

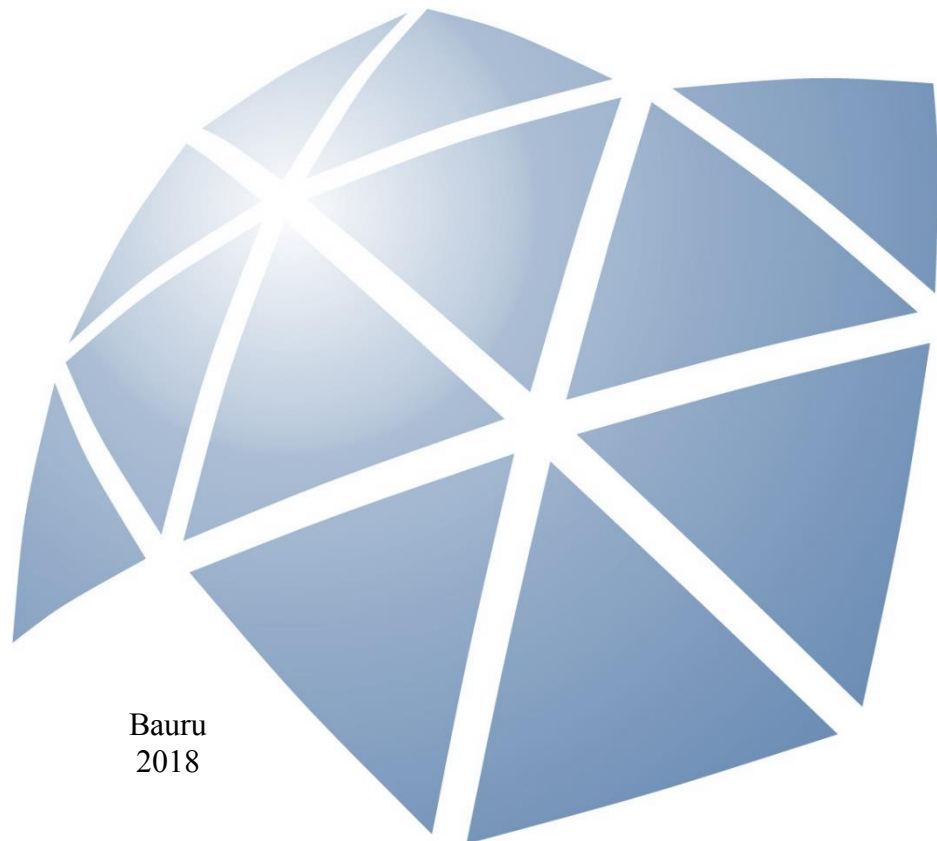


UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"  
Campus de Bauru



RAFAELA MONIQUE PALIARES DE OLIVEIRA

## A IMPORTÂNCIA DO YOGA NA FORMAÇÃO DA CRIANÇA



Bauru  
2018

RAFAELA MONIQUE PALIARES DE OLIVEIRA

A IMPORTÂNCIA DO YOGA NA FORMAÇÃO DA CRIANÇA

ORIENTADORA: PROF.<sup>a</sup> DR.<sup>a</sup> FERNANDA ROSSI

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Bauru - Curso de Licenciatura em Educação Física.

Bauru

2018

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus pela força e sabedoria que me deu nesses anos de formação, para que eu conseguisse conciliar o meu emprego com a faculdade e por Ele estar sempre presente em minha vida.

Agradeço ao meu marido, Danrley, que compartilha cada momento de minha vida, obrigada pela cumplicidade, por acreditar em mim e sempre apoiar meus sonhos.

Agradeço aos meus pais, Marcos e Mônica, por investirem na minha educação, pelos valores passados desde minha infância e por todo amor e carinho.

Agradeço a Professora Doutora Fernanda Rossi, que orientou minha formação, supervisionou e me direcionou durante a realização deste trabalho, além da compreensão e da atenção que me ofereceu sempre, gratidão por tudo.

Aos professores e professoras da minha formação, cada um do seu modo, proporcionaram muito conhecimento e saberes para minha vida profissional.

Agradeço as minhas amigas Bárbara e Danieli, que a faculdade colocou em minha vida, por estarem esses cinco anos comigo, agradeço pela companhia, amizade e afeto.

Agradeço a minha amiga Patricia, que desde o começo da minha formação sempre me apoiou e me aconselhou, e por estar sempre comigo nos momentos bons e ruins.

## RESUMO

A presente pesquisa buscou identificar e analisar os benefícios do Yoga para a formação da criança na perspectiva de 34 professoras da Educação Infantil, atuantes no Sistema Municipal de Ensino de Bauru-SP, que participaram do projeto “Corporeidade e Yoga nas escolas”. O estudo foi realizado de acordo com a abordagem qualitativa, caracterizado como descritivo, utilizando como coleta de dados um questionário aberto. A finalidade de investigar o Yoga para crianças consistiu em ampliar o conhecimento a respeito dessa prática corporal na Educação Infantil. Considerando que o Yoga ainda é pouco estudado e aplicado às crianças nas escolas, a pesquisa contribuiu para disseminar os benefícios que essa atividade proporciona para a formação das crianças e incentivar professores a inserir esta manifestação corporal nas escolas. Os resultados apresentaram: Na categoria Contribuições do Yoga para a criança, as professoras consideraram que o Yoga contribuiu para o conhecimento do próprio corpo, para a tranquilidade e a calma e, do mesmo modo, propicia uma melhor concentração por meio da respiração consciente, além de contribuir para a construção de valores e melhoras na coordenação motora. Já na categoria Benefícios identificados com a vivência de Yoga na escola, as professoras observaram durante as vivências que o Yoga beneficia na concentração e na calma dos alunos. Outro benefício identificado pelas docentes é o conhecimento do corpo, além do desenvolvimento motor e aumento no repertório cultural. Conclui-se que o Yoga é uma prática que contribui para a formação da criança em seu todo, pois com as vivências as crianças criaram um domínio e um conhecimento melhor do seu corpo, gerando autoconfiança e, com isso, conseguiram se acalmar e desenvolver melhor concentração nas aulas, além de adquirirem um novo repertório da cultura corporal. Sendo assim, a disseminação do Yoga nas escolas contribuirá para melhorar a qualidade de vida das crianças, pois sua filosofia engloba a união do corpo, mente e natureza, ou seja, concebe o sujeito como ser integral.

**Palavras chave:** Yoga; Educação Infantil; Educação Física; Criança.

## ABSTRACT

The present research sought to identify and analyze the benefits of Yoga for the formation of the child in the context of 34 teachers of early childhood education, operating in the Municipal System of teaching of Bauru-SP, which participate in the project "Corporeity and Yoga in schools ". The study was conducted in accordance with the qualitative approach, characterized as descriptive, using as an open questionnaire data collection. The purpose of investigating the Yoga for children was to broaden the knowledge about this body practice in early childhood education. Whereas Yoga is still little studied and applied to children in schools, the research contributed to spreading the benefits that this activity provides for the formation of the children and encourage teachers to insert this manifestation in the body schools. In summary in the category: Yoga contributions for the child, the teachers considered that Yoga contributes to the knowledge of the body itself, to the tranquility and calm and, likewise, a better concentration through conscious breath, besides contributing to the construction of values and an improvement in motor coordination. In category: Benefits identified with the experience of yoga in school, the teachers observed during the experiences, that Yoga benefits in concentration and in the quiet of the students, another benefit identified by teachers is the knowledge of the body, besides motor development and an increase in cultural repertoire. Concluded with this research, that Yoga is a practice important to the formation of the child in all your with the experiences children have created a domain and a better knowledge of your body, generating a self-confidence and managed to calm down and have a better concentration in class and acquired a larger motor repertoire. Thus, the spread of Yoga in schools will contribute to improving the quality of life of children, because your philosophy encompasses the Union of body, mind and nature, that is, designs subject as being full.

**Keywords:** Yoga; Child education; Play; Physical Education; Child.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. EDUCAÇÃO INFANTIL E EDUCAÇÃO FÍSICA: A LUDICIDADE NO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DA CRIANÇA.....	8
3. YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR.....	17
4. METODOLOGIA.....	22
5. CONTRIBUIÇÕES DO YOGA PARA A CRIANÇA: PERSPECTIVAS DE PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL .....	25
a) Contribuições do Yoga para a criança .....	25
b) Benefícios identificados com a vivência de yoga na escola.....	31
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	36
REFERÊNCIAS .....	38

## 1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa insere-se no campo do Yoga vinculado à Educação Infantil e articula-se com o Projeto de Extensão “Corporeidade e Ioga na escola”, desenvolvido pelo Departamento de Educação da UNESP/Campus de Bauru, coordenado pela docente orientadora, desde o ano de 2015, o qual desenvolve ações de formação continuada, na área do movimento corporal e do Yoga, para professores que atuam na Educação Infantil e no Ensino Fundamental (anos iniciais), vinculados à Secretaria Municipal de Educação da cidade de Bauru-SP. O objetivo do projeto de extensão é disseminar e democratizar a prática de Yoga, bem como contribuir com a formação integral das crianças.

São realizados encontros semanais com as professoras, com duração de duas horas, para conhecerem e vivenciarem as atividades de Yoga e perceberem a importância do movimento para a formação da criança. Com base na formação ocorrida nesses encontros, as professoras têm o objetivo de desenvolver de forma didático-pedagógica os conhecimentos do Yoga com seus alunos nas escolas.

As professoras ao terem contato com essas vivências adquirem um repertório de movimento corporal que irão auxiliar nas atividades que serão desenvolvidas com os alunos, e ao mesmo tempo se beneficiam da própria experiência, realizando uma (re) construção da corporeidade e compreendendo a importância da consciência corporal para si e para os próprios educandos (LOPES et al., 2015).

Os professores, ao sentirem no corpo estas descobertas, podem compreender melhor o que se passa nos corpos de seus alunos, crianças ou adolescentes. Ao experimentarem o prazer do movimento e os benefícios que estes trazem [...] podem ver com outros olhos estas atividades na escola (STRAZZACAPPA, 2001, p. 77).

A expressão corporal é uma das linguagens fundamentais a serem trabalhadas na infância, pois permite às crianças a se conhecerem e descobrirem o mundo a sua volta. E o Yoga é uma das manifestações corporais que tem o potencial de ampliar as possibilidades de linguagem corporal, contribuindo para a formação da criança (ROSSI, 2016).

Na prática do Yoga, utilizando-se uma metodologia em que o lúdico tem espaço, pode-se vir a ter bons resultados no que se refere a envolver a criança e levá-la a se interessar vivamente pelo Yoga. Garantindo as possibilidades de brincar, imaginar, a criança toma ciência do seu corpo, a flexibilidade que a criança demonstra é mantida e passa a respeitar seu corpo, numa vivência integrada com a consciência de si mesma, como ser integral. Da mesma forma e visando ao mesmo objetivo, ela desenvolve a consciência da unidade com o outro, é incentivada a respeitar o outro, internalizando o sentido da palavra Yoga (SILVEIRA, 2012, p. 181).

A vivência do Yoga pode proporcionar benefícios às crianças, desde a formação afetiva, como social e também física (FARIA et al., 2014; SILVEIRA, 2012; MARTINS; CUNHA, 2011).

Outro benefício que Brand (2012) citado por Silveira (2012, p.181) ressalta é que “o Yoga traz alegria, tranquilidade, melhora a autoestima e a interação com as outras crianças”, ou seja, o Yoga ajuda as crianças sobre o conhecimento de si mesma e sobre a convivência com os colegas.

A inserção da Ioga na escola deve buscar construir formas para orientar e conscientizar os alunos sobre suas emoções, investir no autoconhecimento, nas posturas físicas, formas de aumentar a atenção, concentração e meditação, na melhor convivência das diferenças. A narrativa melhora a compreensão dos *ásanas*, dos *pranayamas* e dos *yamas* e *nyamas*, incentiva o desenvolvimento da imaginação, e torna a vivência mais significativa. Enfim, trata-se de propiciar a vivência autêntica dessa manifestação corporal, contribuindo para que as crianças comecem a elaborar seus próprios significados relacionados à sua prática e à sua própria existência (ROSSI, 2016, p. 7994).

As professoras que atuam com o trabalho pedagógico do Yoga nas escolas têm a possibilidade de identificar os benefícios que essa manifestação corporal proporciona para a formação das crianças. Nesse contexto, temos como problema desta pesquisa: *como as professoras analisam os benefícios da prática de Yoga para as crianças da Educação Infantil?*

Para responder tal questionamento, o objetivo da pesquisa consistiu em identificar e analisar os benefícios do Yoga para a formação da criança na perspectiva de professoras da Educação Infantil.

A finalidade de investigar o Yoga para crianças está em ampliar o conhecimento a respeito dessa prática na Educação Infantil. Considerando que o Yoga ainda é pouco estudado e aplicado às crianças nas escolas, a pesquisa contribuirá para disseminar os benefícios que essa atividade proporciona para a formação das crianças e incentivar professores a utilizar métodos de ensino que envolvam o Yoga nas escolas.

## **2. EDUCAÇÃO INFANTIL E EDUCAÇÃO FÍSICA: A LUDICIDADE NO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DA CRIANÇA**

A Constituição de 1998, afirma o direito social das crianças em frequentarem creches e pré-escolas, sendo que é dever do Estado garantir essa educação a elas (BRASIL, 1998).

A Educação Infantil é a primeira etapa da educação básica, oferecida em creches e pré-escolas, caracterizada por educar e cuidar de crianças de 0 a 5 anos de idade, segundo as novas diretrizes estabelecidas na Lei nº 12.796/2013, e tem por finalidade o desenvolvimento integral da criança em seus aspectos físicos, psicológico, intelectual e social (BRASIL, 2013).

De acordo com Brasil (2010), os objetivos pedagógicos para a Educação Infantil são:

Garantir à criança acesso a processos de apropriação, renovação e articulação de conhecimentos e aprendizagens de diferentes linguagens, assim como o direito à proteção, à saúde, à liberdade, à confiança, ao respeito, à dignidade, à brincadeira, à convivência e à interação com outras crianças. (BRASIL, 2010, p.20).

É na infância que a criança tem seu primeiro contato com o ambiente educacional e é nesse período que ocorre importante fase da sua formação física, emocional e social. A função da escola é criar meios de desenvolvimento, socialização e interação.

O indivíduo age no mundo através de seu corpo, mais especificamente através do movimento. É o movimento corporal que possibilita às pessoas se comunicarem, trabalharem, aprenderem, sentirem o mundo e serem sentidos (STRAZZACAPPA, 2001, p.69).

Essa ação de se comunicar pelo movimento ocorre desde o momento do nascimento, e na infância essa linguagem do movimento é mais abrangente, pois é se movimentando que as crianças sentem, agem, aprendem e se expressam.

A escola de Educação Infantil é o lugar onde a criança irá desenvolver suas habilidades cognitivas, motoras grossas e finas, sociais e psicológicas. A Educação Infantil é o alicerce de aprendizagem, pois é nessa fase que irá possibilitar às crianças a ampliação das relações sociais com a interação com outras crianças e adultos, o conhecimento de si, de seu próprio corpo, aprender a brincar e se expressar das mais variadas formas (BRASIL, 1998).

A Educação Infantil é o começo da escolarização, com isso, diversas formas de linguagens (oral, corporal, musical e plástica) devem ser ensinadas, para criarem a habilidade de expressão e comunicação desde pequenos (BRASIL, 1998).

Para este trabalho, as orientações nacionais estão no Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI) (BRASIL, 1998), organizadas em seis áreas: Movimento, Música, Artes Visuais, Linguagem Oral e Escrita, Natureza e Sociedade e Matemática, para

serem trabalhados na construção das diferentes linguagens pelas crianças e para as relações que estabelecem com os objetos de conhecimento.

Atualmente, foi elaborada a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), um documento que define o conjunto de aprendizagens essenciais que todos os alunos do país devem desenvolver ao longo da Educação Básica, visando à formação integral e à construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva. Sendo assim, a Educação Infantil está estruturada de acordo com os eixos de interações e brincadeira, tendo assegurados seis direitos de aprendizagem e desenvolvimento: conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se. E será dividido em cinco campos de experiências: o eu, o outro e nós; corpo, gestos e movimentos; traços, sons, cores e formas; escuta, fala, pensamento e imaginação; espaços, tempos, quantidades, relações e transformações. Em cada campo de experiências, são definidos objetivos de aprendizagem e desenvolvimento, organizados em três grupos por faixa etária (bebês (zero a 1 ano e 6 meses), crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses) e crianças pequenas (4 anos a 5 anos e 11 meses) (BRASIL, 2018).

As interações e as brincadeiras são o eixo do trabalho pedagógico na Educação Infantil:

A interação durante o brincar caracteriza o cotidiano da infância, trazendo consigo muitas aprendizagens e potenciais para o desenvolvimento integral das crianças. Ao observar as interações e a brincadeira entre as crianças e delas com os adultos, é possível identificar, por exemplo, a expressão dos afetos, a mediação das frustrações, a resolução de conflitos e a regulação das emoções (BRASIL, 2018, p. 35).

A intenção do documento é assegurar, na Educação Infantil, condições para que as crianças aprendam em situações do cotidiano, para poderem desempenhar um papel ativo, vivenciar desafios e procurar resolvê-los, buscando construir significados sobre si, os outros e o mundo social e natural, mediante os campos de experiências (BRASIL, 2018).

A área do Movimento que consta no Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil, aparece no documento da BNCC como, “Corpo, gestos e movimentos”, que de acordo com os registros, visa promover oportunidades ricas as crianças, para que elas possam explorar e vivenciar um amplo repertório de movimentos, gestos, olhares, sons e mímicas com o corpo, tudo de uma maneira lúdica e com interação (BRASIL, 2018).

Com o corpo (por meio dos sentidos, gestos, movimentos impulsivos ou intencionais, coordenados ou espontâneos), as crianças, desde cedo, exploram o mundo, o espaço e os objetos do seu entorno, estabelecem relações, expressam-se, brincam e produzem conhecimentos sobre si, sobre o outro, sobre o universo social e cultural, tornando-se, progressivamente, conscientes dessa corporeidade (BRASIL, 2018, p. 38-39).

As Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Infantil (DCNEI, Resolução CNE/CEB nº 5/2009), em seu Artigo 4º, definem a criança como

[...] Sujeito histórico e de direitos, que, nas interações, relações e práticas cotidianas que vivencia, constrói sua identidade pessoal e coletiva, brinca, imagina, fantasia, deseja, aprende, observa, experimenta, narra, questiona e constrói sentidos sobre a natureza e a sociedade, produzindo cultura (BRASIL, 2009, p.18).

A Educação Infantil é o lugar adequado para o desenvolvimento das crianças em todos os aspectos humanos, e integrado às outras linguagens, o movimento corporal constitui para a criança uma das principais formas de expressão, é a sua principal linguagem, pela qual explora tudo ao seu redor, conhece a si mesmo e expressa seus sentimentos (COSTA et al., 2015).

As crianças sentem e pensam o mundo de um modo muito específico, e para apropriar-se desse mundo elas utilizam os diferentes tipos de linguagens para se comunicarem, para criarem e recriarem os significados que estão ao seu redor, e esse processo é muito importante para a criança aprender (EHRENBERG, 2014). Por isso, a importância de contemplar os diferentes tipos de linguagens desde a infância, para considerar a criança na sua totalidade e propiciar uma formação completa a esse indivíduo.

Na pequena infância, o brincar é o elemento fundamental da aprendizagem, pois oferece às crianças condições para expressarem ideias e opiniões, aprenderem regras, favorecerem o equilíbrio afetivo com outras crianças, aprenderem a respeitar e a ajudar o próximo. É no brincar que a criança manifesta e se apropria de linguagens (GARANHANI; NADOLNY, 2011).

Assim, o brincar tem um papel fundamental na Educação Infantil, pois possibilita a ampliação de experiências e vivências, na qual proporciona à criança momentos de descobertas, de invenção e criação, com isso, possibilita a construção do conhecimento (NOWACK, 2015).

O brincar é uma necessidade fisiológica intrínseca da criança, é um impulso volitivo. Impulso é algo que foge do controle, portanto quanto menor a criança maior seu impulso, pois ela ainda não possui a capacidade neurológica de controlar seus atos e seus sentimentos. As crianças brincam por uma necessidade básica, brincar é vital para o desenvolvimento do potencial infantil (DALLABONA; MENDES, 2004).

Através das brincadeiras, as crianças estimulam todo seu organismo e isso ajuda no desenvolvimento de uma forma geral, mas o professor precisa ser o interventor dessa brincadeira, não basta aplicar qualquer uma sem um objetivo ou um planejamento consciente, é preciso um estímulo correto e adequado para ser possível um desenvolvimento e uma aprendizagem mais eficiente e progressiva (NOWACK, 2015).

Ainda mediante as brincadeiras, os professores podem observar e constituir uma visão dos processos de ensino-aprendizagem das crianças, seja em conjunto ou individual, sendo possível destacar a questão emocional, física e social (BRASIL, 1998).

É por meio do brincar que a criança explora e descobre o mundo, interage e se insere em seu contexto social. A brincadeira possui o papel de desenvolver o processo de socialização, de prazer, de felicidade, possibilita a expressar os sentimentos, a explorar a imaginação e a criatividade (DONADEL; GUNTHER, 2015).

Percebemos que por intervenção do brincar, a aprendizagem e o desenvolvimento de habilidades acontecem plenamente, de forma prazerosa e livre. O ato de brincar além de ser um direito da criança é fundamental na Educação Infantil, pois ela desenvolve de forma plena o corpo (DONADEL; GUNTHER, 2015).

O brincar, no ponto de vista de Oliveira (2000), não significa apenas recrear, mas sim desenvolver-se integralmente, ou seja, é uma das formas mais complexas que as crianças têm para se comunicar consigo mesma e com o mundo, sendo o brincar capaz de desenvolver a atenção, a memória, a imaginação, além de proporcionar o desenvolvimento de áreas sociais.

A brincadeira favorece a autoestima das crianças, auxiliando-as a superar progressivamente suas aquisições de forma criativa. Brincar contribui, assim, para a interiorização de determinados modelos de adulto, no âmbito de grupos sociais diversos. Essas significações atribuídas ao brincar transformam-no em um espaço singular de constituição infantil (BRASIL, 1998, p. 27).

A escola deve priorizar o papel do brincar para o desenvolvimento da criança, pois desde muito cedo elas estão tendo contato com tabletes, celulares, videogames e, com isso, deixando de brincar e de ter o contato com experiências corporais, portanto, a escola deve proporcionar esse contato com as práticas corporais e incentivar a cultura corporal.

A intervenção do professor é necessária para que, na instituição de educação infantil, as crianças possam, em situações de interação social ou sozinhas, ampliar suas capacidades de apropriação dos conceitos, dos códigos sociais e das diferentes linguagens, por meio da expressão e comunicação de sentimentos e ideias, da experimentação, da reflexão, da elaboração de perguntas e respostas, da construção de objetos e brinquedos etc. (BRASIL, 1998, p. 30).

A cultura corporal que a criança expressa traz consigo sentidos e significados, e é preciso reconhecer que por meio do movimento a criança se comunica (EHRENBERG, 2014). É pelo brincar, dançar, jogar, que as crianças transformam em linguagem o movimento humano.

Considerando o homem um ser que fala e a palavra, a senha de entrada no mundo humano, a linguagem torna-se um dos principais instrumentos na formação do mundo cultural, pois é ela que nos permite transcender a nossa experiência. Toda linguagem é um sistema de signos (EHRENBERG, 2014, p.186).

O apontamento da autora acima, reforça a ideia de que a linguagem não se restringe à oralidade, existem diferentes formas de comunicar-se e expressar-se, tais como, o movimento, a pintura, a música, ou seja, todos os elementos da cultura corporal.

Manifestações culturais são formas de expressão da vida e da realidade variada em que vivem as crianças. Como artefatos culturais, as práticas corporais comunicam valores, expressam, ou seja, contribuem na constituição da identidade dos sujeitos (NEIRA, 2009, p.85).

As danças, as lutas, os jogos, os esportes e outras manifestações que são expressas pela motricidade humana são denominadas de cultura corporal, ou cultura corporal de movimento (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

A materialidade corpórea foi historicamente construída e, portanto, existe uma cultura corporal, resultado de conhecimentos socialmente produzidos e historicamente acumulados pela humanidade que necessitam ser retraçados e transmitidos para os alunos na escola (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 26).

Portanto, vemos que o homem, desde a antiguidade, foi historicamente construindo a cultura e se construindo. De acordo com Coletivo de Autores (1992, p. 27), “Todas as atividades corporais foram construídas em determinadas épocas históricas, como respostas a determinados estímulos, desafios ou necessidades humanas”. Nessa perspectiva da reflexão da cultura corporal, a expressão corporal é um tipo de linguagem, no qual estamos dialogando no decorrer do texto e percebendo a importância dessas linguagens para a formação das crianças.

É com esse sentido de cultura corporal que se busca a compreensão de sentidos e os significados educativos para a Educação Infantil: reconhecer que o corpo é o suporte de uma linguagem e nele se manifesta a cultura em que se está inserido (EHRENBERG, 2014, p. 187).

De acordo com Ehrenberg (2014), o corpo se comunica pela gestualidade e para tornar-se humano e partilhar dessas linguagens é necessário inserir-se socialmente. Toda linguagem possui um repertório, um signo ou uma regra de combinação cultural, portanto, para fazer a leitura dessa linguagem é preciso um interlocutor, dessa forma, torna-se de suma importância o papel do professor.

Com esses argumentos, percebemos a importância das diferentes linguagens para o desenvolvimento da criança na Educação Infantil. Partindo dessa ideia, destacamos a relevância do movimento corporal e dos conhecimentos da Educação Física para a formação das crianças. Para isso, Neira (2009, p. 85) destaca um caminho possível para a Educação Física contemporânea:

Quando a linguagem corporal é reconhecida como modo de expressão e comunicação, torna-se necessário rever as práticas educativas da Educação Física. É urgente compreender o espaço pedagógico do componente como *locus* de apropriação da variedade de formas pelas quais a cultura lúdica se expressa. Ou seja, as atividades de ensino precisam contribuir para alargar a compreensão que as crianças possuem

acerca da realidade em que vivem e para abrir caminhos para uma participação mais intensa no mundo, participação que se faz pela interpretação, criação e transformação da sua linguagem corporal original e pela interpretação e ressignificação das diversas linguagens corporais manifestas pelos outros grupos que habitam a sociedade.

A escola é um espaço essencial para trocas de socialização do patrimônio cultural, e a Educação Física estando inserida nesta instituição torna-se responsável pela compreensão da cultura corporal como uma produção social, histórica e política do indivíduo (EHRENBERG, 2014). Como cita Ehrenberg (2014, p. 187), “a linguagem corporal é um dos aspectos da cultura e, para problematizar suas temáticas, é preciso compreender e fazer uma leitura crítica da própria prática e da realidade”.

Segundo Betti e Zuliani (2002) a formação das crianças e dos jovens deve ser integral. É por isso que a Educação Física tem sua importância na escola e necessita constar no currículo escolar já que tem como tarefa central introduzir e integrar os alunos na cultura corporal de movimento, para ter relevância na formação desse aluno, portanto a Educação Física vem somar-se à nessa formação integral do ser.

Ao professor cabe a responsabilidade de articular e de mediar as linguagens que os alunos já trazem com as linguagens institucionalizadas. Esse processo de mediação deve buscar a compreensão e a apropriação da linguagem corporal pelo aluno (EHRENBERG, 2014, p.187).

Trabalhar com a expressão corporal é importante para as crianças, para conhecerem e explorarem seu próprio corpo, desenvolverem a lateralidade e a coordenação motora e terem uma consciência corporal, além de ser um elemento fundamental na estimulação psicomotora, ajudando no desenvolvimento integral da criança.

De acordo com Betti e Zuliani (2002), a Educação Física deve preparar os alunos para serem praticantes lúcidos e ativos, fazendo com que eles incorporem os conteúdos da cultura corporal e tirem o melhor proveito dessa aprendizagem, isso faz com que eles compreendam os motivos e sentidos nas práticas corporais e com isso favorece o desenvolvimento de atitudes e comportamentos adequados à sua prática.

O lúdico pode contribuir para a aprendizagem do aluno e facilita no processo de comunicação, expressão e criatividade, pois o brincar é uma atividade característica da criança, e na Educação Física é possível a exploração do amplo campo do movimento corporal de uma forma lúdica. Essa cultura corporal do movimento trabalhada é uma linguagem que permite às crianças movimentarem-se, se expressarem e descobrirem coisas novas mediante a exploração do ambiente com seu próprio corpo, conhecendo a si mesmas, ao outro e ao meio em que se inserem.

A ação lúdica permite incorporar hábitos culturais e sociais relevantes, tudo pode ser reorganizado e transformado pela imaginação (MARTINS; CUNHA, 2011).

A infância é a idade das brincadeiras. Acreditamos que por meio delas a criança satisfaz, em grande parte, seus interesses, necessidades e desejos particulares, sendo um meio privilegiado de inserção na realidade, pois expressa a maneira como a criança reflete, ordena, desorganiza, destrói e reconstrói o mundo. Destacamos o lúdico como uma das maneiras mais eficazes de envolver o aluno nas atividades, pois a brincadeira é algo inerente na criança, é sua forma de trabalhar, refletir e descobrir o mundo que a cerca (DALLABONA; MENDES, 2004, p. 107).

A Educação Física realiza sua prática pedagógica tendo como objetivo de ensino a cultura corporal de movimento, e é por isso que o compromisso é garantir o direito de acesso à riqueza dos temas e conteúdo de ensino da área, especialmente sua partilha, reinvenção e reconstrução coletiva (DEBORTOLI, 2002).

As crianças se movimentam desde que nascem, e progressivamente adquirem controle sobre o corpo para interagirem no mundo em que estão inseridas. Ao movimentarem-se, as crianças expressam sentimentos, emoções e pensamentos (BRASIL, 1998).

De acordo com Brasil (1998), os movimentos corporais foram construídos em função das diferentes necessidades, interesses e possibilidades humanas presentes em diferentes culturas e épocas. Então podemos dizer que os movimentos como andar, correr, arremessar e saltar são interações sociais e constitui uma cultura corporal.

Na escola de Educação Infantil, as crianças apropriam-se dessa cultura corporal ao brincarem, jogarem, dançarem e se movimentarem. E é por isso que durante essa fase formativa, devem ser apresentadas a elas as mais variadas formas de movimento, sempre de uma maneira lúdica, pois quanto mais elas vivenciarem a prática, mais desenvolvidas serão suas habilidades motoras, cognitivas e sociais.

O lúdico permite um desenvolvimento global e uma visão de mundo mais real. Por meio das descobertas e da criatividade, a criança pode se expressar, analisar, criticar e transformar a realidade. Se bem aplicada e compreendida, a educação lúdica poderá contribuir para a melhoria do ensino, quer na qualificação ou formação crítica do educando, quer para redefinir valores e para melhorar o relacionamento das pessoas na sociedade (DALLABONA; MENDES, 2004, p. 107).

Garanhani e Nadolny (2011) citam alguns eixos a serem pensados para trabalhar a linguagem do movimento na Educação Física, explicando que é necessário organizar um ambiente rico em situações que proporcionem uma variedade de experiências práticas, proporcionando a autonomia da criança na exploração do ambiente e do corpo, possibilitar diferentes situações lúdicas, favorecer a utilização do movimento para a criança se expressar, comunicar e socializar com o outro, oportunizar atividades individuais e em grupos com

construção de regras e, por último, planejar atividades desafiadoras, que permitam à criança a explorar e descobrir.

Nessa mesma perspectiva as aulas de Educação Física objetivam, propiciar a vivência das mais variadas formas do movimento pelas brincadeiras e jogos e outras manifestações corporais na infância, fazendo com que a criança use sua imaginação, descubra coisas novas, expresse seus sentimentos, desenvolva a autonomia, a socialização, trabalhe as habilidades motoras e cognitivas.

Através da atividade lúdica e do jogo, a criança forma conceitos, seleciona ideias, estabelece relações lógicas, integra percepções, faz estimativas compatíveis com o crescimento físico e desenvolvendo e, o que é mais importante, vai se socializando. A convivência de forma lúdica e prazerosa com a aprendizagem proporcionará à criança estabelecer relações cognitivas com as experiências vivenciadas, bem como relaciona-la às demais produções culturais e simbólicas conforme procedimentos metodológicos compatíveis com essa prática (TRISTÃO, 2010, p. 17).

As aulas de Educação Física, no contexto da Educação Infantil, não devem se constituir apenas em deixar as crianças brincando, é um brincar consciente e sistematizado pelo docente, voltado para o desenvolvimento integral do aluno, pela brincadeira e atividades lúdicas, pois de acordo com as autoras Dallabona e Mendes (2004, p. 108):

Brincando, o sujeito aumenta sua independência, estimula sua sensibilidade visual e auditiva, valoriza sua cultura popular, desenvolve habilidades motoras, exercita sua imaginação, sua criatividade, socializa-se, interage, reequilibra-se, recicla suas emoções, sua necessidade de conhecer e reinventar e, assim, constrói seus conhecimentos.

Pensar em educação, é pensar na formação total do ser humano, portanto a Educação Infantil tem um papel muito importante de formação e do desenvolvimento da criança, pois é o primeiro contato dela com o ambiente educacional, e nessa fase o brincar é sinônimo de aprender, pois brincando a criança é estimulada a pensar e, com isso, desenvolve habilidades, conhecimentos e criatividade. Sendo assim, a escola, ao valorizar as atividades lúdicas, permite à criança formar um bom conceito de mundo, no qual é vivenciado a afetividade, a sociabilidade, a imaginação, ou seja, um ser humano melhor (DALLABONA; MENDES, 2004).

Inserir o lúdico na educação é uma forma de prática pedagógica agradável e adequada às crianças, pois é um aprendizado que acontece dentro do mundo infantil, respeitando as características próprias das crianças e seus interesses (NOWACK, 2015).

O lúdico é essencial para uma escola que se proponha não somente ao sucesso pedagógico, mas também à formação do cidadão, porque a consequência imediata dessa ação educativa é a aprendizagem em todas as dimensões: social, cognitiva, relacional e pessoal (DALLABONA; MENDES, 2004, p. 111).

Com base nessa relação importante da Educação Física com a Educação Infantil, por meio do movimento e do lúdico para as crianças, podemos destacar como o Yoga é significativo para a formação integral delas, conforme apresentado no capítulo a seguir.

### 3. YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR

Ao considerar a importância do movimento e da ludicidade para o desenvolvimento da criança, é interessante observar atividades corporais diferenciadas que despertem o interesse pela participação delas durante as aulas. É por isso que a inserção do Yoga nas escolas, nas fases iniciais da escolarização, é significativa, pois permite trazer movimentos e desafios corporais a esses indivíduos, sendo que é nesse período que eles afirmam as bases da personalidade humana, da inteligência, da vida emocional e da socialização (SILVA, 2013). É possível desenvolver o Yoga para as crianças, pois é uma prática que desenvolve a capacidade de observação, coordenação e equilíbrio, mas desde que sejam ensinadas com uma metodologia que possibilite o brincar e o imaginar.

A palavra Yoga é normalmente interpretada como “união” e o Yoga surgiu como uma filosofia na península indiana que, ao longo do tempo, assumiu formas diversificadas de ser praticado em diferentes culturas. Com isso, o Yoga ganhou uma multiplicidade de caminhos e tendências (FEUERSTEIN, 1998).

O Yoga fundamenta-se numa filosofia constituída por oito membros do caminho da autotranscendência, compreendida pelo mestre indiano Patañjali, como: a disciplina (*yama*) e o autocontrole (*niyama*), que se referem a princípios éticos. O terceiro e o quarto membros são a postura (*âsana*) e o controle da respiração (*prânayâma*), sendo que a postura consiste essencialmente no equilíbrio do corpo e com os exercícios de respiração a força vital do corpo pode ser estimulada e dirigida. Já o quinto, sexto e sétimo membros são o recolhimento dos sentidos (*pratyâhâra*), a concentração (*dhâranâ*) e a meditação (*dhyâna*), referindo-se respectivamente, a momentos em que a consciência isola-se do ambiente, quando a concentração chega em um estado de imobilidade e, por fim, a meditação que é um método pelo qual a pessoa busca compreender a si mesma. O oitavo membro é definido como êxtase (*samâdhi*), que consiste numa integração corpo por completo (FEUERSTEIN, 1998).

De acordo com Bassolli (2006) citado por Faria et al. (2014), o Yoga possui vários ramos, mas de acordo com a divisão clássica é constituído por sete ramos: (*Hatha Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga, Bakti Yoga, Tantra Yoga, Mantra Yoga e Raja Yoga*), sendo que o mais conhecido e praticado no Ocidente é o *Hatha Yoga*, que acredita-se na força dos *Âsanas* (posturas), e visa unir o corpo e a harmonia com a natureza.

A experiência corporal vivenciada no Yoga possibilita o desenvolvimento de capacidades físicas e perceptivas e também a capacidade de concentração e autoconfiança, contribuindo para desenvolver o autoconhecimento (ROSSI, 2016).

O Yoga é um caminho pelo qual se procura reconhecer os valores da vida e também o conhecimento da própria essência, permitindo ao indivíduo um enriquecimento e conseqüentemente uma mudança de hábitos (MOURA, 2007).

Estudos desenvolvidos com adultos mostram que a prática do Yoga aumenta a força muscular e flexibilidade do corpo, melhora a função cardiovascular e respiratória, além disso, ajuda nos problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, estresse e insônia e melhora em geral a qualidade de vida do indivíduo (WOODYARD, 2011). A importância do Yoga abrange quatro grupos de benefícios: o anatômico, neuromuscular, emocional e fisiológico, a prática também proporciona desenvolvimento no equilíbrio estático e dinâmico (FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI; 2016).

O Yoga estimula a consciência corporal por meio dos gestos e posturas, e desenvolve aspectos físicos, emocionais e mentais (SANTOS et al., 2013).

No aspecto físico ocorre um aumento da capacidade respiratória oxigenando as células e tecidos do corpo e no cérebro, fortalece o sistema imunológico, promovendo um rítmico respiratório mais lento, há um maior relaxamento muscular que elimina o estresse físico, melhora o equilíbrio do sistema glandular, resulta em um sono profundo e restaurador, estimula a atividade cardíaca sem produzir tensão ao coração, auxilia o peristaltismo intestinal e a mobilização da coluna vertebral ativando os pares de nervos do simpático.

No aspecto emocional ocorre o equilíbrio das emoções e sentimentos, melhorando a ansiedade e prevenidas diversas doenças psicossomáticas. Aprimorando a habilidade da concentração, da memorização e a estimulação de ambos os hemisférios cerebrais (SANTOS et al., 2013, p.137)

O Yoga é uma prática acessível a diferentes faixas etárias, para as crianças ele é uma ferramenta importante na construção de si mesma (corpo, pensamento, emoções), pois a prática desenvolve o intelecto, a emoção, princípios éticos e morais (FARIA et al., 2014).

Estudos desenvolvidos com crianças e jovens vêm demonstrando que a prática do Yoga indica os mesmos benefícios já citados acima, e enfatizam melhorias em participantes com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, desenvolvimento no QI e adaptação social (GALANTINO; GALBAY; QUINN, 2008).

O Yoga é uma prática de movimento corporal que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida das crianças, pois é capaz de proporcionar saúde e bem-estar, já que trabalha com técnicas de posturas e respiração e também estimula o autoconhecimento e o autocuidado,

consegue orientar e conscientizar as crianças sobre suas emoções e ajudam na atenção e concentração (COSTA et al., 2015).

A execução de exercícios de Yoga proporciona mudanças e benefícios no funcionamento de todo o organismo e permite a melhora das funções psíquicas, tanto cognitivas como afetivas, melhorando a memória, reduzindo a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade. Além disso, podem melhorar a coordenação psicomotora e os processos de atenção e concentração (MORAES; BALGA, 2007, p 63).

A inserção do Yoga na escola tem como finalidade apresentar movimentos e desafios corporais, além de desenvolver as habilidades psicossociais, de coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade. É importante iniciar a prática na Educação Infantil, pois é nessa fase que a criança está conhecendo o seu próprio corpo e seu emocional, as diferenças, a sociedade. Sendo assim, a Yoga é capaz de auxiliar no conhecimento corporal, pois é uma forma de educação integral, que utiliza uma linguagem lúdica e corpórea-sensorial como suporte para uma aprendizagem (BENVINDO, 2015).

O Yoga tem uma relação direta com a educação. Sua filosofia e prática tem um conjunto de valores e princípios que fazem com que seja um excelente conteúdo para ser apresentado e incluído nas escolas. Também pode ser usado como uma ferramenta para contribuir com os problemas, como a falta de atenção e concentração, muito comum entre os alunos na sala de aula (BENVINDO, 2015).

As aulas de Yoga para criança têm uma metodologia lúdica e criativa, para que haja o envolvimento e o interesse delas. De acordo com Brasil (1998) é importante que as aulas relacionadas ao movimento corporal envolvam brincadeiras com canto e movimento, possibilitando a percepção rítmica, a identificação de segmentos do corpo e o contato físico.

O ensino de Yoga precisa ser planejado para as crianças com atividades lúdicas, pois é pelo lúdico que se constitui a aprendizagem da criança, é a forma pela qual ela consegue experimentar novas sensações, criar laços sociais. A criatividade e a imaginação devem estar presentes para o processo de formação e desenvolvimento da personalidade e racionalidade de cada criança (MARTINS; CUNHA, 2011).

O Yoga corresponde a essa perspectiva pedagógica, por suas aulas serem diferenciadas, envolvendo músicas para estimular a criança à prática, vários movimentos que imitam animais ou elementos da natureza, o que explora a imaginação das crianças e faz com que elas expressem o que sentem (MARTINS; CUNHA, 2011).

A literatura aborda o Yoga como uma atividade lúdica na Educação Infantil. Transformando a prática em uma brincadeira faz com que a criança encontre seu mundo e

participe das atividades e com essa estratégia é possível ensinar o Yoga e proporcionar os benefícios aos indivíduos.

Autores ressaltam que brincando a criança se diverte e aprende o Yoga, mas, para isso, é preciso usar a criatividade, acrescentando variações nas atividades, sons, histórias, usando a imaginação para transformar posturas em animais, ou seja, experimentar ser firme como uma árvore, livre como um pássaro, forte como um guerreiro e brilhante como o sol (MARTINS; CUNHA, 2011), com isso, os alunos ficam encantados com a aula e querem praticar sempre.

De acordo com os autores Martins e Cunha (2011), o Yoga para as crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem, fazendo com que a criança aprenda sobre si mesmo e sobre o mundo a sua volta, sendo preparadas aulas que haja integração social, momentos de concentração, relaxamento e contemplação.

A prática de Yoga tem a intensão de canalizar a vitalidade infantil para o desenvolvimento integral e harmonioso da criança, sem forçar nada, apenas incentivando-a a expandir a sua criatividade, alongar os seus músculos, ouvir os seus próprios sons (respiração e batimentos cardíacos), cantar e representar personagens míticas, animais, o sol, a lua, as profissões, entre outros elementos do vasto repertório do yoga adaptado ao seu universo (da criança) (MARTINS; CUNHA, 2011, p.02).

Os estudos sobre os benefícios do Yoga com crianças no ambiente escolar mostram a influência da prática no desempenho motor, na coordenação e equilíbrio, melhoria em noções da corporeidade (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008). Melhorando as relações sociais, as crianças ganham confiança em sala de aula, isso ajuda na comunicação, nas contribuições em classe, aprendem a prestar atenção, a ter disciplina, ficam mais pacientes e relaxados.

Crianças com alguma deficiência também podem beneficiar-se da prática do Yoga, melhorando as habilidades mentais, sociais e coordenação motora (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008).

Trabalhos científicos têm sido publicados e sugerem ensinar Yoga às crianças e jovens pelos benefícios que proporciona tanto fisicamente como mentalmente. É uma terapia complementar. Na prática as crianças transmitem interesse, alegria e facilidade em aprender esta milenar arte indiana (MASSOLA, 2012).

O Yoga ensina a conhecer seu próprio corpo e suas possibilidades, isso proporciona a superação, criando autoconfiança, melhorando o comportamento e aumentando a autoestima, e a maneira como ele é apresentado às crianças é diferente, pois sua prática leva em consideração as particularidades e características da infância. É por isso que as aulas de Yoga para as crianças apresentam o fator lúdico, o uso de uma linguagem pueril e toda uma dinâmica na realização

das posturas, justamente para despertar na criança o interesse pela prática (MARTINS; CUNHA, 2011).

Para a escola, a prática do Yoga surge como um instrumento auxiliar para a aquisição do conhecimento corporal, desenvolvendo no aluno funções psicomotoras.

De acordo com Martins e Cunha (2011), com o Yoga os cinco sentidos ficam mais aguçados, isso gera uma contribuição para o desenvolvimento psicomotor infantil; com as práticas, a criança vai sendo conduzida a investigar o seu próprio corpo e movimento, aprendendo as posturas físicas e incorporando as suas qualidades psíquicas e aperfeiçoando o seu sistema auditivo, sonoro e sensorial.

De acordo com a literatura, a prática de Yoga é importante para todas as idades, inclusive, para as crianças. Os princípios e valores que compõem o Yoga tem muita relação com a educação, isso mostra como a prática do Yoga pode ser um excelente conteúdo para ser aplicado de uma maneira lúdica, nas aulas, para todas as crianças, além disso, a prática do Yoga promove um desenvolvimento integral das crianças, necessários para o desenvolvimento infantil.

#### 4. METODOLOGIA

A presente pesquisa apresenta caráter qualitativo, um método que estuda as particularidades e experiências individuais do sujeito, em que o valor está no processo da pesquisa, nas observações de comportamento das pessoas, na interação com o grupo, nas experiências, nos valores e crenças que o indivíduo traz consigo, e não apenas em dados numéricos como resultado final (MINAYO et al., 1994).

A especificidade da abordagem qualitativa está voltada para a compreensão da realidade humana vivida socialmente, o interesse está em verificar como determinado fenômeno se manifesta nas atividades, procedimentos e interações diárias (GODOY, 1995).

Pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa com um nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atividades, o que corresponde a um espaço mais aprofundado das relações dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (MINAYO et al., 1994, p. 22).

Patton (1986) citado por Betti (2009) descreve a pesquisa qualitativa como aquela que segue tradição interpretativa ou “compreensiva”, ou seja, o comportamento das pessoas tem sempre um sentido ou significado, de acordo com sua cultura, valores e percepções, que necessitam ser desvendados pelo pesquisador, pois não dá para conhecer de modo imediato.

A pesquisa de campo, fundamentada na abordagem qualitativa e caracterizada como descritiva, foi realizada no âmbito do Projeto de Extensão “Corporeidade e Ioga na Escola” desenvolvido pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”/Faculdade de Ciências/Departamento de Educação em parceria com a Secretaria Municipal de Educação de Bauru-SP. O projeto que teve como objetivo geral promover ações de formação continuada junto às professoras da educação infantil com o foco na (re)construção da corporeidade, para que estas resinificassem sua prática pedagógica, mediante o desenvolvimento da consciência corporal e a compreensão da importância do movimento para a formação da criança.

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

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário aberto a 34 professores da Educação Infantil, atuantes no Sistema Municipal de Ensino de Bauru-SP, após o primeiro módulo de formação, foram questionadas suas percepções a respeito da contribuição que o yoga poderia apresentar às crianças. E 17 dessas professoras, que participaram dos três módulos inteiros,

também responderam, ao final da formação, sobre os benefícios que o yoga proporcionou às crianças, após as vivências realizadas com suas turmas na sala de aula.

Essa técnica de coleta de dados é um dos procedimentos mais utilizado para obter informações de um maior número de sujeitos. Consiste em elaborar questões específicas para traduzir objetivos da pesquisa. O questionário apresenta as mesmas questões para todos os participantes e deve ser respondido sem a presença do entrevistador. É desenvolvido para medir atitudes, opiniões, comportamentos, um olhar sobre o cotidiano, e outras questões (BARBOSA, 1998). O autor cita também que os pontos importantes do questionário são a objetividade e a padronização.

Segundo (GIL, 2008, p.121), o questionário, como técnica de investigação, pode ser definido como:

[...] um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado, etc.

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

Os eixos que nortearam o questionário foram compostos das temáticas: importância do yoga para a formação da criança e benefícios identificados com essa vivência na escola.

Os dados foram analisados de acordo com os pressupostos da análise qualitativa e discutidos nas seguintes categorias: Contribuições do Yoga para a criança e os benefícios identificados com a vivência de Yoga na escola.

A análise dos dados qualitativos, fundamentada na análise de conteúdo, representa a fase de uma reflexão crítica da pesquisa, e segundo Rocha e Deusdará (2005) essa técnica usada para analisar os dados é pertinente para o estudo das motivações, valores e atitudes, e obtém o saber por meio de uma superfície textual.

Triviños (1987) ressalta que a análise dos dados qualitativos permite reinterpretar as respostas dos indivíduos e compreender suas ideias e significados.

Para a análise dos dados, Miles e Huberman (1994) citado por Gil (2008), apresentam três etapas: redução, exibição e conclusão, que consistem respectivamente em, selecionar, agrupar e simplificar os dados de acordo com temas para, assim, organizar os dados selecionados de forma a possibilitar a análise sistemática e, por fim, elaborar a conclusão dos resultados encontrados.

Na pesquisa qualitativa, a interpretação dos dados é elaborada junto com a análise, e é integrada aos fundamentos teóricos da pesquisa para dar sustentação ao trabalho (GIL, 2008).

## **5. CONTRIBUIÇÕES DO YOGA PARA A CRIANÇA: PERSPECTIVAS DE PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Os dados coletados a respeito das perspectivas das professoras da Educação Infantil sobre as possíveis contribuições do Yoga para as crianças, bem como os benefícios desta prática identificados após a inserção do Yoga em suas turmas, foram discutidos à luz da literatura e organizados em duas categorias: Contribuições do Yoga para as crianças, em que foram citadas seis contribuições (domínio e conhecimento do corpo; acalmar e tranquilizar; concentração; respiração; coordenação motora e equilíbrio corporal e construção de valores). Já na segunda categoria: Benefícios identificados com a vivência de Yoga na escola, foram citados quatro benefícios (concentração e tranquilidade; conhecimento do corpo; desenvolvimento motor e aumento do repertório cultural).

### **a) Contribuições do Yoga para a criança**

De acordo com as perspectivas das professoras participantes do estudo, o Yoga pode proporcionar para as crianças uma melhora no domínio e no conhecimento do próprio corpo, também ajuda os alunos a acalmar e tranquilizá-los, além deles ficarem mais concentrados durante as atividades. Foram citados benefícios físicos, em relação à coordenação motora e à respiração e também melhorias na dimensão social, sendo o Yoga um aliado para trabalhar valores significativos com os alunos.

A primeira contribuição mais destacada foi o Yoga como meio importante para o domínio e conhecimento do corpo, 16 professoras citaram, ou seja, para elas é uma prática que contribui para a consciência corporal, formando integralmente a criança. A professora 18 diz que o Yoga ajuda as crianças a se conhecerem; a professora 34 relata que “O Yoga é um instrumento para conhecer o corpo, lidar com ele e ser mais feliz, ficar bem, ser uma pessoa equilibrada [...]”.

O Yoga ajuda as crianças a terem mais conhecimento sobre o corpo, é por isso que essa prática auxilia no processo de autoconhecimento e também contribui com os relacionamentos intrapessoais das crianças (FARIA et al., 2014).

De acordo com as professoras 27 e 28, o Yoga contribui para a percepção do próprio corpo e também para a autoconfiança e o autoconhecimento. Faria et al. (2014) ressaltam que o Yoga possibilita o fortalecimento do autoconhecimento das crianças, sendo assim, elas conseguem identificar seus sentimentos e compreendem melhor como lidar com suas emoções.

As autoras comentam que as práticas das posturas e as práticas de respiração, juntamente com as histórias e brincadeiras, são formas positivas nesse processo de autoconhecimento, e possibilita ao mesmo tempo o conhecimento sobre o outro.

As professoras 4 e 11 também mencionam que o Yoga contribui para o reconhecimento corporal, e a professora 10 complementa que o Yoga além de manter o domínio e o conhecimento próprio do corpo, possibilita inúmeros movimentos. Nesse sentido, a professora 29 também diz que além desse autoconhecimento, o Yoga contribui para mostrar às crianças os limites e possibilidades que o corpo consegue adquirir com a prática. A professora 22 também concorda citando que o Yoga oferece às crianças um desenvolvimento da consciência corporal, além do autocontrole de seus sentimentos e emoções.

De acordo com Foletto (2015), o Yoga ensina estratégias alternativas para solucionar problemas, tanto em relação aos outros, como em relação a nós mesmos. É por isso que o Yoga auxilia no autoconhecimento, pois ensina os alunos a perceberem integralmente o que sentem, o que é bom ou ruim para seu corpo e também os seus limites.

Conforme a professora 20 cita “Primeiramente o autoconhecimento, pois, só mudaremos o externo, mundo socialmente falando, quando tivermos consciência de quem somos e acima de tudo, um ‘eu’ que está conectado integralmente a um todo, planeta e universo em si”. A professora 1 enfatiza que além do Yoga proporcionar a calma entre as crianças, também ajuda no conhecimento e na percepção do próprio corpo. A professora 21 também diz que o Yoga “Contribui para o desenvolvimento da consciência corporal”.

Justifica, assim, a importância de desenvolver o Yoga com as crianças, pois desde pequenas elas irão conhecer e perceber o seu corpo e seu organismo, tornando-se mais autoconfiantes e conscientes de suas emoções, o que repercute nas relações sociais, constituindo uma pessoa mais humanizadora e comunicativa (FOLETTTO, 2015).

Na perspectiva das docentes, uma segunda contribuição citada, foi que o Yoga ajuda as crianças a se acalmarem e a tranquilizá-las, no total foram 14 professoras que relataram como sendo este um ponto positivo, conforme a professora 2: “Melhorou a agitação das crianças, em atividades de esperar a vez, algumas crianças conseguiram fazer sem brigar ou reclamar”. A professora 14 também relatou a possibilidade de tranquilizar as crianças e poder trabalhar alguns valores com as mesmas. A professora 6 descreveu que a prática do Yoga foi deixando as crianças mais tranquilas.

A professora 7 relata:

Com essa rotina percebo as crianças mais tranquilas e disciplinadas. Introduzi no meu planejamento algumas atividades de Yoga pelo menos duas vezes por semana com

duração de aproximadamente 30 minutos. As crianças amam esse momento, perguntam o tempo todo quando terão Yoga. Está sendo uma ótima experiência; tudo que mexe com o corpo e o imaginário das crianças lhes agrada muito.

A *Hatha Yoga* é considerada um dos métodos de facilitação do relaxamento, pois por meio da prática, propicia uma reeducação dos padrões respiratórios, promovendo a liberação de tensões musculares, o que ocasiona um estado de relaxamento, e promove um aumento da liberdade articular do organismo, sendo que com isso gera uma interação entre os sistemas nervosos (MOTA; FRANÇA; FREITAS, 2013).

De acordo com Bassolli (2006) citado por Faria et al. (2014, p.3), o *Hatha Yoga* é um dos ramos mais conhecido e praticado no Ocidente, e esse estilo foi desenvolvido na formação continuada para as professoras, pois acredita-se na força dos *Ásanas* (posturas) e visa unir o corpo, a mente e o espírito, e a harmonia com a natureza. Sendo que “A prática das posturas (*Ásanas*) favorece na ampliação das faculdades mentais, harmonizando o corpo e a mente, colaborando para a melhora da estrutura psicomotora e psicofísica do praticante [...]”.

De acordo com as professoras 8 e 17 se o Yoga for desenvolvido continuamente, os benefícios podem ocorrer tanto para o professor como para os alunos. As educadoras citam que por intermédio da prática é possível atingir o equilíbrio e a tranquilidade no ambiente escolar. Já a professora 13, destaca que o Yoga além de acalmar, melhora comportamentos, assim como a professora 26 também relata que “Com nossos alunos percebemos (eu e a professora da tarde), uma melhora no comportamento e uma calma maior para realização das atividades na escola”.

Segundo Arenaza (2003), o Yoga é uma ferramenta que auxilia nos problemas comuns entre os alunos na sala de aula, seja a indisciplina ou a falta de atenção e concentração, para assim terem um bom desempenho e um futuro triunfante, trabalhando com o foco nas relações corpo e mente.

O Yoga passa a mensagem das vantagens de progresso calmo e consciente para as pessoas, mas as crianças por sua natureza são ativas e o Yoga não pretende eliminar esses aspectos, pois essa agitação faz parte do crescimento e desenvolvimento da criança. O que a prática do Yoga possibilita para os alunos é a capacidade de ampliar suas habilidades e autocontrole, para sentirem seu próprio corpo e terem domínio sobre ele. Com a prática de técnicas de respiração tendem a ficar mais relaxadas, mas isso não significa que o Yoga pretende deixá-las quietas em sala de aula (SANTOS et al., 2013).

Sendo assim, é como a professora 30 observou, que ter um momento específico, ou seja, parar para respirar, proporciona tranquilidade e, com isso, a forma de lidar com o corpo e com o seu redor são tomados com mais atenção e sensibilidade.

De acordo com Santos et al. (2013), as aulas de Yoga são realizadas de uma maneira lúdica e criativa, o que contribui para o despertar do estado natural da criança, ou seja, de espontaneidade e vitalidade, explorando assim o potencial das crianças para o seu desenvolvimento psicomotor no ambiente escolar.

A professora 19 ressalta que o Yoga contribui para sanar problemas de indisciplina em sala de aula. Moraes e Balga (2007) discorrem que o Yoga não resolve todo o problema da indisciplina, a prática busca a integração do corpo como forma de harmonizar os sentimentos, buscando assim uma transformação no comportamento, com isso a criança fica menos agressiva, ansiosa, pois tem uma consciência maior de si e a tendência é tornar um indivíduo mais sereno e estruturado, sendo defendida, por esses motivos, que desde pequenos conheçam essa prática e seus princípios.

A terceira e a quarta contribuições do Yoga que as docentes citaram foram, a concentração e a respiração, 11 professoras e 6 professoras, respectivamente.

O Yoga “[...] atua no sentido de dar-lhe a concentração necessária, conseqüentemente gerando poder, segurança, penetração, equanimidade, coerência, harmonia e bem-estar [...]” (HERMÓGENES, 2006, p. 98).

A professora 12 menciona: “Acredito que o Yoga traz mais concentração e acalma um pouco da agitação dos alunos que é normal hoje em dia”.

Segundo Hermógenes (2006), a respiração consciente durante a prática é uma forma de tranquilizar a mente e ajudar no controle do estresse. De acordo com o autor, a respiração funciona ao comando de nossas emoções, e quando começamos a dar atenção a ela, o nosso organismo funciona de uma maneira agradável.

A professora 25 aponta a contribuição do Yoga “[...] na parte psicopedagógico: atenção, concentração, calma, etc.”. De acordo com a professora 15, o Yoga contribui para um reconhecimento corporal e citou também o trabalho com a respiração. Já a professora 24 cita que o Yoga “Melhora na respiração, melhora na atenção e concentração, as crianças ficaram mais leves”.

A professora 27 expressa várias contribuições do Yoga, e em uma delas estão a respiração e a concentração, “Percepção do próprio corpo e dos demais, respiração, concentração e autoconfiança, calma, fortalecimento do corpo e expressar emoções”.

A professora 28 também cita como contribuição do Yoga, “O autoconhecimento, respiração, atenção, memorização, coordenação motora e equilíbrio”.

A professora 31 considera que entre os benefícios do Yoga estão “O conhecimento do corpo e o desenvolvimento da atenção e concentração.”

A filosofia do Yoga ensina que a respiração é a energia vital para viver e interagir melhor com o mundo, por isso que aprender a respirar conscientemente significa ser mais saudável e feliz. Todos os pensamentos, ações e emoções influenciam a respiração, por isso precisa haver uma conexão íntima entre o corpo, a respiração e a mente (PACKER, 2011).

A professora 3 relatou que durante as práticas que ela realizava uma vez por semana, as crianças conseguiam se concentrar mais nas atividades, mas ela notou que a agitação continuava. A professora 9 também comenta que o Yoga contribui para desenvolver uma habilidade de concentração e respiração correta.

Conforme Tribastone (2001) citado por Baptista e Dantas (2002), por meio do controle da respiração, além do homem conseguir um maior domínio sobre o corpo e suas emoções, ele também consegue controlar a energia vital, utilizável por qualquer parte do corpo quando solicitado, ou seja, é a qualidade de vida que a prática proporciona em todo o organismo.

De acordo com Possignolo (2012, p. 43):

Na prática do Yoga, as crianças ampliam as percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, autoestima, equilíbrio e agilidade. Recebem instrumentos que auxiliam a superar e a compreender os medos e os estados de ansiedade, promovendo a tranquilidade, prevenindo problemas de posturas e respiratórios.

São muitos os efeitos benéficos para o corpo que o Yoga proporciona, a sua prática contribui para a manutenção ou recuperação do equilíbrio, sendo esse fundamental para o bem-estar do ser humano (MOTA; FRANÇA; FREITAS, 2013). E proporcionando essa prática desde a infância, faz com que a criança aprenda a controlar seu corpo, diante de situações adversas.

A quinta contribuição do Yoga, citado pelas professoras como importante, consistiu na coordenação motora e no equilíbrio corporal, conforme seis participantes indicaram.

Já se sabe que o desenvolvimento motor tem relação direta com o desenvolvimento cognitivo, pois o indivíduo se aperfeiçoa conforme a interação de seu corpo com o meio ambiente, apresentando ele estímulos ou não. Um indivíduo bem estruturado cognitivamente denota um desenvolvimento psicomotor repleto de estímulos sensorio motores. Bem como o que foi exposto a poucos estímulos irá provavelmente apresentar um desenvolvimento psicomotor prejudicado e consequentemente dificuldades de aprendizagem (MORAES; BALGA, 2007, p. 60).

A professora 25 em sua resposta, disse que em relação ao físico, o Yoga ajuda no alongamento, na postura, na flexibilidade e no equilíbrio.

A professora 27 cita várias contribuições e comenta sobre o fortalecimento do corpo que a prática de Yoga promove.

Aparentemente, a Ioga apresenta-se como um exercício leve e suave, mas na realidade acontece ao contrário das aparências, sem muito sacrifício e de forma natural, ele exige toda capacidade física e inteligência motora do estudante para executá-lo com precisão, a mente fica concentrada e atenta todo tempo em que acontece a prática, até mesmo nos momentos de relaxamento. Ao final o corpo fica relaxado, a mente atenta, criativa e vigorosa, numa sensação de vitalidade e paz interior. Tudo fica renovado, porque durante a prática os tendões, sistema circulatórios, glândulas endócrinas, todos órgãos e tecidos receberam energia durante as atividades direcionadas para células nervosas dos sistema nervoso central e periférico (SILVA, 2013, p.16).

A professora 28 comenta que entre algumas das contribuições do Yoga, estão a coordenação motora e o equilíbrio. A professora 33 também cita que o Yoga ajuda na “Interação da criança com o próprio corpo, gestualidade, coordenação motora, equilíbrio”.

O Yoga auxilia em tudo o que envolve o conhecimento corporal, dentre eles, a obtenção de mais consciência no movimento, a flexibilidade, força, equilíbrio e resistência (MORAES; BALGA, 2007).

De acordo com Silva (2013), a execução regular da prática de Yoga proporciona ao praticante maior flexibilidade corporal, fortalecimento muscular, aumento da vitalidade, eliminação do estresse e felicidade na vida cotidiana. Ainda segundo o autor, na prática do Yoga as crianças brincam nas posições, com isso elas aprendem a sincronizar os movimentos com a respiração e também a silenciar o corpo e a mente.

A prática de *Ásanas* auxilia na manutenção dos tônus, pois com as posturas, as crianças trabalham os músculos de todo o corpo, tornando elemento fundamental para o bem-estar corporal (MORAES; BALGA, 2007).

A sexta contribuição, destacado entre as professoras, não menos importante, é a importância do Yoga para a construção de valores, tais como: aprender a cuidar de si e dos outros, respeitar os limites e as diferenças, etc. Cinco professoras relataram esse benefício.

É preciso ensinar para as crianças valores diferentes dos atuais, convivemos em uma sociedade onde tudo é imediatismo, a prática do yoga mostra ser eficiente no auxílio do desenvolvimento mental e físico das crianças, despertando a consciência ao aprender a cuidar de si como os outros (BENVINDO, 2015, p.12).

A professora 23 relata que o Yoga é importante para: “A consciência corporal, o respeito aos limites do corpo e as diferenças entre os amigos, cria um ambiente de harmonia entre o grupo. ”. Já a professora 25 diz que uma das contribuições do Yoga é a construção de valores.

A total relação dos princípios e valores do yoga com a educação, faz com que a prática do yoga seja um excelente conteúdo de aulas merecendo sua inclusão nas escolas de maneira geral. Os valores e princípios que estão orientados nos currículos das escolas podem ser totalmente relacionados aos princípios do Yoga, seus conceitos morais e éticos, sua técnica e sua prática (FARIA et al., 2014, p. 13).

Para a professora 32, o Yoga é importante para trabalhar o respeito com o próximo, conteúdo significativo para ser ensinado às crianças, pois é na escola que elas têm um maior contato com as diferenças do outro, e com as práticas de Yoga é possível aprofundar essa questão.

O Yoga consiste em um método de autorregulação, ou seja, a capacidade consciente por meio de uma prática de integração do corpo e mente, possibilitando uma relação harmônica do ser humano com o meio social (ANDRADE; PEDRÃO, 2005).

A prática de *Hatha Yoga* proporciona bem-estar físico mental e social para os indivíduos praticantes. Todos os benefícios obtidos sejam eles a curto, médio ou em longo prazo, causam satisfação e oferecem uma melhor qualidade de vida, além do autoconhecimento para lidar melhor com problemas contemporâneos e uma educação para cultivar e conquistar uma boa saúde (MOTA; FRANÇA; FREITAS, 2013, p. 45).

Com a prática do Yoga na escola, as crianças podem desfrutar de todos os benefícios oferecidos, valorizando a consciência corporal, o autocontrole e autoestima, respirando certo o aluno consegue prestar mais atenção e se concentrar e manter uma convivência harmoniosa com os colegas e com suas próprias emoções (BENVINDO, 2015).

Portando, de acordo com as professoras que participaram da pesquisa, o Yoga é uma prática que oferece muitos benefícios para as crianças, sendo importante para a formação da mesma, pois o Yoga desenvolve corpo e mente em conjunto, potencializando o desenvolvimento integral do aluno. Assim como Faria et al. (2014) destacam, por meio do Yoga é possível encontrar um caminho para a felicidade, pois a prática traz benefícios físicos e mentais, auxiliando na formação do ser.

### **b) Benefícios identificados com a vivência de yoga na escola**

Ao serem questionadas sobre os benefícios que o Yoga proporcionou às crianças, após as vivências realizadas com suas turmas nas escolas, as professoras identificaram que a prática contribuiu para a concentração e a calma dos alunos, para o conhecimento do corpo, no desenvolvimento motor e para ampliar o repertório cultural. Nesta etapa da pesquisa participaram 17 docentes, que concluíram os três módulos da formação. Na pesquisa realizada por Eburneo (2018)<sup>1</sup>, das 51 professoras analisadas que aplicaram o Yoga na Educação Infantil,

---

<sup>1</sup>Na pesquisa de Eburneo (2018) intitulada, foi analisada a periodicidade do Yoga na Educação Infantil, de acordo com as professoras que participaram do projeto de extensão, *locus* desta pesquisa, e que vivenciaram o Yoga com as crianças.

19 delas realizam as práticas de Yoga com as crianças semanalmente ou mais, 15 dessas professoras aplicam poucas práticas e 7 professoras uma vez a cada 15 dias.

O primeiro ponto destacado entre a maioria das professoras, 12 delas, perceberam maior concentração e tranquilidade entre os alunos, assim como respondeu a professora 6: “[...] Com as atividades de Yoga as crianças ficaram mais calmas, centradas, divertidas e aceitando mais e melhor os comandos, regras e combinados: o que me surpreendeu”. A professora 3 citou que “[...] trabalhar movimento se tornou mais significativo. No começo foi difícil devido à idade, mas com o tempo elas foram acostumando com as aulas, concentrando mais durante as brincadeiras [...]”

Durante a prática o estudante fica atento e consciente a tudo que acontece com seu corpo, ele percebe os órgãos internos, ele sente as pulsações internas, os sons característicos dos tecidos e órgãos, ele escuta o coração expandindo seu campo emocional, ele trabalha a expressão corporal em movimentos harmoniosos e interage com as energias psíquicas e inconscientes (SILVA, 2013, p.16).

De acordo com Etge (2005), as técnicas de Yoga possibilitam para a criança o reconhecimento de seu potencial e o desenvolvimento significativo quando a questão é concentração, autoestima e vivência em grupo.

O Yoga faz com que a consciência da criança seja despertada e ao mesmo tempo faz com que as crianças se mantenham atentas sobre o seu corpo e suas atitudes e sobre o próximo (POSSIGNOLO, 2012).

A professora 1 comenta que no momento do Yoga na sala de aula são evidentes nas crianças a atenção e concentração, assim como a professora 8 relata que “notei que os alunos gostam de Yoga e a cada prática melhoravam os movimentos e a concentração”.

A professora 9 também cita que os alunos “ficam muito mais tranquilos nos dias em que trabalhamos”.

De acordo com Bassoli (2008) citado por Possignolo (2012), o Yoga coloca em evidência o lado natural e alegre da criança por meio da conscientização corporal, concentração, respiração e relaxamento, tudo de uma forma lúdica, para serem explorados todos esses benefícios no mundo da criança. O autor ainda fala que o Yoga traz a estabilidade do corpo da criança, os nervos ficam mais relaxados e os pensamentos ficam mais purificados, oferecendo à criança um autocontrole sobre suas emoções e atitudes.

A professora 11 comenta da importância do Yoga para o corpo da criança e relata sua prática: “[...] Com as atividades consegui momentos de mais tranquilidade e trabalhar mais movimentos corporais com eles”. A professora 14 citou que os alunos “ficaram mais

tranquilos”, e a professora 13 ressaltou que “A turma aos poucos foi adquirindo mais silêncio e concentração. Mais atenção aos movimentos coordenados”.

Santos et al. (2013) aborda os benefícios do Yoga em vários aspectos, e para os autores, no aspecto emocional ocorre um ajuste nas emoções e sentimentos, pois o indivíduo aprende sobre seu corpo e a ter uma autonomia sobre ele, melhorando a ansiedade e com isso aprimorando a habilidade da concentração e da memorização.

Existem crianças muito agitadas e inquietas, tendo dificuldades de se concentrar em algo, com isso, começam a ter problemas com o sono, irritabilidade e indisciplina, mas as práticas dos *pranayamas* junto com os *ásanas*, ajuda no restabelecimento da harmonia emocional e psicomotora da criança (SANTOS; ALMEIDA, 2014). É dessa maneira que a professora 2 observa: “[...] Durante as atividades as crianças ficavam calmas e mantinham a concentração por algum tempo”, pois segundo os autores, o Yoga trabalha de uma forma ampla e conectada com todo o corpo.

A professora 4 comenta que a prática é muito importante e que ela percebe as crianças com uma melhor percepção e concentração durante as atividades. Para Silveira (2012), o Yoga envolve o “balanço emocional”, ou seja, proporciona um equilíbrio integral, pois sua prática exige um equilíbrio da respiração com o movimento proposto, o que acarreta em uma melhor consciência do corpo, auxiliando no saber sobre si que o praticante vai construindo no processo.

As professoras 5, 14 e 16 citaram que após a prática os alunos ficaram mais tranquilos e calmos. De um modo geral, as crianças captam todas as emoções do seu ambiente, sejam elas boas ou não e isso acaba sendo transmitido para o cotidiano social delas, sendo o Yoga uma prática que trabalha o corpo integral, é um grande aliado para interferir no equilíbrio e maturidade emocional (SANTOS; ALMEIDA, 2014). E ainda, o Yoga pode influenciar na formação do ser, pois a filosofia do Yoga direciona as energias para o lado construtivo, cultivando os diferentes tipos de valores, e trabalhar com esse foco desde a infância gera um indivíduo com uma consciência do seu eu e do próximo, formando um elo entre o indivíduo e a vida (SANTOS; ALMEIDA, 2014).

Moraes e Balga (2007), em complementação a ideia dos autores anteriores, citam que o Yoga proporciona mudanças e benefícios no funcionamento de todo o organismo e ainda permite a melhora das funções psíquicas, sendo assim, a prática proporciona uma melhora na memória, reduz a tensão muscular e emocional, melhorando também os processos de atenção e concentração.

Um segundo benefício do Yoga, identificado entre as professoras, foi o conhecimento do corpo; 4 delas comentaram a respeito dessa questão.

A professora 2 relatou: “Considero muito importante, as crianças necessitam desse espaço para conhecer o corpo e aprender que ele precisa descansar”.

O Yoga deixa os cinco sentidos mais aguçados, com isso desenvolve o sistema psicomotor infantil e aperfeiçoa o sistema auditivo, sonoro e sensorial, contribuindo de uma maneira integral para a formação da criança (MARTINS; CUNHA, 2011).

O relato da professora 12 mostra como o Yoga ajuda no autocontrole das crianças sobre seu corpo e suas ações “Considero importante a inserção de Yoga na escola. As crianças notaram que podem ter controle sobre os seus corpos, como por exemplo voltar à calma (aquietar-se) após brincadeiras do parque ou atividades agitadas, ou até mesmo da agitação normal da ação”.

A prática do Yoga no contexto escolar pode ser considerada como um trampolim para a aprendizagem, visando sempre desenvolver as potencialidades humanas (MARTINS; CUNHA, 2011). Pois, de acordo com os autores, as posturas (*ásanas*), o trabalho com a respiração (*pranayamas*) e os princípios éticos (*yamas e nyamas*) são ensinados numa linguagem lúdica, que fala diretamente às crianças, sendo uma educação integral do indivíduo.

Segundo a professora 17 sobre o Yoga,

Penso que é o caminho, está na busca de si, do outro e do mundo. E essa abordagem quando o assunto é criança, tudo é bem-vindo, receptivos quando envolve o corpo, já que são movimentos e aos poucos gradativamente tudo pode ser agregado com as adaptações a cada faixa etária.

É o que dizem os autores Moraes e Balga (2007) sobre a importância de conhecer o corpo e suas possibilidades, um processo que ensina a se superar e a superar as dificuldades da sociedade.

A professora 7 considera a prática de Yoga importante para o desenvolvimento da criança como ser humano. É o que Folleto et al. (2016) também trazem como resultado encontrado em sua pesquisa, em que reconhecem o Yoga como uma ferramenta muito importante na educação, por ser um potencial no desenvolvimento integral e duradouro das crianças.

A prática do Yoga pode auxiliar no desenvolvimento corporal, fortalecendo os músculos, a coordenação motora, a estimulação dos sistemas e também no intelecto, sendo uma prática considerada por respeitar os limites da criança e ter uma filosofia que vai além do físico (POSSIGNOLO, 2012).

As crianças se expressam pelo movimento e o Yoga foca a questão corpo e mente, sendo um aliado nas atividades em que o professor ensine os valores importantes para uma vida social e harmoniosa, construindo assim um mundo melhor e mais humano (SANTOS et al., 2013).

Além do conhecimento do corpo, uma professora percebeu benefícios no desenvolvimento motor da criança, segundo ela “[...] Houve um grande avanço no desenvolvimento motor” (Professora 3).

Segundo Santos et al. (2013), no aspecto físico, o Yoga proporciona um fortalecimento do sistema imunológico, trabalha a capacidade respiratória e, com isso, há um maior relaxamento muscular eliminado o estresse físico, estimula a atividade cardíaca e auxilia o peristaltismo intestinal.

Ainda, outra professora citou que o Yoga beneficia o repertório cultural da criança, “Sim com certeza, além de aumentar o repertório cultural das crianças, as aulas de movimento se tornam mais interessantes, notamos neles o desejo e a vontade de participarem[...]” (Professora 6).

O Yoga ainda não é uma prática muito conhecida ou desenvolvida pelas crianças, desse modo, inserir atividades que envolvam os movimentos de uma maneira diversificada e que contribua para o desenvolvimento da criança torna-se relevante e significativo para a formação delas, sendo que contribuirá, também, para ampliar o repertório cultural das manifestações corporais.

As professoras 7 e 10 não conseguiram desenvolver o Yoga na sala de aula, e a professora 15 não respondeu essa pergunta.

Em síntese, por intermédio das perspectivas das docentes foi possível observar as contribuições do Yoga para as crianças e os benefícios encontrados com as práticas no contexto escolar, evidenciando que o Yoga é uma prática corporal que contribui para o autoconhecimento, sendo assim as crianças conhecem seu próprio corpo e aprendem a lidar com situações emocionais e sociais. Além disso, foi constatado que as crianças ficavam mais calmas e mais concentradas por meio da respiração consciente, portanto, verifica-se que o Yoga, inserido no ambiente escolar, pode trazer muitos benefícios para a criança desde a infância, contribuindo assim para uma formação integral do ser.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo identificar e analisar a importância do Yoga para a formação da criança na perspectiva de professoras da Educação Infantil, para assim contribuir na disseminação dessa prática para as crianças e incentivar os professores a inserirem o Yoga nas escolas.

De acordo com o que foi evidenciado constatou-se a importância do Yoga para as crianças, mediante as perspectivas das professoras que participaram da pesquisa. Em síntese, de acordo com a categoria: Contribuições do Yoga para a criança, as professoras consideram que o Yoga contribui para o conhecimento do próprio corpo, sendo assim, colabora para o autoconhecimento, auxiliando o desenvolvimento emocional e social. Também consideram como contribuição do Yoga a tranquilidade e a calma adquiridas e, do mesmo modo, a melhora da concentração por meio da respiração consciente. Para as professoras, o Yoga também contribui para a construção de valores e melhoras na coordenação motora.

Já na categoria: Benefícios identificados com a vivência de Yoga na escola, as professoras observaram, durante as vivências com as crianças, que esta prática beneficia a concentração e a calma dos alunos, pois permite às crianças prestarem atenção nos movimentos e no seu próprio corpo com a ajuda de uma respiração consciente, estimulando assim a concentração e a tranquilidade. Outro benefício identificado pelas docentes é o conhecimento do corpo, em que a prática auxilia no desenvolvimento corporal, respeitando sempre os limites das crianças. Ainda, foram citados também pelas professoras como benefícios do Yoga o desenvolvimento motor e um aumento no repertório cultural relacionado às práticas corporais.

Entendemos assim, que a prática do Yoga nas escolas, desenvolvida de maneira lúdica para as crianças, pode ser um elemento importante na formação delas, pois a prática congrega, também, a filosofia de valorizar o perceber-se e perceber o outro, o autocontrole das emoções pela respiração consciente, a concentração e memorização, sendo esses elementos fundamentais para toda a vida. Portanto, o Yoga inserido desde a infância possibilita uma educação integral do ser, melhorando assim a qualidade de vida.

Esta pesquisa buscou, assim, contribuir para a ampliação do conhecimento a respeito do Yoga na Educação Infantil, trazendo a importância dessa prática às crianças, mediante o que as próprias professoras identificaram com as vivências em sala de aula.

O Yoga é visto por algumas pessoas como uma prática apenas para relaxar corpo e mente, com isso, cabe atentarmos que professoras precisam conceber as crianças como seres

integrais, pois a intenção do Yoga na Educação Infantil é beneficiar a criança em seu todo, e não fazer com que ela apenas fique quieta ou menos agitada. É evidente que a tranquilidade e a calma são elementos importantes para a vida escolar e cotidiana, cabe apenas ressaltar a preocupação de não conceber o Yoga como um instrumento que irá “disciplinar” os alunos, mas sim contribuir para que possam se concentrar no momento presente, seja nas atividades escolares, nas lúdicas, nas familiares, enfim, estar imersos em cada uma das realidades presentes no momento.

Sugere-se que o Yoga seja uma atividade mais estudada, em programas de formação continuada, e que seja incluído em materiais didático-pedagógicos de modo que professores possam explorar esta manifestação nas escolas, pois o Yoga pode ser uma prática muito rica para as crianças, e por meio do lúdico pode promover o desenvolvimento integral e, ainda, contribuir para que as crianças insiram esta filosofia e prática em suas vidas e até mesmo com as pessoas ao seu redor.

Conclui-se, com esta pesquisa, que o Yoga é uma prática importante para a formação da criança em seu todo, pois com as vivências as crianças criaram um domínio e um conhecimento melhor do seu corpo, gerando uma autoconfiança e, com isso, conseguiram se acalmar e ter uma melhor concentração nas aulas, além de adquirirem um novo repertório da cultura corporal. Sendo assim, a disseminação do Yoga nas escolas contribuirá para melhorar a qualidade de vida das crianças, pois sua filosofia engloba a união do corpo, mente e natureza, ou seja, concebe o sujeito como ser integral.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, R. L.de P; PEDRÃO, L. J. Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.13, n.5, p. 737-742, set.- out; 2005.
- ARENAZA, D. **O Yoga na sala de aula**. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em: < <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-Yoga-na-Sala-de-Aula.pdf> >. Acesso em: 12 de set. 2018.
- BAPTISTA, M. R; DANTAS, E.H.M. Yoga no controle de stress. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.1, p.12-20, 2002. Disponível em: <[http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/2080-1\\_Yoga\\_Rev1\\_2002\\_Portugues.pdf](http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Portugues.pdf)>. Acesso em: 15 de out. 2017.
- BARBOSA, E. F. **Instrumentos de coleta de dados em pesquisas educacionais**. Educativa. 1998. Disponível em: < [http://www.tecnologiaprojetos.com.br/banco\\_objetos/%7B363E5BFD-17F5-433A-91A0-2F91727168E3%7D\\_instrumentos%20de%20coleta.pdf](http://www.tecnologiaprojetos.com.br/banco_objetos/%7B363E5BFD-17F5-433A-91A0-2F91727168E3%7D_instrumentos%20de%20coleta.pdf) >. Acesso em 07 de jan. 2017.
- BETTI, M. **Educação Física escolar: ensino e pesquisa-ação**. Ijuí: Ed. da Unijuí, 2009.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 73-81, 2002.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretária de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil/** Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. - Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/volumes3.pdf> > Acesso em 02 de janeiro de 2017.
- \_\_\_\_\_. Conselho Nacional de Educação; Câmara de Educação Básica. Resolução nº 5, de 17 de dezembro de 2009. Fixa as **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil**. Diário Oficial da União, Brasília, 18 de dezembro de 2009, Seção 1, p. 18. Disponível em: <[http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=2298-rceb005-09&category\\_slug=dezembro-2009-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=2298-rceb005-09&category_slug=dezembro-2009-pdf&Itemid=30192)>. Acesso em: 22 jul. 2018.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Diretrizes curriculares nacionais para a educação infantil/**Secretaria de Educação Básica. –Brasília: MEC, SEB, 2010. Disponível em <<http://www.portal.mec.gov.br> > Acesso em 15 de janeiro de 2017.
- \_\_\_\_\_. Decreto-lei nº 12.796, de 4 de abril de 2013. **Congresso Nacional**, 2013. Disponível em: <<http://planalto.gov.br>. > Acesso em 21 de jan. 2017.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**/ Secretaria da Educação Básica. –Brasília: MEC, SEB, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/bncc-20dez-site.pdf>> Acesso em 12 de julho de 2018.

BENVINDO, A. S. **A Yoga como atividade lúdica na Educação Física Escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília- UniCEUB, 2015.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

COSTA, K. C. S. V. et al. Educação infantil e Yoga: primeiras experiências para construção coletiva de material didático-pedagógico. **Anais...** 14ª Jornada do Núcleo de Ensino de Marília, 2015.

DALLABONA, S. R.; MENDES, S. M. S. **O Lúdico na Educação Infantil**: jogar, brincar, uma forma de educar. Instituto Catarinense de Pós-Graduação.2004. Disponível em: <<https://pt.slideshare.net/brinquedotecaJoanadarc/o-ludico-na-educacao-infan-tiljogar-brincar-uma-forma-de-educar>> Acesso em: 10 de agosto de 2018.

DEBORTOLI, J. A; LINHALES, M. A.; VAGO, T. M. Infância e conhecimento escolar: princípios para a construção de uma educação física “para” e “com” as crianças. **Revista Pensar a Prática**, n. 5, p. 92- 105, 2002.

DONADEL, T. B.; GUNTHER, M.C.C.” O brincar na Educação Infantil: considerações a partir da realidade de escolas de Santa Maria- RS”. **Revista Biomotriz**, v.9, n.02, p.45-64, dez/2015.

EBURNEO, B. M. **O ensino de Yoga na Escola**: possibilidades e desafios. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. Bauru, 2018.

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

ETGE, S.A. **Yoga na Educação Infantil**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2005.

FARIA, A. C. et al. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. **Anais...** Congresso Ibero-americano de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação. Buenos Aires, 2014, p.1-15.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga**. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 1998.

FOLETTTO, J., C. **Efeitos da inserção da prática de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 a 8 anos** (Monografia).

Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/133535/000984132.pdf?sequence=1>  
Acesso em: 03 set. 2018.

FOLLETO, J. C.; PEREIRA, K. R. G.; VALENTINI, N. C.; Os efeitos da prática de Yoga na Educação Física Escolar sobre habilidades motoras das crianças e comportamento social; *Jornal Internacional de Yoga*, v.9, n.2, 156-162, 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4959326/#>> Acesso em 01 dez, 2017.

GALANTINO, M. L.; GALBAVY, R.; QUINN, L. **Efeitos terapêuticos do Yoga para Crianças:** Uma revisão sistemática de literatura. *Fisioterapia Pediátrica: primavera de 2008-v.20, n.1, p.66-80, 2008.* Disponível em: [http://journals.lww.com/pedpt/Abstract/2008/01910/Therapeutic\\_Effects\\_of\\_Yoga\\_for\\_Children\\_A.10.aspx](http://journals.lww.com/pedpt/Abstract/2008/01910/Therapeutic_Effects_of_Yoga_for_Children_A.10.aspx)> Acesso em 1 dez, 2016.

GARANHANI, M. C.; NADOLNY, L. F. **O movimento do corpo infantil:** uma linguagem da criança. In: Universidade Estadual Paulista-Pró Reitoria de Graduação. (Org.). *Caderno de Formação. Educação Infantil: princípios e fundamentos.* São Paulo: Cultura Acadêmica, 2011, v. 3, p. 65-74.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GODOY, A. S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de administração de empresas**, São Paulo v. 35, n. 2, p. 57-63, mar/abr. 1995. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>> Acesso em 10 dez de 2016.

HERMÓGENES, J. **Yoga para nervosos.** Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.

LOPES, C. G. et al. Ações de Extensão Universitária integradas: Programa de Formação Continuada Corporeidade e Yoga na escola. **Anais...** 8º Congresso de Extensão Universitária da Unesp: diálogos da Extensão: do saber acadêmico à prática social. Bauru: Unesp, 2015. p. 1-6.

MARTINS, F. Dos S. M.; CUNHA, A.C. Yoga com crianças: Um caminho pedagógico – didático. **Anais...** Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, 7, 2011, Braga: CIED, 2011, p.1-17.

MASSOLA, M. E.; Yoga para criança; **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade;** Florianópolis; p. 1-16; jun.-2012. Disponível em: <http://www.rbmf.org.br/rbmcf/article/view/516/407>> Acesso em: 1 dez, 2016.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>> Acesso em: 07 de jan. 2018.

MOURA, S. M. **O corpo e o Yoga: A Importância de diferentes práticas na formação do Educador Físico – Trabalho de Conclusão de curso (Graduação em Educação Física).** Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. Campinas, 2007.

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

MOTA, E. O.; FRANÇA, R. R.; FREITAS, M. M. Efeitos físicos e psicológicos da prática da Hatha Yoga em adultos nas instituições privadas em Salvador, Bahia. **Scire Salutis**, Aquidabã, v.3, n.2, 2013, p.38-46.

NOWACK, A. **O brincar na Educação Infantil: Percepção da Realidade Escolar do Município de São Borja (Monografia).** Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: <[https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/11812/Nowack\\_Ariane\\_Correa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/11812/Nowack_Ariane_Correa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> Acesso em: 28 jul. 2018.

NEIRA, M. G. Educação Física na perspectiva cultural: proposições a partir do debate em torno do currículo e da expansão do Ensino Fundamental. **Revista Horizontes**, Itatiba/SP, v. 27, n. 2, p. 79-89, jul. /dez. 2009.

OLIVEIRA, V. B. (ORG). Introdução In: **O Brincar e a criança do nascimento aos seis anos.** Petrópolis: Vozes, 2000.

PACKER, M. L. G. **Yoga para crianças.** Trabalho de Conclusão de Curso de Formação de Yoga. Joinville, 2011. Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/danibusco/yoga-para-criancas>>. Acesso em: 29 set. 2018.

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

ROCHA, D; DEUSDARÁ, B. Análise de Conteúdo e Análise do Discurso: aproximações e afastamentos na (re) construção de uma trajetória. **Alea**. v.7, dez. 2005, p. 305-322.

ROSSI, F. Vivências e reflexões na formação continuada em educação física e as mudanças na prática pedagógica na educação infantil. **Anais...** III Congresso Nacional de Formação de Professores e do XIII Congresso Estadual Paulista sobre Formação de Educadores: por uma revolução no campo da formação de professores, São Paulo: Unesp Prograd, 2016, p. 7987-7998.

SANTOS, A. G. dos; ALMEIDA, G.Z.R de. Yoga para crianças: brincando e aprendendo. **Anais...** 14º Congresso Nacional de Iniciação Científica. Centro Universitário Ítalo-Brasileiro, 2014, p. 01-12.

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

SILVA, J. A. **Yoga**: como disciplina na grade curricular das escolas. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, 2013. Disponível em <[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/6271/1/2013\\_JarioAraujoSilvia.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/6271/1/2013_JarioAraujoSilvia.pdf)> Acesso em: 15 de jan. 2018.

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

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

TRISTÃO, M. B. **O lúdico na prática docente**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39549/000825104.pdf>> Acesso em: 14 de ago. 2018.

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

WOODYARD, Catherine. Explorando os efeitos terapêuticos do Yoga e da sua capacidade de aumentar a qualidade de vida. **Jornal Internacional de Yoga**, v. 4, n. 2, July/ Dec. 2011. Disponível em <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193654/?report=reader>> Acesso em 5 dez, 2016.



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



A IMPORTÂNCIA DO YOGA NA FORMAÇÃO DA CRIANÇA

*Rafaela m. P. de Oliveira*  
Orientanda

Rafaela Monique Paliães de Oliveira

*Fernanda Rossi*  
Orientadora

Profa. Dra. Fernanda Rossi

