas posturas e exercícios realizados nas práticas de Yoga.

- Consciência Corporal

O praticante de Yoga é, durante a sua prática de Yoga, levado a observar seu corpo. O instrutor/professor de Yoga estimula-o a observar o seu corpo em vários momentos. Eis alguns relatos feitos pelos participantes da pesquisa, onde essa observação com relação ao próprio corpo se faz presente: “Percebo que tenho muita dificuldade em alguns movimentos, minha flexibilidade é péssima...”. E completa em outro relato: “Está sendo muito legal conhecer um pouquinho do meu corpo, assim como a respiração, posso parar e sentir a intensidade e com qual

frequência tenho respirado com mais rapidez, ou as vezes que tem me faltado ar”.

Outro (a) participante comenta:

Hoje pela manhã fiz a prática da saudação ao Sol e observei que meu corpo está mais flexível, realizei também outras posturas que aprendi na aula, sentido-me mais disposto (a), pois geralmente sou preguiçoso (a) pela manhã, percebo que as práticas de Yoga estão tornando meu corpo mais forte e disposto e isso me alegra muito. Mamastê!

O nosso corpo nem sempre se encontra em plena saúde, alguns participantes da pesquisa, trouxeram também para a prática de Yoga algumas queixas corporais. Importante também salientar, juntamente com a consciência corporal, o benefício de alívio dessas queixas e a própria melhora de desempenho auferido nas práticas de Yoga: “Tenho fibromialgia e sempre tive muitas dores no corpo, mas depois que comecei a praticar o Yoga percebi que minhas dores diminuíram muito. Cheguei a ficar mais de um mês sem dor” e completa dizendo:

Também tenho muitas dores na coluna o que me faz ter muita dificuldade para dormir pois é nesse momento em que sinto mais as dores, ou melhor, sentia, pois depois do Yoga eu comecei a dormir melhor e cheguei a conseguir dormir uma noite inteira sem acordar com dor.

O (A) mesmo (a) participante disse ainda: “Muitas vezes eu não conseguia realizar as posições, mas com o passar do tempo fui aprendendo a conhecer melhor meu corpo e a entender e aceitar meus limites e procurando fazer apenas o que eu conseguia de forma a me sentir confortável”.

A relação do corpo com a respiração, durante as práticas de Yoga, foi se fazendo de forma profundamente natural, como vemos nesta outra fala:

Percebi que respirar poderia se tornar um ato revolucionário se eu soubesse interagir com meu próprio corpo e o percebesse quando precisasse de mais oxigênio ou mesmo uma pausa para notar tal exercício contínuo, rítmico e vital, tão mal utilizado por mim.

Esse outro relato evidencia nas entrelinhas a compreensão de limites do corpo, mas também a compreensão da expansibilidade, seja da vontade, da confiança, da segurança, etc., ou da somatória de todos e outros mais, eis:

Posso não ter conseguido fisicamente atingir tudo que foi proposto, mas

consegui encontrar no grupo, em você Sidney e em mim mesmo (a) uma força maior que nem eu esperava mais encontrar “já estava desistindo de mim mesmo (a)” tudo ao meu redor estava sem sentido e o Yoga conseguiu me proporcionar o primeiro passo para uma caminhada que está só começando.

Outro (a) participante, também com queixas corporais, percebe seu alívio com as práticas de Yoga: “Percebi que quando eu ia fazer o relaxamento da costa, sentia dores na coluna e a partir de hoje não senti nada, nenhuma dor”. Outro (a) participante ainda, manifesta: “Observei essa semana que a minha dor no nervo ciático foi embora. Percebo que a minha flexibilidade avançou e que as dores nas costas desapareceram. Meu corpo fica relaxado após às quintas-feiras”. O (A) participante se referiu ao fato de nossos encontros acontecerem às quintas-feiras. A consciência corporal se ampliava e ganhava tônus conforme as aulas de Yoga se sucediam.

Este (a) participante avoluma a narrativa anterior, dizendo: “Pude perceber mais meu corpo hoje, limitações e facilidades, pude ouvi-lo um pouco mais e realizar os movimentos mais concentrados, mais conscientes”. Esta fala, representativa também de outras, demonstra o entrelaçamento de várias categorias. Não somente a Consciência corporal, mas também o Autoconhecimento e o Estado de presença.

Outros falas, como essa que se segue, aparentemente simples, também refletem a consciência do corpo que se ampliava: “Me sentar na posição do diamante foi mais confortável e natural hoje” e completa em outro comentário: “Tenho mais facilidade de fazer certo exercício de um lado do corpo que de outro”.

Assim, a Consciência Corporal, constituiu-se de vários comentários, observações e relatos que nos mostraram a observação que era feita, de si, em específico aqui, do próprio corpo, com a ampliação dessa consciência e ao mesmo tempo, um ganho de qualidade de vida. Vejamos agora o Estado de Presença.

- Estado de Presença

O Estado de Presença já foi citado na seção 2.1.2 Autoconhecimento. Retomemos de forma sucinta o seu significado. Ele é a capacidade de estar consciente e presente sobre aquilo que está acontecendo consigo mesmo, ou, como citado na seção 3 Metodologia, “o estado de presença é o estar consciente da sua

presença/importância/atuação no mundo, a capacidade empática e a educação emocional (inteligência socioemocional)”. Alguns apontamentos feitos pelos (as) participantes da pesquisa refletem este estado: “É preciso ter consciência do que estamos colocando para dentro de nós, ter consciência é o princípio de tudo, pois assim temos o livre arbítrio de aceitar ou não absorver o que será ‘colocado’ dentro de nós”. O Estado de presença foi sendo gerado na realização da prática de Yoga:

Percebi que minha busca pela conclusão de uma posição carecia de todo o andamento e atenção a cada passo que essa mesma posição precisava para ser realizada e que minha ansiedade poderia diminuir se eu prestasse atenção e tivesse um cuidado especial com cada passo, ao invés de exclusivamente idealizar a conclusão do movimento.

O (A) participante relata sua presença de forma clara ao perceber por meio da observação que a conclusão seria tão importante quanto o desenvolvimento do exercício em si, ou seja, observando cada momento do desenvolvimento, estava, sem querer ser redundante, plenamente presente. Este outro (a) participante evidencia seu Estado de presença ao não somente perceber a tensão em si, mas ao utilizar-se conscientemente dos recursos para aliviar sua tensão:

Tenho observado que durante o dia em momentos de tensão me lembro de descontraír o rosto, alongar minhas costas, e principalmente respirar para manter a calma. A Yoga tem me auxiliado muito no autocontrole e consciência do meu corpo, minha mente, me fazendo observar e premeditar ações.

Premeditar ações requer consciência presente sobre as próprias ações, geridas em uma observação de si.

O próximo relato nos mostra o Estado de presença por meio da observação de si e de suas ações, evidenciando uma desautomatização das próprias reações. Sair de um estado automático de reações requer estar consciente, presente, para analisar e rever comportamentos e respostas aos estímulos ora percebidos. O (A) participante se encontrava em um congestionamento de veículos, estando nervoso (a) e com pressa. O próprio congestionamento asseverava o estado nervoso e a pressa pareceu também contribuir para o aumento deste último:

Compreendi, após alguns minutos, que o desespero e o nervoso não poderiam contribuir para aquela situação. Pensei, vou utilizar os conhecimentos e comecei a dar comandos “Escuta sua respiração” dei um grande suspiro e respirei com intensidade e fui procurando diminuir

a ansiedade, respirando cada vez mais lentamente, buscando o equilíbrio. Consegui estabilizar os batimentos cardíacos e a respiração. Foi uma prática excelente, me senti muito melhor.

Vejamos que o relato nos traz a consciência de que a “excelente prática”, aqui relacionada à prática de Yoga vivenciada pelo (a) participante, já não se restringia as práticas de Yoga realizadas pelo (a) participante da pesquisa, mas se estendia no seu cotidiano às situações mais corriqueiras e/ou inusitadas. Agora ele (a) já possuía ferramentas para alterar sua forma de agir segundo o que achasse necessário. Comenta ainda: “Esse mês fiquei preocupado (a) e ansioso (a) com as provas de seleção [...]. No entanto, a prática do Yoga tem me auxiliado e incentivado a ficar focado (a) no presente, nos estudos”.

Estar presente, voltamos a dizer, deve ser exercício contínuo, como praticamente tudo aquilo em que se busca se especializar. Eis o comentário de um (a) participante:

A prática de Yoga está me ajudando a me trazer para o equilíbrio em meio aos desafios que balançam e derrubam as vezes, olhar para mim, estar presente comigo antes de tomar outras atitudes, não é fácil, mas é um treino diário que estou gostando de praticar

Reconhece o (a) participante que existe dificuldade em sair do automatismo das reações impensadas, contudo fica evidente seu esforço em exercitar o Estado de presença. Vejamos agora os depoimentos relatados nos Diários de bordo que se referem à Extensão da prática de Yoga dos participantes da pesquisa, educadores (as) da Rede Municipal de Educação Infantil, aos seus alunos.

- Extensão da Prática de Yoga

“Poder passar um pouco do que aprendi para os meus pequenos também foi muito gratificante. Apesar de tão pequenos (maternal I) eles adoraram fazer”, foi o que relatou um (a) participante da pesquisa, se referindo aos seus alunos.

Aquilo que eu aprendo e que para mim se torna confiável, acabo estendendo aos que me rodeiam. Um (a) participante, se referindo a seu (sua) filho (a) disse: “Esses dias praticamos Yoga juntos (as), mostrei pra ele (a) alguns vídeos na

internet, ensinei algumas posturas e ele (a) amou”.

Se referindo à prática de Yoga, eis o que relatou um (a) participante: “Trouxe tal prática para meu trabalho com as crianças e adolescentes, notando também as especificidades que cada um/a tem ao interagir com o novo”. Não somente apresentou a prática de Yoga aos alunos, como também observou a especificidade de cada um/a ao interagir com a prática em si, algo que era novo para eles.

Além do alongamento e das brincadeiras, o próprio exercício respiratório foi bastante utilizado com as crianças, eis o que relatou um participante da pesquisa: “Fiz exercícios respiratórios com minhas crianças (infantil I), alongamento, e brincamos de ‘ouvir’ o silêncio, eles estavam tão agitados, foi muito bacana, eles adoraram e o dia fluiu muito melhor”. Perceber que o exercício respiratório, como a brincadeira de ouvir o silêncio, favoreceu uma mudança de comportamento em seus alunos, deixou esse (a) educador (a) bastante satisfeito.

Este (a) educador (a) parece ter se embebido da prática de Yoga a tal ponto que a estendeu também aos pais de seus alunos, e até mesmo à tarefa de casa, colocando para se divertirem com a família, em seus cadernos de tarefa, uma folha com vários bichos representados no Yoga com as devidas posturas – macaco, girafa, flamingo, cachorro, gato, vaca, cobra, leão, borboleta, tartaruga. A tarefa, então, sugerida para se realizar com a família, consistia em sortear e/ou escolher uma das figuras e tentar imitar corretamente, com cuidado, inclusive com atenção para o ato de respirar, que deveria ser executado com calma, eis o seu relato:

A manhã de soltar os leões foi cheia de encantamento e energia, em roda convidei a cada um falar alguma coisa que aconteceu ou que quando acontece eles ficavam bravos ou tristes, ou medo, a maioria falou e depois fui narrando um passeio de um grande leão de rugido forte e repetimos algumas vezes, apenas uma aluna que não gosta de barulho alto não gostou e preferiu apenas observar. A brincadeira de Yoga acompanhou diferentes espaços como o campo, salas de outras turmas e pátio. Muitos aprenderam os nomes e até a sequência da saudação ao Sol, acho muito fofo o jeito que internalizaram os desafios desses momentos. Os pais perguntaram em alguns momentos, especialmente de reunião, na última convidei as crianças para fazerem o passeio do leão para os pais, foi divertido.

Vejamos quanta beleza no ato de estender a prática aos pais, para que pudessem também vivenciar junto às crianças a ludicidade das atividades de Yoga para crianças, sem falar na participação praticamente massiva das crianças pelos

vários espaços da escola.

Esse (a) outro (a) educador (a) também estendeu o exercício respiratório aos seus alunos: “Em sala de aula comecei a trabalhar respiração com meus alunos quando eles estão agitados”. O (A) educador (a) havia inserido o exercício em sua cotidianidade de sala de aula, em Agosto de 2019. Passado um mês, aproximadamente, ou seja, em Setembro de 2019, eis que ele (a) relata em seu Diário de bordo: “A proposta de respirar, está ajudando para que meus alunos fiquem mais calmos para realizarem as atividades propostas”. Vemos que o Yoga já estava sendo utilizado pelo (a) educador (a), de forma consciente, para favorecer o estímulo ou a oferta de uma tranquilidade e/ou concentração para a realização das outras atividades curriculares realizadas normalmente em sala de aula. Completa ainda o seu relato com uma narrativa bastante interessante, que mostra a importância da prática de Yoga também para as crianças: “Eu tenho uma aluna [...] que quando a turma está agitada ela diz: ‘gente a ‘prô’ fala pra respirar’. Ela está sempre lembrando os amigos” e segue dizendo ainda sobre a mesma aluna: “Um dia, durante brincadeira livre na área externa, ela estava sentada com algumas meninas da turma, pedindo que fechassem os olhos e respirassem”.

Ainda com relação ao exercício respiratório, se pronunciou um (a) educador (a). O desfecho pareceu-nos bastante interessante, quicá hilário e revigorante:

Fiz alguns exercícios e brincadeiras de Yoga que o Sidney nos ensinou com as crianças. O primeiro que foi o de respiração foi muito legal. Sentamos em círculo, pedi para que todos prestassem atenção na sua respiração e fui explicando. Depois quando começamos achei que não ia dar certo, porque as crianças são bem agitadas, mas para minha surpresa, todos fizeram. Passou um tempinho, aquele silêncio gostoso foi quebrado pela [nome da aluna] que disse: “O Prô, não tô conseguindo, meu nariz tá entupido”. Aí já era, foi só risada. Conversamos também sobre nossos sentimentos, como expressar nossos sentimentos e imitamos o Leão. As crianças amaram. Foi bem divertido (grifo do autor).

Alguns (mas) educadores (as), se sentiram mais estimulados e/ou confiantes a realizar a extensão da sua prática de Yoga aos seus alunos depois das aulas de Yoga para crianças que tivemos no mês de Outubro de 2019: “Eu amei a sequência de Yoga para crianças, foi um pontapé para eu pesquisar e aplicar com meus alunos algumas práticas”.

Outros (as) educadores (as), diante da possibilidade de estender a prática aos seus alunos, se encheram de otimismo perante a própria educação das crianças. Eis

uma fala interessante: “Quando participo das aulas que são direcionadas ao ensino de Yoga para crianças isso me enche de alegria pois vejo esperança em um futuro melhor para nossas crianças”. Completa ainda se sentido bastante estimulado (a): “Semana passada foi semana da criança na escola. Muita coisa boa, muita alegria e diversão, ah... como eu amo aquelas crianças e não vejo a hora de preparar umas aulas de Yoga para meus pequenos”. Cheio (a) de emoção o (a) educador (a) insiste “A região onde a escola está localizada é uma região muito carente, e saber que eu posso proporcionar a eles aulas de Yoga é algo que alegra meu coração de uma tal maneira, que eu não posso e nem consigo explicar”. O (A) educador (a) demonstra claramente o amor pelos seus alunos quando se refere a eles como “nossas crianças” e “meus pequenos”. Sua confiança, como algo bom que o Yoga lhe estava oferecendo fica também evidenciada, não fosse assim, não sentiria a vontade de estender o Yoga aos seus alunos.

Eis, pois, o fechamento daquilo que foi intitulado como “Diário de Bordo”, representativo, das expressões dos (as) participantes da pesquisa. Defendemos que tudo o que foi aqui relatado, expressa, como o dissemos anteriormente no início deste item, o entrelaçamento das Categorias citadas. Vimos então como a Formação Ética, que para La Taille (2006) designa a “vida boa”, requer que se deseje e se realize por ações, a “vida boa”, também para outrem. Mas isso, é claro, parte do ato de se conhecer e saber aquilo que se quer para si e consequentemente, de certa forma, para o outro. Assim, a Consciência Corporal, entendemos, também contribuiu para o Autoconhecimento e expansão desse conhecimento de si. O Estado de presença, sinônimo de consciência presente, foi e é fundamental para o desenvolvimento dos demais, ancorados sempre por uma vontade firme. A própria Extensão da prática de Yoga aos seus alunos, realizadas pelos (as) participantes da pesquisa, integra-se ao processo de Humanização. Por isso, voltamos a dizer, todas essas categorias elencadas por nós, aconteceram conjuntamente nesse processo maior que até então, temos chamado de Educação Integral, uma educação para a inteireza do ser, estimulando o desenvolvimento amplo de suas potencialidades.

4.2.2 Síntese e discussão das rodas de conversa: ensaio teórico sobre o despertar da consciência pelo processo de autoconhecimento gerado nas práticas de Yoga

Esta discussão estará permeada por um ensaio teórico sobre o despertar da consciência pelo processo de autoconhecimento gerado nas práticas de Yoga dos (das) participantes, seus relatos próprios produzidos durante as rodas de conversa, contextualizando a própria **transformação da prática em conhecimento de si, tomada de consciência e mudança de comportamento**, pois: “A prática da consciência plena promove bem-estar físico e mental bem como um desenvolvimento ético e de caráter, afirmação reforçada pelos dados crescentes das principais universidades do mundo.” (GREENLAND, 2016, p. 21). Dentre todas as falas colhidas durante as rodas de conversa, **optou-se por selecionar** aquelas que mostrassem mais acuradamente **essa relação**, como **resultado das práticas** de Yoga. Buscamos ao máximo ser coerentes nesse sentido para que as narrativas elencadas pudessem falar de uma verdadeira e real mudança para melhor na qualidade de vida dos (das) participantes, muito mais do que aquilo que poderíamos querer que fosse dito, numa tentativa inconsciente de nos aproximarmos dos resultados que esperávamos. Com relação às citações literais¹⁷, referentes às **transcrições feitas** a partir da gravação das falas dos (das) participantes durante as rodas de conversa que aconteciam após as práticas de Yoga, seguimos as normas da ABNT. Vale esclarecer que as correções feitas por mim, das transcrições literais, com o intuito de as deixar sempre o mais claras possíveis para o (a) leitor (a), ficaram entre parênteses logo após as letras ou palavras a serem “corrigidas” (esclarecidas), com fonte não itálica.

Impossível talvez aquilatar todo o processo de transformação que ocorreu com os (as) participantes, contudo, é possível compreender a partir de suas falas algo que se traduz qualitativamente em mudança para melhor em suas vidas, nos âmbitos variados em que participam, nos vários papéis sociais que desempenham na sociedade em que vivem, inclusive em sua prática pedagógica, ampliando seu olhar para com a criança (o educando) como vemos nessa fala de um (a) participante da pesquisa: “Logo de pequenas, nas escolas, nós restringimos os movimentos das crianças colocando-as horas e horas a fio em uma posição nas carteiras”. Essa fala foi dita no início da intervenção, após a prática de Yoga, na roda de conversa, demonstrando o impacto da consciência corporal para a participante, que percebeu

¹⁷ De acordo com a ABNT, as citações com mais de três linhas, em recuo de 4 cm da margem esquerda e com fonte tamanho dez (10); e as citações com menos de três linhas, no corpo do texto, entre aspas.

em seu corpo a possibilidade de extensão e alongamento do mesmo, assim como a sensação de bem-estar também relatado por ela. Outro aspecto destacado nesta fala é a ampliação da consciência sobre como essas mesmas qualidades poderiam, também, beneficiar seus alunos. Vejamos que isso aconteceu logo no início da intervenção, em uma das primeiras práticas de Yoga. Com isso queremos ressaltar, sem querer concluir de início, que o desenvolvimento da consciência corporal, adquirida durante a prática, se expandiu para uma questão extremamente profunda, um olhar mais acurado para a própria prática pedagógica do (da) participante e por isso, a importância de uma formação humana do (a) educador (a), mais ampla e de qualidade. Vendo-se mais livre com seu corpo, em sua prática, estendeu essa compreensão aos seus alunos, semelhante a Greenland ao se referir aos pais e educadores:

Depois de verificar seus próprios pensamentos, emoções e impressões sensoriais, eles se voltam para as crianças e observam as manifestações exteriores das experiências delas, observando não somente o que dizem e fazem, mas também seu tom de voz, expressão facial, linguagem corporal e outros sinais não verbais (GREENLAND, 2016, p. 222-223).

Retomando os “Yamas” e “Niyamas”, explicitados no item 2.1 Yoga, lembremos apenas que eles representam consecutivamente os “princípios éticos”, ou, os grandes mandamentos universais e os “princípios filosóficos”, ou, as disciplinas pessoais do iogue (CHANCHANI; CHANCHANI, 2006), consecutivamente. Na intervenção realizada neste trabalho, optou-se por não nomear verbalmente de forma sistemática, todos os princípios éticos/filosóficos do Yoga (Yamas e Niyamas), mas apenas alguns deles, trazidos de forma temática em meio as práticas de Yoga e as rodas de conversa que aconteciam logo após as práticas, permeadas por temas geradores. “**Svadyaya**” ou “**autoconhecimento**”, princípio filosófico, também por fazer parte do propósito desta pesquisa como eixo fomentador da mudança de atitude que gera uma melhor qualidade de vida, explicitado na seção 2.1.2, foi não somente nomeado, mas categoricamente estimulado. “**Ahimsa**” ou “**Não violência**”, “**Brahmacharya**” ou “**Autocontrole**”, princípios éticos, foram escolhidos também. Isso não impediu, é claro, que os outros princípios, éticos e filosóficos, mesmo sem serem nomeados em quaisquer momentos da intervenção, não o fossem estimulados por meio das

práticas (fomentadoras da tomada de consciência) em seus praticantes. Assim por exemplo, mesmo não tendo nomeado o princípio ético **“Satya”**, que significa **“Verdade”**, a todo momento o praticante foi estimulado a se buscar verdadeiramente, com consciência de seus atos, a ser verdadeiro para consigo, com seus objetivos e suas próprias ações por meio do respeito a si e ao seu corpo, da observação de si e do estímulo ao autoconhecimento. Assim, alguns dos princípios da filosofia Yogue foram trazidos de forma temática para que os (as) participantes pudessem associá-los às suas experiências práticas.

Este pequeno resumo, aqui neste parágrafo que se segue, permite compreendermos de forma simples, o **“Autoconhecimento”**, esse que foi um dos princípios mais nomeados por nós durante as práticas, como ele se processa em meio a prática de Yoga, ou seja, qual a sua gênese. Em síntese, então, em suas práticas, o praticante de Yoga foi levado a desenvolver uma consciência corporal devido ao estímulo do instrutor que orientou a atenção aos movimentos, exercícios, posturas, etc. Esse ato de estar consciente e concentrado naquilo em que se estava (ou se está) fazendo com o seu corpo, evoluiu naturalmente com o passar do tempo e a continuidade da prática de Yoga e se ampliou para fora das práticas no cotidiano de cada praticante, ou seja, a ação de observar-se seguiu com os (as) participantes para a sua vida diária em graus e momentos variados, despertando com esse olhar um aprofundamento sobre aquilo que se viu e conseqüentemente um conhecimento mais apurado de si, um **“autoconhecimento”**.

Yoga, simples assim, não menos profundo. O Yoga em sua acepção mais ampla, como visto anteriormente nesse trabalho (seção 2.1), podemos dizer, representa **“união”**, união do ser com o todo (Deus, Universo, Cosmos), com o próximo (seus pares, Natureza) e consigo mesmo. Nesta última acepção, então, nos deteremos um pouco mais ao esboçar a própria relação entre corpo e mente. As narrativas, contudo, coletadas junto aos (as) participantes, mostrar-nos-ão o próprio processo de aquisição e ampliação da tomada de consciência, por meio da observação de si e do autoconhecimento, gerado ainda nas práticas de Yoga. Uma delas, que reflete a relação da mente com o corpo, com supremacia da primeira, é esta que um (a) participante disse durante uma das rodas de conversa:

Tem algumas pessoas que são muito otimistas e usam o poder da palavra, da persuasão para consigo mesma, dizendo por exemplo: vai

dar tudo certo, já deu tudo certo, eu confio, eu agradeço; e eu pensava assim: que bobeira, se eu não for lá e não fizer, não serão essas palavrinhas que vão mudar alguma coisa. Mas naquela situação que eu passei no trânsito, da agonia, do desespero, eu fui falando para mim, calma, ou seja, o descontrole não vai levar a lugar nenhum, ou seja, o poder da mente, da mente sobre o corpo.

Podemos ver nesta fala anterior que o (a) participante iniciou um processo de perceber conscientemente suas emoções. Sua fala: “calma”, traduz exatamente a consciência presente a observar aquilo que estava acontecendo. O que ele chama de “poder da mente”, reflete também a mesma coisa, ou seja, sua consciência começou a despertar para analisar no presente momento o que estava acontecendo em sua mente e a vontade liderou a mudança de comportamento, promovendo um bem-estar.

O Yoga, enraizado em uma tradição milenar, propõe ao seu praticante uma condição onde ele busca se conhecer e, por esta razão, chega a estados de percepção de si mesmo que lhe permitem alterar condutas que possa porventura julgar inadequadas em si mesmo, ou seja, o aumento da autoconsciência em suas próprias condutas diárias (GOMES, 2003). Foi o que aconteceu com um (a) educador (a), participante da pesquisa, ao relatar que o Yoga estaria lhe ajudando a mudar de atitude em sua vida cotidiana. Disse assim:

Sempre quando brigo com meu marido (minha esposa)¹⁸, fico muitos dias sem conversar com ele (a), porém, tendo acontecido isso, dias atrás, resolvi escrever-lhe uma carta/bilhete, dizendo acerca de como fiquei depois da discussão/briga. Ele (a), tendo lido a carta, me ligou e disse que não sabia que eu tinha ficado irritada (o) acerca da discussão, pois o que ele (a) tinha dito, não se referia necessariamente àquilo que eu tinha entendido. Feito isso, fiquei mais tranquila (o) e comecei a perceber que nem tudo aquilo que acho que foi expresso é realmente aquilo que o (a) outro (a) quis dizer.

Importante ressaltar que a (o) participante começou a ampliar o seu nível consciencial acerca das suas situações cotidianas, ou seja, podemos perceber um aumento da consciência. As situações, como foram ditas pela (o) participante, tinham um hábito de repetição. Quando ela (e) diz: “sempre”, quer dizer: “todas as vezes”, ou seja, o comportamento era sempre o mesmo até então, quando brigavam, mas algo havia mudado e a (o) participante percebia isso agora, clara e conscientemente, mudando então sua forma de lidar com a situação em si,

¹⁸ Apesar de ser transcrição literal da fala, a utilização constante da duplicidade de gêneros: meu marido (minha esposa), ele (ela), irritado (a), etc. foi opção feita para preservar a identidade dos (das) participantes, de forma que, encontrar-se-á esse mesmo método adotado, em toda a extensão do texto.

articulando de forma diferente. Essa ampliação de consciência, segundo a (o) participante se devia a sua prática de Yoga. A consciência corporal no Yoga, que é desenvolvida com os asanas (posturas), é um dos fatores que promovem essa percepção mais ampla de si (FLAK; DE COULON, 2007) quando o instrutor¹⁹ ou professor de Yoga busca durante a aula estimular a atenção do aluno para aquilo que ele está fazendo naquele momento, procurando lembrar-lhe “a todo instante” a necessidade de sua concentração.

Disse um (a) participante: “No início dessa aula senti o meu coração forte, batendo e **me impulsionando para frente**” (grifo nosso). Essa pessoa disse que isso aconteceu quando ouviu uma de minhas falas as (aos) participantes, no início da aula, para pensarem na palavra amor enquanto inspiravam e pensarem na palavra gratidão enquanto esvaziavam os pulmões. A (o) participante não soube dizer o porque, mas insinuou uma relação entre aquilo que eu havia falado e aquilo que ela (ele) havia sentido. Um (a) outro (a) participante disse: “Senti isso também”, se referindo a fala anterior do (a) participante: “no início dessa aula senti o meu coração forte, batendo e me impulsionando para frente”. Disse então, que havia feito a mesma relação, entre o que eu havia falado e o que ele (a) havia sentido.

Se estamos massageando o pé, por exemplo, o professor de Yoga diz para que o aluno sinta o massageamento que está fazendo, como se fosse a primeira vez, no sentido de prestar mais atenção e não fazer automaticamente. Diz também ao aluno que ele possa encontrar novas formas de massagear o pé, “prendendo” assim sua atenção ao movimento que ele realiza. Nesse processo onde a atenção vai buscando concentrar-se na atividade, ocorre, ou vai ocorrendo, uma percepção corporal mais ampla. Um (a) participante comentou:

Eu percebi mais diferença de um lado do corpo pro outro. Quando faço movimento do lado direito (se referindo ao desenvolvimento do exercício), vai super bem; do lado esquerdo não vai tão bem, pelo menos pra mim. A perna esquerda não chegava, o joelho esquerdo não chegava.

Ou seja, a percepção do corpo começava a acontecer mais amplamente pelo fato de ao realizar o exercício, constatar a diferença existente em seu corpo, entre as pernas direita e esquerda, gerando mais dificuldade nesta última, que na primeira.

¹⁹ Os termos instrutor ou professor de Yoga, serão utilizados aqui como sinônimos, como designativo daquele que ministra as aulas de Yoga.

Essa ampliação da percepção corporal, também se destaca em outros aspectos como a respiração.

Das necessidades da vida, a respiração é a mais imediata. A pessoa razoavelmente saudável consegue passar cerca de seis semanas sem comida e alguns dias sem água. Mas, se ficar sem respirar, não sobreviverá por mais de alguns minutos (SARADANANDA, 2009, p. 10).

A observação da respiração durante toda a prática é outro recurso que é utilizado para ampliar a consciência corporal e a mudança de comportamento. “Como a respiração começa a abrandar e aprofundar, meu corpo e mente começam a se sentir diferentes (GREENLAND, 2016, p. 96). Acrescenta ainda Greenland:

Se eu tivesse que escolher apenas uma atividade para as crianças praticarem em casa, seriam **lembretes de respiração**, porque eles têm facilitado **mudanças** mais significativas **no comportamento** de meus alunos e de suas famílias do que qualquer outra prática de atenção plena que eu ensino (GREENLAND, 2016, p. 198, grifo nosso).

Eis a experiência vivida por um (a) participante da nossa pesquisa, que mostra a eficácia da atenção plena a respiração. Relatou ele (a) que em determinada situação, estando em seu carro, parado no trânsito, com certa impaciência, lembrou do respirar do Yoga e mentalmente ouviu em sua mente sua própria afirmação (como se fosse a minha voz): “Agora é só você e sua respiração, acalme-se”, e feito isso, aos poucos foi se acalmando e a situação ficou mais tranquila. Podemos destacar aqui também, o fato do (a) participante estender sua prática para sua vida diária, colhendo imediatamente os benefícios da tranquilidade e da calma.

O aluno ou praticante de Yoga vai percebendo que seu corpo, oras em uma posição, oras em outra, dificulta ou facilita o próprio processo de respiração. A própria respiração abdominal que é lembrada em vários momentos da prática pelo instrutor, vai favorecendo que o praticante deixe de utilizar somente a respiração média/alta ou alta. Essa ampliação da respiração permite ao participante não somente um ganho avantajado de oxigênio novo em seu organismo beneficiando-o por inteiro, mas também permite que se vá tomando consciência de um avanço quantitativo e qualitativo na respiração, mas mais ainda, na sua confiança, tranquilidade e mudança de comportamento (GREENLAND, 2016). Eis o que nos diz em confirmação a essas afirmativas um (a) participante do projeto:

Na questão da respiração, rapaz, olha..., porque que não me falaram isso antes? Porque sempre falaram assim, inspira pelo nariz e solta pela boca. Sabe, foi uma sacada que eu aprendi aqui, que hoje eu consigo, porque eu ficava (demonstrou como respirava antes, somente com a respiração alta, de forma rápida e ofegante), eu ficava pior (risos gerais). É sério, às vezes eu tinha uma palestra pra dar, alguma coisa, numa fábrica, numa academia. Antes da minha defesa, porque não me ensinaram esse ‘raio’ de respiração (risos gerais). Porque, justamente, eu ir (inspirar) pelo nariz, soltar pelo nariz, **que faz eu olhar pra respiração e esquecer do meu problema** e aí foi a sacada. Ontem eu passei por uma situação, que eu tinha que falar no grupo, tal, e aí fui na respiração e eu consegui, sabe. Eu to tão feliz com essa questão da respiração. Cara, porque não me falaram isso antes? Eu já penei com esse raio da respiração pela boca. Pela boca não vale nada (fez gesto de respiração ofegante – risos gerais). Isso tá sendo fantástico na minha vida [...] Eu to conseguindo achar um **ponto de equilíbrio** na minha vida, pela respiração. Isso tá sendo fantástico (grifo nosso).

Vale ressaltar a fala do (a) participante quando diz: “que faz eu olhar pra respiração e esquecer do meu problema”. Como já vimos dizendo, essa atenção que se exercita durante a prática de Yoga, seja para o corpo em geral, ou partes dele, ou mesmo a própria respiração, como neste exemplo, permite a criação de um hábito que se amplia para além da prática de Yoga na vida cotidiana de seus participantes. Em detalhe, podemos insinuar que o que aconteceu ao (a) participante, foi a criação de um hábito de se observar, dentro e fora da prática de Yoga, mas mais que isso, um hábito que permitiu-lhe um controle da respiração, favorecendo a diminuição da mesma e consequente tranquilidade, e além disso, denota, é claro, a tomada de consciência acerca de tudo isso que estava acontecendo. Em palavras bem simples, tendo percebido que durante a prática de Yoga, o exercício de respirar pelas narinas, de forma ampla e tranquila, havia lhe proporcionado tranquilidade e bem-estar, com redução da ansiedade, por exemplo, acabou utilizando “isso tudo” fora da prática de Yoga.

Aqui entram em ação componentes psíquicos (SARADANANDA, 2009), mas também biológicos. Sem dúvida alguma ao ampliar a respiração inalamos mais oxigênio e beneficiamos todas as células do organismo. Se juntamente com isso, a respiração se dá de forma tranquila, mais ampla e prolongada, os batimentos cardíacos desaceleram se estavam acelerados e a própria atenção nesse processo promove um “esvaziamento” da mente, ou seja, uma concentração ou atenção para aquilo que se está fazendo, no caso a observação da respiração, e não em pensamentos diversos e até mesmo múltiplos, que possam por ventura estar

incomodando (GREENDLAND, 2016; SARADANANDA, 2009). E como nos confirma ainda Saradananda: “Além de aliviar a tensão física, a respiração profunda aumenta a clareza do pensamento e ajuda a superar a agitação de uma mente ocupada.” (2009, p. 26). Temos então o coração desacelerado, a respiração ampla e a atenção voltada para tudo isso.

Quanto mais o praticante de Yoga consegue se entregar a esse processo, mais naturalmente a paz se instala, o corpo se aquieta, mesmo que o sujeito/praticante seja alguém que normalmente viva estressado ou coisa similar. “Para entender a relação entre respiração e estresse, quando você está sob pressão ou preocupado, observe como os músculos ficam tensos e a respiração se acelera e se torna cada vez mais superficial.” (SARADANANDA, 2009, p. 26). Isso levanta outra questão qual seja a de buscar durante a prática de Yoga o próprio ritmo, porque assim, para-se de prestar total atenção ao instrutor e começa a prestar atenção em si, saindo de um processo de automatismo e heteronomia onde alguém fala o que se deve fazer e a pessoa apenas obedece sem prestar muita atenção naquilo que ocorre nesse processo (FREIRE, 1987). Em se falando do ritmo próprio, um dos exemplos nas práticas de Yoga da intervenção, comentado nas rodas de conversa, foi o fato de vários participantes ao me seguirem na execução da “Saudação ao Sol”, que é uma sequência de posturas constituídas pelo ato de inspirar e expirar alternadamente em cada postura, sentirem-se cansados (as) para a execução por estarem seguindo o meu ritmo de respiração e passagem de uma postura para outra, e não o ritmo próprio, prestando pouca atenção em si e no desenvolvimento da sua prática.

A respiração naturalmente será observada em variados momentos além da prática e pouco a pouco será utilizada medicinalmente ou melhor, terapeuticamente pelo praticante de Yoga, como disse um (a) participante do projeto: “Eu fico me policiando com relação à respiração, a todo momento”. O (a) praticante se aproveitará até mesmo de exercícios respiratórios que aprende nas práticas e quererá pouco a pouco, sem que ninguém precise forçá-lo a isso, sentir a paz, o conforto, que encontra durante a prática, não só a paz do silêncio, mas aquela sensação de quietude da mente que encontra durante a prática. Cada vez mais ele disporá desses recursos fora da sala de aula, onde sua prática de Yoga é realizada. Encontramos aqui uma questão digna de nota. O praticante poderá se deparar – e normalmente isso acontece – com situações que não lhe são muito agradáveis.

Vejamos esta fala:

[...] eu tava (estava) numa festa sábado, eu lá, to respirando (fazendo alusão ao seu ato de prestar atenção, naquele momento, em sua respiração) e tinha outro (imitou alguém que estava perto fazendo uma respiração ofegante). Tá me faltando ar!!! (no sentido de que se sentia incomodada/o na observação de sua respiração tranquila, por outra pessoa que estava perto dela respirando ofegantemente pela boca).

Como dissemos, os hábitos que vão sendo contruídos pelo (a) praticante de Yoga, acompanham-no (na) além das aulas. Vendo que observar-se é bom, e faz bem a si mesmo, começa a olhar com “outros olhos” a “tudo e a todos”. Ao olhar para si, naturalmente começa a olhar para o outro, de forma que aquilo que observa em si é ponto de observação no outro, como se se colocasse na posição do outro e estranhasse o comportamento alheio que parece ser bem diferente do seu comportamento atual. (CASSASUS 2009). Foi o que provavelmente aconteceu com o (a) participante anteriormente relatado.

A própria quietude do ambiente é outro fator favorável para a prática de Yoga, pois auxilia o recolhimento. Não é imprescindível, é verdade, pois depende de quanto o praticante já consegue se concentrar e isolar-se de barulhos ambientes, para buscar o “silêncio interior” (GREENLAND, 2016). Sem dúvida alguma, contudo, é poderoso auxiliar, pois que, dentre outras coisas, quebra a rotina de uma vida barulhenta, comum nas cidades de hoje em dia. Em apoio a essa assertiva, estendendo a prática de Yoga a seus alunos, um (a) participante da pesquisa disse:

Eu fiquei com meu infantil esses dias e a gente deitou num campo. Fiz esse exercício de respiração com meu infantil e a gente sentou no campo e a gente deitou, com todos em **silêncio**, né; e assim uns quatro ou cinco (alunos): ‘Pro! (professor/a), o meu coração tá batendo!’ E eu, que bom!!! (grifo nosso).

Um ponto a se destacar é a extensão da prática desse (a) educador (a) aos seus alunos, o que aconteceu com muitos (as) outros (as) participantes do projeto. Buscando uma certa lógica na questão, isso somente se deu pelo fato de o (a) participante do projeto já estar encontrando na sua própria prática de Yoga resultados positivos com relação ao seu bem-estar, ou seja, estava seguro de que era algo funcional e positivo no sentido de gerar bem-estar. Não fosse isso, dificilmente permitiria-se fazer a extensão daquilo que aprendia, aos seus alunos. Isso atesta, mesmo que de forma sucinta, que o Yoga é ferramenta educativa de ampliação da

consciência, favorecendo não somente educadores (as), mas também educandos. Percebe-se, que mesmo as crianças, ao ficarem em silêncio, conseguiram prestar atenção em outras coisas que não aquilo que costumeiramente se atentam. “Ouvir” o próprio coração parece ter sido algo inusitado para o aluno desse (a) educador (a). Mas o “silêncio interno” é um dos objetivos do Yoga, onde o praticante procura se “ouvir”, se “auscultar”, sejam seus sentimentos, emoções, pensamentos, etc. (GREENLAND, 2016). Em consonância com isso, temos a seguinte reflexão de um (a) participante:

[...] eu corri atrás de tudo, só que na verdade eu tava (estava) buscando ‘eu mesmo’ e o **Yoga** me trouxe, é, olhar pras (para as) minhas limitações, mas olhar para as minhas possibilidades, silencia (r) - esse **silêncio** que eu busco desde quando eu me conheço por gente, **interno** (grifo nosso).

Sem que nos desviemos de nossa forma de falar, resvalando para um poeticismo exagerado, a frase anterior do (a) participante, traz um tom poético e profundo. “Esse silêncio que eu busco desde quando eu me conheço por gente”, não foi frase pensada para um drama teatral, mas explicitado de forma autêntica e espontânea que representou um sentimento sincero, concreto e real. Retrata pois, dentre outras coisas, a longevidade de uma busca incessante de um ser humano que procura equilíbrio, no mínimo, emocional e encontra no Yoga respostas para sua vida.

Tudo isso posto, o praticante vai ganhando uma calma e concentração que lhe permitem ampliar suas percepções sobre seu corpo, mas também acerca daquilo que ocorre em sua mente. O próprio controle do corpo, a disciplina de manter a coluna ereta, os ombros relaxados, o rosto descontraído, deixa o praticante extremamente atento a si mesmo, assim como lembrou um (a) participante durante uma roda de conversa: “Aquela parte que você fala do rosto, descontraí o rosto, né, faz uma cara feliz, né, i (e) assim, eu ouço muito assim, você falando assim, eu, vem na minha mente, no consciente, não sei onde”. Observar sua mente e seus pensamentos acaba sendo algo comum e que talvez não era recurso muito utilizado pelo praticante fora da prática do Yoga. Como já o dissemos, é a prática de Yoga que se estende para a vida cotidiana. O (a) participante se referiu que utilizava fora da prática de Yoga, um exercício que nela aprendera. A tendência natural é que o praticante comece a lembrar de algumas coisas que vê, sente e percebe durante a

prática, mas agora, fora dela, em sua casa, trabalho, lazer, etc. Um (a) participante compartilhou: “Interessante o que você falou, que você quer que a gente passe a levar isso para fora (para além da prática de Yoga)”. E citando um exemplo, disse:

Eu estou em casa, então nesse momento, eu vou colocar o celular ali (guardado em algum lugar da casa), porque eu não quero que ele me incomode, e não porque eu estou na aula de Yoga, mas porque nesse momento eu quero estar ali, com a família, ou fazendo o almoço...

O (a) participante se referia ao fato de desligarem os celulares antes mesmo de entrarem na sala de Yoga onde realizávamos as práticas e que isso estaria acontecendo também em sua casa, na busca de estar mais centrado (a) e presente com sua família.

Essa percepção que encontra eco em si, no praticante de Yoga, acaba se estendendo também a outrem num processo de se colocar na posição do outro (CASASSUS, 2009). Na caso dos (das) educadores (as), como vimos anteriormente, isso também acabou se estendendo aos seus alunos. Vejamos esta fala que tinha como base uma discussão da relação corpo e mente e a tomada de consciência:

Eu achei tão fantástico, porque, quando você aprende isso, você olha pra criança de uma forma diferente, e você olha pra você de uma forma diferente...é permitir que a criança tome consciência de si e saber que ela pode falar: ‘Não!!!’; ‘Agora eu vou!!!’ Sabe, se colocar diante do mundo. Quando a gente começa a **tomar consciência**, a amadurecer sua mente, você começa a **se colocar no lugar do outro, empatia, simpatia**, é o **autocontrole** (grifo nosso).

Extremamente expressiva a colocação anterior e a tomada de consciência do (a) participante. Podemos inferir que não somente sua consciência se ampliara, mas também, por meio dela, vislumbrou a extensão disso em sua prática educativa com as crianças que eram seus alunos. Se colocar no lugar do outro é, de certa forma, descentrar-se para poder olhar o outro sem conceitos pré-concebidos, ou melhor, pré-conceitos (preconceitos).

A prática do Yoga, os asanas, a consciência corporal e seus preceitos, falando de forma positiva, bombardeiam o praticante intensamente, mesmo que em doses homeopáticas, e pouco a pouco ele começa a se incomodar com algumas coisas que às vezes não sabe explicar o porquê, tal qual como asseverou um (a) participante: “Às vezes, até a acomodação começa a incomodar, né?” A prática de Yoga então, impele ao equilíbrio entre corpo e mente favorecendo um estado

emocional de equilíbrio, isso durante a prática. Fora dela o praticante que ainda não sabe utilizar-se de todos esses recursos, não consegue ainda estendê-los ao seu cotidiano, de forma mais ampla, por ainda não ter firmes os novos hábitos que estão sendo adquiridos com a sua prática. Seus problemas, decepções, raivas, anseios, ansiedades, não deixam de existir e mais ainda, o estímulo ao equilíbrio, tanto corporal quanto emocional, durante a prática faz com que fora dela isso seja lembrado em graus variados dependendo de cada um, de cada pessoa. Esse estímulo, então, que durante a prática causou certo conforto e até mesmo alívio mental, fora dela começa ou pode vir a ser (mas não necessariamente), dependendo da postura (comportamento) de cada um, um incômodo, pois que a pessoa, acostumada a sua vida, muitas vezes, sem conseguir equilíbrio entre mente, corpo e ações, experimenta certa decepção, incômodo como dissemos, porque estimula o praticante que agora está fora da sua prática, ou seja, está na sua vida cotidiana e nem sempre quer ser lembrado dos preceitos e estímulos que acontecem durante a prática. Um exemplo interessante, apenas em caráter de analogia, para tentar explicitar melhor o que estamos querendo dizer, mas que não precisamos tomá-lo como único, é a questão do fumante. Quem fuma, o faz por algum motivo e provavelmente encontra algum prazer nessa ação. Por mais que o fumante tenha consciência de que fumar é prejudicial à saúde, escolhe o cigarro como um veículo ou acessório que lhe dá, de uma certa forma, um certo prazer e talvez mesmo, até uma certa tranquilidade. Até aqui tudo bem. A questão é que durante a prática, o praticante se vê envolto em um clima de equilíbrio, como já dissemos, físico, emocional, etc., que inconscientemente ou conscientemente o estimula a buscar o equilíbrio fora da prática. Por mais que possa ser prazeroso fumar, para o fumante, ele, enquanto praticante de Yoga pode começar a entrar em choque consigo mesmo pois que o estímulo do equilíbrio, se o praticante é perseverante em sua prática, vai cada vez mais “dizendo” ao praticante que sua ação de fumar é algo que desequilibra seu organismo, é algo que vai contra aquilo que ele está sentindo durante as práticas. Esse embate pode se acirrar, mas sem dúvida alguma, alguém sairá vencedor e será aquele (a) a quem o praticante de Yoga eleger como mais importante para si, o que quer dizer, traduzindo literalmente em ações, que o praticante de Yoga, ou deixará de sê-lo ou continuará a sê-lo e parará de fumar. Pode ser que aconteça os dois e que o Yoga tenha sido uma ferramenta para mudança de algumas atitudes do praticante. Assim também, podemos pensar com

relação a outros hábitos.

Com a minha experiência como professor de Yoga, muitas pessoas fazem Yoga durante algum tempo e depois param, o que não quer dizer que está errado ou certo. A questão é que o Yoga, quando bem compreendido – e isso é importante ser entendido – vai muito além das práticas, dos asanas, que são apenas uma parte do que se constitui o Yoga, como vimos anteriormente na seção 2.1 Yoga. Yoga é equilíbrio, paz, amor e tudo o mais que promove o ser a viver melhor consigo, com os outros e com o todo ou com Deus (no sentido daquilo que cada um acredita) (IYENGAR, 2000; ANDRADE, 1990, 2005; GOMES, 2003). Por isso, ser um Iogue propõe uma vida onde se busca comunhão (comum união) consigo e com o todo, entre o corpo e a mente, na tentativa de compreender a si mesmo e auxiliar na medida de suas possibilidades os outros, respeitando-lhes a vontade e opinião.

A mente então, serena, faz com que o corpo se torne organizado e o praticante se vê impelido a buscar, organizar e/ou equilibrar tudo aquilo em que ele está inserido (BARBOSA, 2018; ANDRADE, 1990), como explanou um (a) participante: “Só um desejo que eu tenho: aprender a lidar com a reação do outro em mim, porque isso ainda me atinge muito e eu gostaria de aprender a filtrar”. Vejamos a vontade firme do (a) participante expressa nessa fala incisiva: “Só um desejo que eu tenho...”, como sendo um ponto central e capital em sua vida. O Yoga era a ferramenta a qual, ele (a) estava acreditando poder tornar isso possível, provavelmente por já perceber no Yoga, os benefícios até então colhidos por ele (a) mesmo (a).

Não dizemos aqui necessariamente que o praticante sairá “em desespero” na busca de organizar seu trabalho, sua casa, sua vida, o que pode acontecer, se ele não percebe não ser esse o cerne da questão, mas aí não podemos e não devemos culpar ou responsabilizar o Yoga por isso, pois é o próprio praticante que não compreendeu ainda o sentido do Yoga e poderíamos dizer que semelhante ao exemplo anterior do cigarro, o praticante começa a utilizar alguns preceitos do Yoga, mas na verdade, fala mais alto aquilo que o praticante já era enquanto pessoa, suas características e hábitos. Isso tudo é claro, são possibilidades e não regras rígidas, pois cada pessoa age ou reage de forma diferente a cada estímulo percebido. Essencialmente falando, o Yoga estimula ao equilíbrio e o praticante vai sentindo isso paulatinamente na sua vida diária e começando mesmo a buscar conscientemente o próprio equilíbrio, como nos relata esse (a) participante: “Eu espero encontrar o equilíbrio entre todos

os aspectos da vida e tentar sempre ser uma pessoa melhor”. Não somente encontramos nos relatos a busca do equilíbrio, mas também a consciência, ou seja, a percepção de ter começado a encontrá-lo. Vejamos esta fala:

[...] eu acho que o Yoga me trouxe mais reflexões em relação a um pouco sobre mim, de leva (r) a vida com mais leveza. Eu sou uma pessoa muito ansiosa, e passei por algumas questões aí esses últimos meses. Eu fazia terapia até fevereiro, e aí eu saí, mas, eu acredito que parte de eu não te (r) caído foi, foi graças ao projeto do Yoga [...].

Ou mesmo essa outra fala:

[...] eu acho que o Yoga proporcionou isso, eu olha (r) dentro de mim, olha (r) tudo que era de ruim e consegui (r) tira (r), né, tudo aquilo. Eu tava (estava) me tornando uma pessoa, o pior de mim, né, a pior versão. Eu consegui, estou conseguindo eliminar isso e busca (r) coisas boas, né [...].

As falas anteriores corroboram tudo o que já estamos explicitando. O (A) participante começa então a olhar para dentro de si e não somente para fora. Começa a perceber que é possível, ao identificar algo em si que não lhe agrada, seja em pensamentos ou atitudes, modificar, suplementar ou mesmo construir algo novo. Sua percepção sobre os seus anseios se amplia e o autoconhecimento proporciona um olhar-se destituído de preconceito, mas não menos de forma crítica.

A relação corpo e mente vai acontecendo mais conscientemente conforme o praticante vai se acostumando e se embebendo de uma prática contínua, sem esquecermos ainda que a tomada de consciência varia de pessoa para pessoa. Isso não quer dizer que ela não exista antes da prática, ou seja, que essa relação corpo e mente não existia. Essa relação é um processo natural do ser humano e ele dela se ressente sem necessariamente ter consciência do fato. Aquilo que pensamos é aquilo que de certa forma, somos, e o corpo, espécie de mata-borrão, absorve todos os impactos, percepções, sentimentos e mais, que acontecem com o ser humano como expressou um (a) participante:

Eu acredito também, [que a mente tem poder sobre o corpo]. Eu sou uma pessoa que somatizo muito. Há dois anos que eu estou fazendo tratamento médico, procurando..., eu tenho dores, muitas dores, nas juntas (articulações do corpo) e o Yoga para mim foi assim... (se referindo aos benefícios que tem colhido com as práticas de Yoga e a diminuição das dores após as práticas).

Mencionando que o seu corpo que lhe trazia dores contínuas, o (a) participante estava encontrando no Yoga, não somente o alívio das dores, mas a possibilidade de prevenção com relação à somatização mencionada. Em comparação podemos dizer que o corpo é uma espécie de roupa que vestimos. Se tomamos cuidado com nossa roupa ao usá-la, podemos mantê-la íntegra em várias circunstâncias. Quando o descaso com ela permeia nossas ações podemos permitir que ela se manche, suje em demasia e até mesmo rasgue, ficando impossibilitada de ser usada, ou por outra, de cumprir sua função. Em tradução, podemos entender que quando sentimos algo, o corpo também sente, ou melhor, resente, pois que ele mais recebe o impacto de nossas ações e como explana Casassus: “O que sentimos, sentimos em nosso corpo sensível, porque é nele que encontramos o suporte interno das emoções.” (2009. p. 135). Assim como disse ainda o (a) mesmo (a) participante citado a pouco:

Eu cheguei a um ponto de falar com a minha terapeuta, eu não vou procurar mais... Porque todos os exames que você imaginar (se dirigindo a mim), eu já fiz; e minha terapeuta disse que eu precisava procurar em mim e eu comecei a detectar o que me levava a sentir essas dores, então eu comecei, a seis meses, a conhecer o meu corpo....

Sem nos aprofundarmos nessa questão do corpo sentir mais ou menos as expressões do ser, pois não é nossa intenção nesse momento, podemos insinuar, sem afirmar categoricamente, que toda e qualquer expressão do ser humano é sentida e provavelmente expressa pelo corpo, de tal forma que vemos cotidianamente através da simples observação o quanto o nosso corpo fala. É o que nos diz Ingham e Shelbourn em seu livro “Corpo Feliz” (2003) quando destacam que dos vários motivos de tensão, classificados em dois grupos, os físicos e os psicológicos, afirmam: “Quando estamos **psicologicamente tensos**, os músculos se retesam.” (INGHAM; SHELBOURN, 2003, p. 19, grifo nosso). Alguém acabrunhado, triste, normalmente “fecha” o corpo, literalmente. Aquele que está alegre em demasia poderá utilizar mais “adequadamente” sua respiração, como também o inverso é verdadeiro, pois como nos lembra Sarananda (2009, p. 8), “aprender a respirar bem é uma das formas mais eficazes de revitalizar o corpo, a mente e as emoções”. A raiva poderá fazer crisar as mãos em posição de briga (INGHAM; SHELBOURN, 2003). A melancolia poderá causar perda de apetite, enfim, tudo o que fazemos, fazemos com o corpo, estando nele, e ele, sem dúvida,

parece tudo perceber, ou melhor, tudo receber. Por outro lado, a recíproca parece também ser verdadeira, pois “o que sinto depende, em grande parte, do que acontece no meu corpo.” (CASASSUS, 2009, p. 47). Quando da prática de Yoga, buscamos exatamente cuidar de ambos, corpo e mente, para benefício dos dois e daquele que lhe é o “cuidador” (o Espírito). Mas, de acordo com Casassus (2009, p. 47) “[...] a mente, para funcionar bem, deve estar conectada com o corpo [...]” pois,

[...] quando a mente está desligada do corpo, não temos consciência do que ocorre. Sem mente, não temos percepção nem precisão quanto ao que nos acontece. Com a mente, nos damos conta, mas, para isso, temos que estar conectados com nós mesmos (CASASSUS, 2009, p. 47).

O corpo não somente seria “mataborrão” das emoções e sentimentos, mas também difusor dos mesmos, o que nos impele a pensar em um círculo vicioso de ações que poderiam ocorrer no corpo com repercussão na mente, assim como a mente espargiria para o corpo suas preocupações, alegrias e demais estados emocionais. Ambos, corpo e mente, ligados ao Espírito, com ele manteriam a mesma relação que aconteceria entre ambos (corpo e mente).

Com a prática de Yoga, o praticante, consciente dessa relação entre corpo, mente, Espírito, emoções, etc., e sentindo-se estimulado, vai pouco a pouco ganhando confiança em si mesmo (FLAK; DE COULON, 2007). Começa a perceber que do mesmo jeito que avança em uma postura que lhe parecia antes, difícil ou “impossível”, seja ela, simples ou difícil em sua execução, pode também avançar em outras questões da sua vida, pois “podemos desenvolver o contato com nossas emoções por meio do aumento da consciência corporal.” (CASASSUS, 2009, p.109).

Com relação ao corpo e a postura, ainda, o praticante de Yoga agora já está mais avançado sobre ela; já lhe tem maior domínio. Consegue respirar mais amplamente estando na postura e assim sente-se melhor. Duas falas confirmam essa assertiva com relação as posturas:

Semana passada tiveram algumas posições (posturas) em que eu pensei que não conseguiria fazer, mas a partir do momento em que você começa a relaxar sua mente, e aí você encontra, como aqui (se referindo a aula do dia), eu não estava conseguindo ficar sentado (a) naquela posição (postura do diamante), mas aquela outra posição (postura do cisne) que parecia tão mais complicada, eu me senti tão confortável que

eu acho que ficaria ali.

Além da consciência ampla sobre o que estava acontecendo com o seu corpo, ou seja, dificuldades e facilidades, nos deparamos aqui também nesta fala com a noção de limites que se apresentou naturalmente pela oposição que o corpo pode oferecer em determinada postura, em detrimento a uma outra. Outro (a) participante confirmou, dizendo que: “Parece que meu corpo se encontrou (sentiu-se bem) naquela postura (posição)”. Isso tudo acaba sendo transportado para a vida de relação do praticante. Assim, a vida “exterior” de relação e convivência começa a mostrar-se mais amplamente à sua visão. Da mesma forma, as dificuldades antes apresentadas em algum aspecto de sua vida social podem agora ser encaradas com mais confiança. Seu estado de consciência, agora mais amplo, permite que ele enxergue/perceba coisas que antes não via/percebia porque tem agora novos olhares/novas percepções, novas formas de ver/perceber (CASASSUS, 2009). Isso, é claro, pensamos, pode acontecer em outras circunstâncias da vida. Tudo aquilo que vivenciamos de novo, poderá nos remeter a mudança, sem que mudemos total ou instantaneamente. O que acontece é que com o Yoga, trabalhamos ou procuramos trabalhar isso de forma consciente, mesmo que a princípio, inconscientemente aconteça. Desta forma o ganho qualitativo é maior, mais amplo e o praticante só tem a se beneficiar, até porque ,o ganho consciencial segundo Casassus (2009) é passível de evolução, haja vista “o fato de algumas pessoas atingirem maiores níveis de consciência.” (CASASSUS, 2009, p. 71).

Essa fala de um (a) participante no último dia da intervenção, quando tínhamos a proposta de avaliar o projeto, parece resumir os benefícios aferidos com as práticas de Yoga durante o processo de intervenção:

Eu não conseguia o equilíbrio emocional, né. E hoje eu vejo, o (a) meu (minha) marido (esposa), ele (ela) fala: ‘Nossa! Mais, (Mas), vai termina (r), né, porque que você não continua fazendo?’ Aí, ele fala: ‘Não, eu quero que você continua, porque tá fazendo bem pra você’. E mudou muito, mudou muito, eu me sinto uma pessoa muita mais alegre, né, muito melhor. Tenho que melhora (r), é claro, os (as) meninos (as) que me conhecem mais de perto, sabe (m), né, as vezes a gente fica nervoso (a). Não é que eu tô assim, um (a) monge (monja), né, mas, mas, ééé, esse sentimento, essa paz dentro, e eu agradeço muito [...].

O (a) participante, em sua fala anterior, consegue atestar para nós seu avanço qualitativo por meio do Yoga, auferindo benefícios que não são somente são

percebidos por ele (a), mas também pelas pessoas que o (a) cercam. Podemos então dizer sucintamente, que o Yoga é ponto de transformação individual, mas também, ponto de estímulo à mudança ao nosso redor, devido mesmo às próprias mudanças de atitude do (a) praticante, que gera isso em seu ambiente social. Outro ponto é o fato de o (a) participante ter clareza de que havia mudado hábitos e atitudes, e isso era (e é) bom, mas que muito ainda precisava, e agora, sabia que podia mudar.

Na busca de nós mesmos, corremos o bom risco de nos encontrarmos.

E o Yoga parece ser uma ferramenta preciosa para quem se busca, para quem busca se conhecer. Parece também, depois de tantas falas proferidas pelos (as) participantes da pesquisa em questão sobre o Yoga, a tomada de consciência, a percepção mais ampla de si e de suas emoções, a mudança de comportamento, gerando novos hábitos, a descoberta de sentimentos que não conheciam em si ou já não viam a algum tempo, parece também, dizíamos, nos mostrar o caminho que o Yoga deve tomar junto a educação, favorecendo que a educação se revigore e assuma o papel para o qual parece ser destinada, não somente o conhecimento do mundo, do universo e da sociedade, mas também a transformação do ser humano e da sociedade na qual ele está inserido, imerso. “O que sentimos sobre nós mesmos determina em grande medida o que somos.” (CASASSUS, 2009, p. 23). Não basta pois, tão somente uma educação racional, mas também uma educação emocional, como nos lembra Casassus (2009) para romper com um tipo de educação fracionada que não contempla a amplitude de uma Educação Integral. Interessante destacar que essas falas, dos (as) participantes da pesquisa, foram colocadas em meio a fala de estudiosos do assunto e no entanto, partiram de pessoas que ao início da intervenção pouco ou nada conheciam sobre o Yoga. Mais um ponto que podemos destacar então, que o Yoga é acessível a todas as pessoas, e que dependa talvez, a forma como ele possa ser colocado para seus praticantes em benefício de uma amplitude do conhecimento de si, na busca de uma Educação Integral.

Parece-nos ainda, por extensão, que o Yoga deva realmente fazer parte do cotidiano da escola, não somente a nível dos educadores, mas também junto as crianças e jovens, pois, “para nós, o Yoga na escola está no cerne de todas as tecnologias de ponta que podem ajudar os jovens a se adaptarem à temida virada do século XXI.” (FLAK; DE COULON, 2007, p. 13).

4.3 Discussões

Tratamos agora de relembrar o roteiro seguido por nós até então, delineando quais foram os passos e questionamentos, buscas e objetivos, compreendendo se os atingimos ou não. Iniciemos, pois, pelo objetivo geral da pesquisa: Analisar a contribuição de uma intervenção tendo como ferramenta o Yoga, com foco na formação continuada de educadoras (es), pautada na humanização e na ética, com vistas a uma Educação Integral, tomando-o como espinha dorsal onde se situam todas as discussões desta pesquisa. Nosso objetivo é sem dúvida a busca de uma Educação Integral, mas, convém, relembrarmos o que entedemos por Educação Integral.

Assumimos primeiramente com Freire (1987, p. 33) que a Educação não é “[...] um ato de depositar, em que os educandos são os depositários e o educador o depositante”, mas sim “[...] um esforço permanente através do qual os homens vão percebendo, criticamente, como *estão sendo* no mundo com *que* e *em que* se acham” (Ibidem, p. 41, grifo do autor) e mais ainda, Freire (1987) nos diferencia dos outros animais no aspecto de que estes últimos, apesar de inacabados, não são históricos, como os primeiros, seres humanos, que se sabem inacabados. Assim, as raízes de sua educação aí mesmo são encontradas, ou seja, “[...] na inconclusão dos homens e na consciência que dela têm.” (Ibidem, p. 42). Diante do exposto, queremos deixar claro, com Freire (1987) ainda, que a educação se faz na completude constante desse ser histórico e inacabado e que tudo o que o impede de completar-se, age de forma agressiva contra ele e não lhe permite uma educação ampla, o “ser mais”, uma Educação Integral. A própria BNCC (BRASIL, 2017) como vimos em outro momento, menciona e propõe o termo “desenvolvimento humano global”, que não compreende reducionismos ancorados em desenvolvimentos fracionados. Desenvolvimento humano global representa, pois, a Educação Integral da qual nos ocupamos.

Quando anunciamos também sobre Educação Integral, estamos falando da subjetividade de cada um, de sua própria individualidade, em uma palavra, estamos comunicando nossa identidade, pois “cada pessoa é única, porque é configurada por uma combinação única e complexa” (CASSASUS, 2009, p. 144) e além do mais, “[...] essa configuração resulta da maneira particular com que cada um enfrenta, estimula e incorpora experiências que lhe acontecem nas diversas situações em que se encontra ao longo da vida” (Ibidem, p. 144), ou seja, “[...] se expressa pela maneira como agimos e reagimos às mensagens do entorno.” (Ibidem, p. 23). Para

constituirmos uma individualidade ampla, necessário se faz que tenhamos uma gama expressiva de oferta de oportunidades e conhecimentos para que nosso aprendizado se faça também amplo. Uma Educação Integral deveria ser responsável por atingir essa gama ampla de possibilidades onde o aspecto racional, emocional, físico/corporal, etc. se entrelaçam na busca de uma plenitude educativa, até porque, “[...] ninguém hoje discordaria de que o ser humano se compõe ao menos desses três aspectos e de que a saúde física e mental está na capacidade de integrá-los.” (CASSASUS, 2009, p. 48).

Eis uma palavra interessante, “**integração**”, que podemos tomá-la por empréstimo para expressar que, em suma, a Educação Integral é não somente o desenvolvimento das potencialidades do ser humano, mas também a integração dessas potencialidades, bem como os seus saberes, constituindo assim um todo harmonioso que o faz avançar cada vez mais na busca e conquista do seu bem-estar, de uma “vida boa”, de uma vida moralmente bem vivida, onde o bem que se quer para si, porque se o reconhece como verdadeiro, é também o bem que se deseja ao outro ser humano, como extensão de si, congregando a moral e a ética (LA TAILLE, 2006).

Diante dessa retomada de significado, daquilo que entendemos como Educação Integral, juntamente com os autores e pesquisadores do assunto, podemos buscar compreender se, ao oferecer a ferramenta do Yoga, conseguimos oferecer essa Educação Integral da qual versamos até então. Quando olhamos para os resultados **quantitativos** expressos no Grupo Experimental em relação ao Grupo Controle, vemos de forma geral que todos os índices aferidos entre pré e pós-teste ofereceram melhora da qualidade de vida, diminuição do estresse, aumento da disposição física, etc. para o primeiro grupo quando em comparação com o segundo que não participou da intervenção. Supondo que nossa pesquisa não contasse com o Grupo Controle, mesmo assim ainda, teríamos bons resultados entre a aferição do pré e pós-teste do Grupo Experimental.

Olhando para os resultados **qualitativos**, esse índice de melhora da qualidade de vida amplia-se mais ainda, somando-se aos resultados quantitativos. Os diversos relatos expressos no “Diário de bordo” e na “Síntese e discussão das rodas de conversa...”, mostram-nos claramente a constituição de uma segurança consciente e crítica, que tendo como base os seus relatos escritos e falados, avançam para as vidas cotidianas de cada participante da pesquisa, de forma a não se deter

em cada pessoa, mas a expraiar-se ou expandir-se na direção de todos aqueles com quem a sua convivência se faz pertinente. É não somente uma melhor qualidade de vida adquirida para si, mas ofertada ao outro, como a “vida boa” que se vive consigo, mas também, com o devido estímulo, a “vida boa” que se possa desejar e oferecer, de certa forma, a outrem.

Acrescente-se a isso que, dos aspectos levantados no Diário de bordo, configurados na sua apresentação em categorias, duas dessas categorias explicitam exatamente a parte de busca de nosso objetivo geral e principal, a “Humanização” e a “Formação Ética”. Dos relatos colhidos no Diário de bordo, muitos foram expressivos e categóricos na constituição patente da aquisição de uma humanização e de uma ética, que corroboraram para aquisição e/ou amplitude de uma Educação Integral. Não bastasse a aquisição e/ou fortalecimento desses valores em si mesmas (os), as (os) participantes fomentaram ao seu redor, em suas relações com a vida, com os outros seres humanos e os outros seres da natureza; fomentaram ao seu redor, dizíamos, os mesmos preceitos que ora subtraíam para si. O olhar mais acurado para as coisas, sentimentos, ações, e outros, passou a ser mais criterioso e observador, palavra essa que foi mencionada e expressa de formas diversas em nossa pesquisa, com a mesma tônica de seu sentido original, qual seja, o de prestar atento olhar àquilo que se vê e se percebe, em si e ao seu redor de forma consciente. Ganhou-se com isso mais vitalidade, disposição, coragem para tomar decisões e mudança de hábitos que não mais se queria, identificados muitos desses, no próprio percurso das vivências com o Yoga, durante a intervenção, por meio do Autoconhecimento.

Assim, este subitem denominado discussões, mostra na conjunção dos vários temas e itens tratados durante o nosso percurso textual, que o Yoga promoveu aos seus praticantes, não somente uma Educação Integral, mas um ganho em sua qualidade de vida, que é também o que se espera quando se fala em uma Educação Integral, ou seja, que ela seja transformadora daqueles que com ela se contagiam, no sentido claro de desenvolver as próprias potencialidades inerentes ao ser humano.

É claro que este estudo apresenta limitações que convem serem mencionadas. Uma delas é a quantidade da prática de Yoga realizada pelas (os) participantes em nossa pesquisa, no caso, uma vez por semana, devido aos compromissos outros que possuem e a nossa limitação de oferta. A própria

dificuldade das (os) participantes de se locomoverem depois de um dia de trabalho, muitas vezes exaustivo, às aulas de Yoga. Podemos pensar, por exemplo, a possibilidade de o Yoga ser oferecido pela Secretaria Municipal de Educação nas próprias escolas onde estas (es) educadoras (es) dão aula, configurando um projeto de formação continuada, viabilizando horários e possibilidades de integração com toda a escola, favorecendo ainda mais uma educação de qualidade.

Contamos, pois, com a vontade sincera de outras (os) pesquisadoras (es) para engrossar a fileira das pesquisas, onde o Yoga possa comparecer de forma autêntica, como ferramenta fomentadora de uma Educação Integral, contribuindo para melhorar a qualidade de vida do (a) Educador (a)

5 Conclusões

É possível que em todas essas linhas versadas, pensadas e grafadas, nos falte ainda muito o que dizer sobre o que denominamos até então de Educação Integral. Esta nossa pesquisa, contudo, visa contribuir para que outras (os) pesquisadoras (es) busquem caminho nessa vereda educativa. Para nós, alegria palpitante se constitui, não somente por concluir aquilo que iniciamos, mas por perceber que aquilo que acreditávamos desde o início de nossos trabalhos, concluiu-se de forma avantajada, segundo apuramos e descrevemos.

O Yoga, ferramenta de transformação de quem o utiliza, com respeito e vontade sinceras, é facultador milenar, como já o dissemos, do autoconhecimento. Aquela (e) que busca se conhecer, e faz disso ministério progressivo e constante em sua vida, conhecer-se-á, mais cedo ou mais tarde. O que podemos acrescentar é que não basta observar-se, mas sim ter a vontade de transformar-se, pois que podemos ver em nós particularidades que representam o que somos ou como estamos, mas não alterar nada, mesmo que nos pareça desconfortável, inadequado ou pernicioso, não somente para nós, mas também para quem nos cerca. É preciso que se junte à vontade de conhecer-se, a vontade de transformar-se. Dito isto, a vontade exercerá um papel, por si só transformador, pois ela empreenderá continuidade e constância, autodisciplina que vigorará em cada vez mais conhecimento de si e por extensão, conhecimento do outro também. O aumento da consciência presente, sinônimo de estado de consciência, também se ampliará, ganhando horizontes mais extensos que permitirão que o ser em si, consiga viver mais em qualidade de vida, do que

necessariamente em quantidade que não representa qualidade.

Nos caminhos trilhados nesta pesquisa, encontramos, pois, pesquisas outras aliando o Yoga à Educação, de forma que, não somente acreditamos que o Yoga possa ser uma ferramenta valiosa junto à Educação, mas possa converter-se em parte de sua grade curricular, seja na formação inicial do educador, em sua formação continuada, ou mesmo como ferramenta do próprio educador para utilizar com seus alunos.

Entendemos que a forma como o Yoga deva ser aproximado ou instalado junto à Educação, será elemento de outras pesquisas. Isso não impede, contudo, que possamos em poucas palavras incentivar projetos como este, evidenciados nesta pesquisa, que favoreçam o contato do Yoga com as (os) educadoras (es), seja da Educação Infantil, do Ensino Fundamental, do Ensino Médio ou mesmo das Universidades. Na ausência de projetos deste tipo, importa que pensemos o Yoga, como o dissemos, como participante do currículo na formação inicial, mas também na formação continuada do (a) educador (a). Caso o (a) educador (a) não seja também, como sou, professor de Yoga, caberia à Secretaria de Educação dos municípios a responsabilidade de contratar professoras (es) de Yoga para se juntarem a projetos educativos como este, fazendo parceria com as (os) educadoras (es).

Se o Yoga tantos benefícios pode trazer, porque não aliá-lo à Educação então? Apesar de nossa pesquisa ser apenas uma gota no Oceano Educativo que nos encontramos, que é a Vida, acreditamos ter contribuído academicamente para engrossar as pesquisas sobre o Yoga e/na Educação. Também para o Yoga, acreditamos ter contribuído de forma a fazer-se conhecer, no mínimo as (as) educadoras (es) que participaram da pesquisa, o que, a nosso ver é bastante relevante e gratificante, mas mais que isso, pudemos contribuir cientificamente por meio dos benefícios auferidos pelas (os) próprias (os) participantes da pesquisa.

À Educação, contudo, nosso apelo maior se encontra. Sendo diretamente nossa área de atuação, como educador, pedagogo e também como professor de Yoga com especialização em Yoga para crianças, vimos aqui pensar junto com quem irá pensar também que o Yoga, que já acontece nas escolas, de forma tímida, ainda, possa realmente tomar pé, firmando raízes junto à Educação de uma Nova Era, aquela que tanto citamos nesta obra. Uma Educação Integral, constituinte e constituidora de seres pensantes, críticos, mais sensíveis a tudo que os cerca,

construtores de uma mais perfeita subjetividade, responsáveis pelas suas ações, autônomos, conscientes e transformadores de si, para um mundo melhor, não somente o mundo íntimo, subjetivo, mas um mundo externo a si, que o envolve e o abriga.

Lembremos apenas que a Educação de que falamos até então deva ser uma educação que seja construída e constituída no diálogo, com respeito aos saberes e querereres diversos em que se compõem os seres humanos, na busca do **AMOR**, sentimento amplo que agrega e une, até porque “Não há diálogo, porém, se não há profundo amor ao mundo e aos homens²⁰. Não é possível a *pronúncia* do mundo, que é um ato de criação e recriação, se não há amor que a infunda.” (FREIRE, 1987, p. 45, grifo do autor).

Àquelas (es), pois, que lerão este esforço acadêmico e que sentir-se-ão despertados de alguma forma para conhecer-se e emancipar-se na busca de “SER MAIS”, de encontrar em si mesma (o) o amor a si e aos homens (FREIRE, 1987), minha sincera GRATIDÃO.

Referências

ALBUQUERQUE, Edmilson Pinto. **Autoconhecimento e práticas corporais:** para uma educação transpessoal integrando o saber ao ser no processo de formação inicial dos alunos de educação física. 2007. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Natal, 2007.

ALMEIDA, Caio Alessandro de. **Técnicas de respiração do yoga para crianças.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

ANDRADE, José Hermógenes de. **Yoga para nervosos.** São Paulo: Círculo do Livro, 1990.

ANDRADE, José Hermógenes de. **Autoperfeição com Hatha Yoga.** 44. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

BARBOSA, Carlos Eduardo Gonzales. **Abrir os Olhos: Yoga e Cultura** Sânskrita. Youtube. 19 jul. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IyJSKDcAyoQ>. Acesso em: 24 abr. 2020.

BOTEGA, Neuri J.; BIO, Márcia R.; ZOMIGNANI, Maria Adriana.; GARCIA JR, Celso.; PEREIRA, Walter A. B. Transtornos do humor em enfermagem de

²⁰ Entendemos que Freire utiliza o termo “homens”, como designativo de seres humanos, e desta forma, compreende também as mulheres (gênero feminino).

clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. **Revista de Saúde Pública**, v. 29, n. 5, p. 355-63, 1995.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações adotadas pelas Emendas Constitucionais nºs 1/1992 a 68/2011, pelo Decreto Legislativo nº 186/2008 e pelas Emendas Constitucionais de Revisão nºs 1 a 6/1994. 35. ed. Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2012. 454p. (Série textos básicos, n. 67).

BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular**: educação é a base. 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 09 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 21 maio 2020.

BREAKWELL, Glynis M.; FIFE-SCHAW, Cris.; HAMMOND, Sean.; SMITH, Jonathan A. **Métodos de pesquisa em Psicologia**. São Paulo: Artmed, 2010.

BUXARRAIS, Maria Rosa *et al.* **La educación moral en primaria y en secundaria**. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Edelvives, 1990.

BUXARRAIS, Maria Rosa. **La formación del profesorado en educación en valores**: propuesta y materiales. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

CARRINGTON, Hereward. **A filosofia yogui**. Traduções e notas Chiang Sing. Rio de Janeiro: Edições Ouro, 1968.

CARVALHO, Maria Virgínia. **Qualidade de vida de pacientes hipertensos de um centro de referência no tratamento de hipertensão arterial**. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012.

CANEVER, Vanessa. **Contribuição do budismo para a autoconstrução do ser humano na perspectiva de uma educação para a inteireza**. 2015. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Faculdade de educação, Porto Alegre, 2015.

CASSASUS, Juan. **Fundamentos da educação emocional**. Brasília: UNESCO, Líber livro Editora, 2009.

CHANCHANI, Swati; CHANCHANI, Rajiv. **Ioga para crianças**: um guia completo e ilustrado de ioga: incluindo manual para pais e professores. Tradução de Selma Borghesi Muro. São Paulo: Madras, 2006.

CIÊNCIA SEM LIMITES. Corporeidade e ioga nas escolas. **Tv Unesp**. 2016.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=r3ZAENxB0xE>. Acesso em: 01 maio 2020.

CASTRO, Daniela Carneiro; OLIVEIRA, Celina Pires do Rio. **Neurociência cognitiva e educação**: os efeitos do ‘Yoga na Educação’ (R.Y.E.) nos processos de aprendizagem. *Paidéia: r.do cur. de ped. da Fac. de Ci, Hm., Soc. e da Saú*, Univ. Fumec. Belo Horizonte, Ano 13, n.20, p. 69-87, jul./dez. 2018.

COSTA, Natacha Gonçalves da. Comunidades educativas: por uma educação para o desenvolvimento integral. In: MOLL, JAQUELINE *et al.* **Caminhos da educação integral no Brasil**: direito a outros tempos e espaços educativos. Porto Alegre: Penso, 2012. cap. 35. p. 477-483.

EDA, Nobuhiko; ITO, Hironaga; AKAMA, Takao. **Beneficial Effects of Yoga Stretching on Salivary Stress Hormones and Parasympathetic Nerve Activity**. *Journal of Sports Science & Medicine*. Dept. of Sports Medicine, Medical Faculty of Uludag University, v.19 (4); 2020 Dec. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7675619/>. Acesso em 01 dez. 2020.

FLAK, Micheline.; DE COULON, Jacques. **Yoga na educação**: integrando corpo e mente na sala de aula. Tradução do francês Markus J. Weininger, Noêmia G. Soares. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

FOLETO, Júlia Ceconi. **As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de Yoga**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

GOMES, Horivaldo. **Yoga Integral**: o yoga para uma nova era. 2. ed. Rio de Janeiro: Pallas, 2003.

GREENLAND, Susan Kaiser. **Meditação em ação para crianças**: como ajudar seu filho a lidar com o estresse e a ser mais feliz, gentil e compassivo. Tradução Renata Pucci. Teresópolis, Rio de Janeiro: Lúcida Letra, 2016.

HENZ, Celso Ilgo. Paulo Freire e a educação integral: Cinco dimensões para (Re) humanizar a educação. In: MOLL, JAQUELINE *et al.* **Caminhos da educação integral no Brasil**: direito a outros tempos e espaços educativos. Porto Alegre: Penso, 2012. cap. 4. p. 82-93.

ILUSTRADA MENTE. Conhecimentos que transformam. **O poder do subconsciente** – como transformar a mente – Joseph Murphy – Resumo animado – 23 set. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=L-UPDDoPOd0>. Acesso em: 18 maio 2020.

INCONTRI, Dora. **Pestalozzi**: Educação e ética. São Paulo: Scipione, 1997. (Pensamento e ação no magistério).

INGHAM, Penny; SHELBOURN, Colin. **Corpo Feliz**: melhore sua postura sem

estresse. [tradução Anna Quirino]. São Paulo: Publifolha, 2003.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. **A luz do ioga**. 3. ed. São Paulo: Cultrix, 2000.

KUPFER, Pedro. **Yoga prático**. 3. ed. Florianópolis – SC: Fundação Dharma, 2001.

LA TAILLE, Yves de. **Moral e ética**: dimensões intelectuais e afetivas. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LA TAILLE, Yves de. **Formação ética**: do tédio ao respeito de si. Porto Alegre: Artmed, 2009.

LAROUSSE CULTURAL. **Grande Dicionário Larousse Cultural da Língua Portuguesa**. São Paulo: Nova Cultural, 1999.

LIONSGATE. Sobini Films. **Poder além da vida**. Completo dublado em português. Youtube, 21 out. 2012. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aDIaOTTqqqQ>. Acesso em: 18 maio 2020.

LOPES, Caroline Guerra; MIZUNO, Júlio; GIELFI, Micheli Adriane Betti; SILVA, Diego Cardoso Ragnole; ROSSI, Fernanda. **Ações de Extensão Universitária integradas**: Programa de Formação Continuada Corporeidade e Yoga na escola. In: CONGRESSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UNESP, 8., “Diálogos da Extensão: do saber acadêmico à prática social”, 2015. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/d82a/24d7b58c0d0bba366be910291356ad4ad92c.pdf>. Acesso em: 03 maio 2020.

MAMEDE, Inês. A integração da universidade para a formação em educação integral: muitos desafios, várias possibilidades. In: MOLL, JAQUELINE *et al.* **Caminhos da educação integral no Brasil**: direito a outros tempos e espaços educativos. Porto Alegre: Penso, 2012. cap. 15. p. 235-245.

OLIVEIRA, Marcos Roberto; ORSINI, Marco. Escalas de avaliação da qualidade de vida em pacientes brasileiros após acidente vascular encefálico. **Rev. Neurocienc.**, v. 17, n. 3, p. 255-62, 2009.

PEREIRA, Beatriz O.; CARVALHO, Graça S. **A educação física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social**. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE, 7., Instituto de Educação, Universidade do minho: Braga, Portugal, 2011.

PIAGENTINI, Simone; CAMARGO, Edson Antônio Ortiz. **Neurociências, Yoga e Educação**. Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 237-250, nov./fev. 2018. ISSN 2594-4800 | e-ISSN 2594-4797 | doi: 10.22287/rpgm.v1i3.711.

PIAGET, Jean. **O juízo moral na criança**. Tradução Elzon Lenardon. São Paulo: Summus, 1994.

PIAGET, Jean; INHELDER, Bärbel. **A psicologia da criança**. Tradução Octavio Mendes Cajado. 5. ed. Rio de Janeiro: Difel, 2011.

PÍLULAS da Longevidade. Ivaldo Bertazzo. 05 out. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=z4u6iyieY4w>. Acesso: 17 maio 2020.

PINTO, Ana Cláudia Gomes de Amorim. *et al.* Yoga na universidade. In: CONGRESSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 6., 2011, Águas de Lindólia. **Anais [...]**. São Paulo: PROEX; UNESP, 2011, p. 1078. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/145631>. Acesso em: 07 fev. 2018.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. “Corpo humano”. **Brasil Escola**. [2020?]. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/corpo-humano.htm>. Acesso em 03 maio 2020.

SARADANANDA, Swami. **Os segredos da respiração**: técnicas e exercícios para aumentar o bem-estar. Tradução Adriana Marcolini. São Paulo: Publifolha, 2009.

SIMÕES, Bruna Carvalho Delmanto. **Yoga para crianças**: um estudo de revisão sistemática da literatura. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2017.

SILVA, Jario Araújo. **IOGA**: como disciplina na grade curricular das escolas. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade de Brasília Faculdade de Educação, Brasília, 2013.

UNICEF. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/pt/resources_10133.htm. Acesso em: 07 fev. 2018.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO – USP. **Biblioteca virtual de direitos humanos**: Concepção do projeto de Biblioteca Virtual: Professora Maria Luiza Marcílio. [2020?]. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 07 fev. 2018.

VANDERLEI, Luiz Carlos Marques *et al.* Noções básicas de variabilidade da frequência cardíaca e sua aplicabilidade clínica. **Rev Bras Cir Cardiovasc.**, v. 24, n. 2, p. 205-217, 2009.

WIKIPÉDIA: a enciclopédia livre. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Declara%C3%A7%C3%A3o_Universal_dos_Direitos_Humanos. Acesso em: 07 fev. 2018.

ZIGMOND, A. S. 7 Snaith, R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. **Acta Psychiatrica Scandinavica.**, v. 67, p. 361-370, 1983. Disponível em: <https://toneurologiaufpr.files.wordpress.com/2013/03/questionc3a1rio-de-qualidade-de-vida-sf-36.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2018.

LISTA DE ANEXOS

- ANEXO A – Carta de autorização da Secretaria Municipal de Educação
- ANEXO B – Questionário SF-36
- ANEXO C – Questionário WHOQOL BREF
- ANEXO D – Escala HAD – Avaliação do nível de ansiedade e depressão
- ANEXO E – Planos de Ensino – 2020 - I
- ANEXO F – Planos de Ensino – 2019 – II
- ANEXO G – Parecer consubstanciado do CEP, versão 1
- ANEXO H – Parecer consubstanciado do CEP, versão 2

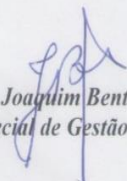
ANEXO A**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARÍLIA****SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO**

Rua Benjamin Pereira de Souza, nº 23 – CEP 17.506-001 – Bairro Somenzari

Fone: (0xx 14) 3402-6300 – **Marília – SP**e-mail: se@marilia.sp.gov.br**AUTORIZAÇÃO**

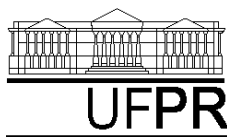
Autorizo **Sidney Doretto**, mestrando do Programa de Pós-graduação em Educação da Unesp/Marília, a realizar pesquisa para o desenvolvimento do projeto: “*Educação Integral, Desenvolvimento Humano, Autoconhecimento e Yoga na formação de Educadoras e Educadores*”, com professores e gestores da rede municipal de ensino.

Marília, 06 de fevereiro de 2019.



Prof. Joaquim Bento Feijão
Assessor Especial de Gestão Escolar

ANEXO B



DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL - UFPR
DISCIPLINA DE TERAPIA OCUPACIONAL APLICADA Á
NEUROLOGIA CLÍNICA-ESCOLA DE TERAPIA OCUPACIONAL -
UFPR
ESCALA DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

NOME:	IDADE:	SEXO
DIAGNÓSTICO:		
SEQUELAS:		

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

Função exercida no trabalho: _____

Há quanto tempo exerce essa função: _____

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada a um ano atrás, como você classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3

h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor, marque uma resposta que mais se aproxime com a maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito Nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6

e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

ANEXO C

WHOQOL – ABREVIADO

Versão em Português

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

GENEBRA

Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil

Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck

Professor Adjunto

Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Porto Alegre – RS – Brasil

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

Você recebe dos outros o apoio de que necessita?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito (a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes,	1	2	3	4	5

	conhecidos, colegas)?					
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

A questão seguinte refere-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Freqüentemente	Muito freqüentemente	Sempre
26	Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como, mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

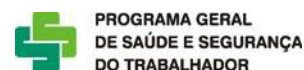
Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

ANEXO D



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"



ESCALA HAD - AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

DADOS PESSOAIS			
NOME			
ORIENTAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DO TESTE			
Assinale com "X" a alternativa que melhor descreve sua resposta a cada questão.			
1. Eu me sinto tensa (o) ou contraída (o):			
() a maior parte do tempo[3]	() boa parte do tempo[2]	() de vez em quando[1]	() nunca [0]
2. Eu ainda sinto que gosto das mesmas coisas de antes:			
() sim, do mesmo jeito que antes [0]	() não tanto quanto antes [1]	() só um pouco [2]	() já não consigo ter prazer em nada [3]
3. Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer			
() sim, de jeito muito forte [3]	() sim, mas não tão forte [2]	() um pouco, mas isso não me preocupa [1]	() não sinto nada disso[0]
4. Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas			
() do mesmo jeito que antes[0]	() atualmente um pouco menos[1]	() atualmente bem menos[2]	() não consigo mais[3]
5. Estou com a cabeça cheia de preocupações			
() a maior parte do tempo[3]	() boa parte do tempo[2]	() de vez em quando[1]	() raramente[0]
6. Eu me sinto alegre			
() nunca[3]	() poucas vezes[2]	() muitas vezes[1]	() a maior parte do tempo[0]
7. Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado:			
() sim, quase sempre[0]	() muitas vezes[1]	() poucas vezes[2]	() nunca[3]
8. Eu estou lenta (o) para pensar e fazer coisas:			
() quase sempre[3]	() muitas vezes[2]	() poucas vezes[1]	() nunca[0]
9. Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:			
() nunca[0]	() de vez em quando[1]	() muitas vezes[2]	() quase sempre[3]
10. Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência:			
() completamente[3]	() não estou mais me cuidando como eu deveria[2]	() talvez não tanto quanto antes[1]	() me cuido do mesmo jeito que antes[0]
11. Eu me sinto inquieta (o), como se eu não pudesse ficar parada (o) em lugar nenhum:			
() sim, demais[3]	() bastante[2]	() um pouco[1]	() não me sinto assim[0]
12. Fico animada (o) esperando animado as coisas boas que estão por vir			
() do mesmo jeito que antes[0]	() um pouco menos que antes[1]	() bem menos do que antes[2]	() quase nunca[3]
13. De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:			
() a quase todo momento[3]	() várias vezes[2]	() de vez em quando[1]	() não senti isso[0]
14. Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de televisão, de rádio ou quando leio alguma coisa:			
() quase sempre[0]	() várias vezes[1]	() poucas vezes[2]	() quase nunca[3]
RESULTADO DO TESTE			
OBSERVAÇÕES:			
Ansiedade: [] questões (1,3,5,7,9,11,13) Depressão: [] questões (2,4,6,8,10,12 e 14)		Escore: 0 – 7 pontos: improvável 8 – 11 pontos: possível – (questionável ou duvidosa) 12 – 21 pontos: provável	
NOME RESPONSÁVEL PELA APLICAÇÃO DO TESTE			
DATA			

Referências:

- Zigmond, A.S.7 Snaith,R.P.The Hospital Anxiety and Depression Scale.Acta Psychiatrica Scandinavica 1983; 67,361 -370
- Botega NJ, Bio MR, Zomignani MA, Garcia JR C, Pereira WAB. Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. Revista de Saúde Pública, 29(5): 355-63, 1995.

ANEXO E

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
Centro de Ciências da Educação
Departamento de Metodologia de Ensino

Plano de Ensino 2020-1

DISCIPLINA: Yoga na Aprendizagem I (MEN 5106)

CÁRGA HORÁRIA SEMANAL: 04

CARGA HORÁRIA TOTAL: 72

PÚBLICO ALVO: alunos das licenciaturas ou docentes

MINISTRANTE: Prof. Diego Arenaza Vecino (MEN/CED)

EMENTA: Fundamentos teórico-práticos da implementação de exercícios de yoga, em sala de aula, como estímulo ao processo de Ensino-Aprendizagem. Fundamentos do Yoga na sua dimensão filosófica e prática.

OBJETIVOS:

Geral:

- Desenvolver profissionalmente professores mediante a implementação e avaliação de técnicas de yoga para a sala de aula
- Contextualizar a aplicação do Yoga no ensino, em termos teóricos e práticos.

Específicos:

- Praticar, analisar e discutir a aplicação de técnicas de yoga nas actividades de ensino/ aprendizagem, com base na abordagem do modelo desenvolvido pela Profª Micheline Flak (RYE – Université de la Sorbonne, Paris)
- Introduzir fundamentos e técnicas básicas da prática do Yoga
- Introduzir elementos básicos da filosofia do Yoga

CONTEÚDO/ATIVIDADES:

1. Apresentação da pesquisa do R.Y.E (Recherche sur le Yoga dans l'Education)

- 1.1 Yoga: definição
- 1.2 Por que implementar técnicas de yoga na sala de aula?
- 1.3 As etapas de Patánjali como fundamento metodológico
- 1.4 Relação entre yoga e outras metodologias holísticas

2. Aplicação do yoga numa aula curricular

- 2.1 Viver juntos
- 2.2 Eliminar toxinas e pensamentos negativos
- 2.3 Adotar uma postura correcta
- 2.4 Respirar bem, ter calma.
- 2.5 Relaxamento
- 2.6 Concentração
- 2.7 Os cinco Koshas
- 2.8 Mandalas na aprendizagem

3. Prática e fundamentos filosóficos do Yoga

- 3.1 Exercícios psico-físicos (Posturas)
- 3.2 Exercícios respiratórios
- 3.3 Técnicas de concentração
- 3.4 As etapas de Patánjali na prática do Yoga

AVALIAÇÃO

Redação de uma resenha crítica

Um diário de prática

Apresentação escrita de um projeto de implementação de técnicas de yoga na educação

Participação em sala de aula

ANEXO F

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
Centro de Ciências da Educação
Departamento de Metodologia de Ensino

Plano de Ensino 2015-2

DISCIPLINA: Yoga na Aprendizagem II (MEN 5118)

CÁRGA HORÁRIA SEMANAL: 04

CARGA HORÁRIA TOTAL: 72

HORÁRIO: Segundas e quartas feiras, às 18.30 horas

PÚBLICO ALVO: alunos das licenciaturas ou docentes

MINISTRANTE: Professor Diego Arenaza Vecino (CED)

EMENTA: Aprofundamentos teórico-práticos da implementação de exercícios de yoga, em sala de aula, como estímulo ao processo de ensino-aprendizagem. . Planejamento de aulas e avaliação. Aprofundamentos do Yoga na sua dimensão filosófica e prática.

OBJETIVOS:

Geral:

- Desenvolver profissionalmente professores mediante a implementação e avaliação de técnicas de yoga para a sala de aula
- Contextualizar a aplicação do Yoga no ensino, em termos teóricos e práticos.

Específicos:

- Praticar, analisar e discutir a aplicação de técnicas de yoga nas atividades de ensino/ aprendizagem, com base na abordagem do modelo desenvolvido pela Prof^a Micheline Flak (RYE – Université de la Sorbonne, Paris)
- Aprofundar fundamentos e técnicas básicas da prática do Yoga
- Aprofundar elementos básicos da filosofia do Yoga

CONTEÚDO/ ATIVIDADES:

4. Aplicação do yoga numa aula curricular

4.1 A atenção

4.2 O centramento

4.3 A educação pela paz

4.4 O cérebro e os sentidos sutis

4.5 O Mapa Mental como ferramenta na aprendizagem

4.6 Mandalas na aprendizagem

4.7 O modelo dos cinco koshas

4.8 O planejamento e a implementação das técnicas de yoga na sala de aula

5. Prática e aprofundamentos filosóficos do Yoga

2.1 Fundamentos éticos do Yoga: yamas e niyamas

2,2 Exercícios psicofísicos: asana

2.3 Exercícios respiratórios: pranayama

2.4 O relaxamento: pratyahara

2.5 Técnicas de concentração: dhárana

2.6 A meditação: dhyana

2.7 Mantra Yoga

AValiação:

Apresentação de aula implementando técnicas de yoga na educação (TYE)

Planejamento de prática autônoma

Uma resenha crítica de livro

Participação em sala de aula

ANEXO G

UNESP - FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS - CAMPUS DE MARÍLIA

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EDUCAÇÃO INTEGRAL, DESENVOLVIMENTO HUMANO, AUTOCONHECIMENTO E YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORAS E EDUCADORES

Pesquisador: SIDNEY DORETTO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 10392919.7.0000.5406

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.272.560

Apresentação do Projeto:

Projeto elaborado de acordo com as orientações e normas.

Objetivo da Pesquisa:

Está apresentado de acordo com o que se pretende com o projeto de pesquisa, verificando a atuação do professor da rede com a intervenção com aulas de yoga.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Não há

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa importante para pensar a atuação do professor em ambiente de stress no seu cotidiano e em que medida isso pode ser sanado.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Documentação de acordo.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Endereço: Av. Hygino Muzzi Filho, 737

Bairro: Campus Universitário

UF: SP

Município: MARILIA

Telefone: (14)3402-1346

CEP: 17.525-900

E-mail: cep.marilia@unesp.br

UNESP - FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS - CAMPUS DE MARÍLIA



Continuação do Parecer: 3.272.560

Considerações Finais a critério do CEP:

O CEP da FFC da UNESP de MARÍLIA, em reunião ordinária de 17/04/2019, após acatar o parecer do membro relator previamente aprovado para o presente estudo e atendendo a todos os dispositivos das resoluções 466/2012, 510/2016 e complementares, bem como ter aprovado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido como também todos os anexos incluídos na pesquisa, resolve APROVAR o projeto de pesquisa EDUCAÇÃO INTEGRAL, DESENVOLVIMENTO HUMANO, AUTOCONHECIMENTO E YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORAS E EDUCADORES

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1315053.pdf	25/03/2019 20:05:41		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.pdf	25/03/2019 20:05:09	SIDNEY DORETTO	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	21/03/2019 10:58:13	SIDNEY DORETTO	Aceito
Outros	Autorizacao.pdf	19/03/2019 10:18:24	SIDNEY DORETTO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.pdf	15/03/2019 13:13:26	SIDNEY DORETTO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita apreciação da CONEP:

Não

MARILIA, 18 de Abril de 2019

Assinado por:

CLAUDIO ROBERTO BROCANELLI
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Hygino Muzzi Filho, 737

Bairro: Campus Universitário

UF: SP

Município: MARILIA

CEP: 17.525-900

Telefone: (14)3402-1346

E-mail: cep.marilia@unesp.br

ANEXO H

UNESP - FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS - CAMPUS DE MARÍLIA

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP
DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: EDUCAÇÃO INTEGRAL, DESENVOLVIMENTO HUMANO, AUTOCONHECIMENTO E YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORAS E EDUCADORES

Pesquisador: SIDNEY DORETTO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 10392919.7.0000.5406

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.009.755

Apresentação do Projeto:

De acordo com as normas; apenas poderá verificar, para próximos passos, o espaçamento entre linhas. Está com 2,0.

Objetivo da Pesquisa:

Claro e de acordo com as orientações.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Não há.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Importante para compreensão da atuação de professores na escola básica. Será utilizado o yoga como ferramenta para verificação de sua atuação.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

De acordo com as normas.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há.

Endereço: Av. Hygino Muzzi Filho, 737

Bairro: Campus Universitário

UF: SP

Município: MARILIA

CEP: 17.525-900

Telefone: (14)3402-1346

E-mail: cep.marilia@unesp.br

UNESP - FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS - CAMPUS DE MARÍLIA



Continuação do Parecer: 4.009.755

Considerações Finais a critério do CEP:

O CEP da FFC da UNESP de MARÍLIA, em reunião ordinária, após acatar o parecer do membro relator previamente aprovado para o presente estudo e atendendo a todos os dispositivos das resoluções 466/2012, 510/2016 e complementares, bem como ter aprovado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido como também todos os anexos incluídos na pesquisa, resolve APROVAR o projeto de pesquisa

EDUCAÇÃO INTEGRAL, DESENVOLVIMENTO HUMANO, AUTOCONHECIMENTO E YOGA NA FORMAÇÃO DE EDUCADORAS E EDUCADORES

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_150917_6_E1.pdf	10/02/2020 12:23:46		Aceito
Outros	termousoimagem.pdf	10/02/2020 12:21:35	SIDNEY DORETTO	Aceito
Outros	Emenda_1.pdf	10/02/2020 12:21:02	SIDNEY DORETTO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.pdf	25/03/2019 20:05:09	SIDNEY DORETTO	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	21/03/2019 10:58:13	SIDNEY DORETTO	Aceito
Outros	Autorizacao.pdf	19/03/2019 10:18:24	SIDNEY DORETTO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.pdf	15/03/2019 13:13:26	SIDNEY DORETTO	Aceito

Situação do Parecer: Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP: Não

Endereço: Av. Hygino Muzzi Filho, 737

Bairro: Campus Universitário

UF: SP

Município: MARILIA

CEP: 17.525-900

Telefone: (14)3402-1346

E-mail: cep.marilia@unesp.br

UNESP - FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS - CAMPUS DE MARÍLIA



Continuação do Parecer: 4.009.755

MARILIA, 06 de Maio de 2020

Assinado por:
SIMONE APARECIDA CAPELLINI
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Hygino Muzzi Filho, 737
Bairro: Campus Universitário
UF: SP Município: MARILIA
Telefone: (14)3402-1346

CEP: 17.525-900

E-mail: cep.marilia@unesp.br

LISTA DE APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de consentimento livre e esclarecido

APÊNDICE B – Questionário de autopercepção do estado geral de bem-estar

APÊNDICE C – Questionário aos participantes do Grupo Experimental

APÊNDICE D – Questionário aos participantes do Grupo Controle

APÊNDICE E – Termo de autorização do uso de imagem

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estamos realizando uma pesquisa vinculada a Faculdade de Filosofia e Ciências, Unesp, campus de Marília, intitulada *Educação Integral, Desenvolvimento Humano, Autoconhecimento e Yoga na formação de educadoras e educadores* e gostaríamos que participasse da mesma. O objetivo deste estudo é desenvolver uma intervenção, que tenha como ferramenta o Yoga, com foco na Educação Integral em educadoras e educadores vinculados à rede municipal de Educação Básica de um município do interior do estado de São Paulo, a fim de contribuir com uma formação continuada, pautada na humanização e na ética. Participar desta pesquisa é uma opção e no caso de não aceitar participar ou desistir em qualquer fase da pesquisa fica assegurado que não haverá perda de qualquer benefício nesta universidade.

Caso aceite participar deste projeto de pesquisa gostaríamos que soubesse que:

- A) O delineamento da pesquisa abará um grupo controle e um grupo experimental. Os indivíduos que fizerem parte do grupo experimental participarão dos seguintes procedimentos: pré-teste, intervenção e pós-teste e os indivíduos que fizerem parte do grupo controle participarão do pré-teste e do pós-teste.
- B) Os instrumentos que os participantes responderão no pré e pós-teste serão: um questionário para medir o nível de ansiedade e depressão, dois questionários para avaliar a qualidade de vida, e a medição da variabilidade da frequência cardíaca. Esses instrumentos serão respondidos duas vezes durante o período do projeto. Uma no início e a outra no final.
- C) A aplicação dos instrumentos será feita na Faculdade de Filosofia e Ciências e o tempo para o preenchimento do conjunto dos três primeiros instrumentos será aproximadamente de uma hora. O tempo para medição para a variabilidade cardíaca será de trinta (30) minutos.
- D) Os indivíduos que compuserem o grupo experimental participarão da intervenção, a qual consistirá em um encontro semanal de uma hora e meia durante o ano de 2019 e ocorrerá nas dependências da Faculdade de Filosofia e Ciências.
- E) Esclarecemos que os resultados da pesquisa serão divulgados somente para fins científicos, em revistas, congressos, sendo preservada a identidade dos sujeitos participantes.

Eu, _____ portador do RG _____ autorizo minha participação na pesquisa supracitada. Declaro ter recebido as devidas explicações sobre a referida pesquisa e concordo que minha desistência poderá ocorrer em qualquer momento sem que ocorra quaisquer prejuízos. Declaro ainda estar ciente de que a participação é voluntária e que fui devidamente esclarecido (a) quanto aos objetivos e procedimentos desta pesquisa.

Assinatura do participante: _____

Data: ____/____/____

Certos de poder contar com sua autorização, colocamo-nos à disposição para esclarecimentos, através do (s) telefone 998176772 falar com Sidney.

Alessandra de Moraes (Departamento de Psicologia da Educação – FFC, Unesp) e Sidney Doretto (Mestrando em Educação – FFC, Unesp).

APÊNDICE B**QUESTIONÁRIO DE AUTOPERCEPÇÃO DO ESTADO GERAL DE BEM-ESTAR
(ANTES E APÓS A PRÁTICA)****COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?****Nome:****Data:****Corpo**

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Cansado | Descansado ☐ |
| ☐ Com dor | Sem dor ☐ |
| ☐ Outro(s). Qual (is) _____ | |

Mente

- | | |
|--|--|
| ☐ Cansada | Descansada ☐ |
| ☐ Confusa | Organizada ☐ |
| ☐ Preocupada | Despreocupada ☐ |
| ☐ Outro(s). Qual (is) _____ | |

Espírito

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ Triste | Feliz ☐ |
| ☐ Em conflito | Em paz ☐ |
| ☐ Ansioso | Tranquilo ☐ |
| ☐ Outro(s). Qual (is) _____ | |

APÊNDICE C**Questionário aos participantes do Grupo Experimental**

Nome: _____

Escola: _____ Cargo ocupado _____

1. Quais foram os efeitos desse programa na sua vida?

2. Como foi encontrar-se consigo mesmo/a por meio do Yoga? Você gostaria de destacar alguma mudança de comportamento para melhor que você possa atribuir às suas práticas de Yoga?

3. Você faz alguma outra atividade física ou prática Integrativa (Dança circular, Tai-chi-chuan, acupuntura, terapias outras, etc.) além do Yoga? Qual? Quantas vezes por semana?

4. Você teria alguma sugestão a fazer para o programa?

APÊNDICE D**Questionário aos participantes do Grupo Controle**

Nome: _____

Escola: _____ Cargo ocupado _____

1. Você faz alguma atividade física ou prática Integrativa (Dança circular, Tai-chi-chuan, Acupuntura, Terapias outras, Reiki, etc.)? Qual (is)? Quantas vezes por semana?

2. Você poderia responder (sinta-se à vontade para não fazê-lo), por gentileza, o porque não participou do programa de Yoga, integral ou parcialmente? Isso se deveu a estrutura do programa (dias, horários, formato, etc.)?

3. Você teria alguma sugestão a fazer para o programa?

APÊNDICE E



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
 “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
 Campus de Marília

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu _____,

RG _____, responsável pela criança _____, AUTORIZO, por meio do presente

termo, os pesquisadores do projeto de pesquisa de mestrado intitulado “*Educação Integral, Desenvolvimento Humano, Autoconhecimento e Yoga na Formação de Educadoras e Educadores*”, desenvolvido no Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Filosofia e Ciências, da Universidade Estadual Paulista, Unesp, campus de Marília a fazerem uso de imagem da criança supracitada, sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes.

Ao mesmo tempo, libero a utilização dessas fotos e/ou vídeos exclusivamente para fins científicos e de estudos (livros, artigos, slides), em favor dos pesquisadores da pesquisa, acima especificados, obedecendo ao que está previsto nas Leis que resguardam os direitos das crianças e adolescentes (Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, Lei N.º 8.069/ 1990).

Marília, ____ de _____ de 2019

 Sidney Doretto

Mestrando e Pesquisador do projeto, sob a orientação da profa. Dra. Alessandra de Moraes

 Responsável pelo menor