

LAYCIELE AGUIAR BRAZCHI LIMA

Utilizando algumas técnicas do Yôga no ambiente escolar

Layciele Aguiar Brazchi Lima

Utilizando algumas técnicas do Yôga no ambiente escolar

Trabalho de Graduação apresentado ao Conselho de Curso de Graduação em Licenciatura em Matemática da Faculdade de Engenharia do Campus de Guaratinguetá, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do diploma de Graduação em Licenciatura em Matemática.

Orientador: Prof. Dr. Antônio Carlos de Souza

L732u Lima, Layciele Aguiar Brazchi
Utilizando algumas técnicas do Yôga no ambiente escolar / Layciele Aguiar
Brazchi Lima. – Guaratinguetá, 2018.
42 f : il.
Bibliografia: f. 34

Trabalho de Graduação em Licenciatura em Matemática – Universidade
Estadual Paulista, Faculdade de Engenharia de Guaratinguetá, 2018.
Orientador: Prof. Dr. Antonio Carlos de Souza

1. Ambiente escolar 2. Ioga 3. Matemática Estudo e ensino I. Título

CDU 51:3713

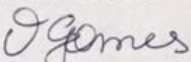
Luciana Máximo

Bibliotecária-CRB-8/3595

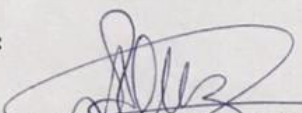
LAYCIELE AGUIAR BRAZCHI LIMA

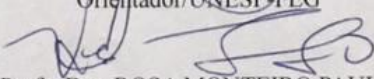
ESTE TRABALHO DE GRADUAÇÃO FOI JULGADO ADEQUADO COMO
PARTE DO REQUISITO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE
"GRADUADA EM LICENCIATURA EM MATEMÁTICA"

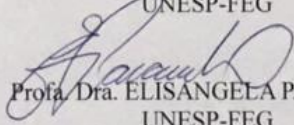
APROVADO EM SUA FORMA FINAL PELO CONSELHO DE CURSO DE
GRADUAÇÃO EM NOME DO CURSO


Profa. Dra. VIVIAN MARTINS GOMES
Coordenadora

BANCA EXAMINADORA:


Prof. Dr. ANTONIO CARLOS DE SOUZA
Orientador/UNESP-FEG


Profa. Dra. ROSA MONTEIRO PAULO
UNESP-FEG


Profa. Dra. ELISÂNGELA PAVANELO
UNESP-FEG

Dezembro 2018

Dedico este trabalho ao Guilherme, à Leia e ao Kong.

AGRADECIMENTOS

No Yôga quando nos referimos à gratidão usamos a palavra pujá que significa agradecimento e retribuição, então acho justo usar essa palavra em meus agradecimentos. Primeiramente dedico meu pujá ao meu noivo e a minha família, por estarem sempre ao meu lado e acreditarem em meu potencial; sou a primeira filha e neta a concluir o ensino superior, sei que os corações de meus familiares estão cheios de orgulho. A segunda parte do meu pujá será destinada a minha instrutora Fernanda e meu orientador Antonio Carlos. À Fernanda por ter me ensinado tudo que sei sobre o Yôga e por me inspirar a ser uma pessoa melhor a cada dia, ao Antonio por ter me dado à oportunidade de fazer esse trabalho unindo a Educação com o Yôga. A terceira e última parte dedico a todos os professores e mestres que me ensinaram e estiveram comigo nestes anos de escolaridade, vocês fizeram parte do meu lapidar. Como professora quero fazer a diferença na vida das pessoas, mais que ensinar quero ser o transbordar dos ensinamentos, ser exemplo e ser a diferença que quero ver nas pessoas.

“Obstáculos e dificuldades fazem parte da vida e a vida
é a arte de superá-los”
DeRose

RESUMO

A presente pesquisa, de cunho qualitativo, teve por objetivo desenvolver algumas técnicas do Yôga com alunos da Educação Básica visando contribuir para a melhoria da sua concentração ao realizar tarefas na sala de aula. A pesquisa contou com a participação de sete alunos matriculados em uma escola pública estadual de Guaratinguetá. Foram realizados dez encontros nas dependências da escola para a prática do Yôga e os dados foram coletados por meio de um questionário respondido pelos alunos e outro destinado aos responsáveis desses alunos. Há, também, depoimento dos alunos em conversa após a realização das práticas.

PALAVRAS-CHAVE: Yôga. Consciência corporal. Ambiente escolar.

ABSTRACT

The present research, of a qualitative nature, aimed to develop some Yôga techniques with Basic Education students aiming to contribute to the improvement of their concentration when performing tasks in the classroom. The research involved the participation of seven students enrolled in a state public school in Guaratinguetá. Ten meetings were held in the school premises for the practice of Yôga and the data were collected through a questionnaire answered by the students and another questionnaire for those responsible for these students. There is also the testimony of the students in conversation after the practice.

KEYWORDS: Yôga. Corporal conscience. School environment.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: As Quatro Linhas	14
Figura 2: Cronologia Histórica o Yôga.....	15
Figura 3: A Árvore do Yôga e o Tronco do Yôga Pré-Clássico	15
Figura 4: Local aonde aconteciam às práticas de segunda-feira.....	18
Figura 5: Local aonde aconteciam às práticas de quarta-feira.	19
Figura 6: Divisão dos pulmões.....	20
Figura 7: Algumas variações sentadas	22
Figura 8: Algumas variações sentadas	22
Figura 9: Algumas variações de equilíbrio.....	22
Figura 10: Algumas variações de lateroflexão.....	23
Figura 11: Algumas variações de torção.....	23
Figura 12: Algumas de variações de anteflexão.....	23
Figura 13: Algumas variações de retroflexão.....	24
Figura 14: Algumas variações de invertidas.....	24
Figura 15: Shiva Mudrá (gesto utilizado para realizar meditação)	25
Figura 16: Aluna realizando uma técnica acrobática.....	31
Figura 17: Alunos realizando a circunvolução dos ombros.....	32
Figura 18: Alunos realizando anteflexão em dupla.....	32
Figura 19: Alunos realizando invertida em dupla.....	32

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Dados do aluno M. Z.	27
Quadro 2: Dados do aluno N. G.	27
Quadro 3: Dados da aluna K.M.	28
Quadro 4: Dados da aluna M.L.	29
Quadro 5: Dados do aluno C.A.	29
Quadro 6: Dados da aluna W.C.	30
Quadro 7: Dados da aluna R.C.	31

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	O YÔGA	13
3	OS PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	16
4	ANÁLISE.....	26
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
	REFERÊNCIAS.....	34
	BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	35
	ANEXOS.....	36

1. INTRODUÇÃO

A ideia do trabalho surgiu a partir da conciliação das minhas duas formações: Licenciatura em Matemática e Instrutora de Yôga. Depois de estudos e discussões percebi a possibilidade de realizar um trabalho de pesquisa a partir da aplicação de prática¹ do Yôga com os alunos do Ensino Fundamental e Ensino Médio, a fim de verificar como as técnicas do Yôga podem contribuir para a melhoria da concentração do aluno para a realização de tarefas em sala de aula, para as provas, durante a explicação do professor, em atividades de leitura dentre outras ações que acontecem no dia a dia da escola.

Os PCN (BRASIL, 2000), afirmam que mudanças de hábitos, em decorrência do avanço tecnológico, têm trazido resultados positivos e negativos. Dentre os negativos, o documento destaca o *stress* acumulado que torna o indivíduo sujeito a doenças psicossomáticas, como ansiedade, frustração e depressão, ou até um sentimento generalizado de insatisfação que prejudica as relações interpessoais.

O Yôga não deve ser utilizado como uma terapia, mas suas técnicas oferecem ferramentas para administração do *stress*, controle da ansiedade e desperta a alegria de viver o bem-estar generalizado em seu praticante. A apreciação das coisas simples, como a respiração, desperta a tranquilidade e felicidade. A respiração está relacionada com o emocional e o estado emocional reflete na respiração, quando a pessoa está estressada ela, automaticamente, deixa sua respiração alta (peitoral) tornando-a mais curta o que leva a utilizar a menor capacidade pulmonar, conseqüentemente, não oxigena o bastante o cérebro, refletindo no emocional.

O ser humano é dotado de vários corpos: uma pessoa tem o corpo físico, emocional, mental entre outros. As técnicas do Yôga despertam a consciência de todos os corpos, a interação e o acordar de todo o ser. Não é apenas um exercício, o corpo está em interação com a mente e o praticante de Yôga sempre está se observando.

Segundo PCN (BRASIL, 2000),

... o aluno do Ensino Médio encontra-se exposto a algumas dessas circunstâncias, a inclusão de programas escolares que valorizem o aprendizado e a prática de exercícios de elevação e manutenção da frequência cardíaca em limites submáximos, alongamento e flexibilidade, relaxamento e compensação com o objetivo profilático desencadearão, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida (BRASIL, 2000 p.36).

Não só os alunos do Ensino Médio estão expostos a essas circunstâncias, mas todas as pessoas. A prática do Yôga é um momento para cessar o pensamento desordenado e treinar a

¹ Uma prática é uma aula de Yôga.

mente a estar atenta ao momento presente, não deixando os acontecimentos externos afetar o estado emocional.

As técnicas corporais do Yôga são completas porque exploram o corpo físico de diferentes formas, com exercícios de equilíbrio, flexibilidade, tônus, lateroflexão, entre outros. Os exercícios são combinados com a respiração e, ao mesmo tempo em que são intensos, não oferecem impacto e repetição. O Yôga utiliza a permanência como fator de aprimoramento, a compensação dos movimentos ajuda a estimular os dois lados do corpo da mesma forma, sendo o relaxamento uma parte da prática do Yôga.

Para esta pesquisa visamos trabalhar com os alunos um pouco da prática do Yôga. Esses alunos são do Ensino Fundamental e do Ensino Médio de uma escola estadual de Guaratinguetá. Optamos por realizar uma pesquisa qualitativa, na modalidade de estudo de caso.

De acordo com Creswell (2014), no de estudo de caso o pesquisador explora um sistema delimitado atual da vida real (um caso) ou vários sistemas delimitados (casos) ao longo de um tempo através da coleta de dados que pode ocorrer por meio de entrevistas, material audiovisual, relatórios, dentre outras formas e descreve o caso estudado focando o seu tema.

A análise de dados envolveu diferentes ambientes como o escolar, a casa do aluno e os lugares que ele frequenta, pois se trata de uma mudança de comportamento que se reflete em todos os ambientes. Os alunos participantes foram analisados individualmente, levando em consideração mudanças de comportamento dentro e fora do ambiente escolar.

Neste texto expomos o que na pesquisa pode ser compreendido. Para tanto, temos um capítulo sobre o Yôga, um capítulo no qual são expostos os procedimentos metodológicos seguido da análise dos dados e, por fim as considerações. As referências bibliográficas bem como a bibliografia consultada e os anexos encerram a apresentação da pesquisa efetuada.

2. O YÔGA

Neste capítulo iremos apresentar o Yôga, sua origem, os tipos que Yôga que surgiram com o passar dos anos e trazer o Swásthya que foi a modalidade de Yôga utilizado na pesquisa. Essas informações serão uteis para que mais adiante se consiga compreender as técnicas utilizadas neste projeto, já que estamos tratando de filosofias, a essência do projeto se baseia na ideologia do Swásthya Yôga.

O Yôga é uma filosofia antiga que surgiu na Índia a mais de cinco mil anos e foi criado por um drávida² que inspirava a todos com seus movimentos elaborados e encadeados, parecidos com uma dança. Esse bailarino ficou conhecido como Shiva e com o título de Natarája, Rei dos Bailarinos (DEROSE, 2016).

A palavra Yôga significa união, no sentido de integração. Trata-se de um termo masculino, que vem do alfabeto *devanágari* da língua sânscrita. A pronúncia é com o “ô” fechado e longo.

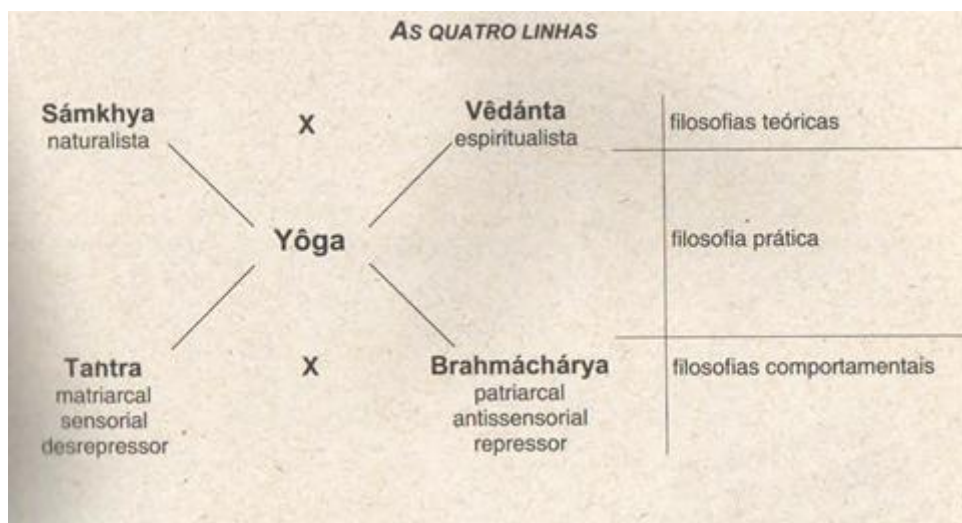
Trata-se de uma filosofia prática que proporciona que seu praticante tenha qualidade de vida e bem-estar oferecendo técnicas que contribuam para o processo de autoconhecimento. De modo geral pode-se dizer que a prática do Yôga, desperta o olhar interno, favorece que o sujeito saia do condicionamento e pare de se deixar levar por pensamentos desordenados, além de proporcionar a conexão do corpo com a mente ampliando as possibilidades de percepção do todo.

Dentre as definições de Yôga, DeRose (2016) afirma que Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduz ao *samádhi* que significa hiperconsciência. Para Pátañjali (século III a.C, *apud* DEROSE, 2016) Yôga é a supressão da instabilidade da consciência.

DeRose (2016) também afirma que nas filosofias do Yôga há quatro linhas que se subdividem em filosofia teórica e comportamental. A filosofia teórica pode ser naturalista (*Sámkhya*) ou espiritualista (*Vêdânta*). Já filosofia comportamental pode assumir o caráter sensorial, matriarcal e desrepressor (*Tantra*) ou anti-sensorial, patriarcal e repressor (*Brahmachárya*), como apresentado na figura 1 a seguir.

² Povo dravídico viveu na região do Vale do Indo, atualmente Índia, a mais de cinco mil anos atrás, essa civilização Harapiana seguiam as filosofias Sámkhya e Tantra, segundo registros arqueológicos (DEROSE, 2016).

Figura 1: As quatro linhas.



Fonte: De Bona (2009).

Uma linhagem de Yôga é a combinação de uma filosofia teórica com uma comportamental, os diferentes tipos de Yôga foram surgindo de acordo com uma determinada situação histórica. A primeira combinação filosófica, denominada Tantra-Samkhya, surgiu a mais de 5000 anos. Nessa época a Índia era habitada pela civilização harappiana³ e com a invasão ariana surgiu a linhagem Bhamacharya-Sámkhya no século III a.C. Durante a Idade Média tem-se o aparecimento da linhagem Bhamáchárya-Vêdânta e, na contemporaneidade, a linhagem Tantra-Vêdanta assumida desde o século XX até os dias atuais. Na Figura 2 apresentamos a cronologia histórica do Yôga.

³ Existem registros arqueológicos que mostram como a civilização harappiana era avançada, cidades de urbanismo planejado com ruas de pedestres; casas com dois andares, instalações sanitárias e água corrente.

Figura 2 - Cronologia Histórica do Yôga.

CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÔGA					
DIVISÃO	YÔGA ANTIGO		YÔGA MODERNO		
TENDÊNCIA	Sâmkhya		Védânta		
PERÍODO	Yôga Pré-Clássico	Yôga Clássico	Yôga Medieval		Yôga Contemporâneo
ÉPOCA	mais de 5000 anos	séc. III a.C.	séc. VIII d.C.	séc. XI d.C.	século XX
MESTRE	Shiva	Pātañjali	Shankara	Gōrakshanatha	Rāmakrishna e Aurobindo
LITERATURA	Upanishad	Yôga Sūtra	Vivēka Chudamani	Hatha Yôga	vários livros
FASE	Proto-Histórica	Histórica			
FONTE	Shruti	Smriti			
POVO	Dravida	Ārya			
LINHA	Tantra	Brahmachārya			

No quadro acima, o Yôga Pré-Clássico está sombreado por se encontrar no limbo da História oficial, conquanto continuem surgindo mais e mais evidências da existência de um Yôga anterior ao Clássico.

Fonte: De Bona (2009).

Cada período histórico (pré-clássico, clássico, medieval e contemporâneo) tem suas raízes fundamentadas em uma filosofia teórica e comportamental. A árvore do Yôga pré-clássico (figura 3) tem suas raízes nas filosofias Sâmkhya e Tantra. A partir dessa combinação filosófica temos os principais oito ramos (*Tantra Yôga*, *Mantra Yôga*, *Laya Yôga*, *Jñāna Yôga*, *Karma Yôga*, *Bhakti Yôga*, *Rājā Yôga* e *Āsana Yôga*), dos quais surgem mais cem tipos de Yôga somando, portanto, 108 ramos homologados no passado como métodos reconhecidos, segundo DeRose (2016).

Figura 3 - A Árvore do Yôga e o Tronco do Yôga Pré-Clássico.



Fonte: MESTRESERGIOSANTOS (2021).

Ao traduzir as raízes do Yôga pré-clássico temos: dakshinah = direita, achara = comportamento, tântrika = referência a filosofia comportamental, nir = sem, íshwara = senhor e sâmkhya = filosofia teórica.

Dentre as diferentes filosofias e tipos de Yôga de que se tem conhecimento, para esta pesquisa recorreremos ao Swásthya Yôga que, segundo DeRose (2016), é uma codificação do Yôga pré-clássico, surgindo a mais de cinco mil anos. A palavra Swásthya significa saúde, bem-estar, conforto, satisfação e autossuficiência (DEROSE, 2016).

Quando dissemos que um Yôga tem linhagem teórica naturalista, Sâmkhya, estamos excluindo qualquer misticismo, relações religiosas e espiritualistas. Ou seja, isso significa que é na filosofia teórica que são baseados os conhecimentos, livros e estudos da prática do Yôga.

A filosofia comportamental Tantra tem três características: sensorial, matriarcal e desrepressora; ser sensorial significa a atenção mais aprimorada para os sentidos (visão, audição, paladar e tato) e aos seus diferentes estímulos. Matriarcal é a valorização do feminino, o acolhimento e o cuidado com as pessoas. O outro atributo da filosofia comportamental Tantra é ser desrepressora, que significa ter liberdade e escolha, respeito com seu corpo e limites.

3. OS PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Incluindo a prática do Yôga na escola, parte da ideia de auxiliar os alunos a melhorarem sua qualidade de vida e bem estar, como consequência essa melhora se reflete no ambiente escolar, contribuindo em sua capacidade de se concentrar, na gestão das emoções (ansiedade, estresse, nervosismo, etc.), relacionamento com as pessoas ao seu redor (familiares, colegas, professores, etc.), qualidade do sono (um aluno descansado consegue aproveitar mais a aula) e na melhora de dores no corpo (um aluno que não realiza exercícios físicos sente dores no corpo e isso acaba interferindo em seu rendimento escolar, já que esse aluno muitas vezes tem dificuldade em ficar sentado por muito tempo).

Trazendo essa nova experiência para o ambiente escolar, optamos por uma escola com abertura para projetos diferenciados. Durante as reuniões de orientação, decidimos apresentar a proposta para o diretor da Escola Estadual Joaquim Vilela de Oliveira Marcondes, que aprovou sua execução.

No mesmo dia em que a proposta foi apresentada para o diretor, estava ocorrendo uma palestra na escola e algumas turmas estavam no pátio; o diretor aproveitou a oportunidade

para iniciar a divulgação de nossa pesquisa e, no fim da palestra, explicamos brevemente o projeto aos alunos presentes.

Depois disso, foi deixada na secretaria uma lista de inscrição. Nosso interesse inicial era saber a quantidade de alunos interessados em participar. Houve manifestação de cerca de 50 alunos.

A partir disso, elaboramos uma autorização de participação (Anexo 1) e dois questionários: um para os responsáveis e outro para os alunos (Anexos 2 e 3).

Devido à grande procura houve a necessidade de dividir os alunos em duas turmas, uma para encontros às segundas-feiras, no horário das 16 horas às 17 horas e outra para encontros às quartas-feiras no mesmo horário. Na autorização foram especificadas as datas que ocorreriam as aulas e não houve um critério específico para divisão das turmas. Também na autorização, foi solicitada a permissão para coleta de dados (gravação de imagem e áudio), assinatura da declaração de que o aluno estava apto para participar das aulas e gozando de plena saúde. Como compromisso de nossa parte, declaramos a garantia de preservação da identificação e imagem dos participantes.

No questionário destinado aos os alunos foram colocadas vinte questões, algumas delas de apresentação para sabermos informações básicas como: gênero, idade, turma e se pratica algum esporte. Outras para entendermos o interesse da participação, se já conheciam o Yôga e o que esperavam das aulas; as questões restantes eram relacionadas à concentração durante os estudos e provas, agitação, ansiedade e qualidade do sono.

Já o questionário dos responsáveis continha perguntas a respeito da saúde e concentração dos alunos. Perguntou-se, também se os responsáveis conheciam o Yôga e porque acreditam ser importante a sua prática.

Para a entrega dos questionários, autorização e esclarecimentos de como seriam desenvolvidas as atividades do projeto, foi realizada uma reunião com os pais e responsáveis. Na ocasião realizamos uma prática para os presentes, mostrando algumas técnicas do Yôga que iriam ser desenvolvidas nos encontros com os alunos.

Nessa reunião, estavam presentes cerca de dez pais e quatro alunos. Após a apresentação foi distribuído para cada responsável a autorização e o questionário. Durante o preenchimento dos documentos os responsáveis tiraram suas dúvidas sobre o projeto, sobre o Yôga e sobre o preenchimento dos documentos.

Além disso, foi necessário deixar com o diretor, cópias dos questionários e da autorização, pois alguns pais de alunos interessados em participar do projeto, não estavam

presentes na reunião. Esses documentos seriam, então, entregues aos alunos para que levassem para seus pais.

Dos questionários e autorizações recolhidas temos a seguinte situação:

8 alunos entregaram a autorização e questionário de seus responsáveis, mas não apareceram nos encontros de realização das práticas; 4 alunos entregaram o questionário destinado ao praticante e não entregaram a autorização e questionário dos pais e chegaram a fazer algumas aulas mesmo assim; 4 alunos entregaram a autorização e os dois questionários, fizeram algumas aulas, mas não estavam presentes quando recolhi os depoimentos; 7 alunos entregaram a autorização e questionários. Esses mantiveram a constância nas aulas e seus depoimentos foram coletados durante a realização do projeto. Os dados construídos com a participação destes alunos foram considerados no presente estudo.

Devido ao cronograma de atividades e a utilização do espaço da escola, nos encontros de segunda-feira, os trabalhos foram realizados no pátio e os de quarta, na quadra de esportes. Foram realizados 10 encontros com cada turma, totalizando mais de 20 horas no projeto.

Nas Figuras 14 e 15 apresentamos os locais onde aconteciam as práticas de segunda e quarta-feira, respectivamente.

Figura 4 - Local aonde aconteciam às práticas de segunda-feira.



Fonte: Registro da pesquisadora.

Figura 5 - Local aonde aconteciam às práticas de quarta-feira.



Fonte: Registro da pesquisadora.

A seguir iremos apresentar as técnicas do Yôga que foram aplicadas nos alunos ao longo do projeto, mostrando os: respiratórios, posições corporais, exercícios de descontração e os treinamentos de meditação e concentração.

3.1 Reeducação respiratória

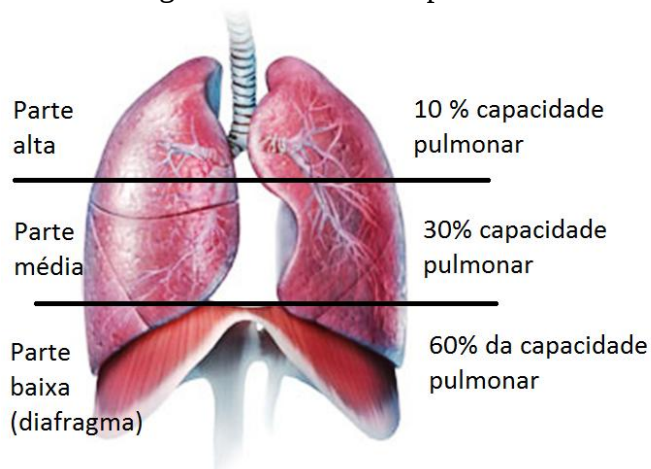
Respirar bem é viver bem. A respiração diz muito sobre o seu estado emocional e qualidade de vida. Quando nascemos respiramos apenas pelas narinas e utilizamos a respiração abdominal. Porém, com o passar dos anos perdemos essa herança. As técnicas respiratórias do Yôga visam o controle da qualidade do ar, a consciência respiratória e a expansão da capacidade pulmonar. Ou seja, pela prática do Yôga pode-se ter uma reeducação respiratória.

Para tanto, primeiramente o praticante aprende a inspirar e expirar somente pelas narinas, pois é nessa fase da respiração que se consegue filtrar, controlar a umidade, velocidade e temperatura ideal do ar, administrando a qualidade do ar que se traz para os pulmões.

Quando uma pessoa está feliz e calma, automaticamente ela aciona a respiração diafragmática. Já quando está triste ou estressada, utiliza a parte alta dos pulmões para respirar. Ao despertar a consciência respiratória, pode-se identificar qual parte dos pulmões se está utilizando e, com isso, consegue-se direcionar a ar para a parte que se deseja, adquirindo o controle emocional através da respiração.

Os pulmões são divididos em três partes (Figura 6): parte alta (10%), parte média (30%) e parte baixa (60%). Por meio de exercícios respiratórios, que serão apresentados a seguir, se alcança a expansão da capacidade pulmonar, almejando-se a utilização de 100% da capacidade dos pulmões.

Figura 6 - Divisão dos pulmões.



Fonte: Elaborado pela autora.

3.2 Técnicas Respiratórias – Pránáyámas

A seguir serão apresentadas algumas técnicas respiratórias que foram ensinadas aos alunos ao longo do projeto.

Adhama pránáyáma: respiração abdominal sem ritmo.

1. Ao inspirar projeta o abdômen para fora;
2. Retém o ar por alguns instantes sem mensurar;
3. Ao expirar retraí o abdômen, esvaziando completamente os pulmões.

Adhama kumbhaka: respiração abdominal com ritmo (1-2-1)

1. Ao inspirar projeta o abdômen para fora, contando um tempo;
2. Retém o ar, contando dois tempos;
3. Ao expirar retraí o abdômen, contando um tempo.

Súrya pránáyáma: respiração pela narina positiva ou solar.

- 1- Com as mãos em jñána mudrá (unindo o indicador com o polegar);
- 2- Obstruí a narina de polaridade negativa (esquerda para os homens e direita para as mulheres);
- 3- Inspira e expira sem reter, sempre pela narina positiva (direita para os homens e esquerda para as mulheres).

Chandra pránáyáma: respiração pela narina negativa ou lunar

- 1- Com as mãos em jñána mudrá;

- 2- Obstruí a narina de polaridade positiva (direita para os homens e esquerda para as mulheres);
- 3- Inspira e expira sem reter, sempre pela narina negativa (esquerda para os homens e direita para as mulheres).

Bhastriká pránáyáma: respiração do sopro rápido

- 1- Inspira e expira pelas duas narinas com força e velocidade, produz um ruído parecido com um fole;
- 2- Quando chegar ao auge do ciclo, retém com os pulmões vazios aproximando o queixo do peitoral contraindo o abdômen.

Rajas pránáyáma: respiração dinâmica.

- 1- Pés afastados (em torno de cinco palmos), ao inspirar reter com os pulmões cheios os braços na altura dos ombros e realiza o movimento: lateraliza para um lado, lateraliza para o outro, tomba a cabeça para trás expandindo o peitoral;
- 2- Ao expirar descontraí o corpo à frente aproximando as mãos do chão.
- 3- Sentindo vontade de inspirar realiza o movimento novamente.

3.3 Técnicas corporais – Ásanas

Pátañjali foi um importante mestre que viveu por volta do século III a.C. Em sua obra *Yôga Sútra* ele define ásana como qualquer posição firme e agradável, e expõe técnicas corporais que estimulam o equilíbrio, flexibilidade e força. De acordo com DeRose (2016), para ser ásana temos que respeitar três fatores:

- 1- Procedimento orgânico (posição);

Precisa ser:

- a) Estável;
- b) Confortável;
- c) Estético.

- 2- Respiração coordenada;

Precisa ser:

- a) Consciente;
- b) Profunda (abdominal e completa)
- c) Pausada (ritmada)

- 3- Atitude interior

- a) Localização da consciência no corpo;

- b) Mentalização de imagens, cores e sons;
- c) Bháva (profundo sentimento ou reverência).

A seguir temos algumas figuras tem contém técnicas corporais, ásanas, para demonstrar as várias possibilidades de movimentos que podemos alcançar com a prática do Yôga.

Figura 7 - Algumas variações sentadas.



Fonte: MELINAFLORES (2021).

Figura 8 - Algumas variações sentadas.



Fonte: MELINAFLORES (2021).

Figura 9- Algumas variações de equilíbrio.



Fonte: MELINAFLORES (2021).

Figura 10 - Algumas variações de lateroflexão.



Fonte: MELINAFLORES (2021).

Figura 11 - Algumas variações de torção.



Fonte: MELINAFLORES (2021).

Figura 12 - Algumas de variações de anteflexão.



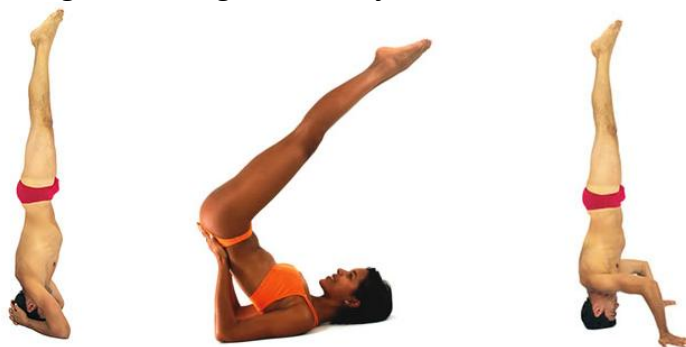
Fonte: MELINAFLORES (2021).

Figura 13- Algumas variações de retroflexão.



Fonte: MELINAFLORES (2021).

Figura 14 - Algumas variações de invertidas.



Fonte: MELINAFLORES (2021).

Em uma prática de Yôga o instrutor escolhe as técnicas corporais visando que o praticante consiga acessar seu corpo de diferentes formas utilizando técnicas que exploram o equilíbrio, a lateroflexão, a retroflexão, a anteflexão, a torção e as invertidas, com todos esses estímulos o praticante vai conseguindo expandir a percepção sobre seu corpo.

No Currículo do estado (SÃO PAULO, 2011), encontramos a afirmação de que partir do repertório de conhecimentos que os alunos já possuem sobre diferentes manifestações corporais e de movimento, busca-se ampliar, aprofundar e qualificar criticamente tais conhecimentos, de modo a transformar o patrimônio humano relacionado à dimensão corporal e ao movimentar-se. Acreditamos que a prática do Yôga contribui para a ampliação, aprofundamento e qualificação da consciência e conhecimento corporal do indivíduo.

As técnicas corporais do Yôga, os ásanas, possibilitam a expansão da consciência corporal, a percepção dos músculos que estão sendo utilizados, os estímulos, as sensações, a coordenação dos movimentos e o diferencial é a conexão do corpo com a mente. Ao praticá-la não se faz os movimentos sem pensar, no automático o que permite o aumento do ganho da consciência e a ampliação dos movimentos.

Ao despertar essa consciência e conhecimento sobre o próprio corpo o praticante descobre os seus limites e os respeita. Com isso evitam-se lesões por excesso de esforço. O praticante descobre que pode ser intenso com técnicas que estimulam a flexibilidade e tônus, mas para isso não precisa forçar e nem se machucar.

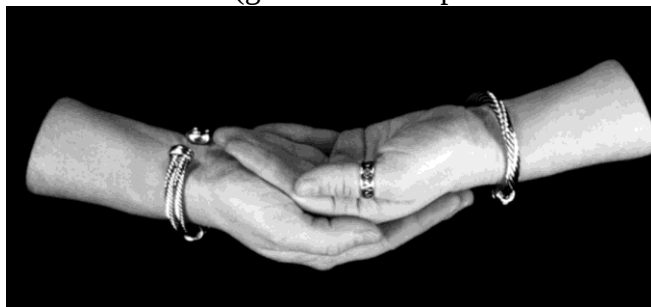
3.4 Técnicas de descontração

Após as técnicas corporais é realizada a técnica de descontração, na qual o praticante deve estar deitado com o abdômen para cima e com os olhos fechados. O instrutor guia os praticantes a colocarem consciência no corpo, começando dos pés para a cabeça, enviando comandos de descontração para cada parte de sua estrutura. Posteriormente o professor cria uma situação para estimular ainda mais o relaxamento falando para os praticantes, por exemplo, imaginarem estar em uma praia, em uma montanha, em um campo, observando o voo de um pássaro, entre outros cenários que podem levar a descontração. O retorno dessa técnica é lento e o praticante volta estimulando cada sentindo do mais sutil ao mais denso.

3.5 Técnicas de meditação e concentração

Ao término da descontração o praticante se senta com as pernas cruzadas, a coluna ereta, olhos fechados e as mãos em formato de concha (vide figura 14).

Figura 15 – Shiva Mudrá (gesto utilizado para realizar meditação).



Fonte: MARINARODRIGUES (2021).

Dentre o universo das técnicas de meditação, temos algumas mais utilizadas, que são:

1. Observar respiração
2. Observar os pensamentos
3. Se concentrar na imagem mental de uma flor
4. Se concentrar na imagem mental da chama de uma vela
5. Se concentrar no batimento cardíaco

A partir dessas técnicas tem-se o objetivo de que o praticante treine a mente para ficar focada, meditar é estar consciente. Como vivência, para estimular o praticante a levar essas técnicas para seu dia-a-dia, sugere-se que treine durante o banho, quando escovam os dentes, lavando louça, entre outras atividades que permitam deixar a mente atenta ao que está fazendo sem se deixar levar por outros pensamentos.

A prática é encerrada com uma salva de palmas e os praticantes não podem ir embora sem antes dar um abraço na instrutora, fortalecendo o elo, o respeito e a gratidão.

Em nossa pesquisa, organizamos algumas ações dessa prática do Yôga que consideramos significativa para o trabalho no ambiente escolar. Na sequência do texto, apresentamos os procedimentos metodológicos e expomos a coleta de dados.

Para a realização e registros das práticas foram utilizados alguns materiais de apoio como: câmera para filmar e fotografar, o tripé para sustentar a câmera, nove tapetes de EVA, *Ipad* para reproduzir as músicas durante a prática e uma caixa de som para amplificar o som.

Conforme mencionamos neste trabalho realizamos um estudo de caso como abordagem para investigação na pesquisa qualitativa. Creswell (2014), afirma que o estudo de caso é uma metodologia, um tipo de projeto em pesquisa qualitativa que pode ser objeto de estudo, como também um produto da investigação. No estudo de caso a coleta de dados pode ser feita através de múltiplas fontes, como: observações, entrevistas, material áudio visual, documentos e relatórios. Nesta pesquisa, as informações foram obtidas através de gravações de áudio, filmagens e questionários, conforme já explicitado.

A partir deste momento passaremos a apresentar a investigação realizada e a análise dos dados obtidos.

4. A ANÁLISE

Para uma maior compreensão dos dados coletados e possibilitar o entendimento da análise, optamos por construir quadros nos quais colocamos os dados do aluno participante (identificação, idade, gênero, e ano em que está matriculado); uma síntese das respostas dos questionários destinados aos pais; uma síntese das respostas do questionário destinado ao aluno e, na última coluna, a síntese do depoimento do aluno coletado ao longo da realização das práticas. Para cada aluno foi construído um quadro. Visando preservar a identidade dos alunos, eles foram identificados pelas iniciais dos respectivos nomes.

Quadro 1: Dados do aluno M. Z.

Identificação do aluno, idade, gênero e ano.	Questionário destinado aos pais	Questionário destinado ao aluno	Relato do áudio
M.Z., 12 anos, masculino, 6º A	A mãe de M.Z. conheceu o Yôga através de reportagens e acredita que a prática do Yôga será importante para ajudar na concentração e acalmar seu filho.	M.Z. se considera uma pessoa ansiosa e declara que tem dificuldade em prestar atenção nas explicações do professor. Começou a praticar Yôga porque sua mãe fala que é muito bom.	Na gravação M.Z. afirma que está gostando bastante das aulas de yôga porque seu corpo e respiração ficaram melhores na hora das provas e também disse que ficou mais calmo durante a realização das provas.

Fonte: Elaborado pela autora.

Analizando os dados referentes ao aluno M. Z. vê-se, na resposta dada por sua mãe, que ele é uma pessoa com dificuldade de concentração. O próprio aluno afirma que, antes de participar das práticas, se considera ansioso e apresenta dificuldades para prestar atenção. Em seu relato, durante o desenvolvimento do projeto, M. Z. mostrou ter percebido que tanto seu corpo, quanto sua respiração ficaram melhores na hora das provas. Além disso, também percebeu que ficou mais calmo durante a realização das provas.

Quadro 2: Dados do aluno N.G.

Identificação do aluno, idade, gênero e ano.	Questionário destinado aos pais	Questionário destinado ao aluno	Relato do áudio
N.G., 12 anos, masculino, 6º A.	Sua mãe acredita que a prática do Yôga é importante para ajudar na atenção, ela considera a capacidade de concentração de N.G. ruim nos estudos e realizações de tarefas da escola e também considera “ser inquieto” como uma forte característica de seu filho.	N.G. já conhecia o Yôga através da televisão, ele se interessou em praticar para aumentar a concentração e capacidade pulmonar. Ele assinalou todas as questões relacionadas à ansiedade, falta de atenção e agitação. E acredita que seus pais autorizaram as aulas de Yôga para auxiliar no aumento de sua concentração.	No áudio N.G. disse que as técnicas do Yôga estão lhe ajudando, ele acredita que relaxou mais, parou de conversar nas aulas e não está mais nervoso na hora da prova.

Fonte: elaborado pela autora.

Ao observarmos o relato do N.G., nota-se que ele conseguiu, com as práticas, adquirir ferramentas para controlar seu nervosismo e até sua ansiedade, pois diz que conseguiu relaxar. Adquirir esse controle é o primeiro passo para se concentrar, pois quando se está estudando, fazendo prova ou trabalho quem provoca a dispersão é a ansiedade. Então, se o aluno

consegue ter o autocontrole, ele conseguirá se concentrar para realizar essas atividades. Outro sinal que temos sobre o controle da ansiedade é que ele parou de conversar na sala de aula, passando a prestar atenção na explicação do professor o que pode ter contribuído para que não fique nervoso na hora da prova. Estar mais atento às aulas pode lhe possibilitar melhor entendimento sobre os conteúdos que foram apresentados.

Quadro 3: Dados da aluna K.M.

Identificação do aluno, idade, gênero e ano.	Questionário destinado aos pais	Questionário destinado ao aluno	Relato do áudio
K.M, 12 anos, feminino, 6º Ano A.	Sua avó já tinha ouvido falar do Yôga através de outras pessoas e acredita que a prática irá contribuir na qualidade do sono de sua neta que é ansiosa. Ela relata que a K.M demora para dormir e acorda bastante durante a noite.	K.M. se interessou a praticar Yôga porque acredita que irá lhe ajudar na respiração e concentração. Ela se considera uma pessoa ansiosa e às vezes tem dificuldade em ficar sentada e prestar atenção nas explicações do professor. Também às vezes não consegue dormir bem durante a noite.	Em seu relato, K.M. disse que tinha medo de dormir sozinha e no escuro e depois que começou a praticar ela consegue dormir sozinha, pois quando fica nervosa respira, fecha os olhos e percebe tudo que está em sua volta e com isso consegue dormir. Também contou que as técnicas corporais lhe auxiliaram quando estava com dor no corpo. K.M. declarou que queria mais aulas de Yôga e disse que sentirá falta das práticas.

Fonte: Elaborado pela autora.

Pelas respostas vê-se que K.M. tinha dificuldades na hora de dormir e após as aulas de Yôga relatou que consegue dormir sozinha, explicando que utiliza a respiração como instrumento para ter o controle sobre seu medo e ansiedade. A qualidade do sono pode interferir no rendimento do aluno. Quando o estudante está cansado e com sono ele não consegue se concentrar e prestar atenção na explicação do professor. K.M. pode ter melhorado seu desempenho em sala de aula por ter conseguido dormir melhor, já que a aluna estuda no período da manhã. Ela também relatou que as técnicas corporais a ajudaram quando estava com dores no corpo. As dores musculares podem desenvolver a dificuldade em ficar sentado e isso também pode refletir no rendimento do aluno na escola.

Quadro 4: Dados da aluna M.L.

Identificação do aluno, idade, gênero e ano.	Questionário destinado aos pais	Questionário destinado ao aluno	Relato do áudio
M.L., 12 anos, feminino, 6ºA.	A mãe de M.L. conhece o Yôga pela televisão e <i>internet</i> , ela acredita que a prática é importante para melhorar a qualidade de vida, concentração, bem-estar físico e emocional de sua filha. Considera a inquietude uma forte característica da M.L., e também julga como regular a capacidade de concentração nos estudos e realizações de tarefas da escola.	No questionário que a M.L. preencheu, ela relata que se interessou pela prática do Yôga para melhorar sua concentração e afirma que tem dificuldade em prestar atenção nas explicações do professor, ela se considera ansiosa e acredita que seus pais querem que ela pratique Yôga para melhorar sua concentração.	No áudio M. L. diz que está gostando muito do Yôga porque antes era muito agitada e agora está se sentindo muito mais confortável, relata que todos os dias antes de dormir ela realiza a concentração na respiração e afirma que o Yôga está lhe fazendo muito bem.

Fonte: Elaborado pela autora.

M.L., antes de iniciar as aulas do Yôga, tinha dificuldades para se concentrar e era inquieta. Com as práticas relata que está se sentindo mais confortável. Podemos interpretar que esse confortável significa que agora ela consegue controlar sua agitação e com isso se sente mais calma e relaxada. Com esse resultado pôde desenvolver sua capacidade de concentração, prestando atenção na explicação do professor e treina a mente para ficar focada enquanto realiza suas tarefas e estudos. Em seu relato, conta que realiza a concentração na respiração antes de dormir e isso pode contribuir para melhorar ainda mais a qualidade de seu sono, pois ela assinalou a opção de que dorme bem durante a noite.

Quadro 5: Dados do aluno C.A.

Identificação do aluno, idade, gênero e ano.	Questionário destinado aos pais	Questionário destinado ao aluno	Relato do áudio
C.A., 11 anos, masculino, 6º A.	O pai acredita que o Yôga possa contribuir na melhora da concentração do seu filho e também considera regular a capacidade de concentração do C. A. na hora dos estudos e realização de tarefas da escola.	No questionário que C.A. preencheu, ele afirma ser ansioso e muito agitado.	No áudio C.A. diz que gosta muito do Yôga porque ele está ajudando na sala de aula, nos estudos e provas. Além disso, acredita que mudou bastante, pois não está conversando tanto na sala de aula. Também diz que seus pais estão lhe vendo de uma forma diferente, que está bem mais calmo em casa e não está mais brigando tanto com seus irmãos.

Fonte: elaborado pela autora.

As respostas dadas pelo pai e pelo próprio aluno mostra que C.A. tem dificuldades em

se concentrar e é uma pessoa ansiosa. O aluno relatou que a prática do Yôga surtiu efeito na sala de aula, nos estudos e provas, esse efeito pode ter vindo do controle que o C.A. desenvolveu sobre sua ansiedade e agitação. Ele ainda ressalta que não está conversando tanto na sala de aula. Isso indica que o fato de ele conversar durante as aulas pode estar relacionado com a ansiedade e agitação, pois quando a pessoa está nessa situação ela sente a necessidade de falar e se movimentar. C.A. conta que seus pais estão lhe vendo de uma forma diferente podemos considerar que é pelo fato de ele estar mais calmo e como consequência disso também não está brigando tanto com seus irmãos.

Quadro 6: Dados da aluna W.C.

Identificação do aluno, idade, gênero e ano.	Questionário destinado aos pais	Questionário destinado ao aluno	Relato do áudio
W.C., 11 anos, feminino, 6º A.	Sua mãe conhece o Yôga através da televisão e acredita que a prática é boa para a saúde. Ela considera ótima a capacidade de concentração e interesse da W.C. na realização de tarefas e estudos em casa. Como forte característica de sua filha ela assinalou a opção alegre.	W.C. conhece o Yôga pela <i>internet</i> e televisão, ela não se considera uma pessoa ansiosa, não tem dificuldade para prestar atenção nas aulas e não assinalou como positiva nenhuma questão relacionada à agitação.	W.C. relata que a respiração do sopro rápido a auxiliou quando estava com sono e cansada, após fazer essa técnica seu sono passa e alivia o cansaço. Afirma que gostou muito do Yôga porque ajudou nas provas e que antes de começar a praticar era agitada e agora está mais calma. W.C. declara que queria praticar Yôga toda semana e que seria muito legal.

Fonte: elaborada pela autora.

Ao analisar os questionários da W.C. podemos notar que ela não tem dificuldades em se concentrar e não é ansiosa. Em seu relato notamos que mesmo não tendo essas dificuldades o Yôga lhe proporcionou ferramentas para melhorar seu bem-estar e ela conta que utilizou a respiração como instrumento quando estava cansada e com sono e precisava se manter atenta e acordada. Mesmo não tendo comentado no questionário que se considerava agitada, W.C. afirma no relato que antes de praticar era agitada e que agora está mais calma. O fato de estar mais calma pode ter relação com a respiração porque W.C. demonstrou ter adquirido domínio sobre sua respiração. No fim do relato ela ainda expõe que gostaria de praticar toda semana.

Quadro 7: Dados da aluna R.C.

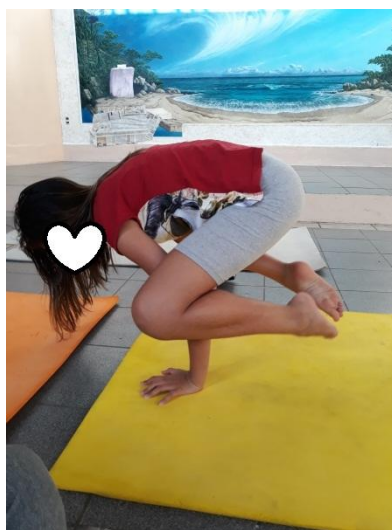
Identificação do aluno, idade, gênero e ano.	Questionário destinado aos pais	Questionário destinado ao aluno	Relato do áudio
R.C., 13 anos, feminino, 8º A.	A mãe da R.C. conhece o Yôga através do <i>youtube</i> , considera regular a capacidade de concentração e interesse de sua filha na hora de estudar e realizar as tarefas em casa. Sobre qual seria sua forte característica, a mãe de R.C. assinalou a opção distraída.	R.C. se interessou a praticar Yôga porque lhe falaram que é bom para a concentração e para se tonar mais calma. Ela se considera ansiosa, tem dificuldade de prestar atenção na explicação do professor e assinalou as questões que se tratavam de agitação.	Ela relata que o Yôga contribuiu para aumentar sua concentração, disse que quando decide fazer algo, ela faz e também declara que está conseguindo prestar atenção nas aulas dos professores.

Fonte: Elaborado pela autora.

Ao observarmos as respostas de R.C. e de sua mãe notamos que a aluna tinha dificuldades em prestar atenção nas aulas, se considerava ansiosa e tinha dificuldades para permanecer sentada em sala de aula, o que a caracteriza como uma pessoa agitada. R.C. relata que, após as práticas do Yôga, conseguiu aumentar sua concentração e consegue prestar atenção na explicação do professor. A aluna relata que quando pega alguma atividade para fazer ela consegue se concentrar e faz aquilo que tem que ser feito. Com utilização das técnicas respiratórias e de meditação o aluno pode vir a conseguir aumentar sua concentração, consequentemente consegue prestar mais atenção nas explicações do professor, isso também pode se refletir em seu rendimento escolar.

Nas figuras a seguir, apresentamos alguns ásanas que os alunos realizaram durante as práticas.

Figura 16 - Aluna realizando uma técnica acrobática.



Fonte: Registro da pesquisadora.

Figura 17 - Alunos realizando a circunvolução dos ombros.



Fonte: Registro da pesquisadora.

Figura 18 – Alunos realizando anteflexão em dupla.



Fonte: Registro da pesquisadora.

Figura 19 – Alunos realizando invertida em dupla.



Fonte: Registro da pesquisadora.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa nos possibilita interpretar que algumas técnicas do Yôga podem contribuir para o bem-estar dos alunos dentro e fora do ambiente escolar. Entretanto, mesmo tendo resultados positivos, para ter reflexos mais permanentes o projeto teria que ser aplicado com uma duração maior, para que depois desse longo período o aluno conseguisse praticar sozinho em sua casa, pois o Yôga visa à autossuficiência. Tendo uma pesquisa com duração maior poderíamos coletar mais dados, relatos dos pais e professores que enriqueceriam o estudo.

Tivemos relatos de alguns alunos que sugeriram que o Yôga fosse uma disciplina escolar com aulas em, pelo menos, uma vez por semana. O que eles não sabem (e também não discutimos isso ao longo do projeto) é que existem escolas no Brasil e no mundo que adotaram o Yôga, inclusive como prática no interior da sala de aula.

Este estudo nos permitiu ver que o Yôga pode fazer parte de propostas educacionais uma vez que sua prática apresenta benefícios à saúde, contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, controle emocional, controle do stress e da ansiedade, aumento da concentração, entre outros.

Considerando o que afirma D'Ambrósio (2011), entendemos que reconhecer as dimensões sensorial + mística + emocional + intuitiva + racional do conhecimento e a integridade mente + corpo + cosmos, dá subsídios para um comportamento subordinado à ética maior de respeito, solidariedade e cooperação, vê-se que o Yôga desperta a sensorialidade, aguça a intuição, amplia a consciência, favorece a conexão do corpo com a mente e a percepção do todo, do mundo que nos rodeia e das coisas simples que podemos desfrutar e aprimorar.

O Yôga fez diferença na vida dos alunos participantes, mesmo que o projeto tenha sido de curta duração. Percebemos que os alunos alcançaram profundidade na prática de modo que, alguma marca, o Yôga irá deixar em sua vida,

O estudo mostra que o Yôga é uma ferramenta valiosa que pode ser importante contributo para as ações de sala de aula, pois tudo aquilo que pode auxiliar na aprendizagem do aluno deve ser considerado e analisado.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros curriculares nacionais: ensino médio. parte II: linguagens, códigos e suas tecnologias.** Brasília: MEC, 2000.

CRESWELL, J. W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens.** 3.ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

D'AMBROSIO, U. A transdisciplinaridade como uma resposta à sustentabilidade. **Terceiro incluído**, NUPEAT–IESA–UFG, v.1, n.1, p.1–13, jan./jun. 2011.

DE BONA, R. **Quadros sinóticos do Yôga antigo.** Florianópolis: Editora Uni-Yôga, 2009.

DEROSE. **Tratado de Yôga: Yôga Shástra.** São Paulo: DeRose Editora, 2016.

MELINA FLORES. **Asanas.** Disponível em: <http://melinaflores.org/asanas/>. Acesso em: 01 mar. 2021.

MESTRE SERGIO SANTOS. **Os principais tipos de yoga.** Disponível em: <http://www.mestresergiosantos.com.br/index.php/2016-07-06-12-40-37/os-principais-tipos-de-yoga>. Acesso em: 01 mar. 2021.

RODRIGUES, M. **Shiva mudra.** Disponível em: <http://marianarodrigues.pt/blog/shiva-mudra/>. Acesso em: 01 mar. 2021.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. **Currículo do estado de são paulo: linguagens, códigos e suas tecnologias.** 2. ed. São Paulo: Secretaria de Educação, 2011.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

CASTRO, R. Aprenda a respirar. **Mestre DeRose Yôga Review**, Uni-Yôga, v.1, ano 1, n.3, p.42-45, 2004.

MARÇOLA, F. **Para começar a praticar**. Guaratinguetá: Scortecci, 2017.

ANEXOS – Questionário dos alunos (frente)



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
CAMPUS DE GUARATINGUETÁ – FACULDADE DE ENGENHARIA
DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICA

Questionário

1. Gênero: _____
2. Idade: _____
3. Ano/Turma: _____
4. Período: _____
5. Você já conhecia ou já tinha ouvido falar em Yôga?
☐ SIM De onde? _____
☐ NAO
6. Por que você se interessou em praticar Yôga?

7. Você pratica algum esporte?
☐ SIM Qual? _____
☐ NAO
8. Você se considera uma pessoa ansiosa?
☐ SIM Porquê? _____
☐ NÃO
9. Durante as aulas, você sente vontade de levantar e andar pela sala?
☐ SIM ☐ NAO
10. Durante as aulas, você tem dificuldade em prestar atenção nas explicações do professor?
☐ SIM ☐ NÃO
11. Durante as aulas, você pede para ir ao banheiro ou beber água mesmo sem estar com vontade?
☐ SIM ☐ NAO

Questionário dos alunos (verso)

12. Durante as aulas, você tem dificuldade para ficar o tempo todo sentado?

() SIM () NÃO

13. Você dorme bem durante a noite?

() SIM () NÃO

14. Qual é o horário que você costuma ir dormir? _____

15. Qual é o horário que você se levanta para ir à escola? _____

16. Na hora da prova, como geralmente você fica?

() Concentrado o tempo todo

() Com vontade de se levantar

() Com vontade de conversar com alguém

() Com vontade de mexer no celular

() Com vontade de entregar logo a prova e sair da sala

() Pensando em outras coisas

17. Você consegue estudar em casa mais de uma hora por dia?

() SIM

() NÃO Por qual motivo? _____

18. Porque, em sua opinião, seus pais autorizaram você praticar Yôga?

19. Você se considera uma pessoa feliz?

() SIM () NÃO

20. Escreva alguma coisa que sentir vontade.

ANEXO C – Autorização



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
CAMPUS DE GUARATINGUETÁ – FACULDADE DE ENGENHARIA
DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICA

Autorização

Eu, _____, RG: _____, responsável pelo(a) aluno(a) _____, matriculado(a) no ____ ano, turma ____ da Escola Estadual Joaquim Vilela de Oliveira Marcondes, autorizo sua participação nas atividades de coleta de dados para o Projeto de Pesquisa: "A utilização de algumas técnicas do Yôga no ambiente escolar", desenvolvido por Layciele Aguiar Brazchi Lima, aluna do curso de Licenciatura em Matemática, da Universidade Estadual Paulista, Campus de Guaratinguetá, e sob a orientação do Professor Doutor Antonio Carlos de Souza. Estou ciente de que será garantido a preservação da imagem e da identificação de meu filho(a) de acordo com o código de ética de pesquisa científica. Também estou ciente de que as atividades de coleta de dados do referido projeto são práticas de técnicas de Swāsthya Yôga e declaro que o(a) menor supracitado(a) está fisicamente apto(a) e gozando de plena saúde, podendo praticar as referidas técnicas, assim assumo ampla e integral responsabilidade pela saúde do(a) menor isentando a instrutora de qualquer responsabilidade. Estou ciente ainda que as práticas serão realizadas nas dependências da Escola Estadual Joaquim Vilela de Oliveira Marcondes, sempre às segundas nas seguintes datas e horários:

Horário	Agosto	Setembro	Outubro
16:00 – 17:00	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 15

Nada mais.

Guaratinguetá, ____ de agosto de 2018.

ANEXO D – Questionário Pais (frente)



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
CAMPUS DE GUARATINGUETÁ – FACULDADE DE ENGENHARIA
DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICA

Questionário

1. Nome do responsável pelo preenchimento do questionário:

2. Grau de parentesco com o(a) aluno(a): _____

3. Nome do(a) aluno(a): _____

4. Dados do(a) aluno

Ano/turma: _____

Data de nascimento: ____/____/____

Altura: _____

Peso: _____

5. O(a) aluno(a) já fez alguma cirurgia?

() SIM De que? _____

() NÃO

6. O(a) aluno(a) toma algum tipo de remédio?

() SIM Qual? _____

() NÃO

7. Você já conhecia ou já tinha ouvido falar em Yôga?

() SIM De onde? _____

() NÃO

8. Porque você acredita ser importante que o(a) aluno(a) pratique Yôga?

ANEXO D – Questionário Pais (verso)

9. Como você considera ser a capacidade de concentração e interesse do(a) aluno(a) para estudar em casa e fazer as tarefas da escola?

- ☐ Ruim
- ☐ Regular
- ☐ Boa
- ☐ Muito boa
- ☐ Ótima

10. Assinale uma única opção que você considera ser uma forte característica do(a) aluno(a):

- ☐ Tímido
- ☐ Alegre
- ☐ Introvertido
- ☐ Comunicativo
- ☐ Inquieto
- ☐ Extrovertido
- ☐ Distraído
- ☐ Ansioso

11. Em casa, por quanto tempo o aluno mexe no celular, tablet, computador ou vídeo game?

- ☐ 1 hora
- ☐ 2 horas
- ☐ 3 horas
- ☐ 4 horas
- ☐ 5 horas
- ☐ 6 horas ou mais

12. Como é a qualidade do(a) aluno(a)? _____

Assinatura do responsável pelo preenchimento da ficha: _____

Guaratinguetá, de agosto de 2018.