



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



AMANDA STÉFANI NOGUEIRA FUSCO

**YOGA NO ENSINO FUNDAMENTAL: PERSPECTIVAS DOS ALUNOS
DO TERCEIRO ANO**

**BAURU
2018**

Amanda Stéfani Nogueira Fusco

YOGA NO ENSINO FUNDAMENTAL: PERSPECTIVAS DOS ALUNOS
DO TERCEIRO ANO

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

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado a Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” - Câmpus de Bauru, para
obtenção do grau de Licenciada em
Educação Física.

BAURU

2018

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia a todos aqueles que compartilharam momentos de minha trajetória na graduação, pois foram anos distante de meus familiares e aproximando-me de pessoas que me ensinaram muita coisa!

Aos meus pais, agradeço pelo apoio que me deram, em todos os momentos, me incentivando e me “puxando a orelha” quando necessário, por estarem comigo durante todo este período mesmo que distantes.

Agradeço a minha irmã, por estar comigo e por vezes me auxiliar em diversas coisas na qual precisei, desde os conselhos, ate mesmo me ensinando conteúdos que eu não compreendia.

Aos familiares, avós, tios e tias, primos e primas, agradeço por me acolherem e por se importarem comigo, minha saúde, meus estudos, minha vida de modo geral!

A graduação me proporcionou experiências magnificas, como morar longe dos pais, conhecer pessoas novas, ligações afetivas com diferentes tipos de pessoas, e diversas outras coisas!

Minhas amigas e os meus amigos, que estiveram comigo durante todos os anos da graduação e na produção deste trabalho, agradeço por não me deixarem desistir. Em especial agradeço aqueles que estiveram comigo nas horas mais delicadas, Rian, Naiara, Paulo, Manuela, Rebeca, Ana Carla, Gabriela, Aldine, Victor, e Thafael, por me incentivarem, acreditarem, e não me deixarem desistir.

À professora Fernanda Rossi pela compreensão, paciência e incentivo, tornando possível a elaboração e conclusão desta monografia, pelo exemplo de professora, pesquisadora, e pessoa que és, agradeço de coração todos os conselhos e todas as dicas recebidas.

Agradeço TODOS àqueles que fizeram parte deste ciclo que foi esta graduação em Educação Física, àqueles que contribuíram com ensinamentos, momentos e experiências, meu agradecimento de coração.

Dedico esta monografia a TODOS mencionados nesta dedicatória.

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar as opiniões dos alunos sobre um projeto de ensino e aprendizagem de Yoga desenvolvido com uma turma do 3º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública municipal de Bauru - SP, buscando refletir sobre as possibilidades e os desafios da inclusão do Yoga no ambiente escolar, sobretudo com crianças. Participaram do estudo 16 crianças que obtiveram autorização de seus responsáveis para colaborar com a pesquisa. O processo de ensino e aprendizagem teve duração de quatro meses, totalizando 13 encontros semanais com duração de 50 minutos cada. As atividades de Yoga foram desenvolvidas de forma lúdica. Foram utilizados dois métodos para a coleta de dados: grupo focal ao final do processo e observação de campo, com registro em diário a cada aula. Os dados coletados foram discutidos de acordo com a produção da literatura relacionada ao Yoga, à criança e a educação. A análise dos resultados permitiu constatar: a aceitação positiva de todos os alunos(as) às atividades lúdicas de Yoga; a afeição com as posturas realizadas nas aulas; dificuldades quanto à flexibilidade, força e equilíbrio para a execução das posturas; mudanças positivas no comportamento dos alunos(as) durante as aulas com as professoras e com os outros alunos(as); a compreensão de alguns dos valores éticos e morais vinculados ao Yoga; o autoconhecimento; e o aumento no repertório das manifestações da cultura corporal. Conclui-se que o Yoga no ambiente escolar possibilita o enriquecimento do repertório da cultura corporal de movimento, contribuindo para o desenvolvimento de novas possibilidades dentro da Educação Física, uma vez que a temática é aceita por todos os alunos.

Palavras-chave: Ensino Fundamental. Cultura Corporal. Yoga.

ABSTRACT

This research aims to analyze students' opinions about a Yoga project developed with a group of the 3rd year Elementary School of a public school in Bauru - SP, seeking to reflect on the possibilities and challenges of the inclusion of Yoga in the school environment, especially with children. Sixteen children who obtained authorization from their parents to collaborate with the study participated in the study. The teaching and learning process lasted four months, totaling 13 weekly meetings lasting 50 minutes each. Yoga activities were developed in a playful way. Two methods were used to collect data: focal group at the end of the process and field observation, with journal entry to each class. The data collected were discussed according to the production of literature related to Yoga, the child and education. The analysis of the results showed: the positive acceptance of all the students to the ludic activities of Yoga; the affection with the postures realized in the classes; difficulties in flexibility, strength and balance for the execution of postures; positive changes in student behavior during class with teachers and other students; the understanding of some of the ethical and moral values linked to Yoga; self-knowledge; and the increase in the repertoire of manifestations of body culture. It is concluded that Yoga in the school environment enables the enrichment of the repertoire of the body culture of movement, contributing to the development of new possibilities within Physical Education, since the theme is accepted by all students.

Keywords: Elementary School. Body Culture. Yoga.

SUMÁRIO

| | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO..... | 7 |
| 2 | CULTURA CORPORAL E YOGA NO CONTEXTO ESCOLAR..... | 11 |
| | 2.1 CULTURA CORPORAL NA ESCOLA | 11 |
| | 2.2 MANIFESTAÇÃO DA CULTURA CORPORAL DE YOGA | 16 |
| | 2.3 O YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR | 22 |
| 3 | METODOLOGIA..... | 30 |
| 4 | YOGA NA ESCOLA: PERSPECTIVAS DE ALUNOS E ALUNAS DO TERCEIRO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL..... | 36 |
| 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 42 |
| 6 | REFERÊNCIAS | 44 |
| | APÊNDICE A – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido..... | 47 |
| | APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido | 48 |

1 INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem como temática o Yoga para crianças, particularmente no contexto escolar. O Yoga é uma técnica milenar indiana como aponta Brand (2012), e que no decorrer dos anos tem aumentado o seu reconhecimento no Ocidente, devido aos seus praticantes e aos estudos científicos desenvolvidos nesta área, investigando os efeitos desta prática. Brand ressalta ainda, considerando estudos já realizados, que a prática do Yoga pode contribuir para preencher lacunas da saúde pública. De acordo com Brand (2012, p.14):

No Brasil, o Yoga já é incluído na lista de terapias alternativas criada para a *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares* (PNPIC) no SUS. A PNPIC tem como diretriz a implementação de terapias alternativas na rede pública de saúde. Um dos objetivos do núcleo de apoio de práticas integrativas (NAPI) é a participação ativa do usuário no processo de superação de doenças por meio do autoconhecimento e do autocuidado.

Pontua-se que a definição de saúde da *World Health Organization (WHO)* (Organização Mundial da Saúde, OMS) de 1946, presente no documento de promoções de saúde mental, em seus termos mais gerais, consiste em um estado de bem-estar e não apenas a ausência de doença e incapacidade (WHO, 2004).

Para compreensão inicial da temática, é necessário considerar o conceito de Yoga, pois segundo Feuerstein (2001), baseado no Yoga-Sutra de Patañjali, o Yoga seria uma forma de “restringir os turbilhões da consciência” (*citta-vritti-nirodha*), ou seja, é a concentração da atenção em um determinado objeto ou situação que se faz contemplado, uma vez que a continência de todos os demais fatores podem desprender sua atenção. Nesse sentido, ainda afirma que a atenção deve ser centrada no si mesmo transcendente, a ponto de fundir-se com ele, não apenas no sentido de impedir que os pensamentos surjam, mas de uma concentração do corpo por inteiro, resultando na aquietação de todo o ser do praticante.

Palavra provinda do sânscrito, Yoga significa união, ou seja, união entre corpo, mente e emoção, buscando alcançar o equilíbrio entre estas três dimensões, de modo que a ressaltar a boa postura corporal, a correta postura da coluna vertebral e, ainda, o controle da respiração, tendo como foco a harmonização entre corpo e mente (ARENAZA, 2002).

A prática do Yoga objetiva também equilibrar o corpo e tranquilizar a mente, ao desenvolver a prática da meditação (MASSOLA, 2008).

Massola (2008) caracteriza o Yoga como um sistema óctuplo, efetivado em oito passos ou partes, com base em um dos textos mais antigos desta área, denominado Yoga-Sutra, escrito por Patañjali, filósofo indiano do século VI a.C.

Os oito passos mencionados no Yoga-Sutra de Patañjali são descritos em sânscrito, um antigo idioma que teve origem no Oriente, especificamente na Índia, em meados do século XV a.C., quais sejam: *Yamas* que correspondem aos cinco modos de disciplinas externas, *Nyamas* como as cinco disciplinas internas, o *Ásana* como posturas, os *Pranayamas* como técnicas de controle da respiração, *Pratyahara* como abstenção dos sentidos, *Dharana* como concentração, *Dhyana* definida como meditação e o oitavo e último passo, *Samadhi* como integração (MASSOLA, 2008).

Pensando o Yoga como uma das mais diversas manifestações culturais de cunho educativo, Martins e Cunha (2011) abordam o Yoga para as crianças, especificamente, como uma forma de educação integral, sendo que pelas experiências corpóreo-sensoriais, o Yoga proporciona um modo para o aprendizado sobre si mesmo, visto que nas aulas para crianças são abordadas diversas temáticas por meio das atividades.

Nestas atividades, são trabalhados alguns pontos importantes, uma vez que os princípios éticos e morais (*yamas* e *nyamas*) são abordados de forma lúdica e as posturas (*ásanas*) são trabalhadas como um meio de preparar o corpo para desenvolver o intelecto e as emoções, de modo que o Yoga tem como intenção conduzir a energia das crianças para seu desenvolvimento integral e harmonioso, incentivando-as a expandir a criatividade.

Ao tratar desta manifestação corporal na infância, faz-se necessário adaptar as técnicas desenvolvidas no Yoga para trabalhar adequadamente com as crianças, respeitando primordialmente seus limites e sua ludicidade, sem perder a essência de uma aula de Yoga.

As aulas de Yoga para crianças são realizadas de forma lúdica por meio de atividades elaboradas pelos professores ou readaptadas por eles, visto que estas readaptações são consideradas como um modo de introduzir o Yoga nas mais diversas formas e conteúdos no meio escolar, com objetivo de perpassar tais atividades pelos conceitos de posturas (*ásanas*), preceitos éticos e morais (*yamas* e *nyamas*), técnicas de respiração (*pranayamas*), contenção dos sentidos (*pratyahara*) e concentração (*dharana*).

As atividades para trabalhar o Yoga com as crianças podem incluir, por exemplo, a contação de histórias, que faz com que os alunos se tornem protagonistas por meio delas, de modo que cada um deles possua o seu papel principal e tenha a possibilidade de recriar as histórias, desde que estas permaneçam de acordo com o objetivo proposto para a atividade realizada. Outra forma de alcançar o objetivo proposto para a aula seria com a utilização de músicas que facilitam o momento destinado ao relaxamento/concentração. Dessa forma, as aulas são programadas de acordo com as necessidades da turma em questão, sendo abordadas de forma lúdica, como já dito anteriormente, buscando o respeito por si próprio e pelo outro, o contentamento, a calma, as habilidades físicas, dentre outras objetivações.

Brand (2012) aponta alguns benefícios na dimensão física, como o auxílio no desenvolvimento dos músculos que atuam nos atos motores, a aquisição da flexibilidade para as articulações e à coluna vertebral, e os efeitos pontuados também com relação à circulação sanguínea, na qual ocorre uma maior oxigenação das células e massagem dos órgãos internos. Na dimensão mental, esta prática propicia o aumento da concentração e da memória e estímulo da imaginação, a fim de promover interferências benéficas nos níveis emocionais.

São encontrados diversos resultados de pesquisa a respeito da inserção do Yoga no ambiente escolar, como os apresentados por Faria et al. (2015), que destacam que por meio de um projeto de implementação de práticas de Yoga na escola, pode-se comprovar que estas práticas proporcionam a seus praticantes benefícios como o desenvolvimento psicofísico e social simultâneo, acrescentando ao desenvolvimento integral de seus participantes, proporcionando melhora em sua concentração, em sua conduta ética, em seu estado de saúde física e psicológica e em sua socialização.

É possível então pontuar diversos benefícios que a prática do Yoga proporciona às crianças, uma vez que estes benefícios são de dimensões físicas, mentais e emocionais integradas.

Diante desse contexto, esta pesquisa tem como objetivo analisar as opiniões dos alunos sobre um projeto de ensino e aprendizagem de Yoga desenvolvido com uma turma do 3º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública municipal de Bauru - SP.

Portanto, buscamos refletir sobre as possibilidades e os desafios da inclusão do Yoga no ambiente escolar, sobretudo com crianças dos anos iniciais do Ensino Fundamental.

Verifica-se que, atualmente, os estudos referentes à área do Yoga tem tido um crescimento considerável (BRAND, 2012; FOLETTO, 2015), porém, apesar do aumento no número de estudos, poucos são aqueles que têm o intuito de promover análises com base nas vozes das crianças. Os poucos estudos que envolvem as crianças, a maioria visa quantificar a satisfação e/ou os benefícios desta prática (FOLETTO, 2015). Verifica-se, assim, a carência de estudos acerca desta temática, concretiza-se a necessidade de mais pesquisas na área do Yoga (SILVA, 2016), principalmente quando é referido ao ambiente escolar (FOLETTO, 2015).

Ressalta-se como fator relevante para esta pesquisa a autenticidade das respostas dos alunos, mediante a técnica de grupo focal, pela qual os mesmos podem ter mais liberdade quando falam, considerando que a participação dos alunos ainda é incipiente em pesquisas nesta temática (Yoga e educação). Assim, a valorização atribuída às vozes dos alunos considera toda e qualquer informação fornecida importante, por meio de perguntas orientadoras que possibilitam que eles se manifestem durante toda a sessão do grupo focal.

Justifica-se a importância da análise do Yoga no ambiente escolar pontuando suas contribuições para a sociedade no que se refere à filosofia e a prática do Yoga na infância e na escola, bem como para a produção do conhecimento, podendo se constituir como uma das referências para estudos posteriores.

2 CULTURA CORPORAL E YOGA NO CONTEXTO ESCOLAR

2.1 CULTURA CORPORAL NA ESCOLA

Daolio (1995), a respeito da construção cultural do corpo humano, pontua diversos autores que abordam a questão da cultura em relação ao corpo, apoiado também sobre as questões biológicas, concebendo-a como patrimônio universal.

Este patrimônio universal, como descrito pelo autor, designa as peculiaridades que cada sociedade deposita nos membros que a compõem, dando a estes significados específicos que, posteriormente, influenciarão diretamente em suas preferências, gostos, costumes e algumas questões biológicas particulares de cada sociedade, de modo que podemos distinguir um indivíduo, também, pelos seus modos e trejeitos designados pela cultura ou pelas diversas culturas na qual este foi incluído, ou perpassou desde seu nascimento.

De acordo com o autor, faz-se necessário conceber o corpo como uma forma de manifestação da cultura para ampliar o repertório cultural no qual os alunos estão incluídos, perpassando por diferentes culturas, para assim, possibilitar um conhecimento e uma experientiação de novos saberes, novas influências culturais as quais, de modo construtivo, agregam práticas físicas, valores éticos e morais e demais fatores decorrentes da ressignificação do corpo.

Desta maneira, tem-se como intuito introduzir na escola uma nova forma de manifestação corporal, o Yoga, uma nova significação às práticas corporais, não apenas com fundamentação biológica, mas de maneira em que os alunos agreguem valores éticos e morais, a fim de influenciar diretamente em seus meios sociais a começar pelo ambiente escolar.

Neira e Nunes (2007) tratam a cultura como práticas de significação, nas quais cada atividade social cria e precisa de significados e práticas de sua própria cultura. Entende-se, então, cultura como aquela que se constitui em uma relação social configurada como um campo de luta em busca da validação de seus significados, logo, a cultura corporal apropria-se do âmbito do espaço de conflito presente na intenção do movimentar humano.

Os autores ainda afirmam que não há uma forma caracterizada como universal e natural ou correta de executar diversos movimentos, pois cada gesto que

se é executado se faz com base na apropriação de cada grupo cultural, distinguindo-se das formas executadas por demais grupos, referindo-se tanto por sua produção quanto por seu significado, porém, a cultura não se resume apenas a um conjunto de sistemas simbólicos.

Para Neira e Nunes (2007), em uma sociedade marcada pela diversidade de culturas, para que haja uma educação corporal de forma democrática, deve-se proporcionar meios para que se rompam os padrões, propondo ações educativas que tornem o aprendiz ciente da relação de poder e representações sobre e por meio dos corpos de cada aprendiz.

Visto isso, é necessário pensar o corpo de forma “plural” na escola, na qual suas objetivações culturais, seus códigos e significados contribuem de certa forma no processo de educação do homem. Sendo assim, Bracht (2000) problematiza a intenção pedagógica, por meio da qual trata a cultura corporal como manifestação do movimentar-se humano, movimento que não está ligado diretamente à produção, que seria o trabalho, ou à reprodução.

Ao relacionar cultura corporal com a Educação Física, Taffarel e Escobar (2009) afirmam que as atividades em geral são valorizadas por seus objetivos e resultados próprios, no qual seu produto não material é inerente do ato de sua produção, recebendo do homem um valor de uso particular.

Como apontam Silva e Sampaio (2012) a cultura corporal de movimento vem com o intuito de ampliar as possibilidades de manifestações ligadas à qualidade de conteúdos a serem trabalhados nas aulas de Educação Física, especificamente, do Ensino Fundamental. São apresentadas diversas possibilidades de conteúdos a serem trabalhados como forma de aumentar o leque de vivências e experiências, sendo estas variações da cultura corporal de movimento: os esportes; os jogos; as lutas; a ginástica; as atividades rítmicas e expressivas; o conhecimento sobre o corpo; as práticas corporais alternativas e as atividades circenses.

De modo a não limitar o contato e a vivência desses conteúdos nas aulas de Educação Física, os autores apontam ainda que os conteúdos da cultura corporal de movimento devem ser vivenciados em diferentes perspectivas, que não se limitem a reprodução e sucessão de suas características e seus valores, mas também a sua ressignificação, o que proporciona o enriquecimento do repertório dos alunos.

Referente à mesma perspectiva relacionada à cultura corporal, Darido (2004) trata esta vertente dentro da Educação Física incorporando-a à finalidade de integrar e inserir os alunos com o papel de formar cidadãos que produzem, reproduzem e transformam esta cultura corporal. A autora ainda afirma que as práticas da cultura corporal poderiam ser atribuídas aos objetos de estudo e pesquisa ligadas ao ser humano e sua produção cultural, pois as aulas de Educação Física são mais que momentos para o gozo das práticas corporais, podendo se configurar como um momento próprio para reflexão a respeito do corpo, da sociedade, dos valores éticos, da estética e das relações inter e intrapessoais.

Dessa forma, a Educação Física deve, no ambiente escolar, oportunizar para todos os alunos o acesso ao conhecimento da cultura corporal como um todo, estruturado de informações necessárias para a formação do cidadão, sendo que esta deve ocorrer democraticamente e não de forma seletiva.

Referindo-se à cultura corporal de movimento como um acervo, patrimônio este que deve ser trabalhado nas aulas de Educação Física, Soares (1996) aborda esta temática como formas de linguagens, que comunicam através dos tempos pelos sentidos e significados das marcas do homem na sociedade e de sua construção a partir cultura corporal.

A Base Nacional Curricular Comum (BNCC) (BRASIL, 2017) ressalta que a Educação Física disponibiliza diversas possibilidades para o enriquecimento das experiências de crianças, jovens e adultos, o que permite o acesso a um vasto universo cultural, pois estas possibilidades permeiam os sentidos lúdicos, estéticos, artísticos, agonísticos, competitivos, entre outros que estão relacionados à realidade e a suas motivações, a fim de compor modelos sociais elaborados, que portam significados e relações descobertas pela prática social conjunta.

A BNCC (BRASIL, 2017) inicia o capítulo referente à Educação Física, pontuando que as práticas corporais são tematizadas por diversas formas de codificações e significações sociais, entendidas como possibilidades para a expressão, as quais podem ser produzidas pelos mais diversos grupos que compuseram e compõem a história, já que o movimento está inserido no âmbito da cultura.

Podemos perceber ainda, que as práticas corporais devem ser trabalhadas como fenômenos culturais dinâmicos, diversificados, pluridimensionais, singulares e

contraditórios, que podem então proporcionar aos alunos uma (re)construção dos conhecimentos que possibilitam ampliar a consciência de seus movimentos e daqueles em seu entorno, desenvolvendo, assim, autonomia para que possam se apropriar e utilizar dessa cultura corporal de movimento, para suas mais diversas finalidades, proporcionando uma participação confiante e própria no meio social.

As vivências são abordadas pela BNCC (BRASIL, 2017) como uma forma de gerar conhecimento, as quais possuem como foco suas características particulares e insubstituíveis, o que as torna significativas. Neste sentido, se faz necessária a problematização, a desnaturalização e a evidenciação da multiplicidade dos sentidos e dos significados que os grupos sociais agregam às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento, caracterizando como textos culturais de possíveis leituras e produção (BRASIL, 2017).

Na Proposta Curricular da Educação Física do Estado de São Paulo (SÃO PAULO, 2008), pensar Educação Física requer refletir sobre a relação do esporte com a área, sendo que esta prática corporal é de grande importância nos meios midiáticos e econômicos mundiais, mas não é somente este o corpo de conhecimento da Educação Física, portanto, é preciso refletir também sobre a temática da cultura de movimento, tendo em vista todos os desdobramentos da relação entre os alunos e as aulas de Educação Física, a fim de repensar qual é a finalidade para estas aulas, no intuito de realizar transformações nas ações educativas e educacionais.

Esta temática da cultura de movimento tornou-se relevante no âmbito da Educação Física, pelo fato dela levar em consideração as diferenças culturais manifestadas pelos alunos, ao pregar a pluralidade de ações e interpretações. Entende-se, então, que pedagogicamente a Educação Física deve trabalhar os conteúdos que se relacionam ao movimentar humano, tendo em vista que há uma pluralidade nos modos de viver atuais, pois a intencionalidade dada às determinadas ações corporais pelos sujeitos envolvidos na ação se designa de acordo com o contexto em que este ocorre e esta inserido.

A temática da cultura corporal no Currículo Comum do Ensino Fundamental do Sistema Municipal de Ensino de Bauru/SP (BAURU, 2016) insere-se quando é apontado como objetivo pedagógico da Educação Física, por meio da qual pontuam algumas outras nomenclaturas similares como cultura corporal de movimento,

cultura de movimento e cultura corporal, já que estas nomenclaturas partem de referenciais distintos, em que a utilização de tais termos se fazem necessários para superar a concepção de aptidão física ou aprendizagem motora neste componente curricular.

Posteriormente, são apontadas as manifestações nas quais perpassam a cultura corporal no âmbito da Educação Física, como os jogos, esportes, lutas, ginásticas, danças e conhecimentos sobre o corpo, contemplando os saberes corporais (prática ou reconhecimento), os saberes conceituais e um “saber ser”¹.

De fato, a cultura corporal dentro do ambiente escolar sofre diversas influências em um ambiente social constituído por várias pessoas advindas de culturas diferentes, com práticas diferentes e algumas dessas práticas são transmitidas e repassadas naturalmente.

Se as práticas realizadas na Educação Física compõem as distintas manifestações da cultura corporal, é de interesse atualmente abordar atividades que venham a influenciar positivamente o convívio social, tornando os alunos cidadãos conscientes.

Portanto, toma-se por base que a cultura corporal é resultante das vivências individuais ou em conjunto com demais pessoas em um meio social, tornando-se cultural o produto gerado ou a reprodução de algo já criado, sendo adquirido como cultural o produto final, o conhecimento apreendido, considerando as realidades sociais e as motivações.

¹ A abertura das aspas não implica na diminuição dos demais saberes, porém, o “saber ser”, neste currículo, representa os pontos chaves para a convivência em sociedade, para a construção de um bom cidadão, tendo em vista que os demais conteúdos já citados neste trabalho trazem consigo diversos benefícios e ensinamentos neste sentido.

2.2 MANIFESTAÇÃO DA CULTURA CORPORAL DE YOGA

Batista (1970) refere-se ao Yoga como uma filosofia em alguns casos e, em outros, como técnicas de bem-estar psicofísico, que surgiu por volta de seis mil anos atrás, no Extremo Oriente, especificamente, na Índia. Naquela cultura é possível encontrar inúmeros volumes escritos de diferentes ramos do Yoga, sendo que Patañjali foi o primeiro filósofo a escrever uma obra completa sobre o assunto. O autor apresenta a origem da palavra Yoga, derivada da raiz sânscrita "Yuj", que significa união.

A procura pelo Yoga deriva da necessidade de obter o equilíbrio para se alcançar uma vida sã e, como consequência, a paz interior.

Batista (1970) interpreta os oito passos de Patañjali resumidamente como *Yama* (abstenções); *Nyamas* (ações); *Ásanas* (posturas físicas); *Pranayamas* (controle da respiração); *Pratyahara* (abstenção dos sentidos); *Dharana* (concentração profunda); *Dhyana* (meditação); e *Samadhi* (integração total do ser).

Quando nos referimos ao contexto escolar, é de fundamental importância pontuar que os últimos dois passos (*dhyana* e *samadhi*) não são levados à escola por tratar-se de passos mais adequados à vida adulta. Com isso somente os outros seis passos são introduzidos à vida dos alunos por meio da prática do Yoga.

Para compreensão de cada um dos passos é relevante caracterizá-los. Os *Yamas* são especificamente cinco ferramentas de abstenção, uma vez que segundo Devesa (2013) quando se consegue evitá-las, é possível gerar um ambiente que propicie o alcance o objetivo real de sua prática. Esses cinco refreamentos são:

Ahimsa, que significa a não violência. Essa não violência não consiste apenas em evitar o ato da violência física, mas também oral, já que este *yama* prega pela prática do não agredir diretamente ou indiretamente, se for o caso, demais seres com palavras e ações, e direciona-se também ao meio ambiente de forma geral; incluem-se neste *yama* todos os seres, ou seja, a não violência inicia-se a partir do Eu, não violentando seu próprio corpo, e a prática do Yoga tem significância na relação do respeito aos limites de cada praticante, prezando inicialmente pela não violência durante suas práticas.

Satya corresponde ao ato de não mentir, falar a verdade a todo momento, ser verdadeiro consigo mesmo e com aqueles em seu entorno. Este *yama* preconiza

pela verdade em todas as instâncias e, nesse caso, é necessário assumir a própria natureza para que não possuam máscaras diante de situações adversas.

Asteya é o ato de não se apropriar daquilo que não lhe pertence, isto é, não roubar, não pegar algo sem obter permissão ou aprovação. O não roubar expresso neste *yama* não condiz apenas com o ato de tomar posse de coisas alheias, ou a objetos somente, mas em todas as instâncias; prender uma pessoa em um relacionamento por sentimentos ruins, como orgulho, é roubar o tempo desta pessoa; desmotivar um projeto de criação de um amigo e, posteriormente roubar-lhe a ideia, enquadra-se neste *yama*.

Brahmacharya, em sua essência, está ligada à continência sexual, sendo esta uma forma de reservar energias, em outras palavras, o celibato. *Brahmacharya* é o ato de não se render aos prazeres carnis, pois somos mais que um corpo, tendo como objetivo proporcionar força interior, força obtida pelo fato de não se prender à realização dos desejos físicos e mentais (sexo, sabores, cheiros, objetos etc.). Ao relacionar este *yama* com demais áreas, não apenas ao elemento sexual, podemos identificá-lo como o ato de "não exagerar", ter moderação nos diversos campos da vida, como a alimentação, o consumismo, a posse e o uso do dinheiro. Contermos o corpo, as palavras e a mente.

Aparigraha condiz com o não acúmulo ou cobiça, o feito de não tomar como necessário algo que é desnecessário propriamente dito. O consumo inconsciente de demasiados objetos por mais que se julgue necessário, se já obtiver semelhante, torna-se acúmulo, sendo este *yama* uma ferramenta da abstenção para posteriormente conviver em uma sociedade.

Posteriormente, como segundo passo desta filosofia, são apresentados os *Nyamas*, que é composto por cinco conselhos e atitudes que promovem em relação consigo mesmo determinados cuidados:

Soucha condiz com a pureza e está relacionado à necessidade de atenção, de observação, de cuidado com o corpo e com a mente, uma forma de limpeza pessoal, cuidados com o que se é ingerido e as condutas sociais. Para realização da pureza pregada por este *nyama*, uma das formas seria realizar a prática de *ásanas*, *pranayamas*, ter uma alimentação mais saudável com alimentos que tragam benefícios ao corpo, desde refletir sobre a origem de um determinado alimento, até sobre o seu consumo em exagero. Essa limpeza aconselhada pode ser

proporcionada a partir do ato de não cultivar pensamentos negativos, sentimentos como ódio, rancor, cobiça ou orgulho, a limpeza também é representada quando se tem uma mente limpa, livre de pensamentos ruins.

Santosha, o ato de contentar-se, de fazer prevalecer pelo estado emocional da felicidade, tendo em vista que esta felicidade não deve originar-se de outras pessoas ou de acontecimentos ou fatores externos. Para que a mente humana se centre, é necessário que não hajam descontentamentos, visto que uma mente descontente não consegue se concentrar. O contentamento está relacionado à tomada de atitudes positivas, que prosperam pelo otimismo, com intuito de propagar a alegria.

Tapas apresenta a autodisciplina, o qual deve privar-se do que possa lhe causar dependência, a fim de conscientizar corpo e mente, da relação da necessidade criada acerca de coisas externas. A autodisciplina é uma virtude para aqueles que almejam alcançar seus objetivos, já que estes não desistem quando se deparam com algum obstáculo ou desafio por desventura. Quando relacionada à prática dos *ásanas*, essa autodisciplina preconiza pela determinação e pela persistência em alcançar sua melhor desenvoltura, ter disciplina com seu corpo e sua mente.

Svadyaya corresponde ao autoestudo, referindo-se à questão do conhecimento da essência de cada um, baseado em estudos ortodoxos e na observação das próprias experiências. Quando se realiza o ato de estudar, de dedicar-se ao conhecimento, obtêm-se benefícios, e ao se opor a uma situação específica cotidiana com o conhecimento adquirido, pode-se, então, analisar a situação de formas comparativas. O estudo de si corresponde à leitura do próprio livro, visto que todo momento se faz necessário ler, analisar, revisar e tornar habitual esta frequência de observação, pois observando diretamente, é possível tomar consciência dos atos e das demais situações.

Ishvara Pranidhana, o quinto e último dos *nyamas*, está ligado à devoção, à entrega de tudo que se obtém e foi obtido com a prática dos *yamas* e *nyamas*, e da vida em geral para a transcendência. Essa entrega se faz necessária para que o iogue, aquele que pratica Yoga, não se perca em meio ao ego, não se perdendo em admiração de seus próprios feitos, não cultivando o egoísmo. É necessário reconhecer-se como parte integrante do universo.

Os *ásanas*, são as posturas psicofísicas que, como definidas por Deveza (2013), são posturas que associam-se a visualizações e movimentos respiratórios que causam alterações no estado de consciência de seu praticante. Os *ásanas* correspondem ao terceiro dentre os oito passos característicos da prática do Yoga. Estas posturas precisam ser confortáveis e resultarem na estabilidade da posição final do corpo, para que o praticante possa relaxar na postura, anulando quaisquer esforços que se façam desnecessários para a execução da mesma, entrando em uma etapa psíquica da postura, na busca pela consciência de sua totalidade.

O quarto passo são os *pranayamas* que são técnicas de respiração. A respiração é uma forma de manifestação do *prâna* - energia vital -, que permeia e sustenta todas as formas de vida do universo. Quando se obtém o controle da respiração ligado diretamente à concentração, esta força vital interligada entre corpo e mente pode ser estimulada e dirigida em nosso corpo, de modo mais específico, ela é levada diretamente aos centros energéticos localizados no cérebro, como aponta o autor.

Essa concentração e direcionamento da energia vital por meio da respiração funcionam basicamente como um veículo de ascensão da atenção pelo interior do corpo, até chegar ao cérebro. Deveza (2013) faz ainda uma explicação, pois conforme a respiração perpassa pelo corpo, essa atenção também se direciona ao cérebro, que resulta em experiências cada vez mais sutis e, com o decorrer das práticas frequentes, essa sutileza conduz a energia *prânica* ao centro psicoenergético mais elevado. Quando ocorre o encontro entre a atenção e o *prâna* nesse ponto, obtém-se uma qualidade da consciência, podendo chegar ao estado de êxtase (*samadhi*).

Como quinto passo, apresenta-se a *Pratyahara*, estado almejado com a prática das posturas e das técnicas de respiração, produzindo conjuntamente a dessensibilização, como descreve o autor. Essa dessensibilização seria uma forma de reeducação, no qual ocorre o bloqueio tanto dos sentidos quanto dos estímulos recebidos externamente, tornando, assim, cada vez mais íntima e interna suas vivências. É possível alcançar este estado quando efetivamente é ativada a consciência, isolando-a das influências do ambiente, chegando ao estado de recolhimento dos sentidos, o *pratyahara*.

O sexto passo denomina-se *Dharana*, uma forma de unidirecionar a atenção em determinado ponto, este direcionamento pode ser referido a uma parte do corpo ou a algum objeto exterior que venha a ser interiorizado, como exemplifica o autor. Essa centralização da atenção é decorrente em alguns casos em um estudo intelectual, no qual este estado pode acarretar tensões, no entanto, o alcance do *dharana* consiste na centralização e unidirecionalidade da atenção sem impor tensões, sejam estas musculares ou de qualquer outra espécie, podendo chegar ao alcance de uma profundidade psíquica.

O penúltimo passo, *Dhyana*, é um estado resultante da concentração prolongada com um nível de profundidade cada vez maior, que conduz ao estado de meditação. Ainda com base nesta definição, o autor afirma que este estado é alcançado quando se preenche todo o espaço existente na consciência. Tornando-se um passo posterior ao *dharana*, o *dhyana* vem após o unidirecionamento da atenção, mecanismo este para conduzir à "unifluides", como denomina o processo que esta por trás da meditação, segundo explicação de Deveza (2013).

Durante a meditação, todas as ideias e pensamentos são em torno do objeto interiorizado para concentração e essas ideias e pensamentos são acompanhados por emoções calmas e pacíficas. Este estado obtém lucidez, de forma que tornar-se mais consciente quanto ao que foi interiorizado, parecendo estar desperto, com pouca ou nenhuma consciência no ambiente externo.

Como oitavo e último passo, temos o *Samadhi*, pelo qual após alcançar o *dhyana*, todos os pensamentos e agitações da mente são contidos e se sobressaem ao estado de êxtase. Todos os oito passos fundem-se para o alcance do *samadhi*, no qual é necessário perpassar por todas as fases anteriores para em conjunto alcançá-lo, unindo concentração e meditação, resultando num estado de unificação da mente, como afirma Deveza (2013).

Estes passos apontados anteriormente, conhecidos como os oito passos de *Patañjali*, caminham no sentido do praticante de Yoga obter a plenitude, conseguir alcançar e dar o melhor de si em cada um deles, a fim de alcançar assim um estado de êxtase. Esses passos são destinados àqueles que se dedicam à prática integral do Yoga e não somente em momentos específicos como uma forma de atividade física contínua. Com isso, é necessário levá-los aos demais momentos do cotidiano, para que se tornarem fluentes e frequentes. Devemos, então, reforçar a cada um

deles de modo que todos possuem a mesma importância. Yoga não é só uma prática corporal, mas também uma filosofia de vida.

Com base nesses fundamentos do Yoga, Flak (2007) voltando sua atenção para o contexto educativo e para traduzi-los ao universo infantil, define os oito passos da seguinte forma: os *yamas* definidos como viver juntos; os *nyamas* como uma forma de eliminar as toxinas e os pensamentos negativos; os *ásanas* como uma maneira de colocar-se numa boa postura; os *pranayamas* como o respirar bem para assim manter a calma; *pratyahara* como o saber relaxar para manter um bom nível de energia, *dharana* exemplificado pela autora com a expressão de “como um raio laser” para concentrar a suas forças; o *dhyana* como a ampliação da consciência; e o ultimo *samadhi* relacionado ao colocar-se no mesmo comprimento de onda que a fonte de toda energia (FLAK; COULON, 2007).

2.3 O YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR

Neste capítulo serão apresentados alguns estudos, como dissertações, resumos apresentados em eventos e artigos referentes à introdução do Yoga no ambiente escolar. Foram selecionados alguns artigos para estudo desse contexto escolar, com apontamentos dos resultados obtidos pelas vivências e aceitação dos alunos, a fim de trazer à tona uma reflexão a respeito da introdução do Yoga na escola.

Desenvolver o Yoga no ambiente escolar sugere uma influência no modo como os alunos veem o corpo e suas possibilidades, influência essa que permeia os pilares da consciência corporal e do autoconhecimento. A prática do Yoga vai além de movimentos específicos de uma atividade física. Os movimentos trabalhados em uma aula de Yoga para crianças possuem um caráter consciente, em que seus praticantes procuram realizar tais posturas (*ásanas*) de forma individual, com suas devidas peculiaridades. Um mesmo *ásana* é trabalhado com diversas intensidades por possuírem praticantes distintos, pois cada aluno detém um conhecimento específico advindo de suas vivências anteriores de sua cultura corporal. Estes alunos, inseridos em um mesmo ambiente - a escola -, possuem um repertório de cultura corporal resultante de suas vivências similares, devido às aulas e à convivência em conjunto, mas, como o corpo é influenciado constantemente pela cultura, é perceptível que os mesmos alunos apresentem características específicas por serem influenciados por diversas outras manifestações culturais fora deste ambiente escolar, como em seus lares, nas igrejas e diversos outros espaços de acesso cotidiano.

O ser humano, concebido como ser integral, necessita de estímulos e interação com o meio em que vive, pois segundo Moraes e Belga (2007, p. 60):

[...] um indivíduo bem estruturado cognitivamente denota um desenvolvimento psicomotor repleto de estímulos sensório motores. Bem como o que foi exposto a poucos estímulos irá provavelmente apresentar um desenvolvimento psicomotor prejudicado [...].

Com o intuito de integrar corpo e mente, o Yoga apresenta-se no ambiente escolar como um caminho harmonizador, buscando transformações no comportamento dos alunos, com a pretensão de obter maior consciência de si, de

sua importância no mundo, maior autoestima, o que torna o indivíduo mais sereno e estruturado (MORAES; BELGA, 2007).

A prática do Yoga insere-se dentro do ambiente escolar com algumas modificações, considerando que a escola é um ambiente laico, e que o Yoga não possui relação com religião no ocidente, para a maioria de seus praticantes, ainda que possa efetuar tal vínculo na cultura indiana.

O conteúdo do Yoga relacionado à educação e à Educação Física motivou Rocha (2004) a iniciar suas pesquisas sobre as questões das diversas propostas de abordagem dentro deste componente curricular, uma vez que o Yoga é visto como uma das possibilidades de manifestação da cultura corporal. Esta temática pode ser trabalhada como forma de autoconhecimento conforme afirma a autora, que aborda a importância desta prática no âmbito escolar como uma possibilidade de tornar os alunos cidadãos conscientes, de modo que possam criar, recriar e evoluir suas perspectivas, para transformar as relações econômicas, sociais e políticas.

Estudos acerca das possibilidades de abordagens do Yoga dentro do campo da Educação Física são relevantes, pois podem vir a ressignificar as práticas dos professores da área, a fim de possibilitar novas vivências e novas formas de trabalhar o movimento corporal concebendo o aluno como ser integral. Ao tratar o Yoga como uma prática que concilia o corpo e a mente em conjunto, é válido destacar que ambos não são trabalhados de formas separadas, mas de maneira concomitante, a fim de ajudar na compreensão de sua abordagem neste contexto escolar. Assim como outros conteúdos da área, o Yoga pode vir a enriquecer o currículo escolar.

Possignolo (2012) apresenta as experiências que foram realizadas em uma fundação denominada "Escola Preparatória para a Vida" (EVP), em que são realizadas vivências semanais de Yoga com crianças de 6 a 10 anos. A autora descreve em sua publicação como ocorriam estas vivências, que se iniciavam com uma prática para unir todos presentes, a qual foi denominada como harmonização. Ao ter esta interiorização com o objetivo de acalmar e equilibrar todos os praticantes no momento presente, os alunos encaminham-se, num momento posterior, para as vivências consecutivas compostas de exercícios de respiração e posturas.

Neste sentido, são relatadas informações pessoais dos alunos participantes, os quais opinam sobre as aulas, e a professora se detém a essas informações para

posteriormente trazê-las nas práticas para que não se tornem algo desmotivador aos alunos, já que eles possuem determinada aproximação com a professora e se sentem abertos para fazerem comentários pertinentes às práticas conforme seus pontos de vistas e preferências.

A autora apresenta então os benefícios obtidos por meio das práticas realizadas, como o desenvolvimento da concentração por meio dos exercícios respiratórios e das posturas de Yoga; da consciência da relação do mundo interno e das próprias sensações com relação ao mundo externo; das ações e das realizações; do desenvolvimento motor obtido por meio dos *ásanas*, do autoconhecimento; do desenvolvimento da autoestima; do desenvolvimento do pensamento positivo e de uma higiene mental, da conquista do equilíbrio emocional como uma forma de ajuda no controle da ansiedade; e do despertar de uma consciência não competitiva, a qual não há vencedores nem perdedores, entre diversos outros benefícios apontados pela autora.

Os benefícios resultantes das aulas regulares de Yoga, segundo a autora, são efeitos sucedidos de práticas realizadas a determinado tempo, sendo observados e apontados por seus praticantes no decorrer dessas práticas. É possível, então, em síntese, notar que estes benefícios vão desde o estado físico até o psicológico, com indicações específicas como a questão do desenvolvimento motor referente ao estado físico, ao desenvolvimento da autoestima e ao autoconhecimento como estados psíquicos.

Outro estudo a respeito dos resultados obtido com a prática do Yoga na escola, é de Moraes e Belga (2007), no qual os autores correlacionam desde o início, uma importante questão ligada à indisciplina e ao relacionamento interpessoal entre os alunos e o Yoga, de modo que esta prática não está inserida nesse contexto para solucionar esses problemas, mas proporcionar uma harmonização dos sentimentos a fim de buscar uma transformação que resulte na mudança de seus comportamentos, tornando-os menos agressivos, ansiosos, na busca de uma consciência maior de si e de sua importância no mundo, assim, aumentando a autoestima, e tornando estes indivíduos mais serenos e estruturados.

Para este estudo foram realizadas vivências com 90 alunos dos três primeiros anos do Ensino Fundamental, com idades entre 6 e 7 anos durante o período de três meses. Os autores apontam então os benefícios obtidos com essas práticas,

destacando-se pelo alcance em curto prazo, na dimensão psicológica, a diminuição da ansiedade e em longo prazo o estresse; alterações positivas na depressão moderada, no estado de humor e na autoestima dos alunos. Destaca-se também, benefícios alcançados por meio das capacidades físicas ao que tange à flexibilidade, à força, ao equilíbrio e à resistência resultantes do decorrer das aulas contínuas.

Moraes e Belga (2007) afirmam ainda que a prática consecutiva do Yoga proporciona mudanças e benefícios no funcionamento do organismo de forma geral, permitindo melhoras nas funções psíquicas, tanto cognitivas quanto afetivas, com melhoras na memória e na depressão, e redução no estado de tensão emocional da ansiedade e da irritabilidade, tendo como benefício consecutivo, a melhora da coordenação psicomotora e dos processos de atenção e concentração.

Pode-se perceber que os resultados obtidos se assemelham em alguns quesitos aos resultados apontados em outros estudos, ressaltando que nas práticas de Yoga não dissociamos corpo e mente, mas consideramos a sua união. Outro ponto a ser abordado é a questão religiosa, que em nenhum momento foi discutido ou levado à prática, pois essa associação feita entre as aulas de Yoga e religião não acontecem no contexto escolar, tampouco em alguns centros específicos de Yoga. O ato de relacionar o Yoga com a religião é geralmente realizado por parte daqueles que desconhecem seus princípios, que não buscam por informações aprofundadas, como senso comum, daqueles que não possuem conhecimentos acerca desta prática.

Foletto (2015) também relacionou o Yoga com aulas de Educação Física, por meio de parâmetros motores, físicos e comportamentais, com crianças na faixa etária entre 6 e 8 anos de idade. Foram realizadas 12 vivências implementadas nas aulas de Educação Física, com duração de 45 minutos, e realizadas duas vezes na semana. As práticas eram adequadas e adaptadas de acordo com a individualidade dos alunos, de forma que todos conseguissem realizar o que fora proposto, conforme afirma a autora.

Foram descritas informações a respeito das aulas, na qual, com o decorrer delas, notou-se que os alunos ficavam mais calmos após as práticas, e muitos deles conseguiram aumentar o nível de concentração em atividades cotidianas propostas em sala de aula. Outra questão relatada pela autora, diz respeito aos valores trabalhados nas aulas de Yoga, em que os alunos se atentaram mais, tendo por

consequente a alteração em seus comportamentos dentro da sala de aula, valores estes que fizeram diferença desde a forma pela qual tratam uns aos outros, quanto no comportamento de cada aluno.

Outra abordagem realizada acerca desta inserção é a opinião dos pais e responsáveis, os quais relataram que seus respectivos filhos apresentavam um estado de calma e mostravam-se em um estado de relaxamento maior, além de apresentarem melhorias em suas estruturas posturais e questão ligadas à respiração. Outros resultados obtidos nesta pesquisa foram sobre os indicadores que apontaram melhoras nos fatores de equilíbrio, força, agilidade e flexibilidade.

Há um diferencial nesta pesquisa por terem sido incluídas as famílias das crianças, sendo apontados pelos pais resultados observáveis em função das práticas no contexto escolar, confirmando o alcance dos benefícios do Yoga para além do ambiente escolar.

Outro estudo analisado é o de Silva (2013) com a proposta de inserção do Yoga como disciplina curricular nas escolas, e aponta seus benefícios ligados ao desenvolvimento da cultura interior e ao crescimento dos estudos sobre a consciência individual.

O autor propõe, em seu trabalho, caminhos a serem tomados para que haja a inserção do Yoga no currículo escolar como disciplina tanto teórica quanto prática, como mecanismos aculturais, de modo a conviver e submeter os alunos a novas culturas. Quando ministrado como disciplina curricular, esta se faz transdisciplinar e holística, uma vez que os alunos levarão estas práticas além de seu contexto escolar, trabalhando-as em sua totalidade, ou seja, de forma global em suas vidas.

Ao torná-la uma disciplina no ambiente escolar, Silva (2013) aponta ainda algumas questões a nível global, em que este conteúdo ao ser abordado na escola, pode acarretar manifestações no cotidiano daqueles que o fizerem como práticas pessoais, tendo estas práticas valores éticos e morais, além de exercícios físicos que correspondem aos resultados já apontados pelos autores anteriores. No entanto, reafirma o foco na individualidade, uma questão frisada nas práticas de Yoga, em que o iogue deve atentar-se aos seus limites, à sua prática, respeitando seu próprio corpo, assim podemos exemplificar questões relacionadas a uma postura, por meio da qual alunos de uma mesma sala de aula executarão uma determinada postura, não por erro ou acerto, mas pela questão da individualidade.

Faria et al. (2014) realizou no período de 6 meses vivências de Yoga nas aulas de Educação Física do 1º ano do Ensino Fundamental, com alunos de 6 e 7 anos. Neste período, já eram perceptíveis mudanças no comportamento dos alunos praticantes desde o início das aulas até o momento em que foram aplicadas avaliações para que eles relatassem as alterações e influências dessa prática na questão pessoal ou em seu cotidiano.

Alguns pontos levantados pelas autoras estavam ligados à resistência de alguns alunos frente a atividades em que era necessário fechar os olhos e relaxar e, quando comparado esse comportamento no início das práticas com o resultado final do período de práticas, não havia mais resistência por parte dos alunos. Tais mudanças de comportamento podem ser atribuídas ao fato do Yoga trabalhar valores éticos e morais, que vão ao encontro com as necessidades para a obtenção de uma vida melhor.

Os valores trabalhados são relacionados ao bom comportamento, a limpeza, a higiene, a disciplina, o respeito, entre diversos outros, que foram de compreensão dos alunos. Os autores relatam ainda que em determinadas situações alguns alunos chamaram a atenção de outros quando esses se comportaram de maneira inadequada durante a aula.

Outro levantamento feito pelos autores enfatizou a importância dessa prática em diversas idades, pois, neste trabalho pontuou-se benefícios relacionados aos alunos com idade entre 6 e 7 anos, porém com estudos com as demais faixas etárias, os resultados serão passíveis de comparação com o intuito de relacionar as semelhanças dos resultados independentemente da idade.

É possível correlacionar os princípios e valores transmitidos pelo Yoga com a educação, visto que este relacionamento pode agregar excelentes conteúdos a serem trabalhados em aula, merecendo sua inclusão no ambiente escolar de maneira geral, como afirmam Faria et al. (2014).

Dessa maneira, os autores pontuaram alguns benefícios proporcionados aos alunos praticantes, relacionando o conhecimento e a consciência do corpo e suas emoções, o que auxilia ainda mais no processo de autoconhecimento, pelo qual os alunos perpassam durante o período escolar, além do conhecimento sobre o outro, ao fim de contribuir para seus relacionamentos pessoais e interpessoais.

O Yoga traz, então, melhorias ao bem-estar de seus praticantes e, através desta prática, é possível alcançar o chamado “caminho da felicidade”, assim, seus benefícios são de cunho físico e mental, o que auxilia na formação do ser integral.

É possível então, observar que este trabalho apresentou vivências em um tempo diferente dos demais, na medida em que alguns tiveram poucas vivências e outros um número maior de semanas, para isso foi utilizada uma forma mais específica de analisar os benefícios desta prática. Os pontos levantados são, de acordo com os registros anteriores, referentes aos benefícios motores e psíquicos, em que estes alteram desde o comportamento dos alunos até o incomodo com comportamentos alheios.

Uma informação constatada neste artigo foi referente à importância da prática do Yoga para todas as idades, visto que se há benefícios quando estes praticantes são crianças, é possível obter benefícios quando os mesmos são adultos ou idosos, tendo suas peculiaridades e, de forma geral, respeitando sua individualidade.

De modo geral, os resultados dos estudos aqui apresentados assemelham-se por seus benefícios, sejam eles realizados com poucas ou mais vivências, e quanto maior for o número de vivências, mais influências serão propiciadas às crianças.

Quanto aos resultados encontrados nos estudos, relacionados ao psíquico e ao emocional, foi atribuído ao Yoga por três estudos a função de acalmar, duas vezes melhora na ansiedade, duas vezes autoconhecimento, duas vezes maior concentração e duas vezes maior autoestima, aparecendo nos resultados apenas uma vez conhecimento de seu mundo interno, conhecimento e consciência do seu corpo, mais consciência de si, melhora na irritabilidade, no equilíbrio emocional, na consciência emocional, no bem-estar, na redução da tensão emocional; melhoras no estado de depressão, no processo de atenção e concentração, diminuição no stress, alteração positiva no humor, mudanças no cognitivo e melhoras na memória, pensamentos positivos e higiene mental e mudanças no funcionamento do organismo como nas funções psíquicas.

Os resultados obtidos em relação à dimensão física indicaram por duas vezes equilíbrio, força e flexibilidade, os resultados pontuados apenas uma vez estão ligados à agilidade e resistência, ao desenvolvimento motor e melhoras da coordenação psicomotora.

E, por fim, os resultados apresentados pelos estudos correspondentes à categoria de benefícios sobre a dimensão social, aparecem três vezes a importância dos valores aprendidos. O resultado que foi apresentado por duas vezes está ligado à transformação no comportamento, já os demais apareceram apenas uma vez como: harmonizar, ter consciência da competição, de sua importância no mundo, das relações do mundo externo, do conhecimento de uma nova cultura, do melhor relacionamento entre os alunos, das mudanças no comportamento afetivo, a fim de tornar-se um cidadão consciente.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi fundamentada na abordagem qualitativa. De modo a caracterizar a pesquisa de cunho qualitativo, Moreira (2000) estabelece alguns pontos-chaves que a definem, assim, é necessário estipular um foco para a interpretação, dar importância à subjetividade ao invés da objetividade, ser flexível na condução da pesquisa, dar ênfase no processo da pesquisa ao invés de seu resultado final, ter preocupação com o contexto da formação da experiência e, por fim, reconhecer a influência do pesquisador na situação de pesquisa e a pesquisa como forma de influência do pesquisador.

Não tendo como objetivo a enumeração, Godoy (1995) afirma que a medição dos dados apresentados em seu estudo, ou planos estatísticos, o autor afirma ainda que a pesquisa qualitativa parte de interesses amplos, que são definidos de acordo com o decorrer do estudo. Uma das características da pesquisa qualitativa segundo o autor:

Envolve a obtenção de dados descritivos sobre pessoas, lugares e processos interativos pelo contato direto do pesquisador com a situação estudada, procurando compreender os fenômenos segundo a perspectiva dos sujeitos, ou seja, dos participantes da situação em estudo (Godoy, 1995, p. 58).

Podendo ser denominada como pesquisa de campo e/ou pesquisa naturalística, referencia-se à pesquisa qualitativa das demais maneiras, a fim de distingui-las das pesquisas realizadas em laboratórios ou ambientes controlados pelo investigador, das realizadas em campo e no ambiente natural dos sujeitos (GODOY, 1995).

Quando realizado um trabalho intensivo de campo, o autor aponta as diversas maneiras de coletar dados por meio de equipamentos como o videoteipe e gravadores ou tradicionalmente com anotações em bloco de papel. Uma das características apresentadas por Godoy (1995) é a rejeição dos dados numéricos na pesquisa qualitativa, pertencendo à pesquisa a coleta por transcrição de entrevistas, anotações de campo, registro fotográficos, videoteipe, desenhos e diversos outros documentos.

A presente pesquisa de campo foi realizada no ambiente escolar, ou seja, familiar para os entrevistados – os alunos e alunas participantes. Foi desenvolvida

numa escola municipal da cidade de Bauru, interior de São Paulo. A escola está localizada em área urbana, possui uma infraestrutura adequada, acessibilidade, saneamento básico, equipamentos tecnológicos e alimentação aos alunos. Dispõe de uma organização por ciclos, com aproximadamente 260 alunos nos anos iniciais e 220 alunos nos anos finais, sendo uma escola com educação especial.

Participaram do processo de ensino e aprendizagem em Yoga 25 alunos de uma turma de 3º ano do ensino fundamental, com idade entre 8 e 9 anos. Ao longo de um semestre letivo foi desenvolvido o projeto de extensão universitária com aulas uma vez por semana. A turma era dividida em dois grupos para o desenvolvimento das aulas, ocorrendo a dinâmica da seguinte maneira: na primeira aula o primeiro grupo ficava na sala de aula com a Pedagoga e o outro participava da aula de Yoga com a pesquisadora. Em seguida, na segunda aula, invertiam-se os grupos e as atividades. Esta divisão se dava por diversas maneiras, às vezes de acordo com a distribuição na qual estavam os alunos dispostos na sala de aula, outras pelos números ímpares e pares da lista de chamada. Também era possível organizar a turma de acordo com a ordem alfabética, ou ainda, de acordo com algumas necessidades da turma, por exemplo, em dias de prova, os primeiros a concluírem participavam da primeira aula de Yoga. Em algumas aulas a turma não foi dividida em função do número reduzido de alunos, por exemplo, próximo a datas comemorativas.

Para a coleta de dados e informações para a pesquisa, os alunos interessados em participar do estudo assinaram o termo de assentimento livre e esclarecido (TALE) e seus responsáveis o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), constando todas as informações sobre a pesquisa a ser realizada. Foram entregues 25 TALE e TCLE, sendo que houve o retorno de 16 documentos assinados pelos responsáveis. Em função disso, foram analisados os dados fornecidos por 16 alunos, dentre os quais 7 do sexo masculino e 9 do sexo feminino.

O projeto denominado “Yoga na Escola” era realizado na segunda-feira no período da tarde, composto por duas aulas de 50 minutos cada. Foram ministradas 13 aulas, o que totalizaram 13 segundas-feiras, todas realizadas no segundo semestre do ano letivo escolar, visto que o início se deu no mês de setembro em 2017 e a finalização na primeira semana de dezembro do mesmo ano.

As aulas eram planejadas de acordo com o tema escolhido, os quais eram realizados selecionados antes e discutidos depois da realização da aula com o intuito de melhor organizar as aulas seguintes, sendo selecionados os conteúdos melhores aceitos pela turma, os com menor aceitação, e os conteúdos que conseguiram alcançaram o objetivo proposto para a aula.

Os planejamentos das aulas eram realizados com uma linha de raciocínio, em que se escolhia o tema, e em seguida estabelecia-se o objetivo a ser alcançado com a temática proposta, consecutivamente os conteúdos que seriam abordados na aula, na qual eram desenvolvidas atividades que atendessem aos critérios estabelecidos, sendo algumas temáticas como primeiros contatos com o Yoga, o do corpo, autoconhecimento, as possibilidades dos *ásanas*, técnicas de *pranayamas*, introdução á concentração e meditação, brincadeiras dinâmicas com histórias, sequências de *ásanas*, e as possibilidades dos *ásanas* em dupla, em que trabalhava-se os conteúdos como a introdução dos *ásanas*, técnicas de automassagem, conscientização da importância da respiração, formas de relaxamento, atividades para concentração, histórias lúdicas, *ásanas* com maior complexidade e brincadeiras com as partes do corpo. Todo o planejamento é passível de mudanças e adaptações, visto que no final de cada aula, era realizada uma avaliação para analisar se os objetivos foram alcançados, quais foram as adaptações realizadas, se as turmas obtiveram aproveitamento da aula e se as atividades foram de acordo com o tema proposto.

Os planejamentos eram trabalhados de acordo com a necessidade da temática, de modo que, caso um tema necessitasse ser trabalhado mais de uma vez, havia-se a possibilidade de modificar a proposta e trabalhá-lo para que os alunos pudessem ter compreensão e entendimento do que lhe era proposto com determinada temática.

Para a coleta dos dados com os alunos foram utilizadas as técnicas de grupo focal e de observação de campo.

Para André (2013) a técnica de observação de campo deve conter o máximo de informações possíveis, no qual o detalhamento deve decorrer não apenas do ambiente físico, mas do social, do familiar, do cultural, do econômico e do político, dados que permitam compreender a história que se passa, a situação presente e o problema a ser estudado.

Denominada de trabalho de campo por Minayo et al. (1993), a observação de campo permite que o pesquisador se aproxime da realidade de pergunta/pesquisa, o que facilita uma interação com os participantes da pesquisa.

A observação realizada vai de acordo com o que cada pessoa/observador percebe na situação observada, o que segundo Ludke e André (1986), dependerá da história pessoal dos participantes e de sua bagagem cultural, o que faz com que sua atenção se volte para determinados aspectos da realidade observada. Como apontam Ludke e André (1986, p.35):

[...] Para que se torne um instrumento válido e fidedigno de investigação científica, a observação precisa ser antes de tudo controlada e sistemática. Isso implica na existência de um planejamento cuidadoso do trabalho e uma preparação rigorosa do observador [...].

No planejamento da observação de campo se faz necessário primeiramente definir o que e como será observado, bem como o grau de interação do observador e a duração da observação. As autoras ainda afirmam que a experiência direta é, sem dúvidas, a melhor forma de verificar o fenômeno em questão, o que permite que o observador se aproxime mais da perspectiva dos sujeitos, podendo apreender a forma como eles veem o mundo e os significados atribuídos à realidade desses sujeitos e suas ações.

Desta maneira, para o registro da observação de campo é necessário que haja uma parte descritiva, contendo as descrições do sujeito, a reconstrução de diálogos, a descrição do local, de eventos especiais, das atividades, e dos comportamentos dos sujeitos observados, conforme destacam Ludke e André (1986).

As observações de campo realizadas para a presente pesquisa eram consolidadas após a aula, com transcrições para o diário de campo eletrônico (notebook). Como pontos de observação estabeleceu-se a participação dos alunos nas atividades propostas, o interesse pela atividade, a importância atribuída pelos alunos para a aula e sua temática, o comportamento dos alunos nas aulas e o alcance do objetivo proposto em cada uma das atividades.

A técnica de "Grupo Focal" (*focal group*), nomeada também como construção de informação segundo Gui (2003, p. 3-4) busca:

Captar os significados que emergem no “aqui e agora” da situação de pesquisa, à medida que os participantes refletem e discutem sobre o tema proposto. (...) no grupo focal, não se busca o consenso e sim a pluralidade de ideias. Assim, a ênfase está na interação dentro do grupo, baseada em tópicos oferecidos pelo pesquisador, que assume o papel de moderador. O principal interesse é que seja recriado, desse modo, um contexto ou ambiente social onde o indivíduo pode interagir com os demais, defendendo, revendo, ratificando suas próprias opiniões ou influenciando as opiniões dos demais.

Como características do grupo focal, Carlini-Cotrim (1996) o define como uma espécie de entrevista em grupo, mas não se trata de um bate e rebate de perguntas e respostas. Outra característica é o número de participantes, os quais são compostos por um número variável entre seis e dez indivíduos com características semelhantes, com encontros semanais com temas específicos ou focais, a fim de gerar discussões moderadas pelo animador ou pesquisador.

Para a realização da coleta de dados por esta técnica de grupo focal, foi necessário, inicialmente, formular um roteiro semiestruturado com perguntas-chaves abertas direcionadas aos alunos, permitindo que respondessem de acordo com seu entendimento.

O roteiro foi organizado da seguinte forma: inicialmente foi questionado se os alunos gostaram do projeto e o que mais gostaram; o *ásana* preferido; o *ásana* que considerava mais difícil; se praticavam Yoga fora do ambiente escolar; como responderiam se alguém os questionassem sobre o que é o Yoga; o que foi realizado/aprendido nas aulas; aprendizados sobre respiração; se haveria algo que gostariam que mudasse nas aulas.

O grupo focal foi gravado em um aplicativo de *smartphone*, sem nenhuma interrupção, com poucos ruídos e nitidez nas vozes dos participantes. Os alunos estavam dispostos em círculo, situados no palco da escola, localizado no pátio coberto, próximo ao parque de areia e ao portão de acesso dos alunos. O local em que o grupo focal foi realizado foi utilizado por diversas vezes para a realização de atividades durante as aulas de Yoga, sendo de conhecimento e familiar para os alunos.

Os dados foram analisados de acordo com os pressupostos da análise de dados qualitativos, que segundo Peres e Santos (2005), devem ser levados em consideração três pressupostos, em primeiro lugar o pesquisador deve utilizar seu referencial teórico como um ponto de partida, em que todo conhecimento afigura-se

como algo em constante (re)construção, em segundo lugar é apontado pelos autores que o pesquisador precisa realizar a análise de diferentes fontes e técnicas de coleta de dados complementares, para assim, evitar interpretações simplistas, e em terceiro lugar, o pesquisador não deve tentar convencer o leitor, mais sim apontar elementos que façam com que eles possam tirar suas próprias conclusões, sem negligenciar sua própria opinião.

4 YOGA NA ESCOLA: PERSPECTIVAS DE ALUNOS E ALUNAS DO TERCEIRO ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Inicialmente, os alunos responderam às perguntas de forma mais ampla, sem especificar muito as respostas, visto que na ânsia por emitir suas opiniões, alguns falavam ao mesmo tempo, provocando interrupções nas falas dos colegas. Assim, foi necessário organizar a ordem de respostas em alguns momentos para que fosse possível o entendimento e a clareza nas gravações. No decorrer da sessão de grupo focal os alunos foram respondendo de modo mais organizado, sendo possível o registro em áudio com poucas interrupções.

As perguntas realizadas tinham como intuito analisar as opiniões de cada aluno a respeito do projeto de Yoga na escola, ou seja, o que mais lhe fora agradável nas aulas, as dificuldades encontradas, se o Yoga está presente na vida dos alunos fora do ambiente escolar, e suas referências e definições sobre Yoga elaboradas com as vivências nas aulas.

Por meio das observações realizadas em campo, foram analisados o envolvimento e interesse dos alunos durante as aulas, o entendimento a respeito das temáticas desenvolvidas e das atividades.

Quando questionados sobre a aceitação do projeto, das aulas e da forma como elas ocorreram, todas as respostas foram positivas, e afirmaram o interesse pelas aulas e pelo conteúdo trabalhado nelas. A aluna A1 respondeu: “*eu gostei, a gente relaxa*”, o que confirma que com o Yoga ela consegue relaxar e, por este motivo, gostaria de continuar com as aulas. Como Foletto (2015) apresentou em seu estudo, vários alunos relacionam em suas respostas o Yoga e o relaxamento, a calma, e como uma forma que contribui para se sentirem melhores.

Ao longo do projeto foi possível observar o interesse dos alunos com a prática do Yoga, por meio do desenvolvimento deles em determinadas atividades em que se dedicavam mais, demonstrando maior afeição, até solicitando, algumas vezes para realizar uma atividade que lhes foi mais prazerosa, assim como Silva (2016) relatou em seu estudo, em que relacionou a sensação do prazer com atividades de respiração, podendo coletar em seu diário de campo por diversas vezes a relação do prazer com o ato de inalar, característica esta que aparece também nas conclusões

de Foletto (2015), quando a autora afirma que de forma prazerosa o Yoga promove o desenvolvimento integral das crianças.

As perguntas relacionadas ao que mais foi agradável durante as aulas, obtiveram respostas de forma geral pela qual eles diziam gostar de tudo nas aulas, e quando respondiam especificamente, as respostas frequentemente se referiam aos *ásana* (posturas), visto que alguns alunos ainda especificaram as posturas que mais gostaram, como na fala da aluna A2: “*eu gostei de todas as posturas, mas a mais que eu gostei foi a árvore*”, da aluna A3: “*a que eu mais gostei foi cachorro olhando pra cima*”, do aluno A4: “*eu gostei das posturas*”, em que ele especifica logo em seguida, “*da semente*”, a aluna A5: “*da tartaruga*”, do aluno A6: “*a da águia*”, do aluno A7: “*da pinça*”, da aluna A8: “*a da vela*”, e do aluno A9: “*a postura que eu mais gostei foi o cachorro olhando pra baixo*”, em todos os casos indicaram o *ásana* que estava presente frequentemente nas aulas.

Era perceptível, também, em relação ao desenvolvimento de determinada postura, que o *ásana* era realizado de maneira consciente, em que os alunos podiam perceber seus próprios erros durante a execução da respectiva postura, sendo possível notar que alguns alunos realizavam a correção da postura de outros alunos. Moraes e Belga (2007) concluem que o Yoga possibilita o conhecimento do próprio corpo, de suas possibilidades e de seus limites, sendo que a concentração em si é um dos aspectos fundamentais para um melhor desenvolvimento, resultando da superação e da força de vontade de cada aluno.

Uma das características observadas com o desenrolar das aulas foi o respeito por si próprio, sendo que os alunos desenvolveram maior consciência tanto em relação ao próprio corpo quanto em relação ao corpo dos demais. Moraes e Belga (2007) também apontam o possível alcance de uma maior consciência de si pelas práticas, sendo destacado por Possignolo (2012) que puderam verificar por meio das práticas realizadas com os alunos, a consciência da relação do mundo interno com as sensações, e o mundo externo de ações e realizações.

Faria et al. (2014) também tem este levantamento em seu estudo, em que foi possível observar que as práticas proporcionaram conhecimento e consciência do próprio corpo e o autoconhecimento, como apontado pelas autoras:

Dessa maneira, praticar Yoga ajuda as crianças a terem mais conhecimento sobre o corpo e consciência de suas emoções, auxiliando ainda mais no seu processo de autoconhecimento e possivelmente o conhecimento sobre o outro (FARIA et al., 2014, p.12)

Quando perguntado aos alunos sobre as dificuldades encontradas, todos relacionaram com os *ásanas* realizados, citando qual dentre todos os realizados nas aulas obteve maior nível de dificuldade. As respostas obtidas com maior especificidade foram dos alunos A1: “o touro”, A4: “*o pombo que é difícil, que você tem que segurar aqui atrás*”, A5: “*guerreiro III*”, e A7: “o touro”. Foi possível observar que as posturas presentes nas respostas dos alunos relacionam-se com as capacidades de força, flexibilidade e equilíbrio, que são exigidas com mais intensidade nos respectivos *ásanas* citados por eles.

Moraes e Belga (2007) também identificaram que o Yoga auxilia na aquisição da sensibilização corporal, quanto ao conhecimento do próprio corpo e de suas capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. Também, Foletto (2015) constatou uma melhora significativa nas habilidades físicas como equilíbrio, força, agilidade e flexibilidade, estando estes aspectos apontados como melhorias em pelo menos uma das tarefas realizadas pela autora, o que foi possível apontar através das observações de campo realizadas, a percepção do desenvolvimento dos alunos em um mesmo *ásana*, visto que eles apresentavam melhorias pontuais quando à flexibilidade, mesmo em atividades distintas, sendo apresentado por Possignolo (2012), que com a prática do Yoga as crianças ampliam suas percepções, do corpo e da mente, desenvolvendo entre diversas capacidades, o equilíbrio.

O projeto de Yoga na Escola assumiu dentre seus objetivos, estimular com que os alunos levem a seus lares e suas comunidades a cultura da prática de Yoga, de modo que aprendam e disseminem/reconstruam uma nova cultura, assim como Silva (2013) ressalta ao tratar da inserção do Yoga no ambiente escolar como uma forma de apresentar e vivenciar uma cultura diferente, com o intuito de que seus valores sejam disseminados entre todos em seu entorno. Daolio (1995) argumenta que ao ampliar o repertório cultural dos alunos possibilita-se que estes conheçam e tenham experiências de novos saberes, novas culturas, influenciando de forma construtiva, agregando práticas físicas, valores éticos e morais, e diversos significados atribuídos ao corpo.

Desse modo, uma das perguntas realizadas no grupo focal dizia respeito à prática do Yoga fora do ambiente escolar, o que torna importante pontuar tais respostas dos alunos que, em sua maioria, responderam afirmativamente. As respostas mais específicas foram da aluna A2: *“eu faço todo dia”*, e do aluno A4: *“professora, eu só faço de sábado e domingo que é o dia que eu tenho mais tempo”* e completa afirmando referente às posturas: *“eu já tenho todas que você passou, eu escrevi e aí eu faço”*.

Durante as aulas aconteciam momentos de conversa, em que alguns alunos associavam o Yoga e suas particularidades com acontecimentos da rotina deles, o que reflete uma das características almejadas com a inserção do Yoga na vida dos alunos, que é a mudança em seu comportamento de acordo com a reflexão das atitudes tomadas por eles, podendo transformar de forma positiva seu comportamento, como por exemplo, a correção da postura frente à televisão, a pausa para reestabelecer a calma através da respiração consciente. Foletto (2015) também se refere às mudanças no comportamento dos alunos que participaram do programa de Yoga apontadas pelos pais e professores, podendo agregar de maneira construtiva na vida dos alunos e de todos em seu entorno, tornando-os cidadãos conscientes.

As aulas de Yoga tinham como foco, de modo geral, não somente o comportamento durante as atividades, mas em diversos momentos e, com o passar das aulas, foi possível notar melhoras em relação ao respeito pelas professoras e pelos demais alunos. Moraes e Belga (2007) também constataram mudanças pontuais no comportamento como a diminuição da ansiedade e da agressividade dos alunos. Foi possível observar também transformações positivas no comportamento dos alunos durante as aulas, como o silêncio estabelecido quando alguém iniciava a fala, a importância atribuída ao bem estar daqueles em seu entorno, e respeito com o espaço de cada um.

Quando os alunos iniciaram as aulas de Yoga, foram levantados as suas concepções sobre o que é Yoga, visando identificar as referências que eventualmente possuíam sobre esta manifestação corporal, como prática e filosofia. Eles afirmaram não terem informações sobre o Yoga ou sobre qualquer elemento de sua prática e, quando questionados, ao final do período das aulas, a respeito do que é o Yoga, afirmaram saber a respeito do que estava sendo questionado como

apresentam as respostas das alunas A1: *“a gente faz posturas, relaxamento”*, da aluna A2: *“a gente aprendeu muita coisa legal também, que quando você tá com dificuldade em alguma coisa você pode ir treinando as posturas”*, e da aluna A3: *“é postura, você aprende a ficar ereta, e você também pode aprender coisas novas”*.

Trabalhar a temática do Yoga possibilita como apontam Silva e Sampaio (2012), manifestações que contribuem para ampliar a qualidade dos conteúdos trabalhados nas aulas de Educação Física, proporcionando a ressignificação e enriquecimento do repertório dos alunos. Assim, como afirma Darido (2004), compete à Educação Física integrar e inserir os alunos em diferentes culturas corporais de movimento, com a intenção de formá-los cidadãos que vão produzir, reproduzir e transformar esta cultura corporal.

As atividades na escola trabalhavam valores éticos e morais, como o respeito consigo e com os demais, a não violência, a honestidade, e a não apropriação de coisas alheias, com o intuito de tornar aqueles que praticavam o Yoga cidadãos mais conscientes, pessoas que se importam com o mundo ao seu entorno, de modo a alcançar os mais diversos ambientes pelos quais os alunos circulam, em situações distintas, levando sempre consigo o respeito por todos os seres. A literatura, como exemplos o estudo de Foletto (2015), traz resultados observados por professores a respeito da repercussão do respeito e dos valores trabalhados nas aulas de Yoga, e o estudo de Faria et al. (2014) identifica pela experiência do Yoga nas aulas de Educação Física que podem ser considerado como um dos mais relevantes ensinamentos os conceitos e valores do Yoga, e o respeito ao próximo.

Em relação aos desafios propostos nas aulas foi possível observar o desenvolvimento dos alunos quando lhes eram propostas atividades competitivas, nas quais eles passaram a observar e analisar a competição de outra maneira, de modo que começaram a participar das atividades competitivas com a visão da importância da participação de todos, sem o foco no resultado final, mas em seu próprio desempenho nas atividades, entregando-se da melhor maneira possível para a realização, resultando em uma consciência crítica sobre a competição. Possignolo (2012) como um dos resultados das vivências realizadas nas oficinas de Yoga, verificou o despertar uma consciência não competitiva, em que não há vencedores ou perdedores.

Outro elemento que foi possível observar consistiu nas atividades em que os alunos precisavam dispor de uma maior interação, a atenção era direcionada para este tempo presente, sendo possível perceber que havia um envolvimento com a atividade que não os permitia dispersar, centrando-se na explicação e no desenvolvimento da atividade. Moraes e Belga (2007) apresentam como um dos benefícios do Yoga a melhora no processo de atenção e concentração, pelo qual foi comprovado por Possignolo (2012) que por meio das atividades dos exercícios respiratórios e das posturas desenvolve-se a concentração.

Os resultados obtidos por meio desta pesquisa permitem apontar que o projeto de ensino e aprendizagem de Yoga com crianças, de modo geral, obteve resultados positivos, o que se confirma com a aceitação por parte de todos os alunos, pelo interesse declarado por eles pelas aulas e pelos conteúdos trabalhados, tendo em vista que os *ásanas* alcançaram maior afeição por parte dos alunos dentre os elementos da prática do Yoga. Os *ásanas* desenvolvidos nas aulas variavam devido a sua quantidade, sendo que quando analisava-se uma mesma postura nos primeiros contatos que os alunos tiveram e posteriormente após diversas realizações, era possível notar um melhor desenvolvimento físico em sua execução, relacionando ainda o Yoga à flexibilidade, agilidade e força, o que também pode se tornar um fator de dificuldade para alguns alunos.

As temáticas trabalhadas nas aulas perpassavam pelos valores éticos e morais do Yoga, visando que os alunos se apropriem desta temática como uma forma de cultura corporal e a tornem presente em suas rotinas, como pode apontar a coleta de dados, com o intuito de tornar os alunos cidadãos conscientes, que tenham seu papel presente na sociedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo analisar as opiniões dos alunos sobre um projeto de ensino e aprendizagem de Yoga desenvolvido com uma turma do 3º ano do Ensino Fundamental de uma escola pública municipal de Bauru – SP, buscando refletir sobre as possibilidades e os desafios da inclusão do Yoga no ambiente escolar, destacando o envolvimento dos alunos e alunas no projeto e a avaliação realizada pela turma ao término do mesmo. O projeto teve duração de quatro meses.

Desta maneira, por meio do grupo focal e das observações de campo foi possível analisar questões referentes à aceitação do projeto por parte dos alunos, sendo ressaltado que de forma unânime todos os participantes gostaram do projeto, de seu conteúdo e da maneira como aconteceu, podendo assim relacionar o Yoga e sua temática a sensação de prazer, levando em consideração o interesse dos alunos por determinadas atividades, como aquelas que continham posturas diferentes e desafiadoras, atividades com *ásanas* em dupla, as histórias com aventuras, atividades mais dinâmica como o pega-congela-*ásana*, que lhe eram mais prazerosas.

Os resultados obtidos por meio das práticas do Yoga apontaram maior afeição dos alunos pelos *ásanas* realizados nas aulas, dentre todas as temáticas trabalhadas, ressaltando que articuladamente à postura foi abordada a questão do respeito em relação a si próprio e com aqueles em seu entorno, da consciência em si e do autoconhecimento.

Foi possível indicar as dificuldades encontradas pelos alunos no que se refere à prática do Yoga, sendo indicados por eles os *ásanas* que exigiam habilidades mais desenvolvidas e capacidades físicas, como flexibilidade, força e equilíbrio. Contudo, os alunos passaram a compreender tais dificuldades como limites individuais a serem superados.

A partir do momento em que o Yoga é trabalhado no ambiente escolar, este agrega valores tanto aos alunos quanto à sociedade em que eles estão inseridos, lembrando que a filosofia do Yoga incide em valores éticos e morais que possibilitam tornar os alunos cidadãos mais conscientes, estabelecendo relações presentes no Yoga com as situações da vida cotidiana.

Inserir a manifestação corporal do Yoga no ambiente escolar é uma forma de ampliar e enriquecer o repertório da cultura corporal de movimento já presente nas aulas de Educação Física, contribuindo com diferentes formas de entender o corpo e suas possibilidades, alcançando diversos benefícios por meio desta prática.

As limitações identificadas no presente estudo referem-se à duração do projeto de Yoga no ambiente escolar, acreditando que se o período de ensino fosse expandido ou um número maior de aulas semanais fossem desenvolvidas, outros resultados poderiam ser encontrados; quanto ao método de coleta de dados, o grupo focal, pela experiência com as crianças aqui realizada, sugere-se diminuir o número de participantes por sessão, de modo a amenizar os ruídos e ampliar as possibilidades de manifestação de todos os participantes.

Contudo, tornar presente as vozes dos alunos foi um dos pontos importantes desta pesquisa, para que fossem realizadas análises segundo as manifestações daqueles que vivenciaram a experiência do Yoga, visando refletir sobre as possibilidades e desafios de inserir esta manifestação corporal no ambiente escolar.

Assim, o presente estudo traz resultados que podem contribuir para pesquisas posteriores a respeito dos benefícios da prática do Yoga, da inserção do Yoga no ambiente escolar, e da prática do Yoga com alunos dos anos iniciais do ensino fundamental. Para tanto, sugere-se refletir sobre a possibilidade de ampliar o tempo de desenvolvimento do Yoga com as crianças, ressaltando que neste estudo foram considerados 13 encontros no decorrer de quatro meses.

Neste estudo é possível concluir que houve aceitação por parte de todos os alunos com a temática do Yoga, estando presente também em suas falas, o reconhecimento dos benefícios pelos próprios alunos, na qual estes foram apontados de acordo com a interpretação e entendimento deles, contudo, pode-se notar que esta temática abordada dentro do ambiente escolar tende a proporcionar vivências distintas das tradicionalmente abordadas na cultura corporal de movimento, podendo agregar diversos benefícios e novos saberes aos alunos.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, M. **O que é um estudo de caso qualitativo em educação?** Salvador, Revista da FAEEBA – Educação e contemporaneidade, 2013, v. 22, n. 40, p. 95-103.

ARENAZA, D. E. M. **Relatório de Pesquisa O Yoga Na Escola.** Departamento de Metodologia de Ensino-Centro de ciências da Educação, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 8 de maio de 2002, 18 p.. Disponível em: <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/Relat%C3%B3rio-de-pesquisa_-o-yoga-na-escola.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2018, 00:43.

BAURU. **Currículo Comum para o Ensino Fundamental Municipal** (recurso eletrônico). Organizadores: Afonso Mancuso de Mesquita, Fernanda Carneiro Bechara Fantin, Flávia Ferreira da Silva Asbhar. Prefeitura Municipal de Bauru, Bauru, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Amanda%20Fusco/Desktop/curriculo_ef2.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2018, 14:22.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. **Educação é a Base.** Desenvolvido pelo Ministério da Educação. Brasil, 2017. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=79601-anexo-texto-bncc-reexportado-pdf-2&category_slug=dezembro-2017-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 29 ago. 2018, 13:02.

BRACHT, V. **Educação física & ciência: cenas de um casamento (in)feliz.** Ijuí, Revista Brasileira de Ciência do Esporte, v.22, n. 1, p. 53-63, setembro, 2000. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/753/427>>. Acesso em: 21 ago. 2018, 12:35.

BRAND, H. **Yoga para crianças.** São Paulo, Ground, 2012. 117 p.

CARLINI-COTRIM, B. **Potencialidades da técnica qualitativa grupo focal em investigações sobre abuso de substâncias.** São Paulo, Revista de Saúde Pública, 1996, p. 285-293.

DAOLIO, J. **DA CULTURA DO CORPO.** Campinas: Papyrus, 1995, 12 ed. 104 p.

DARIDO, S. C. **A educação física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física.** São Paulo, Revista brasileira de educação física e esportes, 2004, v. 18, n. 1, p. 61-80.

DEVEZA, A. C. **Yoga e yogaterapia.** São Paulo, Revista De Medicina. 2013. V. 92, N. 3, p. 204-212. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/80000/83920>>. Acesso em: 20 out. 2018, 13:50.

FARIA, A. C; SANTOS, J. L. M; PEDERSEN, M; AVALLONE, L. P; DEUTSCH, S. **Yoga na escola: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de**

EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNESP RIO CLARO-SP. Anais... XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação, 2015.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga.** História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo, Pensamento, 2001, p. 36.

FOLETTTO, J. C. **As percepções de crianças pré-escolares acerca da prática de yoga.** Porto Alegre, UFRGS, 2016, 50 p.. Monografia. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/156510>>. Acesso em: 06 set. 2018, 15:30.

FOLETTTO, J. C. **Efeitos da inserção da prática de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos.** Porto Alegre, UFRGS, 2015, 52 p.. Monografia. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/133535>>. Acesso em: 16 ago. 2018.

GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades.** São Paulo, Revista de Administração de Empresas, 1995, v. 35, n. 2, p. 57-63. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>>. Acesso em: 18 set. 2018, 23:35.

GUI, R. T. **Grupo focal em pesquisa qualitativa aplicada: intersubjetividade e construção de sentido.** Brasília, Revista Psicologia: Organização e trabalho, 2003, v. 3, n. 1. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rpot/article/view/7071>>. Acesso em: 16 set. 2018, 22:00

LUDKE, M. ANDRÉ, M. E. D. **A Pesquisa em educação: abordagens qualitativas.** São Paulo: EPU, 1986, p. 25-33.

MARTINS, F. S; CUNHA, A. C. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático,** Portugal, Braga, 17 p. 2011.

MASSOLA, M. E. A. **Vamos praticar yoga? Yoga para crianças, pais e professores.** São Paulo: Phorte, 2008. 184 p.

MINAYO, M. C. S. (Org.); DESLANDES, S. F; NETO, O. C; GOMES, R. **Pesquisa social: Teoria, métodos e criatividade.** Petrópolis, Vozes, 2002, ed. 21, p. 51-66.

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

MOREIRA, D. A. **O método fenomenológico na pesquisa.** São Paulo, Pioneira Thomson, 2002. 152 p.

NEIRA, M. C.; NUNES, M. L. F. **Linguagem e cultura: subsídios para uma reflexão sobre a educação do corpo.** Caligrama (São Paulo, Online), v. 3, n. 3, 27 dez. 2007. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/caligrama/article/view/66201>>. Acesso em: 21 ago. 2018, 22:01.

PERES, R. S.; SANTOS, M. A. **Considerações gerais e orientações práticas acerca do emprego de estudos de caso na pesquisa científica em psicologia.** São Paulo, INTERAÇÕES, v. 10, n. 20, p. 109-126, JUL-DEZ 2005. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35402008>>. Acesso em: 20 out de 2018, 21:23.

POSSIGNOLO, L. O. **Yoga na escola.** Campinas, UNICAMP, 2012. Monografia. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/18063553-Universidade-estadual-de-campinas-faculdade-de-educacao-yoga-na-escola.html>>. Acesso em: 21 out 2018, 02:50.

SÃO PAULO. **Proposta Curricular do Estado de São Paulo: EDUCAÇÃO FÍSICA (Ensino Fundamental e Médio)** - Estado e Ensino. Coord. Maria Inês Fini. Desenvolvido pela Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, SEE: São Paulo, 2008.

ROCHA, A. C. G. **Educação, educação física e ioga.** Vitória, FSV, 2004. Monografia. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/Rocha_Monografia.pdf>. Acesso em: 21 out. 201, 03:44.

SILVA, A. F. P. L. **Estudo sobre elementos metodológicos relacionados ao ensino de hatha yoga tradicional.** Goiânia, UFG, 2016. Monografia. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/11981/5/TCCG%20-%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20-%20Ana%20F%C3%A1bia%20Ponce%20Leon%20da%20Silva.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2018, 13:12.

SILVA, J. A. **Ioga: como disciplina na grade curricular das escolas.** Brasília, UnB, 2013. Monografia. Disponível em: <<http://bdm.unb.br/handle/10483/6271>>. Acesso em: 16 set. 2018, 21:36.

SILVA, J. V. P.; SAMPAIO, T. M. V. **Os conteúdos das aulas de educação física do ensino fundamental: o que mostram os estudos?** Revista brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, Universa, 2012; p.106-118.

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

TAFFAREL, C. N. Z.; ESCOBAR, M. O. **Cultura corporal e os dualismos necessários a ordem do capital.** Bahia, UFBA, 2009. Disponível em: <<http://www.rascunhodigital.faced.ufba.br/ver.php?idtexto=277>>. Acesso em: 16 ago. 2018, 22:59.

WHO, World Health Organization, **PROMOTING MENTAL HEALTH.** WHO Press, 2004. Geneva, 2004. p. 18. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf>. Acesso em: 21 out. 2018, 03:49.

APÊNDICE A – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

CÂMPUS UNIVERSITÁRIO DE BAURU

Faculdade de Ciências

*Departamento de Educação Física***Termo de Assentimento Livre e Esclarecido**

Bauru, _____ de _____ de 2017.

Você está sendo convidado para participar do trabalho intitulado “Inserção do Yoga na Escola”. Seus pais (ou responsáveis) permitiram que você participasse!

O objetivo do estudo é analisar e refletir sobre as possibilidades e os desafios da inclusão do yoga na escola.

Não precisa participar do trabalho se não quiser, é um direito seu. Também não terá nenhum problema se quiser desistir depois de ter iniciado sua participação.

Você responderá algumas perguntas ou que serão feitas durante a aula de yoga. Caso venha a sentir qualquer desconforto ou tenha alguma dúvida sobre a pesquisa, você pode procurar a discente Amanda Stéfani Nogueira Fusco sob a orientação da Profa. Dra. Fernanda Rossi (docente do Departamento de Educação, FC/UNESP-Bauru e orientadora do trabalho - fone p/contato: 3103-6081, ramal 7553, ou pelo e-mail: fernandarossi@fc.unesp.br).

Sua participação na pesquisa não será divulgada e nem repassaremos suas informações a qualquer outra pessoa.

Eu _____ aceito
participar do projeto “Inserção do Yoga na Escola”.

Assinatura do menor

APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
Câmpus de Bauru

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Bauru, ____ de _____ de 2017.

Prezado(a) Sr.(a) _____,

Estamos desenvolvendo uma pesquisa com os alunos desta escola que tem como título: **“Inserção do Yoga na Escola”**. O objetivo do estudo é analisar e refletir sobre as possibilidades e os desafios da inclusão do yoga na escola. Para tanto, necessitamos de sua colaboração autorizando o(a) aluno(a) _____, sob sua responsabilidade, para participar de entrevistas.

Lembramos que a qualquer momento você poderá retirar seu **consentimento livre e esclarecido** e o(a) aluno(a) deixar de participar do estudo alvo da pesquisa.

O nome do(a) aluno(a) será mantido em sigilo, sendo utilizado como identificação um pseudônimo ou número. Entretanto, precisamos do seu consentimento para que possamos, posteriormente, publicar os dados desta investigação em artigos ou apresentá-los em reuniões científicas. Se estiver de acordo, por favor, preencha a declaração que segue abaixo.

Agradecemos antecipadamente a sua contribuição.

Atenciosamente,

Amanda Stéfani Nogueira Fusco

Orientanda
Av. Dirceu José Gobbi, 1-10,
Reserva Belas Nações
CEP: 17047-201 - Bauru-SP
amanda.sfusco@hotmail.com
Tel.: (14) 99702-7928

Prof. Dra. Fernanda Rossi

Orientadora
Departamento de Educação/FC
Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube,
14-01 - Bairro: Vargem Limpa
CEP 17033-360 - Bauru, SP
fernandarossi@fc.unesp.br
Tel.: (14) 3103-6081 Ramal 7553

TERMO DE CONSENTIMENTO (DECLARAÇÃO)

Eu,.....RG:....., residente e domiciliado(a) à Av./Rua.....Bairro.....na cidade de.....UF.....CEP....., e-mail..... declaro estar ciente dos objetivos do trabalho de pesquisa **“Inserção de Yoga na Escola”**, de Amanda Stéfani Nogueira Fusco e Profa. Dra. Fernanda Rossi, manifestando o meu consentimento com a publicação das respostas, sejam elas favoráveis ou não, na forma de artigos e/ou em reuniões científicas.

Bauru, ____ de _____ de 20__.

Assinatura: _____