



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



BRUNA CARVALHO DELMANTO SIMÕES

**YOGA PARA CRIANÇAS: UM ESTUDO DE REVISÃO
SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Bauru-SP
2017

BRUNA CARVALHO DELMANTO SIMÕES

YOGA PARA CRIANÇAS: UM ESTUDO DE REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Orientadora: Fernanda Rossi

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a
Faculdade de Ciências da Universidade Estadual
Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de
Bauru – Curso de Bacharelado em Educação Física.

Bauru-SP
2017

BRUNA CARVALHO DELMANTO SIMÕES

YOGA PARA CRIANÇAS
UM ESTUDO DE REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Câmpus de Bauru, como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Bauru, 24 de fevereiro de 2017.



Prof. Dra. Fernanda Rossi

Departamento de Educação / Faculdade de Ciências de Bauru - Bauru/SP



Bruna Carvalho Delmanto Simões

Departamento de Educação Física / Faculdade de Ciências de Bauru - Bauru/SP

YOGA PARA CRIANÇAS: UM ESTUDO DE REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

RESUMO

Atualmente o Yoga é difundido no mundo todo devido a diversos benefícios que a prática oferece ao ser humano, como a melhora nos aspectos físico, motor, psíquico, mental e espiritual de quem pratica. Estudos vêm demonstrando que a prática do Yoga pode apresentar os mesmos benefícios quando aplicada às crianças e aos jovens. Quando criança, o ser humano possui maior capacidade de aprendizado e interiorização de novas maneiras de ser e conduzir a vida futuramente e, devido a isso, o Yoga iniciado na infância tem seus efeitos potencializados graças a essa característica das crianças. Nesse sentido, o objetivo do estudo consiste em identificar e analisar a produção da literatura no campo do Yoga para crianças, mediante estudo de revisão sistemática da literatura, bem como analisar os estudos identificados em relação aos efeitos que a prática do Yoga proporciona nessa faixa etária, como forma de melhorar a qualidade de vida. As seguintes bases de dados foram selecionadas para consulta: Google Scholar, Google, Scielo, Sistema de Bibliotecas da Unicamp, Biblioteca Digital da USP, Biblioteca Digital da Unesp, Biblioteca Digital da UFSCar, Biblioteca Digital da Unifesp e Sistema de Bibliotecas da UFABC. Foram encontradas 14 publicações com o tema, sendo 6 publicações em anais de congresso, 4 publicações em monografias de conclusão de curso e 4 publicações em artigos de periódicos. Entre os objetivos das publicações foi possível identificar cinco temáticas, quais sejam: apresentar o melhor método de exercícios do Yoga para crianças; refletir, proporcionar e analisar a melhor maneira de desenvolver os benefícios com a prática; verificar a aceitação e efeitos da prática; contribuir para o desenvolvimento do ser integral; descrever a base filosófica, componentes básicos e preocupações de segurança com o Yoga. Os resultados apresentados revelam evidentes benefícios para crianças, apontando melhoras físicas, comportamentais, psicológicas, motoras, mentais, sociais e espirituais, assim como o desenvolvimento integral dos participantes.

Palavras-chave: Yoga. Criança. Saúde.

ABSTRACT

Currently Yoga is disseminated in the world due to various benefits that the practice offers the human being, as an improvement in physical, motor, psychic, mental and spiritual of those who practice. Studies have shown that the practice of Yoga can present the same benefits when applied to children and young people. When child, the human being has a greater capacity for learning and interiorization of new ways of being and leading the life in the future, and because of this, Yoga initiated in infancy has its effects enhanced thanks to this characteristic of children. In this sense, the objective of the study is to identify and analyze the literature production in the field of Yoga for children, through a systematic review of the literature, as well as to analyze the studies identified in relation to the effects that Yoga practice provides in this age group, as a way to improve the quality of life. The following databases were selected for consultation: Google Scholar, Google, Scielo, Unicamp Libraries System, USP Digital Library, Unesp Digital Library, UFSCar Digital Library, Unifesp Digital Library and UFABC Library System. There were 14 publications with the theme, being 6 publications in annals of congress, 4 publications in monographs of conclusion of course and 4 publications in articles of periodicals. Among the objectives of the publications it was possible to identify five themes, which are they: presenting the best method of Yoga exercises for children; reflect, provide and analyze the best way to develop benefits with practice; verify the acceptance and effects of the practice; contribute to the development of the integral being; describe the philosophical basis, basic components and safety concerns with yoga. The presented results show evident benefits for children, pointing to physical, behavioral, psychological, motor, mental, social and spiritual improvements, as well as the integral development of the participants.

Keywords: Yoga. Child. Health.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Panorama dos estudos analisados	21
--	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. YOGA E CRIANÇA	9
2.1 A prática de Yoga na infância: especificidades	9
2.2 Benefícios da prática de Yoga na infância	14
3. METODOLOGIA	20
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICE A – LISTA DE TRABALHOS ENCONTRADOS NAS BASES DE DADOS	31

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa insere-se no âmbito da produção acadêmica na área do Yoga para crianças, evidenciando a oferta da prática do Yoga às crianças, no que se refere, principalmente, aos benefícios proporcionados pela aprendizagem de práticas que visam a desenvolver, não somente as estruturas físicas, mas o ser integral dos pequenos praticantes.

O Yoga é praticado no mundo todo, por diversas motivações, entre elas pelo benefício que a prática pode trazer para o ser humano nos aspectos físico, motor, psíquico, mental e espiritual desenvolvendo o ser integral do praticante (MARTINES, 2009). A prática fundamenta-se em uma filosofia que orienta o praticante a desenvolver formas de conduzir as ações diárias, tendo conexão de proposta igualmente terapêutica (SILVEIRA, 2012). Dessa forma, experiências de crescimento espiritual e de cura física são relatadas pelos adpetos dessa prática (PACKER, 2009).

Martines (2009) aponta que, no Brasil, a prática do Yoga para crianças ainda não é muito reconhecida. Assim, considerando que não há muitas publicações que enfocam o Yoga para crianças, pode-se afirmar que ainda está em formação uma metodologia de ensino específica para as diversas faixas etárias da infância. O foco das publicações sobre o Yoga são os jovens adultos pelo fato de ser uma prática reconhecida como apropriada para essa fase da vida. Entretanto, observa-se que tem sido mencionada nas publicações uma diversidade de faixas etárias às quais se atribui um vivo interesse em praticar Yoga. Assim, surgem interesses em desenvolver metodologias para a orientação de práticas para crianças (SILVEIRA, 2012) com resultados no desenvolvimento do ser integral das mesmas (ARENAZA, 2003; FARIA *et al.*, 2013; FARIA *et al.*, 2014; MARTINES, 2009).

De acordo com Martines (2009), a prática do Yoga iniciada na infância potencializa seus efeitos devido às características dessa faixa etária, além de apresentarem maior capacidade de aprendizado e interiorização de novas maneiras de ser e conduzir a vida futuramente. Quando as características, como flexibilidade e respiração correta não são cultivadas, elas desaparecem.

Entendemos então que, a vivência do Yoga pode proporcionar benefícios físicos, motores, mentais, psicológicos, sociais, comportamentais e espirituais para as crianças, além de ampliar o repertório das manifestações corporais. Dessa forma, objetivou-se, nesta pesquisa, identificar e analisar a produção da literatura no campo do Yoga para crianças, mediante estudo de revisão sistemática da literatura, bem como analisar os estudos identificados em relação aos efeitos que a prática do Yoga proporciona nessa faixa etária, como forma de melhorar a qualidade de vida.

2. YOGA E CRIANÇA

2.1 A prática de Yoga na infância: especificidades

A prática do Yoga para as crianças deve-se começar do básico, com a reeducação da respiração e a consciência no ato de respirar e, em seguida, explorar os *pranayamas* (exercícios respiratórios) e também os mantras (sons terapêuticos). Uma boa estratégia para fazer com que os pequenos executem as posturas é “estipular uma quantidade, pois a criança lida melhor com o trabalho concreto”. Por exemplo, pedir para que a criança execute a respiração com o som de uma abelha por quatro vezes, sem pressa (MARTINES, 2009, p.36).

Através dos *ásanas* (posturas), *pranayamas* (exercícios respiratórios) e dos *mantras* (sons terapêuticos) busca-se desenvolver nas crianças a convivência harmoniosa com o grupo e consigo mesmo, resgatando a boa postura física, a capacidade de respirar profundamente, acalmar a mente, melhorar a capacidade de concentração, adotando uma atitude reflexiva e segura diante da vida. Pretende também estimular o cuidado com a saúde do corpo, a expressão espontânea e natural de si mesmo através do diálogo, as expressões corporais, de brincadeiras, desenhos e pinturas. (MARTINES, 2009, p. 38)

Flisek (2001) *apud* Foletto (2015) também afirma que a prática do Yoga para as crianças deve ser ensinada de forma divertida e lúdica, a fim de que elas aprendam a relaxar a mente e exercitar o corpo, além de servir como uma base para o cultivo de recursos internos e pontos fortes de modo a melhorar a saúde e bem estar dos pequenos ao longo da vida.

White (2009) também reforça que, para as crianças, o Yoga deve ser uma maneira divertida de aprender a relaxar suas mentes e exercitar os seus corpos. A prática do Yoga pode servir como uma base para o cultivo de recursos internos e forças para facilitar a saúde e bem estar ao longo da vida.

Bassoli (2008) *apud* Possignolo (2012) aponta que as séries de exercícios devem ser de fácil execução, sendo estáticas ou em movimento e que não devem causar cansaço e nem desgastes físicos após sua prática. A criança deve se sentir relaxada e capaz de dizer como foram suas sensações corporais. Com essa nova sensibilidade é possível conquistar uma consciência corporal que leva ao equilíbrio psíquico, físico e energético.

Praticamente todas as séries beneficiam a criança no equilíbrio psicossomático, fortalecem seu corpo, tornando-a mais ágil. O corpo da criança ganha estabilidade, os nervos ficam mais relaxados, os pensamentos ficam mais purificados, permitindo que ela perceba os pensamentos negativos e os controle. (BASSOLI, 2008, p. 28 *apud* POSSIGNOLO, 2012, p. 24)

Saraswati (1990) *apud* Possignolo (2012, p.27) segue o mesmo pensamento, pois afirma que a apresentação do Yoga para as crianças não deve ser feita através de lições, e sim através de brincadeiras e jogos. Ao citar Vygotsky, o autor diz que “o jogo não é a forma predominante de atividade da criança, mas é, em certos casos, uma fonte de desenvolvimento nos anos pré-escolares. Brincar é intencionalmente uma atividade para criança”.

Os jogos no Yoga ajudam a desenvolver a atenção e a o foco na atividade que as crianças estão fazendo, envolvendo e despertando curiosidade:

No jogo, na brincadeira, a atividade é separada dos objetos e a ação surge mais das ideias do que das coisas. A ação na esfera imaginativa em uma situação imaginária, a criação de intenções voluntárias, a formação dos planos da vida real, as motivações e vontades aparecem numa brincadeira e isso produz um nível elevado de desenvolvimento na pré-escola. (SARASWATI, 1990, p. 28 *apud* POSSIGNOLO 2012, p. 27)

Possignolo (2012, p. 30) afirma que uma boa prática gera bons resultados:

Contudo, para esse florescer de resultados é necessário ter bons educadores, que sejam abertos a novos conceitos e desafios. É necessário tentar entender o que se passa no interior da classe, para que assim o envolvimento e as trocas façam-se presentes. Educar as crianças é dar-lhes todas as oportunidades de expressarem sua inspiração espontaneamente.

Nessa perspectiva, Berger, Silver e Ruth (2009) *apud* Foletto (2015) consideram que a prática do Yoga pode ser tanto como uma intervenção preventiva, como um meio de melhorar o bem estar percebido pelas crianças. Além disso, a diminuição da saúde das crianças atualmente, devido a inatividade física, compreende-se a importância da implantação dos programas de Yoga nas escolas como forma de integrar a saúde física, mental, emocional e intelectual dos pequenos.

Na organização da prática do Yoga para crianças, podem ser enfatizados os *yamas* e *nyamas* (princípios e valores), os *ásanas* (posturas), os *pranayamas* (respiração) e a meditação, conforme discutido na sequência.

Yamas e Nyamas

Os valores e atitudes do Yoga - *Yamas* e *Nyamas* - são princípios que o indivíduo deve buscar e praticar por toda sua vida, construindo essencialmente valores e virtudes que incidam diretamente sobre o respeito por si e pelos outros. Os *yamas* são constituídos por: *ahimsa* (não-violência), *satya* (verdade, não mentir), *asteya* (não roubar), *brahmacharya* (fazer tudo muito bem feito) e *aparigraha* (não acumular). Já as disciplinas internas, os *nyamas*, são: *saucha* (pureza, limpeza), *santosha* (contentamento), *tapas* (perseverança, disciplina), *svadhyaya* (estudo) e *isvara-pranidhana* (caminho espiritual) (MASSOLA, 2008).

Segundo Packer (2011), o Yoga prestigia valores que são próprios da criança, como pureza, simplicidade, contentamento, verdade, retidão, amor, paz e não violência. Quanto mais cedo ensinarmos as crianças que a violência, a mentira e forças da ganância são nocivas para nós e para o mundo, mais rápido conseguiremos transformar a nossa sociedade, tornando-a mais saudável.

Àsanas para crianças

Os Àsanas, segundo Packer (2009), são posturas físicas que agem profundamente em todos os sistemas orgânicos, glândulas e centros nervosos do corpo, garantindo assim uma saúde perfeita. A prática de Àsanas traz saúde, estabilidade e leveza ao corpo. Quando se consegue uma posição agradável é possível atingir o equilíbrio mental (IYENGAR, 2007 *apud* PACKER, 2011).

Segundo PACKER (2011), para ter um crescimento forte e saudável, os Àsanas permitem resgatar bons hábitos de postura, pois, além das crianças carregarem mochilas pesadas, ficam horas sentadas em posições inadequadas que irá favorecer uma curvatura acentuada na coluna torácica.

Na prática do Yoga para crianças, as execuções dos Àsanas são adaptadas às fases do desenvolvimento motor. Sendo assim, é possível começar a praticar o Yoga em qualquer idade, desde que exista um programa estruturado (SALEM, 2010 *apud* PACKER, 2011).

Flak e Coulon (2007) apresentam como as posturas do Yoga podem ser apresentadas para as crianças. Os autores constataam que, como as crianças gostam de se movimentar, são contraindicados longos períodos imóveis. Além disso, não se deve exigir do corpo dos pequenos mais do que eles podem oferecer. Pelo fato de terem as cartilagens e tendões frágeis, ainda não é indicado um esforço contínuo, mas sim, posturas na forma de sequências atraentes e rápidas. É preciso ensiná-los a respeitar os limites do próprio corpo, apesar do espírito de competição tomar conta, a dor deve ser um sinal para que cada um contenha sua euforia. E, por fim, a criança deve ter consciência de seus movimentos. Manter a respiração sincronizada com o movimento, é mais proveitoso do que executar posturas complicadas só para se destacar.

De acordo com Chanchani (2006) *apud* Parcker (2011), as crianças pequenas devem começar a aprender Àsanas de forma lúdica. As crianças gostam muito de fazer posturas inspiradas na natureza e nos animais, como, por exemplo, flexionar as pernas como um sapo ou alongar-se como um cachorro, fazendo com que essas metáforas sirvam de incentivo para manter ou melhorar a postura durante a aula. Segundo Castilho (2006) *apud* Packer (2011), os Àsanas devem ser executadas em sessões diárias com duração entre trinta minutos e uma hora.

Para Silveira (2012), ao realizar a atividade física de imitar os animais, as crianças se encantam ao mesmo tempo em que apresentam dificuldade, diversão e desafio que integram a prática. Faria *et al.* (2014) afirmam que, além das brincadeiras relacionando as posturas com os animais, a prática pode ser apresentada de outras formas, como criar histórias relacionando os princípios e práticas do Yoga com situações próximas das crianças. As autoras afirmam também que isso pode gerar maior interesse para as aulas, permitindo que elas entendam e explorem ainda mais essas experiências. Nessa perspectiva, Deutsch *et al.* (2013) afirma que o método de ensino da prática e dos valores por meio de histórias é bastante eficaz, principalmente quando se trata do

incentivo a imaginação da criança, o que concretiza os conceitos do Yoga. É importante ressaltar que a maioria das crianças, quando bem orientada, sabe ouvir o silêncio, aquietar-se e, principalmente, dar asas à sua imaginação. Dessa forma, com a movimentação e aquietação, o universo infantil vai se revelando e se expressando na sua plenitude (MARTINS; CUNHA, 2011).

Pranayamas e crianças

Utilizam-se os *Pranayamas* (técnicas respiratórias) para promover na criança uma percepção de suas dificuldades respiratórias corrigindo os maus hábitos. Os *pranayamas* melhoram a oxigenação no cérebro, eliminam as impurezas da mente, permitindo um alívio nos estados emocionais (BASSOLI, 2008 *apud* PACKER, 2011).

De acordo com Martines (2009), os *pranayamas*, além de possuírem efeitos físicos como o aumento da capacidade pulmonar, maior vitalidade para os tecidos do corpo, liberação da via respiratória, entre outros, também apresenta efeitos sobre o estado psíquico do praticante.

Bassoli (2008) *apud* Possignolo (2012) aponta também que:

Acredita-se que, com a prática do *pranayamas* (técnicas respiratórias), a criança passa a respirar corretamente, adquirindo maior domínio sobre o corpo e desenvolvendo melhor a psicomotricidade. Com a prática da ética do Yoga (*Yamas* e *Nyamas*), a criança desenvolve e valoriza o seu potencial, fazendo crescer a confiança em si própria, ao mesmo tempo em que adquire a paz e a harmonia com sua própria natureza. (BASSOLI, 2008, p. 24 *apud* POSSIGNOLO, 2012, p. 23).

Aprender a respirar significa ter mais saúde e felicidade. As emoções como irritabilidade, ansiedade, raiva, mágoa, serenidade e felicidade exercem um efeito poderoso sobre os padrões respiratórios (BASSOLI, 2008 *apud* PACKER 2011). Se não respiramos adequadamente, prejudicamos nossas funções orgânicas.

Ao provocar a maximização da entrada de oxigênio e livrar o corpo das impurezas, o sistema corporal é estimulado ajudando-o a se sentir mais vibrante e relaxado e a manter a mente calma nos momentos de tensão (SARANANDA, 2009 *apud* PACKER, 2011).

A dificuldade de respirar pelo nariz começa quase sempre na infância, e isso pode se tornar o hábito de respirar pela boca (HERMÓGENES, 2009).

A ausência da inspiração ou expiração (retenção) é a transição entre essas duas ações, ou seja, quando inalamos e seguramos a respiração, o ritmo de troca de gases nos pulmões cresce em função do aumento de pressão, o que significa que mais oxigênio sai dos pulmões para a corrente sanguínea, e mais dióxido de carbono e outros gases tóxicos passam do sangue para os pulmões, prontos para serem eliminados com a expiração. (PACKER, 2011, p. 33)

Com crianças menores de sete anos, o trabalho respiratório é um preparatório para estas etapas, com exercícios e atividades para coordenar as etapas da respiração, baixa ou abdominal, média e alta (SALEM, 2010 *apud* PACKER, 2011).

Kalyama (2003) *apud* Martines (2009) demonstra que há uma correlação entre a mente e a respiração:

Quando a mente está agitada, a respiração está ofegante e vice-versa. A natureza da mente (manas) é a mesma do Prana, a energia vital. Quando respiramos, entra para o nosso corpo físico, o ar, contendo seus elementos constituintes, tais como: oxigênio, gás carbonico etc. Entra também para o nosso Pranauma-Kosha, a força vital ou Prana. (KALYAMA, 2003, p. 176 *apud* MARTINES, 2009, p. 13-14)

O relaxamento no Yoga é benéfico para a assimilação das informações aprendidas. Flak e Coulon (2007) relatam que isto pode ser percebido com a tecnologia hoje em dia, pois em tomografias é possível ver a variação da circulação de sangue no cérebro e com isso constata-se que uma pessoa em repouso, sem ver, ouvir ou se mover, apresenta toda a área do cérebro em atividade. Dessa forma, quando o professor para de falar e para de transmitir informações para seus alunos, o cérebro deles continua funcionando, pois continua processando informações. Assim, com algumas pausas durante as atividades, será possível que os alunos consigam assimilar, digerir e processar as informações recebidas.

Flak e Coulon (2007) apontam mais exemplos de que o relaxamento é diferente de diversão ou preguiça. Os autores afirmam que podemos perceber que é mais fácil memorizar um texto quando fazemos a leitura antes de dormir e isso acontece porque o nosso cérebro parece processar as informações durante o sono para facilitar a impregnação do conhecimento.

Meditação e crianças

O método de meditação de Yoga na prática infantil desenvolve a atenção e é considerada a consciência do próprio corpo, da capacidade de realizar os *ásanas* propostos, por exemplo. No entanto, a convivência da criança consigo mesma e com o outro é um aspecto que Brand (2012, p14) *apud* Silveira (2012, p.181) reforça, quando afirma que, “o Yoga traz alegria, tranquilidade, melhora a autoestima e a interação com as outras crianças”. Propiciar tranquilidade à criança também é um dos benefícios apontados pela autora.

Packer (2011) aponta que enquanto a criança medita, ela desenvolve a concentração, denominada de *Dhāraṇa*, que é o primeiro passo, e a meditação, definida como *Dhyāna*, que é o segundo. O autor ainda afirma que os exercícios devem ser variados para que as crianças possam manter o interesse. Pode-se usar jogos e exercícios que trabalham o centramento com as crianças, porém, é necessário estar atento para perceber as necessidades delas.

A verdadeira meditação só pode ser iniciada quando a criança é capaz de concentrar-se, e para concentrar-se ela precisa acalmar o corpo e mente. Portanto é recomendado exercícios físicos, depois um exercício de concentração, seguido da meditação. A meditação não se ensina, ela é uma conquista individual. (PACKER, 2011, p. 39)

Apesar de, no início, a prática da meditação ser um curto período, Guimarães (2005) *apud* Packer (2011) aponta que este curto período de relaxamento profundo já traz um estado de paz interior.

Diante das considerações apresentadas pelos autores, a prática do Yoga na infância parece ser uma estratégia eficiente para melhorar a qualidade de vida das crianças, no que se refere a saúde física e mental, assim como o comportamento, pois desenvolve o ser de forma integral.

2.2 Benefícios da prática de Yoga na infância

Estudos vêm demonstrando que a prática do Yoga pode apresentar os mesmos benefícios quando aplicadas às crianças e aos jovens. Nessa perspectiva, o Yoga é visto como uma terapia corporal e mental que tem emergido como uma intervenção com base educacional e como forma de melhorar diversas condições médicas em crianças (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008).

Denominar Yoga para Crianças é também uma forma de separar a prática na direção de uma faixa etária com as limitações e possibilidades que cada idade apresenta. Dessa forma, são estabelecidas devidas orientações para a prática de Yoga para gestantes, idosos, mulheres em menopausa, entre outras. Observa-se que cada situação dessas tem registro de pesquisas para particularizar as orientações para as práticas e de observações com o objetivo de melhorar os efeitos alcançados (SILVEIRA, 2012).

Arenaza (2003) aponta que na educação de hoje nos deparamos com diversas dificuldades, como por exemplo, a ansiedade, o estresse, os horários extensos e carregados de atividades, o cansaço, e tudo se vem refletido nas crianças e professores. Dessa forma, o Yoga nos dá ferramentas que nos ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula.

Considerando que o conteúdo de Yoga pode proporcionar o desenvolvimento psicofísico e social em conjunto, Faria *et al.* (2013), puderam notar em seu estudo que dentro do ambiente escolar o Yoga é de grande benefício, já que além de ser uma temática pouco trabalhada (portanto uma novidade aos olhos dos alunos e professores das escolas) ele pode agregar para o desenvolvimento integral dos participantes envolvidos, melhorando a concentração, conduta ética, saúde física, psicológica e a socialização.

Livros e estudos direcionam a prática de Yoga com crianças (ARAUJO, 2013; MARTINS; CUNHA, 2011; MASSOLA, 2008; SILVEIRA, 2012 *apud* FARIA *et al.*, 2014). As publicações fundamentam-se, prioritariamente, na prática do '*Hatha Yoga*', estilo que dá ênfase aos *ásanas* (posturas) e aos *pranayamas* (respiração). O equilíbrio da respiração é exigido com o movimento

proposto, favorecendo a consciência corporal, a partir do domínio das técnicas respiratórias apropriadas e do tônus muscular exigido, o que gera um saber sobre si mesmo em permanente construção (SILVEIRA, 2012).

A *Yoga Sutra de Patānjali* é o principal manual de Yoga, datado de aproximadamente dois mil anos. Descreve o Yoga em oito passos ou partes. Os dois primeiros, *Yamas* e *Niyamas*, se referem a princípios morais e éticos, recomendando a não violência, a verdade, o desapego, o autoestudo, a disciplina, o contentamento, entre outros. O terceiro e quarto passos são *ásanas* e *pranayamas*, posturas para o equilíbrio psicofísico e os exercícios de respiração para a expansão da energia vital. O quinto, sexto e sétimo, se referem às técnicas de interiorização dos sentidos, concentração e meditação (*pratyahara*, *dharana* e *dhyana*). A meditação é um processo no qual se busca compreender a origem e a causa dos pensamentos. O oitavo passo é o objetivo do Yoga: a libertação da mente, a felicidade plena e a consciência universal (KUPFER, 2001; BORELLA *et al.*, 2007).

Martines (2009) aponta que o Yoga é difundido no mundo todo devido a diversos benefícios que a prática oferece ao ser humano, como a melhora nos aspectos físico, motor, psíquico, mental e espiritual de quem pratica. O autor ainda afirma que, quando criança, o ser humano possui maior capacidade de aprendizado e interiorização de novas maneiras de ser e conduzir a vida futuramente e, devido a isso, o Yoga iniciado na infância tem seus efeitos potencializados graças a essa característica natural das crianças.

Identifica-se o Yoga como uma forma de educação integral para as crianças, pois a experiência corpóreo-sensorial vivenciada na prática atua como espécie de suporte para a aprendizagem sobre si mesma (MARTINS; CUNHA, 2011), além de desenvolver capacidades físicas e perceptivas como força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, consciência corporal e a capacidade de concentração e autoconfiança. As posturas psicobiofísicas do Yoga (*Ásanas*) preparam o corpo para o desenvolvimento físico, intelectual e emocional, os *Pranayamas* o controle da respiração, enquanto os *Yamas* e *Niyamas* (princípios éticos e morais) ensinam a não violência, a prática da autoestima, da limpeza, o cultivo da verdade e da alegria, entre outros, cultivando o respeito a si mesmo, ao outro e ao meio ambiente.

De acordo com Deutsch *et al.* (2013), a promoção do desenvolvimento motor e desenvolvimento cognitivo são efeitos da prática do Yoga e se relacionam com o meio em que as crianças estão inseridas onde estímulos as acompanham, principalmente no ambiente escolar, pois é nele que também ocorre a aprendizagem de linguagens e significados.

Brand (2012, p.14) *apud* Silveira (2012, p. 180), reforça a importância da prática do Yoga para crianças, considerando que “é, como diz o nome, uma técnica voltada para as crianças. Estudos científicos feitos em crianças mostram eficácia na redução do peso, aumento da autoestima, balanço

emocional e benefícios físicos”. Observa-se que os benefícios físicos são mencionados como aspecto central, como se o Yoga se constituísse em um condicionamento físico, uma espécie de ginástica. No entanto, essa prática tem o crédito do “balanço emocional”, o que proporciona um equilíbrio integral.

Com a grande variedade de benefícios gerados por essa prática, os programas de intervenção de Yoga para crianças vêm ganhando popularidade atualmente, principalmente pelo fato de oferecer um modelo atemporal de saúde e cura aos indivíduos (WOODYARD, 2011). Porém, Martines (2009) afirma que no Brasil o Yoga para crianças ainda não é muito reconhecido e, muitas vezes, é confundido como uma espécie de religião, criando uma barreira, um pré-conceito sobre essa prática.

Benvindo (2015) aponta que mediante o Yoga na educação física escolar os alunos podem desfrutar de todos os efeitos benéficos da prática. A consciência corporal, autoestima, melhora da respiração, concentração, convivência harmoniosa com o meio e com suas próprias emoções, tomando conhecimento do princípio holístico e fundamento de vida saudável são conquistados com as aulas.

Para Saraswati (1990) *apud* Possignolo (2012) a prática do Yoga para crianças é muito importante, pois a imaginação antes dos seis anos de idade normalmente é preenchida por brinquedos e contos de fadas, mas podem ser oferecidas também possibilidades reais para inseri-las em uma relação mais concisa com o ambiente a fim de obter maior facilidade quando tiverem que lidar com o mundo real. O autor ainda afirma que o Yoga e suas práticas não ajudam apenas a manter um corpo jovem e flexível, mas também incorporam disciplinas e atividades mentais para que se desenvolva a atenção e concentração. Essa característica estimula as disposições criativas que, às vezes, podem estar latentes na criança.

Ainda de acordo com Saraswati (1990) *apud* Possignolo (2012), o Yoga pode ser de grande auxílio para crianças com distúrbios emocionais ou deficiência física. Crianças com doenças degenerativas recebem benefícios desta prática, pois seu desenvolvimento social e o seu bem estar aumentam pelo fato de serem capazes de participar destes exercícios numa classe envolvendo outras crianças, pois no Yoga cada criança desenvolve a prática de acordo com suas potencialidades, aprendendo a respeitar seus próprio limites, ou seja, o respeito a si próprio.

Galantino, Galbavy e Quinn (2008) também destacam benefícios da prática para crianças com alguma deficiência, promovendo funcionalidade, além de que o Yoga pode beneficiar as crianças com deficiências mentais, melhorando as habilidades mentais juntamente com a melhora das habilidades sociais e de coordenação motora.

Saraswati (1990) *apud* Possignolo (2012) aponta que as crianças não são estimuladas a serem livres. Elas são reprimidas, controladas e são colocadas em modelos comportamentais que não são naturais. Isso acontece porque os adultos projetam sua personalidade sobre as crianças.

Além disso, Saraswati (1990) *apud* Possignolo (2012) também aponta que entre os sete e doze anos o crescimento físico e psicológico da criança é diferente e muitos problemas podem ser fundamentados nisso.

Nesta idade a glândula pineal começa a retroceder e quando esse procedimento atinge determinado grau, os hormônios sexuais começam a trabalhar no corpo. Ainda nesse período a glândula pineal detém a consciência sexual na criança e também está relacionada com o crescimento acelerado do caráter mental e emocional. Quando a regressão desta glândula está completa, o desenvolvimento emocional torna-se veloz e a criança sente dificuldades em adaptar-se com isso. Se for possível, lidar com o crescimento emocional em relação ao crescimento físico, o equilíbrio da criança se expandirá. Para atingir esse objetivo é preciso manter a saúde da glândula pineal, para isso, a prática do *Shambhavi Mudra* (concentração dos olhos no espaço entre as sobrancelhas) é muito significativa. Essa prática é benéfica, pois age diretamente com o *Ajna Chakra* e pode atrasar a maturidade sexual até o tempo correto. É possível que não somente esta prática, mas também outras sejam capazes de regular tal glândula. (SARASWATI, 1990 *apud* POSSIGNOLO, 2012, p. 29-30)

Segundo Packer (2011), o principal objetivo a ser atingido quando trabalhamos o Yoga para crianças é despertar nos pequenos a consciência do todo, de fazê-lo compreender o sentido da totalidade, de união, da relação consigo mesmo, com o outro e com o ambiente, possibilitando assim uma cooperação com tudo que está ao seu redor para poder viver em harmonia.

Segundo Singleton (2004, p.11) *apud* Martines (2009, p. 31), “o Yoga nos oferece os instrumentos que nos ajudam a viver em harmonia conosco mesmo e com os outros. Se as crianças aprenderem a usar esses instrumentos e a aplicá-los na própria vida o mundo certamente se tornará mais claro e cheio de paz.”

Foletto (2015) apontou alguns exemplos de programas de Yoga para crianças que apresentam resultados bastante significativos e positivos. Tem sido reportado nesses estudos melhoras nas capacidades motoras físicas de equilíbrio, força e resistência nas crianças participantes (BERGUER; SILVER; RUTH, 2009; SANTOS *et al.*, 2013; BUBELA; GAYLORD, 2014 *apud* FOLETTO, 2015). Além disso, estudos demonstram que a prática do Yoga possui influência no desempenho motor das crianças, mostrando implicações em áreas neuromusculares, controle motor e coordenação e equilíbrio estático, dinâmico, noções do corpo, estruturação espaço-temporal, coordenação óculo-manual e óculo-pedal (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; SANTOS *et al.*, 2013; BUBELA; GAYLORD, 2014 *apud* FOLETTO, 2015).

Segundo Flak e Coulon (2007), o Yoga auxilia na eliminação de toxinas e pensamentos negativos, mas para conseguir estes objetivos é necessário seguir dois procedimentos: primeiro deve-se fazer a faxina da casa (corpo), e esta purificação deve ser diária. Sua ação torna-se mais efetiva com o desbloqueio e com a suavização das articulações, resultados obtidos com a prática do Yoga. O segundo procedimento é a manutenção de pensamentos positivos, e para que isso ocorra, é necessário cultivá-los para que a mente se sinta tranquilizada dos medos e ansiedades.

Packer (2011) aponta como benefícios a percepção do corpo e da mente, o desenvolvimento da concentração, da criatividade, da imaginação, da autoestima, do equilíbrio, da agilidade,

confiança, entre outros, proporcionando assim maior alívio interior, bem-estar e serenidade. Além disso, o autor diz que este processo poderá ser percebido ao longo dos anos e, dessa forma, os pais devem entender que não será somente com as aulas que ocorrerá a transformação.

Possignolo (2012) aponta que os exercícios de respiração e os alongamentos da prática melhoram a capacidade de circulação e de respiração, aperfeiçoando a condição física e o sistema imunológico, o que auxilia na manutenção da saúde das crianças. E, ao pensar no desenvolvimento físico e psicológico, ajuda na melhoria espiritual e nas organizações emocionais. Essas melhorias serão muito importantes para a saúde como um todo para as crianças no futuro. O autor ainda afirma que bons costumes, desde cedo, são sempre uma excelente maneira de criar bons hábitos.

Martines (2009) aponta também diversos benefícios na prática do Yoga, que propicia estabilidade, equilíbrio, força, flexibilidade, calma e concentração com o trabalho unificado de corpo, mente e espírito. Trazendo o equilíbrio dos extremos, as crianças mais agitadas adquirem a calma e a capacidade de se auto-regular enquanto as mais lentas e preguiçosas se tornam mais ativas e alegres.

As crianças nascem prontas para o Yoga, respiram corretamente e possuem corpo flexível mas, infelizmente, essas características, quando não cultivadas, desaparecem. A falta de incentivo ao movimento do corpo nas escolas, os jogos virtuais, a televisão e o excesso de informações sobrecarregam e engessam os movimentos naturais da infância. (MARTINES, 2009, p. 31)

Segundo Salem (2010) *apud* Packer (2011), a prática para as crianças permite que elas recebam e descubram ferramentas que as auxiliem a superar e compreender estados de medo e ansiedade, de crescer com saúde mental e física, gerando tranquilidade e prevenindo problemas posturais e respiratórios.

Faria *et al.* (2014), concluiu em seu estudo que a prática do 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, auxiliando também os seus relacionamentos. A alteração dos estados de ânimo das crianças durante o estudo mostrou o poder dessa prática na infância. Portanto, traz benefícios físicos e mentais, auxiliando na formação do ser integralmente.

De acordo com Silva e Borges (2015) o Yoga, no primeiro momento, é tratado pelas crianças como uma brincadeira. No entanto, ao longo da prática muda-se a concepção de comportamento. Elas começam a demonstrar maior interesse em participar da prática dentro e fora das aulas. Ao longo da pesquisa os alunos melhoraram a interação social e demonstraram ficar mais calmos.

Outros estudos também tem demonstrado que a prática do Yoga para crianças melhora as capacidades sociais e mentais dos pequenos (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008 *apud* FOLETTO, 2015). As melhoras nas capacidades mentais são identificadas por meio da diminuição da ansiedade, do estresse, dos medos, da depressão e dos sintomas em situações pós-traumáticas

(STUECK; GLOECKNER, 2005; KRAAG *et al.*, 2006; NA; AVSHALOM; EHUD, 2010; WOODYARD, 2011; ZELAZO; LYONS, 2012; HAGEN; NAYAR, 2014 *apud* FOLETTO, 2015). Além de tudo, também é possível identificar o aumento da capacidade de adaptar-se a mudanças, de auto reflexão, de criação de estratégias para resolver problemas e de reduzir comportamentos negativos e agressivos em situações de estresse (STUECK; GLOECKNER, 2005; KRAAG *et al.*, 2006; BERGUER; SILVER; RUTH, 2009; ZELAZO; LYONS, 2012; STEINER *et al.*, 2013; HAGEN; NAYAR, 2014 *apud* FOLETTO, 2015).

A prática do Yoga para as crianças melhora também a atenção, as emoções, a motivação e os resultados acadêmicos, além de possibilitar a diminuição do afeto negativo e o aumento dos sentimentos de calma e relaxamento dos pequenos (BRODERICK; METZ, 2011; DAVIDSON *et al.*, 2012 *apud* FOLETTO, 2015), melhoras no humor, no bem estar, no sono e no apetite, além de contribuir na diminuição da excitação fisiológica, dores, cansaço e sofrimento (BERGUER; SILVER; RUTH, 2009; BRODERICK; METZ, 2011; GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; HAGEN; NAYAR, 2014 *apud* FOLETTO, 2015).

Moraes e Balga (2007) puderam perceber com pouco tempo de vivência mudanças visíveis no que se refere a ganho de flexibilidade geral, tônus, postura, concentração, facilidade na realização de *Àsanas* e equilíbrio. De acordo com os autores, a concentração em si é um elemento fundamental para que o tônus e principalmente o equilíbrio se desenvolvam. Porém, é um processo gradativo que depende da superação e força de vontade para ocorrer. Além disso, mudanças mais sutis, como a diminuição de ansiedade e agressividade, foram percebidas de forma mais pontual, entretanto a familiaridade com a prática e o grau de motivação irá determinar como esses aspectos irão se desenvolver.

Martines (2009) considerou ao fim de seu estudo diversos benefícios que o Yoga proporcionou para as crianças, sendo eles: a melhora da postura e compreensão da importância de uma boa postura para a saúde, o aumento da autoconfiança devido à melhora da flexibilidade e da postura, a melhora da consciência do processo respiratório e a aprendizagem da forma correta de respirar com a prática dos *pranayamas*, sensações de calma e tranquilidade com os exercícios respiratórios que agem no sistema psíquico emocional e a melhora da concentração que permite entender e reconhecer os efeitos benéficos da prática.

Com o aumento do autoconhecimento e da autoaceitação através da prática do Yoga, as crianças tornam-se mais conscientes de suas emoções e dessa forma são capazes de regulá-las (BRODERICK; METZ, 2011; ZELAZO; LYONS, 2012; FARIA *et al.*, 2014; HAGEN; NAYAR, 2014 *apud* FOLETTO, 2015). Em consequência, as crianças tornam-se mais autoconfiantes, aumentam sua confiança social e melhoram suas relações sociais e a capacidade de comunicação

(FARIA et al., 2014; POWELL; GILCHRIST; STAPLEY, 2008; DAVIDSON et al., 2012 *apud* FOLETTO, 2015).

3. METODOLOGIA

No presente estudo objetivamos, por intermédio de revisão sistemática da literatura, analisar as publicações de pesquisas no âmbito da prática do Yoga para crianças e seus benefícios, como a melhora nos aspectos físico, motor, psíquico, mental e espiritual dos pequenos.

A revisão sistemática da literatura é caracterizada em um estudo de natureza descritiva e bibliográfica, que recorre a métodos de produção do conhecimento da literatura de determinada temática, permitindo, assim, priorizar temáticas e clarificar temas (PETTICREW; ROBERTS, 2006; SAVIN-BADEN; MAJOR, 2010).

A primeira fase do estudo iniciou-se com a construção de uma ficha de pesquisa, cujo propósito foi sistematizar os critérios de busca, com indicação das equações de pesquisa e o âmbito (bases de dados, período e campos de procura).

As bases de dados selecionadas tiveram como critério o fato de reunirem produções científicas na área do Yoga associadas à saúde e à criança. Estas foram as seguintes: Google Scholar, Google, Scielo, Sistema de Bibliotecas da Unicamp, Biblioteca Digital da USP, Biblioteca Digital da Unesp, Biblioteca Digital da UFSCar, Biblioteca Digital da Unifesp e Sistema de Bibliotecas da UFABC.

O foco centrou-se nos estudos publicados nos últimos 8 anos (no período de 2007 a 2015), uma vez que o tema do Yoga para crianças ainda não é muito reconhecido no Brasil, como afirma Martines (2009).

As palavras-chave que compuseram as equações de pesquisa foram: i) yoga E criança OR ioga E criança, ii) yoga E “educação infantil” OR ioga E “educação infantil”, iii) yoga E saúde OR ioga E saúde, iv) yoga E “ensino fundamental” OR ioga E “ensino fundamental”, v) yoga E escola OR ioga E escola.

Após a aplicação destes critérios e análise dos resumos foi possível identificar estudos que não se enquadravam na temática em foco, sendo excluídos da pesquisa. Ao final foram selecionados 14 trabalhos para este estudo, publicados em revistas, monografias e anais de congresso, por serem fontes de informação científica reconhecidos pela comunidade acadêmica. Em seguida, os trabalhos foram submetidos à leitura integral.

Para a apresentação da análise dos estudos procedemos à análise de conteúdo (BARDIN, 2000), sendo estabelecidas as seguintes categorias: a) ano de publicação; b) natureza das

publicações; c) objetivos dos estudos; d) participantes e instrumentos de coleta de dados e e) principais conclusões.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro abaixo representa o panorama dos estudos encontrados e analisados nas bases de dados citadas na metodologia. A lista de referências por base de dados encontra-se no Apêndice A.

Quadro 1 - Panorama dos estudos analisados

Título	Autores	Objetivo	Natureza e ano de publicação	Participantes	Conclusões do estudo
O Yoga como atividade lúdica na educação física escolar.	BENVINDO, A. S.	Refletir a maneira em que o Yoga pode beneficiar o desenvolvimento da criança em suas capacidades moral, intelectual, emocional e física no ambiente escolar.	Monografia de Conclusão de Curso 2015	Crianças (idade não especificada)	Necessidade de exploração do Yoga no contexto escolar, tornando-se mais acessível aos alunos e aos profissionais de educação física por seus benefícios.
Produção de material didático: estratégias inovadoras para aulas de Yoga.	DEUTSCH, S.; AVALONE, L. P.; PEDERSEN, M.; FARIA, A. C.; SANTOS, J. L. M.	Proporcionar uma melhora do bem-estar, autoconhecimento e mudanças de comportamento com a prática do Yoga.	Anais de congresso 2013	Crianças entre 4 a 9 anos	Ampliação do interesse, concentração e desenvolvimento dos alunos durante a prática.
Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento.	FARIA, A. C.; DEUTSCH, S.; DAMASCENO, F.; FRAIHA, A. L.; CASTRO, M.	Estruturar e desenvolver aulas de Yoga para Educação Física Infantil de forma lúdica.	Anais de congresso 2014	Crianças entre 6 e 7 anos	Benefícios físicos e mentais, auxiliando na formação do ser integralmente.
Yoga na escola: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP.	FARIA, A. C.; SANTOS, J. L. M.; PEDERSEN, M.; AVALONE, L. P.; DEUTSCH, S.	Explicar sobre a experiência de alunos do curso de Educação Física num projeto de implantação de práticas de Yoga na escola.	Anais de congresso 2013	Crianças entre 4 a 9 anos	Boa aceitação e desenvolvimento integral dos participantes.
Inserção de uma prática corporal da cultura oriental no ocidente: aplicação e análise de exercícios próprios do Yoga com crianças.	FISCHER, A. L.; MELO, C. K.	Verificar como uma prática corporal oriental é vista por crianças ocidentais.	Anais de congresso 2008	Crianças (idade não especificada)	Boa aceitação e grande interesse das crianças, além de de acalmar, socializar ou revigorar os praticantes.
Efeitos da inserção da prática de Yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos	FOLETTI, J. C.	Investigar os efeitos de um programa de Yoga nas aulas de Educação Física.	Monografia de Conclusão de Curso 2015	Crianças do 1º ano do Ensino Fundamental (6 e 7 anos)	Efeitos positivos no desenvolvimento motor, físico e comportamental.
Os benefícios da prática do Yoga	MARTINES, M. F.	Analisar os benefícios do Yoga para	Monografia de Conclusão de	Crianças de 3 a 6 anos	Melhora dos aspectos físicos e

natural para crianças de 06 a 10 anos no aspecto da postura física, melhor respiração e concentração		crianças.	Curso 2009		psicológicos.
Yoga com crianças: um caminho pedagógico–didático	MARTINS, F. S; CUNHA, A. C.	Contribuir para a construção do próprio conhecimento das crianças a partir dos <i>ásanas</i> na sala.	Anais de congresso 2011	Crianças de 3 a 6 anos	Simpatização com o desenvolvimento lúdico das aulas de Yoga.
A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos.	MORAES, F. O; BALGA, R. S. M.	Desenvolver a concentração, a calma, a valorização da auto-estima e do meio, por meio das práticas respiratórias e meditativas.	Artigo em Revista 2007	Crianças de 6 a 7 anos	Ganho de flexibilidade geral, tônus, postura, concentração, facilidade na realização de <i>ásanas</i> e equilíbrio.
Yoga na Escola	POSSIGNOLO, L. O.	Mostrar como a prática do Yoga, desde a infância, traz diversos benefícios.	Monografia de Conclusão de Curso 2012	Crianças de 6 a 10 anos	Melhora dos aspectos físicos, motores e psicológicos
Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola.	SANTOS, A. G; ALMEIDA, G. Z. R; RIBEIRO, S. S; LOPES, C; SILVA, C. G. S.	Aplicar o método de Yoga nas aulas de Educação Física.	Artigo em Revista 2013	Crianças entre 8 a 10 anos	Em pouco tempo de vivência foi possível perceber o ganho geral nas capacidades físicas e possibilitando também a integração do físico com a mente.
O corpo e suas estações: um estudo experimental do Yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos.	SILVA, L. M; BORGES, J. J. S.	Expor um relato empírico sobre a experiência de trabalhar com Yoga para crianças, jovens e a terceira idade.	Anais de congresso 2015	Crianças (6, 8 e 10 anos), jovens e idosos	Independente da idade, melhoras na calma, nervos e interação social.
Yoga para crianças – uma prática em construção	SILVEIRA, M. C. A.	Discutir a prática do Yoga para crianças e orientar instrutores de Yoga no tratamento dos pequenos praticantes.	Artigo em Revista 2012	Crianças (idade não especificada)	Multiplicação da prática no ocidente como tentativa de favorecer aspectos da busca do crescimento físico, mental e espiritual.
Yoga for children.	WHITE L. S.	Descrever a base filosófica do Yoga, os componentes básicos da prática, preocupações de segurança, e como localizar e avaliar um programa para crianças.	Artigo em Revista 2009	Crianças de 3 a 18 anos	O Yoga para crianças deve ser uma maneira divertida de aprender a relaxar suas mentes e exercitar os seus corpos.

Fonte: Elaborado pela autora

a) Ano de publicação:

Os estudos encontrados foram publicados a partir do ano de 2007 até o ano de 2015, totalizando 14 estudos na temática em foco. Não foram encontrados artigos publicados com o tema até o ano de 2006, iniciando as publicações em 2007 com um artigo. Em 2008, 2011 e 2014 foram publicados 1 artigo por ano. Em 2010 não houve publicações. Em 2009 e 2012 foram publicados 2 artigos por ano. Os anos com maiores publicações foram 2013 e 2015 com 3 publicações por ano.

b) Natureza das publicações:

A maioria dos estudos encontrados foram publicados em anais de congresso, sendo 6 publicações, seguido por monografias de conclusão de curso, com 4 publicações e artigos de revistas, com 4 publicações.

c) Objetivos dos estudos:

Na categorização dos objetivos dos estudos sobre a prática do Yoga para crianças, foi possível identificar cinco temáticas evidentes, quais sejam: - apresentar o melhor método de exercícios do Yoga para crianças; - refletir, proporcionar e analisar a melhor maneira de desenvolver os benefícios com a prática; - verificar a aceitação e efeitos da prática; - contribuir para o desenvolvimento do ser integral; - descrever a base filosófica, componentes básicos e preocupações de segurança com o Yoga.

Um dos enfoques apresentados pelas pesquisas consistiu na análise e/ou desenvolvimento de benefícios com a prática do Yoga. Tal perspectiva foi identificada em 10 artigos (POSSIGNOLO, 2012; MARTINES, 2009; FOLETTTO, 2015; BENVINDO, 2015; DEUTSCH *et al.*, 2013; MORAES; BALGA, 2007; MARTINS; CUNHA, 2011; SILVA; BORGES, 2015; SANTOS *et al.*, 2013; FARIA *et al.*, 2014).

Há também 3 artigos com intuito de instruir e orientar o leitor (WHITE, 2009; SILVEIRA, 2012; SILVA; BORGES, 2015) e 2 artigos que objetivaram analisar a aceitação de crianças com a prática do Yoga (FISCHER; MELO, 2008; FARIA *et al.*, 2013).

Alguns dos estudos, totalizando 6, ocorreram em aulas de Educação Física escolar (SANTOS *et al.*, 2013; FOLETTTO, 2015; FARIA *et al.*, 2013; FARIA *et al.*, 2014; BENVINDO, 2015; MORAES; BALGA, 2007), enquanto outras 2 ocorreram na sala de aula como recurso pedagógico (DEUTSCH *et al.*, 2013; MARTINS; CUNHA, 2011) e outras 3 em projetos de Yoga fora da escola (FISCHER; MELO, 2008; MARTINES, 2009; POSSIGNOLO, 2012).

d) Participantes e instrumentos de coleta de dados:

Com relação aos participantes dos quatorze estudos, todos contemplaram crianças, sendo a maioria com faixa etária entre 3 a 10 anos. Um dos estudos contemplou participantes de 3 até 18 anos, enquanto três dos estudos não especificaram a faixa etária das crianças. Por fim, um dos estudos incorporou jovens e idosos, e outro, professores.

e) Principais conclusões dos estudos:

Os resultados apresentados nas pesquisas revelam os evidentes benefícios da prática do Yoga para crianças, quais sejam: melhora dos aspectos físicos, motores, psicológicos, mentais, comportamentais, sociais e espirituais, e integração do físico com a mente gerando desenvolvimento integral dos participantes.

Nesse universo, o estudo de Faria *et al.* (2014) conclui que a prática do Yoga auxilia as crianças a desenvolverem o autoconhecimento, o conhecimento sobre o outro, a melhora de seus relacionamentos, o bem-estar e portanto, traz benefícios físicos, mentais e auxilia no desenvolvimento do ser integral. Nessa perspectiva, Faria *et al.* (2013) consideram que o conteúdo do Yoga pode proporcionar o desenvolvimento psicofísico e social das crianças no ambiente escolar e pode agregar para a formação integral, melhorando a concentração, conduta ética, saúde física, psicológica e a socialização. Dessa forma, torna-se claro a necessidade de maiores incentivos e estudos nessa temática, já que é um conteúdo ainda pouco trabalhado nessa faixa etária.

Moraes e Balga (2007) apontam a prática do Yoga como um instrumento que auxilia na aquisição da sensibilização corporal, com relação sobre o conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites, e também capacidades físicas de força, equilíbrio, flexibilidade e resistência. Dessa maneira, o cuidado com o corpo se faz junto com a mente, a fim de formar o praticante de maneira integral e harmoniosa.

Santos *et al.* (2013) demonstram que no Brasil a prática se concentra mais nas regiões centrais das grandes metrópoles, dificultando sua vivência nas periferias. Seu estudo, dessa forma, oportunizou levar para algumas crianças um novo conceito deste aprendizado que abrange tanto o aspecto físico quanto emocional pois, concluem que, através do Yoga, os sentidos ficam mais aguçados contribuindo para o desenvolvimento psicomotor e aperfeiçoando o sistema auditivo, sonoro e sensorial.

Benvindo (2015) afirma que é preciso ensinar as crianças valores diferentes dos atuais, já que convivemos em uma sociedade onde tudo é imediatismo. Dessa forma, a prática do Yoga é eficiente para desenvolver a mente e o físico, despertando consciência ao aprender a cuidar de si e dos outros. Portanto, o autor aponta que o Yoga na educação física escolar garante os benefícios que a prática pode oferecer aos alunos, trazendo consciência corporal, melhora da respiração e concentração,

auto-estima, convivência harmoniosa com o meio e com suas emoções, garantindo o desenvolvimento da consciência do princípio holístico e do fundamento de vida saudável.

Deutsch *et al.* (2013) relacionam a importância do Yoga e o ambiente escolar. Os autores consideram que a prática gera a promoção do desenvolvimento motor e desenvolvimento cognitivo. Além disso, afirmam que o meio em que as crianças estão inseridas é importante devido aos estímulos que as acompanham, e apontam o ambiente escolar como o principal, pois é nele que também ocorre a aprendizagem de linguagens e significados.

Fischer e Melo (2008) verificaram e afirmaram que o Yoga, visto como uma prática corporal universal, pode ser realizado por crianças do ocidente e contribuir para o desenvolvimento integral dos mesmos para que possam viver de maneira harmônica com o meio e com seus semelhantes.

Foletto (2015) demonstrou em seu estudo que a prática do Yoga em aulas de educação física escolar geraram efeitos positivos no desenvolvimento de parâmetros físicos, motores e comportamentais de crianças com 12 semanas de prática.

Martines (2009) considera que o Yoga praticado pelas crianças pode: melhorar a postura e compreensão de sua importância para a saúde; aumentar a autoconfiança com a melhora da postura e flexibilidade; permitir o desenvolvimento da consciência do processo respiratório e aprendizagem da forma correta de respirar com a prática dos exercícios de respiração (*pranayamas*); trazer calma, concentração e tranquilidade podendo agir sobre o sistema psíquico emocional com a prática dos *pranayamas*; auxiliar na melhora da concentração, permitindo o entendimento e reconhecimento dos efeitos benéficos da prática com a prática dos *pranayamas* e *ásanas*.

Martins e Cunha (2011) tiveram a intenção de canalizar a vitalidade infantil com a prática do Yoga para o desenvolvimento harmonioso da mente, sem forçar nada, apenas com incentivos de expansão da criatividade, representação animais e elementos da natureza, entre outros. Dessa forma, brincando, as crianças aprenderam as posturas (*ásanas*) e foram incentivadas a expressar-se com espontaneidade, expandindo suas possibilidades. Portanto, o autor conclui que a prática no contexto escolar melhora a aprendizagem e desenvolve as potencialidades humanas.

Possignolo (2012) considera que é possível notar, com a prática do Yoga, muitos benefícios conquistados como o desenvolvimento da concentração, a consciência da relação do mundo interno, das sensações e o mundo externo de ação e realização, o desenvolvimento psicomotor, a criação de uma prática integrada que permite uma consciência espiritual, o autoconhecimento e o desenvolvimento da autoestima, o desenvolvimento do pensamento positivo e de uma higiene mental, a conquista do equilíbrio emocional, o despertar de uma consciência não competitiva, entre outros. Portanto, com a prática, as crianças ampliam as percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, autoestima, equilíbrio e agilidade, superaram e compreendem os medos e os estados de ansiedade, promovem a tranquilidade e previnem problemas respiratórios e

de posturas. Assim como Martins e Cunha (2011), o autor também considera que as aulas devem ser com brincadeiras, ludicidade, com posturas e movimentos de animais e da natureza, a fim de torná-las divertidas para que as crianças aprendam brincando.

Silva e Borges (2015) consideram que o Yoga, independente da idade, apresenta fatores similares em acalmar e melhorar a interação social. Entretanto, a prática tem diferenças metodológicas, de adaptação e de aceitação de atividades para cada faixa etária. Dessa forma, para as crianças, o autor notou que o Yoga é percebido como um exercício exótico e tratado como uma brincadeira, enquanto para os mais velhos, como mais uma obrigação escolar. Ao longo da prática as crianças, dentro e fora das aulas, foram demonstrando maior interesse em participar e, os adolescentes, de forma mais lenta começaram a aderir às práticas, apesar de se tratar de uma atividade extracurricular.

Silveira (2012) conclui seu estudo, concentrado na análise de propostas de prática publicadas em livros de Yoga, apontando que os objetivos das obras analisadas foi reforçar o cuidar e o educar na Educação Infantil, além de garantir à criança autonomia e identidade, colaborando com o seu autoconhecimento, a fim de permitir seu crescimento como ser integral.

White (2009), assim como Martins e Cunha (2011) e Possignolo (2012), considera que o Yoga deve ser um meio divertido para que as crianças aprendam a relaxar suas mentes e exercitar seus corpos. O autor também aponta que a prática pode servir como base para nutrir os recursos internos e pontos fortes que melhoram o bem-estar e a saúde ao longo da vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizar o estudo de revisão sistemática da literatura e analisar os estudos encontrados, verificamos que as pesquisas relacionadas à prática do Yoga para crianças ainda é um tema pouco conhecido e, sobretudo, pouco estudado no campo acadêmico-científico. Embora se trate de um recorte específico, pois foram consultadas as bases Google Scholar, Google, Scielo, Sistema de Bibliotecas da Unicamp, Biblioteca Digital da USP, Biblioteca Digital da Unesp, Biblioteca Digital da UFSCar, Biblioteca Digital da Unifesp e Sistema de Bibliotecas da UFABC para esta pesquisa, o número de estudos encontrados foi incipiente, resultando em apenas 14 trabalhos relacionados à temática em foco. Os estudos encontrados foram publicados em anais de congresso, artigos de revista e monografias de conclusão de curso, evidenciando assim, a carência de dissertações de mestrado e teses de doutorado.

Cabe ressaltar, ainda, que outros estudos vêm contribuindo para compreender e difundir a prática de Yoga na infância, conforme aqueles que foram problematizados na revisão de literatura deste trabalho.

Com a análise dos resultados encontrados nos estudos em pauta constata que, em geral, diversos benefícios à saúde da criança foram confirmados pelas investigações, sendo eles físicos, motores, psicológicos, sociais, comportamentais, espirituais e mentais, contribuindo assim, para a formação do ser integral. Exemplificando, as crianças desenvolveram concentração, melhoraram seus comportamentos e interação social, diminuíram ansiedade e tensão, aprenderam a respirar corretamente, melhoraram a postura, flexibilidade e equilíbrio, assim como a autoestima e humor.

Dessa forma, espera-se que o Yoga possa se tornar reconhecido para essa faixa etária por seus benefícios sobre a melhora da qualidade de vida e formação do ser integral tanto em escolas, quanto fora delas. Para isso, são necessários novos estudos constatando os benefícios da prática para que essa possa se tornar rotina de crianças e também de seus pais e professores, para desenvolver assim, uma cultura do Yoga. Se a prática se tornar comum no cotidiano da população, estima-se um futuro com menos problemas de saúde causados pela inatividade física, estresse, tensões, respiração incorreta, ausência de valores e exercícios mal prescritos e/ou inadequados à faixa etária.

REFERÊNCIAS

- ARENAZA, D. **O Yoga na sala de aula**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2003. Disponível em: <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>
- BENVINDO, A. S. **O Yoga como atividade lúdica na educação física escolar** (Monografia). Brasília: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde; 2015.
- BORELLA, A.; ROSE, A.; BARBOSA, C. E. G.; TACCOLINI, M. **Livro de ouro do Yoga**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.
- DEUTSCH, S.; AVALLONE, L. P.; PEDERSEN, M.; FARIA, A. C.; SANTOS, J. L. M. Produção de material didático: estratégias inovadoras para aulas de Yoga. **Anais...** XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação, 2013.
- FARIA, A. C.; DEUTSCH, S.; DAMASCENO, F.; FRAIHA, A. L.; CASTRO, M. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. **Anais...** Congresso Latino-Americano de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação, 2014.
- 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, 2013.
- FISCHER, A. L.; MELO, C. K. Inserção de uma prática corporal da cultura oriental no ocidente: aplicação e análise de exercícios próprios do Yoga com crianças. **Anais...** IV Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte, 2008.
- 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** (Monografia). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2015.
- GALANTINO M. L.; GALBAVY R.; QUINN L. Therapeutic Effects of Yoga for Children: A Systematic Review of the Literature. **Pediatric Physical Therapy**: Spring 2008. v. 20, n.1, p. 66-80.
- HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Haṭha Yoga**. Nova Era, Rio de Janeiro, 2009.
- KUPFER, P. **Yoga prático**. Florianópolis: Dharma, 2001.
- MARTINES, M. F. **Os benefícios da prática do Yoga natural para crianças de 06 a 10 anos no aspecto da postura física, melhor respiração e concentração** (monografia). Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2009, p. 8-62.
- MARTINS, F. S.; CUNHA, A. C. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico– didático** (dissertação). Universidade do Minho, Braga, 2011.
- MASSOLA, M. E. A. Vamos praticar Yoga? Yoga pra crianças, pais e professores. In: _____. **Introdução à Yoga**. São Paulo: Phorte, 2008. p. 16-61.

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

PACKER, M. L. G. **A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Editora Nova Letra, Blumenau, 2009.

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

PETTICREW, M; ROBERTS, H. **Systematic reviews in the Social Sciences: a practical guide**. Cornwall: Blackwell Publishing, 2006.

POSSIGNOLO, L. O. **Yoga na Escola** [monografia]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2012, p.1-32.

SANTOS, A. G; ALMEIDA, G. Z. R; RIBEIRO, S. S; LOPES, C; SILVA, C. G. S. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol. 12, n. 4, 2013.

SAVIN-BADEN, M; MAJOR, C. H. Qualitative research synthesis: the scholarhip of integration in practice. In: _____. (Orgs.). **New approaches to qualitative research: wisdom and uncertainty**. London; New York: Routledge, 2010. p. 108-118.

SILVA, L. M; BORGES, J. J. S. O corpo e suas estações: um estudo experimental do Yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos. **Anais... XVII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste**, 2015.

SILVEIRA, M. C. A. Yoga para crianças – uma prática em construção. **Revista Religare** 9.2 p. 177-185, 2012.

WHITE L. S. Yoga for children. **Pediatric Nursing**. Vol. 35, n. 5, 2009.

WOODYARD, C. Exploring the therapeutic effects of Yoga and its ability to increase quality of life. **International Journal of Yoga**. 2011 Jul-Dec; 4(2): 49-54. Disponível em: <http://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-6131;year=2011;volume=4;issue=2;spage=49;epage=54;aulast=Woodyard>

APÊNDICE A – LISTA DE TRABALHOS ENCONTRADOS NAS BASES DE DADOS

Unicamp:

MARTINES, M. F. **Os benefícios da prática do Yoga natural para crianças de 06 a 10 anos no aspecto da postura física, melhor respiração e concentração** [trabalho de conclusão de curso]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2009, p. 8-62.

POSSIGNOLO, L. O. **Yoga na Escola** [monografia]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2012, p.1-32.

Google Scholar:

BENVINDO, A. S. **O Yoga como atividade lúdica na educação física escolar** [monografia]. Brasília: Faculdade de Ciências da Educação e Saúde; 2015.

DEUTSCH, S.; AVALLONE, L. P.; PEDERSEN, M.; FARIA, A. C.; SANTOS, J. L. M. Produção de material didático: estratégias inovadoras para aulas de Yoga. **Anais... XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação**, 2013.

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**, 2013.

FOLETTI, 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** [monografia]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2015.

MARTINS, F. S.; CUNHA, A. C. **Yoga com crianças: um caminho pedagógico– didático**, 2011.

MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2007, 6 (3): 59-65.

SILVA, L. M.; BORGES, J. J. S. O corpo e suas estações: um estudo experimental do Yoga nas escolas com crianças, adolescentes e idosos. **Anais... XVII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste**, 2015.

SILVEIRA, M. C. A. Yoga para crianças – uma prática em construção. **Revista Religare** 9.2 p. 177-185, 2012.

Scielo:

FARIA, A. C.; DEUTSCH, S.; DAMASCENO, F.; FRAIHA, A. L.; CASTRO, M. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. **Anais... Congresso Latino-Americano de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação**, 2014.

Google:

FISCHER, A. L; MELO, C. K. Inserção de uma prática corporal da cultura oriental no ocidente: aplicação e análise de exercícios próprios do Yoga com crianças. **Anais...** IV Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte, 2008.

SANTOS, A. G; ALMEIDA, G. Z. R; RIBEIRO, S. S; LOPES, C; SILVA, C. G. S. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol. 12, n. 4, 2013.

WHITE L. S. Yoga for children. **Pediatric Nursing**. Vol. 35, n. 5, 2009.