



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

SABRINA RAYNA VILAR DE QUEIROZ

**YOGA NA ESCOLA: UMA EXPERIÊNCIA COM ALUNOS DE 3º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL, NA REDE PÚBLICA**

**CAMPINA GRANDE
2019**

SABRINA RAYNA VILAR DE QUEIROZ

**YOGA NA ESCOLA: UMA EXPERIÊNCIA COM ALUNOS DE 3º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL, NA REDE PÚBLICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha

**CAMPINA GRANDE
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

Q38y Queiroz, Sabrina Rayna Vilar.
Yoga na escola [manuscrito] : Uma experiência com alunos de 3º ano do ensino fundamental, na rede pública / Sabrina Rayna Vilar Queiroz. - 2019.
28 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha , Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Yoga. 2. Crianças. 3. Comportamento. I. Título
21. ed. CDD 613.79


SABRINA RAYNA VILAR DE QUEIROZ

YOGA NA ESCOLA: UMA EXPERIÊNCIA COM ALUNOS DE 3º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL, NA REDE PÚBLICA

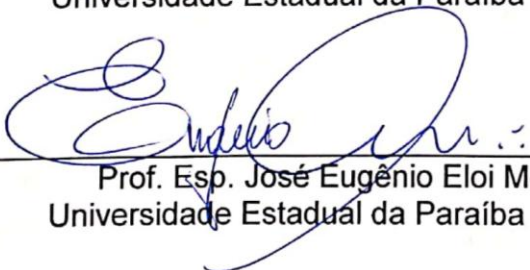
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso
de Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em: 18/06/2019

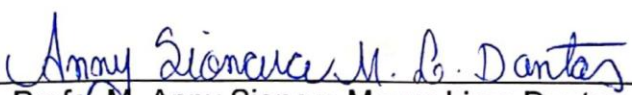
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. M. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

“Eu honro o lugar em você em que o Universo Inteiro reside,
Eu honro este lugar em você que é de Amor,
de Integridade, de Sabedoria e de Paz.
Quando você está neste lugar em você, e eu estou nesse lugar em mim,
somos todos um!”

Namaste!

□□□□□□

“O segredo de qualquer conquista é a coisa mais simples do mundo: saber o que fazer com ela.”

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	07
2	OBJETIVOS	08
2.1	Objetivo geral	08
2.1.1	Objetivos específicos.	08
3	REFERENCIAL TEÓRICO	08
3.1	Yoga	08
3.2	Yoga e crianças	09
3.3	Yoga e educação	11
4	METODOLOGIA	14
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
6	CONCLUSÃO	17
7	REFERÊNCIAS	19
	ANEXO –	23

YOGA NA ESCOLA: UMA EXPERIÊNCIA COM ALUNOS DE 3º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL, NA REDE PÚBLICA

YOGA AT SCHOOL: AN EXPERIENCE WITH 3TH YEARS OF FUNDAMENTAL EDUCATION IN THE PUBLIC NETWORK

Sabrina Rayna Vilar de Queiroz*

RESUMO

O Yoga é uma prática que visa o equilíbrio entre corpo, mente e emoções. Nesse contexto o objetivo desse estudo foi relatar e analisar a experiência da aplicação do Yoga na escola com alunos do 3º ano do ensino fundamental na rede pública na cidade de Campina Grande - PB. Trata-se de um estudo qualitativo exploratório do qual participaram da pesquisa 10 crianças com faixa etária de 8 anos. Foram anotados em um diário observações e percepções do comportamento das crianças durante as aulas de Yoga. A intervenção teve duração de um mês e foi observado que a prática do Yoga é bem aceita entre as crianças, transparecendo sua familiaridade com a prática e havendo interação de todos nas aulas.

Palavras-chave: Yoga. Crianças. Comportamento.

ABSTRACT

Yoga is a practice that aims the balance between body, mind, and emotions. In this context, the objective of this study was to report and analyze the experience of applying Yoga in school with students of the 3rd year of the elementary school in the public school of Campina Grande - PB city. This is an exploratory qualitative study in which 10 children aged 8 years participated in the study. Observations and perceptions of children's behavior during Yoga classes were recorded in a diary. The intervention lasted one month and it was observed that the practice of Yoga is well accepted among children, showing their familiarity with the practice and having interaction of all in the classes.

Keywords: Yoga. Children. Behavior

* Aluna de Graduação em Licenciatura em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I
E-mail: sabrinaraynavq@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Yoga, significa ‘união’, é uma prática milenar que visa o equilíbrio entre corpo, mente e emoções, e seus ensinamentos promovem em seus participantes benefícios de ordem motora, física, cognitiva, mental, emocional e social. Com isso, muitas escolas ao redor do mundo vêm optando por sua implementação, a fim de, potencializar o desenvolvimento e crescimento dos alunos de modo integral e duradouro (ROTTA; FILHO; BRIDI, 2016).

O currículo das escolas muitas vezes apresenta atividades físicas como sendo secundárias e isso dificulta o processo de aprendizagem, nosso sistema ainda vê a criança como um ser dicotômico, onde o corpo se distingue da mente.

Nessa perspectiva, a educação necessária no século 21 é uma educação que vá além das habilidades acadêmicas e que inclua também o desenvolvimento social, emocional e ético das crianças e jovens (STEINBERG; STEINBERG, 2006; NODDINGS, 2005 apud DAVIDSON et al., 2012).

Ao olharmos para a escola, nos deparamos com um espaço complexo que enfrenta dificuldades estruturais e morais, as quais influenciam e dificultam a formação de cidadãos ativos e conscientes de seu tempo. Educar e ensinar no contexto da cultura é um grande desafio, mas é de extrema necessidade que o façamos se quisermos formar nossas crianças com a finalidade de possuírem “mais vida” (RIO CLARO, 2008). Assim, a prática de Yoga está em perfeita sintonia com esta nova proposta educativa do desporto escolar, pois seu eixo de atuação sem adaptações está de acordo com pilares fundamentais do processo cognitivo (SILVA, 2013). Para Saraswati (2006) o Yoga tem uma grande relação com as crianças por estar relacionado com a evolução da mente e do corpo humano. O autor ainda afirma que no tempo de vida infantil, a criança já pode prontamente responder ao Yoga.

A prática do Yoga além de influenciar o desempenho motor das crianças demonstra, segundo Galatino (2008), melhora das capacidades mentais e sociais, bem como pode aumentar o autoconhecimento e a auto aceitação. Nessa perspectiva, esse estudo pretende verificar a aceitação da implantação de aulas de Yoga em alunos do 3º ano do ensino fundamental na cidade de Campina Grande por meio de um relato de experiência.

Portanto, reveste-se para o meio acadêmico relevante contribuição para futuras pesquisas para compreender o ser humano num processo de aprendizagem que o vise de forma integral, para melhor analisar as produções de conteúdos e que mais pesquisas deste contexto seja mais necessária e pertinente na área de Educação Física, uma vez que estudos acerca do tema sejam escassos em Campina Grande – PB, a fim de que a partir dos dados obtidos durante o estudo, a pesquisa continue em busca de melhoras para este grupo, bem como o surgimento de novos estudos e de mais intervenções nas escolas, com isso, transformar não apenas o meio acadêmico, mas também a realidade social, físico, emocional e ético das crianças.

Nessa perspectiva, esse estudo pretende ampliar aspectos do desenvolvimento da criança em idade escolar por meio do Yoga, além de contribuir para destacar a importância dos programas de intervenção com Yoga nas escolas, a fim de promover um desenvolvimento integral das crianças.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Relatar e analisar a experiência da aplicação do Yoga na escola com alunos do 3º ano do ensino fundamental na rede pública na cidade de Campina Grande - PB.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar os efeitos do Yoga no comportamento das crianças;
- Verificar a aceitabilidade do Yoga entre as crianças.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 YOGA

O Yoga dito como presente dos deuses aos seres humanos para que fossem mais felizes (MASSOLA, 2008) é uma prática e filosofia milenar proveniente da Índia, cuja palavra deriva da raiz sânscrita *Yuj* que significa unir ou concentrar (BIER, 1971). O Yoga tem suas raízes na Índia, foi sistematizado e organizado por *Patanjali* (aproximadamente 2000 a.C), que supostamente escreveu os Sutas apresentando os oito membros ou práticas do Yoga, sendo eles: *Yamas* (conceitos morais), *Nyamas* (conceitos éticos), *Ásanas* (posturas), *Pranayamas* (técnicas de controle respiratório), *Pratyahara* (técnicas de abstração dos sentidos), *Dharana* (técnicas de concentração), *Dhyana* (meditação), e *Samadhi* (iluminação) (FEUERSTEIN, 2006; GULMINI, 2003; MEHTA, 1995).

O Yoga surge na América Latina entre 1899-1900 por meio de uma iogue norte-americana, Katherine Augusta Westcott Tingley, qual fundou uma academia de Yoga na capital cubana (TINGLEY, 2012 apud SIMOES, 2015). Logo após, no período entre 1924- 1947 esta prática e filosofia foi levada ao Brasil pelo francês Léo Alvarez Costet de Mascheville (conhecido como Swami Servananda). Swami Servananda atravessou Uruguai e Brasil em 1952, parando em todas as cidades, promovendo palestras e conferências em locais públicos, alguns inclusive com 16 demonstrações práticas do Yoga. Durante uma conferência no Rio de Janeiro, ele fundou a sede da Associação Mística Ocidental (AMO – PAX), esta tinha o propósito de unir o pensamento espiritualista do ocidente e do oriente, tal como fez Vivekananda (mestre indiano) em Chicago, 1893. Deste modo, a sede da AMO – PAX foi considerado o primeiro espaço de prática e estudo de Yoga instalado no Brasil (SANCHES, 2014).

As práticas do Yoga foram desenvolvidas para conceder ao ser humano sua liberdade interior, historicamente, é uma tradição espiritual que visa paz, a felicidade e a bem-aventurança do seu praticante. Sua função principal é unir o eu inferior, ligado ao corpo e o si mesmo transcendental através da atenção focada, perceber sua verdadeira natureza (DANUCALOV e SIMÕES, 2006).

Existem vários ramos do Yoga. Dentro da divisão clássica temos sete ramos: *Hatha Yoga* (Yoga do corpo físico), *Karma Yoga* (Yoga da ação), *Jnana Yoga* (Yoga do conhecimento), *Bakti Yoga* (Yoga da devoção), *Tantra Yoga* (Yoga “comportamental”), *Mantra Yoga* (Yoga dos sons) e *Raja Yoga* (Yoga da mente ou

real). Mesmo seguindo caminhos diferentes todos esses ramos levam o indivíduo ao autoconhecimento (BASSOLLI, 2006; GAROTE, 2000).

O Yoga é uma prática acessível a todas as faixas etárias. A maior parte de seus praticantes são os adultos jovens, mas observa-se que tem sido mencionada, cada vez mais em publicações, a diversidade de faixas etárias às quais se atribui um vivo interesse em praticar Yoga (SILVEIRA, 2013). Em um estudo de caso e vivência da médica Ehrenfried (1991), uma prática regular garante uma qualidade de vida muito melhor, livre dos efeitos nocivos da correria e da tensão do cotidiano. Sobretudo, são técnicas baseadas na respiração, no relaxamento e na flexibilidade, que permite um melhor rendimento tanto na parte física quanto psíquica. Hermógenes (2007) o que torna o Yoga único é o fato dele não apenas alongar todas as partes do corpo, mas também massagear os órgãos internos e as glândulas. Além disso, ele coordena o sistema respiratório com o corpo físico, relaxa os músculos e a mente estimula a circulação e aumenta a provisão de oxigênio em todos os tecidos.

3.2 YOGA E CRIANÇAS

Diversos livros e estudos tem sido direcionado a prática de Yoga com crianças (ARAUJO, 2013; MARTINS & CUNHA, 2011; MASSOLA, 2008; SILVEIRA, 2013). Saraswati (2006) acredita que o Yoga tem uma grande relação com as crianças por estar relacionada à evolução da mente e do corpo humano. Yoga para crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem sobre si mesma (MARTINS & CUNHA, 2011).

Estudos vem demonstrando que a prática do Yoga pode apresentar os mesmos benefícios quando aplicadas às crianças e aos jovens (GALANTINO; GALBAY; QUINN, 2008). Crianças que praticam Yoga a partir dos oito anos de idade estão destinadas a expandir e desenvolver ao máximo suas qualidades naturais, capacidades e talentos, conduzindo a vida com sucesso, de forma útil e livre (SARASWATI, 2006).

Saraswati (2006, p.31) aponta que “a idade dos oito anos de vida, representa um marco crucial no desenvolvimento tanto fisiológico quanto psicológico de cada indivíduo, marcando o início da transição da consciência infantil para a vida adulta.”

Segundo Guyton, Hall (1998) o sistema glandular está ligado diretamente ao cérebro. Nesse meio, destaca-se a glândula pineal, pituitária ou hipófise. Esta glândula muitas vezes é chamada de glândula mestra devido a sua habilidade de “ativar” as outras glândulas endócrinas. Alguns dos hormônios mais importantes no controle das funções metabólicas em todo o corpo são secretados pela glândula pituitária, e também desenvolve papel importante no controle da atividade sexual e da reprodução, que por sua vez é controlado pelo hipotálamo, que agem em muitos aspectos do comportamento emocional.

A glândula pineal é bem ativa nas crianças, mas com o tempo, quando atingem a idade de 8 a 10 anos, ela começa a calcificar e, no idoso, ela quase não exerce nenhuma função em sua vida. Quando essa glândula começa a degenerar a glândula pituitária entra em ação e as emoções afloram rapidamente, por isso em muitas crianças ocorre o desequilíbrio ou perturbações, pois a glândula pineal tem grande influência nessa fase e a prática do Yoga ajuda a mantê-la por mais tempo, pois atua diretamente na mente e no subconsciente, esse é precisamente o sistema de educação no Yoga, por este motivo para algumas crianças o cérebro trabalha

devagar e em outras, esta evoluído, mas disperso. Nessa idade mágica que representa o fim da infância, a transição da consciência infantil para a vida adulta (SARASWATI 2006).

Saraswati (2006, p.85) “postergar a degeneração da glândula pineal e manter um equilíbrio entre o sistema nervoso simpático (*Pingala*) e o sistema nervoso parassimpático (*Ida*), então, a criança pode continuar a vivenciar a experiência da infância sem o stress de impulsos inapropriados”.

Na literatura, conforme Fonseca (2015), encontra-se a comprovação de mudanças cerebrais significativas em praticantes do Yoga, principalmente nos lobos frontais, tálamo, lobo parietal superior e gânglios basais. Tais estudos mostram alterações significativas do fluxo sanguíneo sobre a amígdala direita (regula a agressividade e dá conteúdo emocional as memórias), no córtex dorsal medial direito (medeia motivação) e a área sensitivo motora direita; as estruturas do lobos frontais mediais dorsais direito e esquerdo (relacionado ao comportamento), córtex pré-frontal direito (planejamento de comportamentos e pensamentos complexos, expressão da personalidade e a tomada de decisão), córtex sensitivo-motor direito, lobo frontal inferior direito e lobo frontal superior direito (ações, movimento e pensamento abstrato).

Visto como uma terapia corporal, vem emergindo como uma intervenção na base educacional, influenciando diretamente as crianças e sua saúde geral. A prática do yoga resulta na regulação da atenção, das emoções, aumento da motivação e melhora de resultados acadêmicos. Possibilita a diminuição do afeto negativo e aumenta as sensações de calma e relaxamento (FOLETTTO, 2015).

Para as crianças, o Yoga deve ser ensinado de forma lúdica e divertida, a fim de relaxar a mente e exercitar o corpo, gerando base para cultivo de recursos internos e pontos fortes, favorecendo o bem-estar e a saúde ao longo da vida (FOLETTTO, 2015). Além disso, é necessário preparar as aulas com base na idade, pois quanto menor a idade, menor a capacidade de concentração, e, portanto, menor a permanência em cada postura. Nesse caso é preciso usar de estratégias e muita criatividade, acrescentando-se sons, variações e novos jeitos de aprender e brincar dentro de cada *Àsana* (CASTRO, 2016).

Hoje, concluí que as aulas de um professor pedagogicamente competente podem se transformar numa abençoada traquinagem “yóguica”, que os miúdos geralmente adoram, e onde, brincando, vão aprender a respirar, a movimentar eficazmente o corpo, a relaxar, a ficar quietinho, sem tagarelar, sentados e brincando de meditar. Assim também com alegria, chegaram a cultivar os valores humanos (verdade, retidão, amor, paz e não violência), aprenderão a arte de conviver com harmonia, beleza e cooperação. (HERMÓGENES, 2007, p. 365-366)

Saraswati (2006) afirma que o brincar é intencionalmente uma atividade característica da criança. Por isso, adotando diversas estratégias dentro desse universo, é possível ensinar a prática de Yoga. Garantindo as possibilidades de brincar, imaginar, a criança toma ciência do seu corpo, numa vivência integrada com a consciência de si mesma, como ser integral. Da mesma forma e, visando ao mesmo objetivo, ela desenvolve a consciência da unidade com o outro, sendo incentivada a respeitar o outro (SILVEIRA, 2013). Não se deve perder de vista que a maioria das crianças, quando bem orientada, sabe ouvir o silêncio, aquietar-se e, principalmente, dar asas à sua imaginação. É nesta dança de movimentação e

aquietação que o universo infantil vai se revelando e se expressando na sua plenitude (MARTINS & CUNHA, 2011).

Essas práticas colaboram nas mudanças de comportamento pautadas em conceitos morais e éticos oferecendo um bem-estar em função da prática física. Permitem também um maior contato dos alunos com sensações e emoções auxiliando no seu autoconhecimento (DEUTSCH; DAMASCENO; CASTRO 2014). Conseqüentemente, as crianças tornam-se mais autoconfiantes e aumentam sua confiança social, repercutindo nas relações sociais e melhorando a capacidade de comunicação (POWELL; GILCHRIST; STAPÇEY, 2008; DAVIDSON et al., 2012; FARIA et al., 2014). Além de também aumentar a resiliência e propiciar momentos de auto reflexão, criação de estratégias para resolução de situações problemas e de reduzir os 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).

As crianças com alguma deficiência também podem se beneficiar da prática do Yoga, promovendo funcionalidades das crianças (GALANTINO; GALBAMY; QUINN, 2008).

Nessa perspectiva, a prática do Yoga pode ser considerada tanto como uma intervenção preventiva, como um meio para melhorar o bem estar percebido pelas crianças (BERGUER; SILVER; RUTH 2009). Contudo, vale ressaltar também, a importância de pesquisar e estudar as características dos sujeitos participantes, bem como as dos programas de intervenções, a fim de determinar as melhores formas de Yoga para crianças (GALANTINO; GALBAMY; QUINN, 2008).

3.3 YOGA E EDUCAÇÃO

A educação sempre fez parte das questões que intrigam o homem (homem aqui entendido como Ser Humano). No Ocidente, existe uma maneira muito precária de pensar cidadania, paz e harmonia, em geral as pessoas acreditam e gastam energia com teorias mirabolantes para mudar a sociedade, enquanto as pessoas do Oriente afirmam que só é possível mudar o mundo à nossa volta começando por si mesmo (LUCCA, 2007). “O ser humano não pode ter esperanças de criar paz e harmonia ao seu redor, se não encontrar a Paz dentro de si mesmo”. (RAFUL, 2006).

Segundo Kunz (2001), utilizam-se mais e mais de cientistas, clássicos da literatura e referências educacionais que falam de autonomia, formação para emancipação, cidadania e autorreflexão, mas, são raros os educandos que consegue, achar meios efetivos para colocar, na prática, atividades que realmente possibilitem o desenvolvimento do ser humano em suas potencialidades e possibilidades.

Saraswati (2006, p.50) aponta que “a introdução de técnicas *Yogis* pode seguir um longo caminho em direção ao preenchimento desse vácuo nos sistemas educacionais presentes. Isto nos ajudaria não apenas a criar pessoas melhores, mas ao nos ajudar a relaxar e concentrar, seríamos capazes de aprender nossa leitura, escrita e aritmética”. Além disso, afirma-se que a educação necessária no século 21 é uma educação que inclua a busca de um desenvolvimento que vá além das habilidades acadêmicas e que inclua também o desenvolvimento social, emocional e ético das crianças e jovens (STEINBERG; STEINBERG, 2006; NODDINGS, 2005 apud DAVIDSON et al., 2012).

Uma educação integral, em primeira instância, deve respeitar o indivíduo e incluir os valores humanos: confiança, cooperação, compaixão, amor, entusiasmo, dinamismo, fé e conhecimento. Tal educação holística prepara o estudante para ser um indivíduo livre e responsável, criativo, justo, pacífico, com consciência social e cidadão global de um mundo multicultural. O docente deve seguir esse modelo para os alunos, colocando em prática e integrando os valores humanos. (THE ART OF LOVE, 2015).

O Yoga em sala de aula pode repercutir mudanças tanto no âmbito individual como coletivo, gerando processos de reflexão que podem revelar a criança um contexto holístico. O holismo é uma visão global e completa da realidade, desenvolvido por bases epistemológicas estruturadas em duas vertentes, a primeira como simbólico e metodológico em que uma síntese entre a ciência, filosofia, religião e arte é estabelecida. Na segunda a prática que conduz a vivência que inclui a Yoga, kung fu e terapias alternativas (SILVA, 2013).

Em se tratando de educação escolar, em 2001 no Brasil foi introduzida por intermédio do professor Diego Arenaza (Departamento de Metodologia de Ensino do Centro de Ciências da Educação) a proposta de Yoga para a sala de aula, originária do movimento de Yoga na Educação (RYE - Recherche de Yoga dans l'Éducation), idealizado pela professora de Inglês Micheline Flak (1973), na França (SILVA, 2018). Compartilhando dessa visão, muitas escolas ao redor do mundo têm optado pela implantação de práticas contemplativas e alternativas para seus alunos, exemplo disso temos a Fundação Sonima, fundada em 2011 nos Estados Unidos, é um programa que procura oferecer saúde e bem estar às escolas e comunidades.

Com abrangência de 27.000 crianças em mais de 55 escolas. O programa possui a missão de empoderar as crianças e adolescentes a levarem vidas saudáveis, felizes e produtivas. Tendo a prática de Yoga como uma de suas estratégias educacionais (THE SONIMA FOUNDATION, 2015). Outro programa, também fundado nos Estados Unidos, é o Yoga ED. O projeto, iniciado em 2001, tem como meta promover o bem estar ao longo da vida dessas crianças. Atualmente esse programa já atingiu o ambiente escolar de 42 estados e países (YOGA ED, 2015). Há também o projeto "Pesquisa em Yoga na Educação" (RYE- Research on Yoga *in Education*), que foi criado na França em 1978 e tem como objetivo a utilização do Yoga em escolas como uma forma alternativa de metodologia pedagógica a fim de favorecer os processos de aprendizagem (ARENAZA, 2012).

Um tema muito pouco explorado no Brasil, apesar de ter muito a contribuir e enriquecer a vida dos alunos (LUCCA, 2007). O ser humano, quando chega ao mundo, não está terminado. A educação tem por objetivo desenvolver suas potencialidades para leva-lo à compreensão de seu lugar na Terra e de seus vínculos com o Universo. A escola não tem por finalidade fazer de nós somente profissionais, mas também pessoas em evolução ao longo da vida (FLAK, 2001).

A Yoga na escola, em seus ciclos de escolarização, se propõe a ir além de movimentos e desafios corporais, mas desenvolver as capacidades e habilidades mentais e psíquicas (RAMACHARAKA, 1995).

O Yoga nesse sentido, não vem resolver todo o problema da indisciplina e relacionamento interpessoal e sim buscar a integração corpo-mente como forma de harmonizar seus sentimentos buscando uma transformação em seu comportamento, a fim de ser menos agressivo, ansioso, mais consciente de si, de sua importância no

mundo, aumentando sua autoestima e tornando o indivíduo um ser mais sereno e estruturado (MORAES e BALGA, 2007). A Educação Física é um campo fértil para ser semeado essa ideia de auxiliar as crianças no processo de direcionar sua atenção para dentro de si, percebendo as manifestações internas do seu corpo, a qualidade dos seus pensamentos e suas emoções (LUCCA, 2007).

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) a Educação Física enquadra-se na área de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, direcionando a prática física à expressividade corporal do aluno. Nele esta deve ser constituída de três pilares, sendo os seguintes: jogos, ginásticas, esportes e lutas; atividades rítmicas e expressivas; conhecimentos sobre o corpo. Estes pilares podem apresentar relação entre si e podem ou não serem trabalhados em uma mesma aula (SILVA, 2013).

A Educação Física, dentro do que se propõem nos Parâmetros Curriculares Nacionais, é a área do conhecimento que introduz e integra os alunos na cultura corporal do movimento, com finalidades de lazer, de expressão de sentimentos, afetos e emoções, de manutenção e melhoria da saúde. Para tanto, rompe com o tratamento tradicional dos conteúdos que favorece os alunos que já têm aptidões, adotando como eixo estrutural da ação pedagógica o princípio da inclusão, apontando para uma perspectiva metodológica de ensino e aprendizagem que busca o desenvolvimento da autonomia, da cooperação, da participação social e da afirmação de valores e princípios democráticos. Nesse sentido, busca garantir a todos a possibilidade de usufruir de jogos, esportes, danças, lutas e ginástica em benefício do exercício crítico da cidadania (PCN, 2000, p.33).

Nesse sentido, se tem buscado estrutura-la de modo que os conhecimentos contribuam para a formação cultural do aluno. Sendo estes compreendidos como frutos das capacidades humanas de realizarem transformações na natureza, de socializá-las através de diversas formas de linguagem e vinculá-las a uma tradição cultural em decorrência do convívio entre seres humanos. Rompendo assim com o modelo médico-biológico e considerando o movimento humano uma forma de expressão cultural em que se carregam elementos históricos, éticos, técnicos, políticos, filosóficos e étnicos (SILVEIRA; PINTO, 2001).

Conhecer o próprio corpo e suas possibilidades, torna possível se superar e conseqüentemente superar o ambiente a sua volta quando se deparar com uma dificuldade (MORAES E BALGA, 2007). Durante os movimentos o cérebro produz e libera substâncias químicas que eliminam o sentimento de incompetência e desânimo, levando ao reconhecimento das competências e transformações interiores e desejo de auto realização (CARDOZO, 2008).

A incompletude do processo de aprendizagem pode ser vista como um problema ou dificuldade, em que relações com o conhecimento estão ligados a percepções de cada um sobre o meio, suas respostas corporais, suas interações emocionais e os registros pessoais dessas vivências. Tais atividades, devido à complexidade afetiva e relacional, de modo não necessariamente consciente, deixam marcas de agrado ou repelência. Sempre que uma circunstância de conhecimento acontece, ocorre também o afeto, gerando respostas físicas a esse momento, positivas ou não (ROTTA; FILHO; BRIDE, 2016).

Deste modo, um ambiente escolar estimulante e alegre permitem o relaxamento e minimiza a ansiedade. Assim, o Yoga beneficia as crianças no ambiente de sala de aula, aumentando suas contribuições em classes e mostrando aplicar as habilidades aprendidas nos momentos das aulas (POWELL; GILCHRIST; STAPLEY, 2008; DAVIDSON et al., 2012; FARIA et al., 2014). Dessa forma, os professores, ao lidar com as crianças, tem a oportunidade de adicionar e incorporar os benefícios do Yoga aos protocolos de exercícios já existentes (GALANTINO; GALBAYY; QUINN, 2008).

4. METODOLOGIA

Trata-se, do ponto de vista da abordagem e do objetivo, de um estudo qualitativo exploratório, relato de experiência sobre aulas de Yoga em uma escola, da rede pública, no município de Campina Grande-PB. Qualitativo por estabelecer uma relação entre o mundo e o sujeito que não pode ser traduzida em números, em que o pesquisador tende a analisar seus dados indutivamente (GIL, 1994).

A pesquisa qualitativa requer uma maior aproximação do pesquisador com o campo de trabalho, por meio da observação e, muitas vezes, da participação do pesquisador no campo, é que se terá um melhor delineamento das questões dos instrumentos de coleta e do grupo a ser pesquisado (NEVES, DOMINGUES, 2007).

Exploratório por proporcionar maior familiaridade com o objeto de estudo. Trata-se de investigações de pesquisa empírica cujo objetivo é a formulação de questões ou de um problema, com distintas finalidades: desenvolver hipóteses, aumentar a familiaridade do pesquisador com o ambiente, fato ou fenômeno. Diversos procedimentos de coleta de dados podem ser utilizados, como entrevista, observação participante, análise de conteúdo, entre outros (LUCCA, 2007).

Encontros semanais foram realizados em uma escola pública na cidade de Campina Grande- PB, com duração de um mês, com alunos do 3º ano do ensino fundamental. Foram aplicados alguns exercícios de Yoga como posturas físicas, exercícios de respiração, pintura de mandalas e meditações, para verificar a aceitabilidade do Yoga entre crianças de oito anos de idade. Durante toda a pesquisa foram anotados em um diário observações e percepções sobre as aulas e sobre o comportamento das crianças. Participaram do estudo 10 crianças o qual foram incluídos meninos e meninas do 3º ano do ensino fundamental, de acordo com a disponibilidade das crianças e aceite dos pais, uma vez que a pesquisa foi realizada no contra turno da aula regular.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Do ponto de vista de um praticante de Yoga, percebe-se de forma integral os efeitos que essa prática pode propiciar para quem a exercita. Adultos e idosos se beneficiam dessa prática milenar oriental, mas pouco se fala sobre crianças vivenciarem o Yoga, estudos sobre o tema são escassos na cidade de Campina Grande, mais precisamente em escolas. Pensando nessa carência, aulas de Yoga para crianças foram aplicadas em uma escola pública localizada numa zona de risco com crianças na faixa etária de 8 anos de idade, no contra turno das aulas, durante as aulas de Educação Física.

Foi cedido uma sala mais reservada no qual fosse minimizado os sons provenientes de outros alunos para não atrapalhar a execução das aulas de Yoga. A primeira dificuldade encontrada foi em relação as aulas acontecerem no contra turno, pois alguns pais não traziam os alunos, outros ficavam na rua e só vinham

quando havia aulas de futebol antes da aula de Yoga. Outro ponto a ser mencionado quanto as dificuldades encontradas está o horário da merenda para as crianças ser minutos depois de começar a aula de Yoga, isso dificultou um pouco o êxito das atividades, como também a porta não ter chave disponível para controlar entrada e saída, seja de funcionários ou dos próprios alunos, para não interromper os poucos minutos de concentração dos mesmos.

No primeiro dia de aula foi feito um quadro dividido entre Yoga e criança e foi perguntado para eles o que era ser criança, na turma tinha apenas três alunos e dentre as respostas estavam que ser criança era pular, correr, desenhar, jogar futebol, escrever, comer e foi dito a eles que Yoga era tudo isso mencionado por eles, todos mostraram sinal de alegria, foi explicado que Yoga era tudo relacionado a sentimentos bons, a coisas alegres, coisas que crianças gostam. Todos foram muito participativos, principalmente no momento em que sentaram no chão em um círculo e foi pedido que eles falassem uma qualidade que via no outro, respostas como: “ gosto do cabelo dele que é liso”, “da cara dele chorando, acho bonito”, “gosto dele porque é um bom goleiro”. Nota-se nas falas que as qualidades atribuídas são devido a algo que o outro faz ou tem e não por simplesmente ser.

Na vivência com histórias, foi contada a história de *Shiva*, um dos deuses supremos, que significa “o benéfico”, aquele que faz o bem, considerado o criador das 84 posturas do Yoga (BRAND, 2012). No transcorrer da história quando era mencionado o nome *Shiva* todos eles tinham que fechar os olhos, fazer a postura de meditação e o *Jnana-mudra*, onde o polegar e o indicador se tocam, formando um círculo, simboliza a interação do homem, finito e limitado, com o Absoluto, infinito e ilimitado. Os outros dedos permanecem estirados (PINHEIRO & PINHEIRO, 2017). Todos mostraram familiaridade com tal postura, chamada de meia lótus, atentar para o detalhe o qual não foi pedido que fizessem o *Jnana- mudra*. A história gerou muitas risadas e pedidos de repetição.

Quem convive com crianças sabe o quanto elas gostam de escutar a mesma história várias vezes, pelo prazer de reconhecê-la, de apreendê-la em seus detalhes, de cobrar a mesma sequência e de antecipar as emoções que teve da primeira vez. Isso evidencia que a criança que escuta muitas histórias pode construir um saber sobre a linguagem escrita. (RCNEI, 1998, p.143).

Em outro encontro mais alunos surgiram e dentre esses, mais meninas, elas se encontravam tímidas e retraídas uma se apoiando na outra, não quiseram tirar os calçados, e não saíam uma de perto da outra, em contrapartida os meninos se mostraram mais participativos.

Demos início a aula de posturas, utilizando de nomes de elementos da natureza para tornar a aula mais intimista com a realidade de cada um, como a postura da árvore (*Vrkshásana*), postura da cobra (*Bhujangásana*), postura do cachorro olhando para baixo (*Svanásana*), postura da montanha (*Tadásana*), postura do dançarino (*Natarajásana*), postura da estrela (*Trikonásana*), postura do guerreiro (*Virabhadrásana*), a postura do gato (*Vidalásana*), postura da borboleta (*Bhadrásana*) e a postura do leão (*Simhásana*).

Desta maneira, a criança vai sendo conduzida a investigar o seu próprio corpo e movimento, assumindo posturas físicas e incorporando as suas qualidades psíquicas, como experimentar ser firme como uma árvore, livre como um pássaro,

forte como um guerreiro e brilhante como o sol (MARTINS & CUNHA, 2011). Silveira (2013) afirma que a possibilidade de realizar essa atividade física imitando os animais encanta esses praticantes e, ao mesmo tempo apresenta um misto de dificuldade, divertimento e desafio que integram a prática.

Ao pedir que eles ficassem silêncio para meditar, logo trouxeram à memória a história de *Shiva* e prontamente se posicionaram na postura de meia lótus, com as mãos postas com o *mudra Jnana*, e conseguiram ficar um bom tempo em silêncio, um dado importante a ser mencionado foi um menino conseguir ficar mais tempo que os demais nessa posição, o qual nenhum barulho externo foi capaz de tirar sua atenção da meditação, ele só saiu desta posição porque foi chamado para participar da conclusão da aula.

Outro meio de conseguir a concentração e atenção das crianças, está na atividade de pintar mandalas, foi orientado que as mandalas fossem pintadas de fora para dentro, usando as cores que quisessem, mas que prestassem atenção as figuras nela contida. Segundo Cabrol e Raymond (2012, p.182) “As mandalas refletem o estado de alma das crianças”.

Depois da pintura, perguntas foram feitas para as crianças sobre o sentimento de raiva, um aluno respondeu prontamente que “era quando o irmão batia nele ou quando não deixava brincar com as coisas dele”, perguntado em seguida o que eles faziam para passar a raiva, em resposta unânime todos os meninos responderam que “batiam para passar a raiva”, as meninas responderam que “ não sabiam o que fazer” e uma menina respondeu que “falava para a mãe”. É nítida a cultura de agressão entre os meninos.

Perguntado sobre o que era amor, eles responderam que era família, todos responderam a mesma coisa, nessa idade é notória que a representação de amor são os pais, não há uma conotação ao amor homem /mulher, mas sim o amor fraternal e maternal. Foi proposto que todos ficassem sentados de frente para o outro e que dessem as mãos, não houve restrições entre eles de pegar nas mãos do outro, todos foram bem receptivos, foi orientado fazer a respiração da “abelha”, o qual eles inflam os pulmões e soltam o ar fazendo o som da abelha, é uma prática que acalma e também diverte muito, segundo Massola (2008, p. 136) “ Em nosso cérebro a parte que controla a respiração é a mesma que controla nossas emoções, por isso a ligação é tão direta entre o que sentimos e como respiramos”.

Em seguida fizeram a respiração normal, inspirando e expirando pelas narinas, ao final da aula foi orientado a eles que quando sentissem raiva fizessem a respiração da abelha com algum colega perto ou com os pais.

Em outro momento, ao iniciar a aula, foi indagado as crianças (mais crianças apareceram na aula) o que era um guerreiro? As respostas que surgiram das meninas foram: “alguém que vence”, “alguém que luta”, “alguém que usa machado”, em contrapartida as respostas dos meninos foram uma só: “alguém que mata”, e todos fizeram gestos matando alguém com a espada. Após isso fizemos a postura do guerreiro II (Virabhadrasana II) então surge mais uma resposta sobre o guerreiro: “guerreiro é uma pessoa forte”, logo foi explanado sobre o que era um guerreiro, o que era o guerreiro na visão do Yoga. Segundo Pinheiro & Pinheiro, 2017, p.104) “Sua execução deve ser vivenciada como a de um guerreiro que cultiva força, baseado no equilíbrio do corpo e da mente, transmite a coragem e a paz que devemos incentivar e buscar dentro de nós mesmos nos momentos de dificuldades que encontramos em nossas batalhas e conflitos”.

Todos estavam muito agitados, contudo aula passada houve um menino que estava mais que o restante, comportamento arteiro, sem concentração alguma,

andando pela sala, inquieto e gritava, não queria participar da aula. Então uma conversa foi tida com ele, foi pedido para ele se comportar na próxima aula, essa conversa foi amorosa e na altura dos olhos dele, não foi autoritário, mas foi firme e com um pedido de uma garantia que ele não iria fazer mais isso, o menino “prometeu”, com o início da aula o mesmo garoto começou a inquietude e lhe foi lembrado sobre a conversa na aula passada, ele disse que lembrava e que iria se comportar, e realmente se comportou, participou e queria mais.

Sentados para reflexão das aulas, foi perguntado se eles queriam que tivesse aulas de Yoga na escola, todos gritaram que sim e indagados o porquê, alguns responderam: “porque é legal”, “porque a gente desenha”, “ porque a gente escuta historinhas de Shiva”, “ porque a professora é legal”, “eu queria que tivesse mais tempo, é muito ligeiro”. Durante as aulas outros alunos de outras séries ficavam curiosos e perguntavam se eles poderiam ter essas aulas também e por que só acontecia com essa turma, indagações de outros alunos que não participaram eram do tipo “Yoga é macumba, minha mãe falou”, uma aluna do Yoga tinha acabado de ouvir isso quando ela respondeu: “não é macumba não, viu” a estudante maior ficou pensativa e perguntou novamente se ela poderia participar. As aulas de Yoga seriam muito bem aceitas pelos alunos de qualquer faixa etária, as aulas possuem características lúdicas, porém são aulas que trabalham os oito passos do *Yoga-Sutra de Patanjali* de forma leve e suave: dentro dos *Yamas* estão *Ahimsa* (não-violência), *Satya* (verdade/não mentir), *Asteya* (não roubar), *Brahmacharya* (fazer tudo muito bem feito, o melhor que você conseguir), *Aparigraha* (não acumular/desenvolver o desapego). *Nyamas*: *Sauca* (pureza/limpeza), *Samtoshha* (contentamento), *Tapas* (perseverança/ disciplina), *Svadyaya* (estudo) e *Isvara - Pranidhana* (caminho espiritual) (MASSOLA, 2008).

De acordo com Swami Rama (1996), a criança encontra-se no momento ideal para ser introduzida à verdadeira educação, por estar muito aberta ao mundo, recém encantada pela possibilidade de estar aqui na terra. Dessa forma, o que se ensina à criança é aceito e praticado como se normalmente fosse o correto, o “normal” o “ideal” de vida (por isso a imensa responsabilidade dos educadores). Porém, segundo Swami Rama (1998), é indispensável que o professor pratique Yoga antes de ensinar Yoga. Ele precisa viver e experienciar Yoga na sua vida, para que isso comece a fazer parte do seu ser, como: estar com o corpo mais relaxado, respirar de forma mais tranquila e falar coisas mais justas e de real importância. Assim, os alunos sentirão mais confiança para seguir o professor.

Não é necessária uma aula específica de Yoga, mas pode-se inserir essa prática nas aulas de Educação Física e se beneficiar dela. Isso é um exemplo de como é ainda mais fácil para professores de Educação Física, englobarem exercícios de Yoga em suas aulas, não havendo a necessidade de executar uma aula inteira de Yoga. Ou seja, antes de uma aula de vôlei, pode se fazer um aquecimento com exercícios de Yoga. Isso já é um exemplo de um bom começo e de uma aproximação “homeopática” com esses tipos de exercícios e ideias para as crianças e jovens (LUCCA, 2007).

6. CONCLUSÕES

Tendo como base as pesquisas e a experiência vivenciada com o Yoga na educação, é notório que haja uma valorização emocional, social e interacional entre as crianças. Por meio de uma educação integradora e que vise não apenas o aluno como o ser sentado na carteira e imóvel, mas como um ser completo que necessita

ser desenvolvido por meio de atividades que promovam bem estar mental e emocional.

Pode-se perceber os inúmeros benefícios que o Yoga pode trazer para seus praticantes, desde a resolução de problemas até na melhoria de comportamentos agressivos, fato que foi percebido durante a vivência ter maior prevalência entre os meninos. Outro ponto que chama muita atenção é a forma como o Yoga age na glândula pineal, principalmente se iniciado logo cedo essa prática ocasiona o retardamento da consciência sexual em crianças, conseqüentemente a criança encontrará equilíbrio entre suas reações e sua mente, ocasionando a austeridade entre crescimento físico e mental. Um bom meio de incluir o Yoga na educação seria por meio da Educação Física, como constatado na revisão da literatura, não necessariamente seriam aulas de Yoga específico, mas muitos exercícios podem ser usados antes de qualquer aula, seja de vôlei, futebol, natação ou até ginástica. Contudo é importante que o profissional de Educação Física viva o Yoga e seus preceitos, para poder repassar para seus alunos com mais segurança.

Portanto, percebe-se que a prática do Yoga é bem aceita entre as crianças, transparecendo sua familiaridade com a prática e havendo ótima interação entre eles nas aulas, ou seja, é através dessa proposta que o sistema de Yoga faz o aluno ser no mundo, com suas particularidades e que seja respeitado tal como ele é.

Outro fator importante é o baixo custo de implementar o Yoga nas escolas, não necessita de materiais elaborados, porque os próprios alunos podem confeccionar por meio de objetos usados e ao alcance de todos, proporcionando além de tudo também, a sustentabilidade dentro e fora da escola. Não há dúvidas quanto a aceitação do Yoga entre as crianças, de uma forma lúdica se ensina a disciplina, valores éticos, emocionais e sociais, tornando-os adultos mais resilientes diante de situações estressantes.

Portanto, essa pesquisa é de grande relevância para a cidade de Campina Grande – PB e de inovação, para que mais estudos sejam realizados nas escolas, referentes a essa prática no meio infantil, contudo pode-se começar a introduzir o Yoga nas escolas com pouco material que se tem, pois ainda pra essa geração é necessária que se faça uma educação que vise mais que as habilidades acadêmicas, necessitamos de uma educação que desenvolva o respeito a si mesmo e aos outros e o Yoga vem como ferramenta para auxiliar na construção de valores emocionais, mentais, éticos e sociais de jovens e crianças.

REFERÊNCIAS

ARENAZA, Diego. O Yoga na sala de aula. Centro de Ciências da Educação – UFSC, 2003.

BASSOLLI, R. M. **Yoga: um caminho para a luz interior**. 3 ed. Campinas: Átomo, 2006.

BERGER, Deborah; SILVER, Ellen Johnson; RUTH, Stein. Effects of Yoga on Inner-City Children's Well-Being: A Pilot Study. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, v.15, n.5. Sept./Oct. 2009.

BRAND, Heike. **Yoga para crianças**. São Paulo: Ground, 2012.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais. Introdução aos Parâmetros Curriculares Nacionais: Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental, EDUCAÇÃO FÍSICA, 2000.

CABROL, Claude; RAYMON, Paul. **Ginastica doce e yoga para crianças: Método La Douce**. São Paulo: Ground, 2012.

CASTRO, Manaíra dos Santos. **Yoga para crianças – A hora do conto**. Graduação bacharel em Educação Física. Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

DANUCALOV, M.A.D.; SIMÕES, R.S. **Neurofisiologia da Neurofisiologia da Meditação Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 2006.

DAVIDSON, Richard J. et al. Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, 2012.

EHRENFRIED, I. **Da educação do corpo ao equilíbrio do espírito**. São Paulo: Sumus, 1991.

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 Latinoamericano de Ciência, Tecnologia, Inovação e Educação, 2014.

FOLETTTO, Julia Ceconi, **Efeitos da inserção da prática de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 a 8 anos**. Porto Alegre: UFRGS, 2015. Graduação da Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

FONSECA, Vitor da. **Cognição, Neuropsicologia e Aprendizagem: abordagem neuropsicológica e psicopedagógica**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

FLAK, M e COULON, J. “**Niños que triunfam. El Yoga em la escuela**”. Colección Educación Filosofía y Mediación. Editorial Cuatro Vientos, 2º Ed. Chile, 1999.

GALANTINO Mary Lou; GALBAVY, Robyn; QUINN, Lauren. Therapeutic Effects of Yoga for Children: **A Systemact Review of the Literature. Pediatric Physical Therapy**, v. 20, n. 1, 2008.

GIL, A.C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 3º edição. São Paulo: Atlas S.A, 1996.

GUYTON, A.C., HALL, J.E. **Fisiologia humana e mecanismos das doenças**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

HERMÓGENES, J. **Auto perfeição com hatha yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 48. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

GHAROTE, Manohar Laxman, tradução: Borba, Maria Cristina Vital. **Yoga Aplicada: da teoria a prática**. 3º ed. São Paulo, Phorte Editora, 2005.

HAGEN, Ingunn; NAYAR, Usha S. Yoga for Children and Young People’s Mental Health and Wellbeing: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga. **Frontiers in Pysquiatre**, v.5, n. 35, 2014.

KRAAG, Gerda et al. School programs targeting stress management in children and adolescents: a meta analysis. **Journal of School Psychology**, v. 44, n. 6. 2006.

LUCCA, Camila do Valle, **Yoga na Educação Física**. 2007. Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

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

MASSOLA, Maria Ester Azevedo. **Vamos praticar yoga? Yoga para crianças, pais e professores**. São Paulo: Phorte, 2012.

MORAES, Fabiana Oliveira de; BALGA, Rômulo Sangiorgi Medina. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p.59-65, 2007.

NEVES, E.; DOMINGUES, C. Manual de Metodologia da Pesquisa Científica. Rio de Janeiro, 2007

PINHEIRO, Neide V; PINHEIRO, Assis Jeovah. **Yoga a vida e o tempo**. São Paulo: Madras, 2017.

POWELL, Lesley; GILCHRIST, Mollie; STAPLEY, Jacqueline. A journey of self-discovery: an intervention involving massage, yoga and relaxation for children with emocional and behavioural difficulties attending primary schools. **Emotional and Behavioural Difficulties**, v. 13, n. 3, Sept. 2008.

RAFUL, P. E RAFUL, L. Revista Ser – Periódico do grupo Gurdjieef de São Paulo: Esoatenca, 2006.

REFERENCIAL CURRICULAR NACIONAL PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL (RCNEI). Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. — Brasília: MEC/SEF, vol. 3, 1998.

RIO CLARO, Prefeitura Municipal (2008) – Secretaria Municipal da Educação. Reorientação curricular da rede municipal de ensino de Rio Claro.

RAMA, Swami. Let the bud of life bloom. Himalayan Institute Hospital Trust Jolly Grant, Uttaranchal, India, 2012.

RAMANCHARACA, Yogue. **Ciência Hindu-Yogue da Respiração**. São Paulo: Pensamento, 2001.

ROTTA, Newra Tellechea; FILHO, César Augusto Bridl; BRIDI, Fabiane Romano de Souza.(organizadores). **Neurologia e aprendizagem: abordagem multidisciplinar. Porto Alegre; Artmed.2016.**

SANCHES, Raphael L. **Curar o corpo, salvar a alma: as representações do yoga no Brasil**. Dourados, MS: UFGD, 2014.

SILVA, Jessica Albuquerque. **Yoga como conteúdo nas aulas de Educação Física no ensino fundamental de Florianópolis**. 2018. Graduação de Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2018.

SILVA, J. A. (2013). Yoga: como disciplina na grade curricular das escolas.

SILVEIRA, M. C. A. (2013) "Yoga para crianças: uma prática em construção." **Revista Religare**, 9.2 p. 177-185.

SILVEIRA, G. C. F.; PINTO, J. F. Educação Física na perspectiva da cultura corporal: uma proposta pedagógica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 3, p. 137-150, maio 2001.

SIMÕES, Roberto S. O papel dos Klesas no contexto moderno do Yoga no Brasil: Uma investigação sobre os possíveis deslocamentos da causa do mal e da produção de novos bens de salvação por meio da fisiologia biomédica ocidental. São Paulo, 2015.

SARASWATI, S.S. **Melhores formas de educação**. In: SARASWATI, S.S. **Yoga e educação para crianças**. Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, reeditado, 2006.

SARASWATI, S.K. **Lições de yoga começando aos oito anos**. In: SARASWATI, S.S. **Yoga e educação para crianças**. Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, reeditado, 2006.

SONIMA FOUNDATION. Disponível em: <<http://www.sonimafoundation.org/>>. Acesso em 20 mai. 2019.

STEINER, Naomi J, et al. Yoga in a Urban School for Children with Emotional and Behavioral Disorders: a Feasibility Study. **Journal of Child and Family Studies**, v.22, n. 8, 2013.

STUECK, M; GLOECKNER, N. Yoga for children in the mirror of the science: working spectrum and practice fields of the training relaxation with elements of Yoga children. **Early Child Development and Care**, v. 175, n. 4, may 2005.

THE ART OF LIVING. An introduction to Sri Sri Ravi Shankar. Disponível em: <http://www.artofliving.org/in-en/srisri>>. Acesso em: 2019.

YODA ED. Disponível em: <<http://www.yogaed.com/>>. Acesso em: 25 mai. 2019.

YOGA na educação. Disponível em: <http://www.ryedabahia.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 2019.

ZELAZO, Philip David; LYONS, Kristen E. The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: a Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 2, 2012.

ANEXO

ANEXO A – AULA DE YOGA

Figura 1: respiração da abelha



Fonte: Própria autora

Figura 2: pintura de mandalas

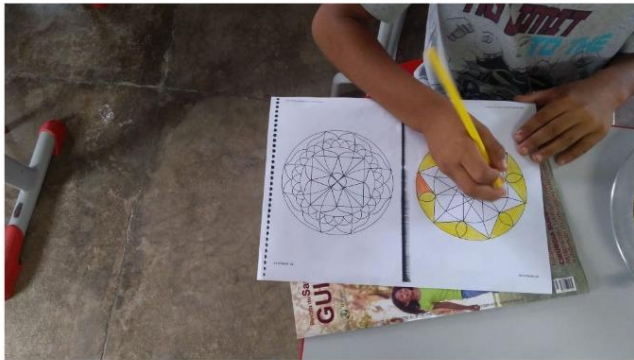


Figura 3: meditação



AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao Universo por todas as sincronicidades e sinais para que esse trabalho fosse posto em prática, às crianças que se entregaram as aulas mostrando ser possível mudar o mundo por meio do Amor e ao Yoga por ser meu ponto de equilíbrio.

Agradeço a minha família por sempre acreditar em mim e me apoiar em tudo que faço, em minhas escolhas e no caminho que traço a cada dia, amos vocês, agradeço a minha Avó Pureza pelos seus ensinamentos ancestrais e pelo seu Amor.

Às minhas amigas de longa data que sempre torceram por mim e que sempre me ouviram com paciência, Jessica Alves, Suzy Li, Allane Neves, Ana Braz, Karolina Lobão e Mariana Dias, grata pelo Universo ter nos unido nesta vida. Aos meus amigos que nunca me deixaram faltar uma palavra de Amor, por me fazerem rir de tudo e que nunca duvidaram do meu potencial, amo vocês, Júnior Bezerra e Arthur Alcântara. Agradeço a Adson por sempre ser tão solícito e ter um coração lindo, o mundo agradece por sua existência.

Vitória Guerra, Carol Duarte, Alexsandro Pereira, Patrícia Nascimento e Allen Cliss obrigada por esses anos juntos na universidade.

Agradeço a todos os meus alunos, vocês fazem minha vida ter mais inspiração.

À minha orientadora Mirian Saldanha pela energia maravilhosa que transmite, por ter abraçado esse projeto com entusiasmo e alegria, sou grata ao Universo por ter nos unido nesse propósito, gratidão.

Por fim, agradeço a todos que contribuíram direta ou indiretamente para minha jornada durante esses anos, seja com um sorriso, com um abraço, como ouvinte, seja com um bom dia, seja com algum gesto de gentileza, a vocês meu muito obrigada.

Às minhas ancestrais minha eterna gratidão.

