

**CONGRESO  
IBEROAMERICANO**  
DE CIENCIA, TECNOLOGÍA,  
INNOVACIÓN Y EDUCACIÓN

BUENOS AIRES, ARGENTINA  
12, 13 Y 14 DE NOVIEMBRE 2014

**CONGRESSO  
IBERO-AMERICANO**  
DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA,  
INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO

BUENOS AIRES, ARGENTINA  
12, 13 Y 14 DE NOVEMBRO 2014

**Yoga na escola: por uma proposta integradora em  
busca do autoconhecimento.**

FARIA, A.C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A.L; CASTRO, M.

# **Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento**

Amanda Cristina Faria

Silvia Deutsch

Fernanda Damasceno

Ana Livia Fraiha

Manaira Castro

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP

Câmpus de Rio Claro, São Paulo, Brasil

faria\_amandinha@hotmail.com

## **1. Introdução**

A educação infantil é o começo da escolarização. Ela deve ser acompanhada pelo aprendizado das linguagens e de seus significados. Ao pensar em uma das formas de linguagem que está intrinsecamente relacionada às aulas de Educação Física, temos a linguagem corporal que expressa o movimento do ser humano no processo de construção de culturas.

*Ao movimentarem-se, as crianças expressam sentimentos, emoções e pensamentos, ampliando as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais. O movimento humano, portanto, é mais do que simples deslocamento do corpo no espaço: constitui-se em uma linguagem que permite às crianças agirem sobre o meio físico e atuarem sobre o ambiente humano, mobilizando as pessoas por meio de seu teor expressivo (BRASIL, 1997, p. 15).*

O movimento humano se constitui enquanto cultura corporal que exprime um conjunto de símbolos e códigos morais e éticos, os quais movimentam e estabelecem as condutas dos seres humanos. Dentro deste cenário a disciplina Educação Física, pela incorporação da cultura corporal, promove seu gerenciamento em busca da formação de cidadãos conscientes e reflexivos para as questões relacionadas à saúde, bem-estar, trabalho, esportes e lazer. Organizada nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), a Educação Física tem objetivos que vão além da prática isolada. É nos PCNs que a Educação Física aparece remodelada às novas demandas sociais e educacionais como uma disciplina expressiva própria do campo da linguagem corporal

(SILVA, 2013). Pode-se observar a proximidade das orientações dos PCNs com os princípios que permeiam algumas práticas de Yoga.

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 os pilares fundamentais do processo cognitivo (SILVA, 2013).

O Yoga tem suas raízes na Índia, foi sistematizado e organizado por *Patanjali* (aproximadamente 2000 a.C.), que supostamente escreveu os Sutras apresentando os oitos 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;).

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).

A *Hatha Yoga* é o ramo do Yoga mais conhecido e praticado no Ocidente. Nesta prática acredita-se na força dos *Ásanas* (posturas) que, acrescidas do estudo das escrituras de *Patanjali* podem levar a iluminação, principal objetivo do Yoga, unindo o corpo, a mente e o espírito, e a harmonia com a natureza (BASSOLLI, 2006).

Constitui-se de posturas (*Ásanas*), práticas respiratórias (*Pranayamas*), técnicas de concentração (*Pratyahara*), limpezas e purificações (*Shatkarmas*), técnicas de contrações dos músculos-órgãos (*Bandhas*) e gestos (*Mudras*).

A prática das posturas (*Ásanas*) favorece na ampliação das faculdades mentais, harmonizando o corpo e a mente, colaborando para a melhora da estrutura psicomotora e psicofísica do praticante e de sua perfeita saúde e domínio emocional (BASSOLLI, 2006, p. 15).

O Yoga é uma prática acessível a diversas 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). Diversos livros e estudos têm sido direcionados 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 relacionado à 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.

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). Esses autores ressaltam a importância do Yoga dizendo que as posturas psicobiofísicas (*Asanas*) preparam o corpo para o desenvolvimento do intelecto e das emoções, enquanto os *Yamas* e *Nyamas* – princípios éticos e morais como a não violência, o cultivo da verdade e da alegria, a prática da limpeza, do auto-estudo, entre outros – são ensinados, por exemplo, através de histórias narradas numa linguagem lúdica e arquetípica que falam à alma da criança. A utilização da narrativa para melhorar a compreensão dos *Asanas* ou dos *Pranayamas* incentiva a

criança a desenvolver a imaginação e a vivenciar mais eficientemente aspectos da prática.

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. A flexibilidade que a criança demonstra é mantida e passa a respeitar seu corpo, numa vivência integrada com a consciência de si mesma, como ser integral. Da mesma forma e, visando ao mesmo objetivo, ela desenvolve a consciência da unidade com o outro, sendo incentivada a respeitar o outro (SILVEIRA, 2013).

Outros autores também ressaltam o brincar dentro da prática do Yoga infantil, dizendo que as crianças devem brincar bastante e aprender algumas posturas para que cresçam naturalmente sem a imposição de uma disciplina muito rígida. É preciso usar a criatividade, acrescentando-se sons, variações e novas formas de aprender e brincar dentro de cada Ásana. 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.

Além de brincadeiras relacionando as posturas com animais, a prática pode ser apresentada de outras formas. Criar histórias relacionando os princípios e práticas do Yoga com situações próximas das crianças pode aproximar ainda mais seu interesse para as aulas, permitindo que as mesmas entendam e explorem ainda mais essas experiências. 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 suas sensações e emoções auxiliando no seu autoconhecimento.

## 2. Objetivos

Este estudo tem como objetivo estruturar e desenvolver aulas de Yoga para Educação Física Infantil de forma lúdica a fim de verificar nas crianças:

- Mudanças de comportamento com base nos conceitos morais e éticos;
- Melhora do bem-estar em função da prática física;
- Reconhecimento das emoções para o autoconhecimento.

## 3. Metodología

A natureza da pesquisa é de cunho quali-quantitativo que procura integrar para produzir um “cruzamento entre as conclusões”, de modo que não seja a pesquisa um produto de um procedimento específico ou de situação particular. Assim não nos limitamos a um só procedimento ou técnica, mas sim existe uma “interdependência

entre os aspectos quantificáveis e a vivência da realidade objetiva do cotidiano" (GOLDENBERG, 1997, p.62).

O tipo de pesquisa é pesquisa-ação por existir entre os pesquisadores e os participantes representativos da situação um envolvimento de modo cooperativo e participativo. Nessa relação o pesquisador tem um papel ativo de buscar equacionar os problemas obtidos, e assim acompanhar e avaliar as ações em função dos problemas (THIOLENT 2000, p.15).

Existe ainda um olhar descritivo para os dados coletados, através de instrumentos criados e adaptados pelos próprios pesquisadores, no decorrer do desenvolvimento do projeto.

### **Participantes:**

Aproximadamente quarenta alunos com idade entre 6 e 7 anos, divididos em duas turmas com 20 alunos, matriculados no 1º ano do ensino fundamental – Ciclo I, de uma escola municipal da cidade de Rio Claro – São Paulo - Brasil.

### **Procedimentos**

#### **Gerais:**

- ✚ Conversa com a diretoria da escola sobre desenvolvimento do projeto;
- ✚ Aprovação e assinatura da "Carta de Aceite da Escola Parceira";
- ✚ Projeto encaminhado para o Comitê de Ética da instituição para análise de conformidade legal (Normas e Diretrizes Regulamentadoras da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos - Res. CSN nº196/96) e aprovado sob o Protocolo nº 8241;
- ✚ Junto ao projeto também foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - (TCLE) que foi encaminhado para os pais dos alunos;

#### **Específicos:**

- ✚ **Elaboração do plano de Ensino:** Foi desenvolvido um Plano de Ensino utilizando da ludicidade para construir o conteúdo curricular Yoga, com o objetivo de construir formas e medidas para orientar e conscientizar os alunos sobre as emoções e fazer da prática do Yoga um paralelo com a nossa cultura escolar mostrando os benefícios físicos, morais e psicológicos aprimorados com a prática. Partindo dos valores éticos e morais (*Yamas* e *Niyamas*) passando para os movimentos corporais (*Ásanas* - posturas), posteriormente o controle respiratório (*Pranayama*), o conhecimento das técnicas de limpeza (*Kriyas*), sua relação com a higiene, e as técnicas de concentração (*Dharana*);
- ✚ **Aplicação das aulas:** As aulas são aplicadas de acordo como plano de ensino aos alunos uma vez por semana no período de fevereiro a junho e de agosto a novembro. Segue um plano de aula como exemplo.

#### INTRODUÇÃO

**O mestre mandou:** O mestre Yigin chamou seus alunos para brincar de seguir o mestre. Os alunos vão seguir e imitar posturas do Yoga (Montanha, Cobra, Ponte, Peixe, Semente, Árvore e Diamante) e "caretas" (formas de expressar os sentimentos):

cansado, leve, cheio de energia, tímido, agradável e desagradável).
<p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p>
<p><b>História dos Ásanas:</b> Contar uma história sobre um passeio na floresta baseado nas posturas antes vivenciadas.</p> <p>Passando pela <u>MONTANHA</u>, o mestre Yigin encontrou uma <u>COBRA</u> no caminho. Ficou com <b>medo</b>, mas logo conseguiu passar. Seguindo um pouco mais, só tinha como passar para o outro lado da montanha passando pela <u>PONTE</u>. Ficou <b>curioso</b> para olhar o rio abaixo. Quando olhou, viu um rio com muitos <u>PEIXES</u>. Chegando do outro lado da <u>MONTANHA</u>, encontrou varias <u>ARVORES</u> e muitas <u>SEMENTES</u> pelo chão, que resolveu colher um pouco. Ficou <b>cansado</b>, mas mesmo assim decidiu continuar. Ao pegar uma <u>SEMENTE</u> viu algo diferente, que brilhava ali entre as arvores: era um <u>DIAMANTE</u>. Yigin ficou muito <b>feliz</b> e saiu gargalhando.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p>

Tabela 1 – Modelo Plano de aula de Yoga para crianças.

- ✿ **Imagens para colorir:** Apresentação de desenhos para colorir que se relacionem com os possíveis estados de ânimos vivenciados nas aulas, de forma que os alunos identifiquem os desenhos que melhor expressem o que estão sentindo antes de começar a prática. No primeiro momento foram apresentados esboços com as seguintes emoções: calmo, nervoso, alegre, triste e com medo, posteriormente outras emoções foram exploradas, para familiarização dos alunos com os estados de ânimo apresentados no instrumento – Lista de estados de ânimo – reduzida e ilustrada (LEA-RI).
- ✿ **Aplicação de LEA-RI:** Estudiosos na área da psicologia como Hevner (1936) e Engelmann (1986) são referências nas pesquisas sobre os estados de ânimo. Com base no instrumento com 40 locuções de estados de ânimo (LEA) elaborado por Deutsch (1997), as pesquisas relacionadas a estados de ânimo e movimento foram sendo aperfeiçoadas. Posteriormente estudos da pesquisadora Volp desencadearam num instrumento com ilustrações de “faces” para representar os estados de ânimo de forma a ser melhor aplicado a diversas populações (VOLP, 2000). Volp (2000) pensando em sistematizar e melhorar as análises sobre o LEA elaborou um instrumento com um número reduzido de locuções que pudesse caracterizar as principais dimensões das emoções, associando estas locuções a desenhos de faces facilitando a aplicação do mesmo em qualquer faixa etária: crianças, jovens, adultos e idosos, e para níveis diferenciados de instrução - não alfabetizados e alfabetizados. Neste novo instrumento tomou-se como base a LEA (com 40 adjetivos) e as 70 faces constantes do "How do you feel today" para determinação dos adjetivos que comporiam a nova lista reduzida. Sendo eles 14 adjetivos: feliz; ativo; calmo; leve; agradável; corajoso; cheio de energia; triste; espiritual; agitado; pesado; desagradável; com medo e inútil (VOLP, 2000).

 **Avaliação dos estados emocionais:** Para a coleta foram utilizados jogos e brincadeiras para adaptação da linguagem e desenhos utilizados no método avaliativo sobre as emoções que tinham como base a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI).

NOME: \_\_\_\_\_ IDADE \_\_\_\_\_ PRÉ  PÓS

AGORA SINTO-ME:



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

FELIZ  
ALEGRE



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

ATIVO  
ENERGÉTICO



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

PESADO  
CANSADO  
CARREGADO



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

AGITADO  
NERVOSO



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

AGRADÁVEL



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

DESAGRADÁVEL



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

TRISTE



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

CALMO  
TRANQUIL



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

ESPIRITUAL  
SONHADOR



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

INÚTIL  
APÁTICO



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

LEVE  
SUAVE



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

TÍMIDO



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

CHEIO DE  
ENERGIA



MUITO FORTE	FORTE	POUCO	NUNCA
-------------	-------	-------	-------

COM  
MEDO

Imagen 1 - LEA-RI – Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (VOLP, 2000).

Para adaptação com crianças as avaliações iniciais se utilizaram apenas de algumas emoções ou estados de ânimo como: alegre, triste, calmo, agitado, com medo associados a desenhos de faces (tipo *smiles*). Para isso cada aluno recebeu uma folha com os desenhos de faces que representavam os sentimentos de alegria, tristeza, calma, medo e agitação e deveriam assinalar o que correspondia a resposta mais próxima do sentimento que havia sentido ao vir para a escola.

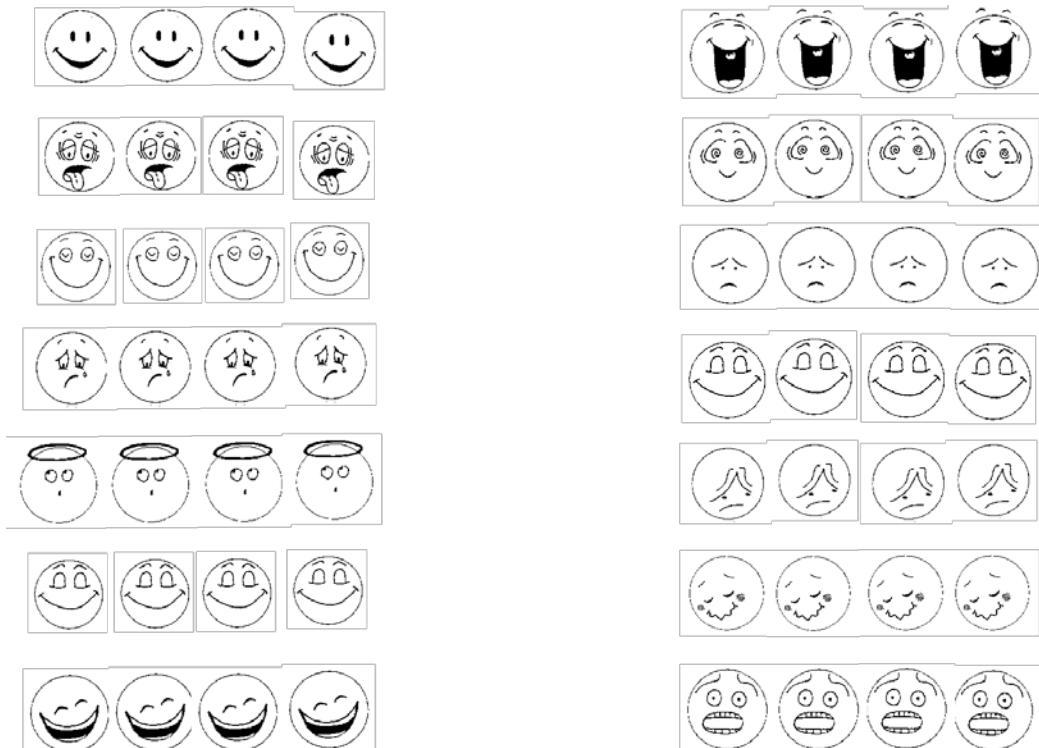


Imagen 2 - Instrumento adaptado de LEA-RI com estados de ânimo alegre, triste, calmo, agitado e com medo.

Juntamente com o desenho, as seguintes questões foram perguntadas aos alunos:

- O que você sente quando vem para a escola?
- O que você está sentido agora?

Ainda, para auxiliar na identificação entre as emoções e os códigos que as representavam, foi desenvolvido um novo material onde os alunos deveriam ainda completar uma circunferência, desenhando em seu centro uma face que representasse o que sentiam no momento.

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Pré: \_\_\_\_\_ Pós: \_\_\_\_\_

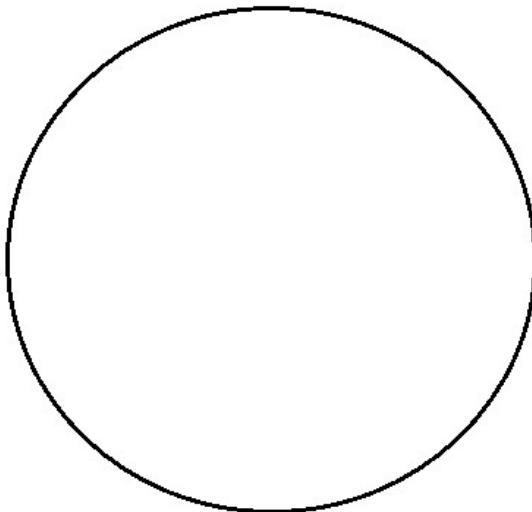


Imagen 3 – Instrumento adaptado 2.

Na segunda avaliação, a questão feita foi: O que vocês estão sentindo após a aula de Yoga?

 **Palestras para os professores:** planejamento, organização e desenvolvimento de palestras para os professores, duas em cada semestre com duração de uma hora e meia - dialogo (1 hora) e prática de Yoga (30 minutos). As palestras foram sobre as atividades desenvolvidas com os alunos, de maneira a contextualizar e dialogar sobre a prática do Yoga na escola, seus benefícios e a prática de Yoga, a parte prática com as professoras, teve como proposta a aproximação da prática e relaxamento.

**Construção de um “Diário de Bordo” pelos pesquisadores:** descrição, reflexão e analisadas aulas realizadas de maneira a construir um documento que expresse os conhecimentos mobilizados e os valores adquiridos, afim de verificar mudanças de comportamento das crianças com base nos conceitos morais e éticos e identificação de melhora do bem-estar em função da prática física nas observações colocadas.

#### 4. Resultados e discussão

Sob análise dos diários de bordo realizados, durante 6 meses foi possível perceber mudanças de comportamento nos alunos praticantes do início das aulas até o momento final de avaliação. Ao inicio das aulas de Yoga os alunos se sentiam

desafiados a realizar as posturas (*Ásanas*) apresentadas. Quando as mesmas foram apresentadas em forma de histórias e relacionadas aos animais, houve uma assimilação com maneiras de imitar os animais, mas que não correspondiam as posturas do Yoga. Ao longo do tempo todas as crianças observadas realizou a postura do Yoga de maneira correta, algumas permanecendo por mais tempo que outras. Pode-se observar que o bem-estar durante essas práticas aconteceu e melhorou durante esse tempo. Pode ser devido ao fato de já conhecer e gostar da prática e por fazer disso um desafio a ser alcançado a cada aula. Saraswati (1990) discorre sobre esse assunto dizendo que quando a criança gosta de alguma atividade em forma de brincadeira ela quer repeti-la várias vezes, a história favorita é requisitada, lida e relida várias vezes, sendo a prática de Yoga então um meio para o supremo bem-estar.

Os resultados observados às técnicas de respiração e a concentração (*Pranayamas e Dharana*) foram favoráveis. Em relatos das primeiras aulas muitos alunos resistiam a realizar atividades que precisavam fechar os olhos e relaxar. Nas aulas finais analisadas os alunos já não apresentam mais esse comportamento. Um dos motivos dessa melhora pode ser relacionado ao comportamento moral e ético, tema trabalhado em todas as aulas com as crianças. Os valores de bom comportamento, limpeza, higiene, disciplina, respeito, estudo, entre outros, foram entendidos pelos alunos e diversas vezes os próprios alunos chamaram atenção de outro que se comportou de maneira errada durante a aula.

Quanto ao reconhecimento das emoções, utilizamos 2 avaliações, que foram realizadas com um total de 30 crianças. Ao final de duas aulas subsequentes, intercaladas por um período de uma semana.

### 📊 1ª avaliação

#### Questão A

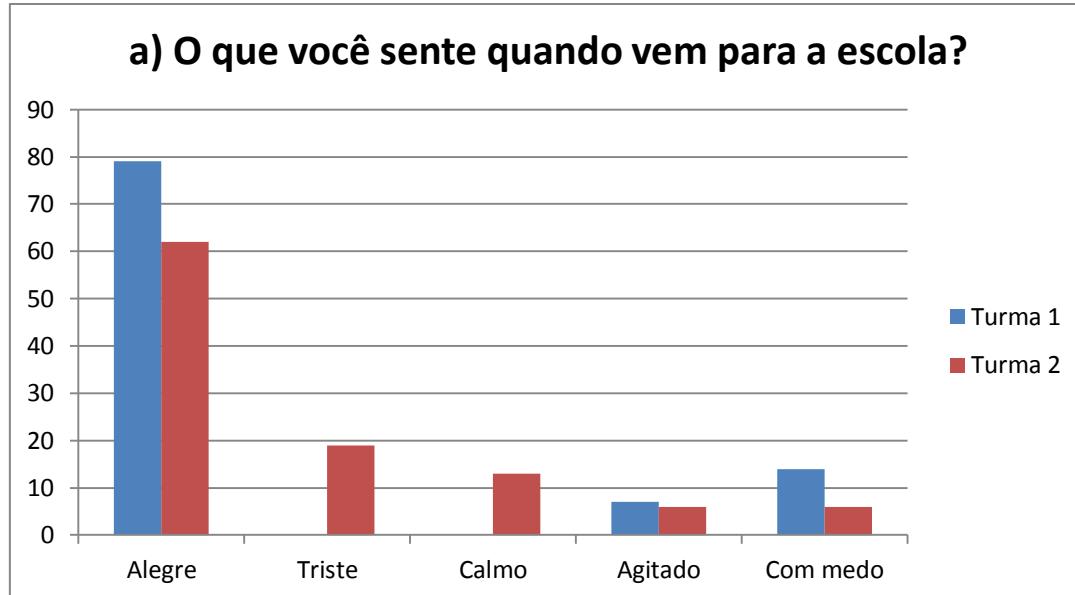


Gráfico 1 – Avaliação dos estados de ânimo.

#### Questão B

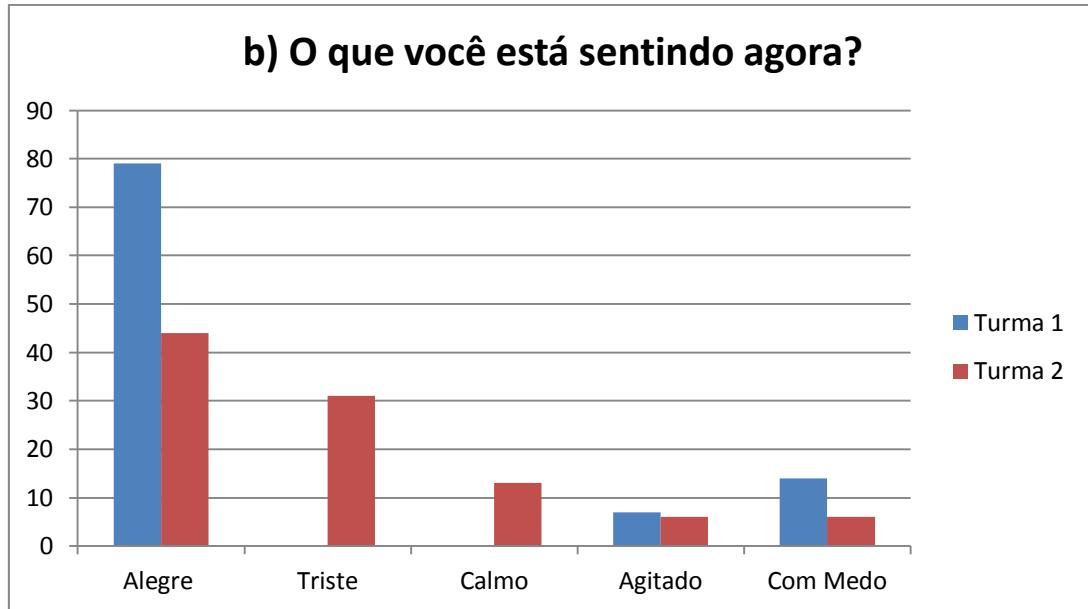


Gráfico 2 – Avaliação dos estados de ânimo.

Como foi o primeiro contato das crianças com as ilustrações, podemos dizer que possivelmente aconteceu uma aproximação para o reconhecimento das emoções, e se apresentaram também algumas dificuldades no entendimento do instrumento.

#### ➡ 2<sup>a</sup> Avaliação

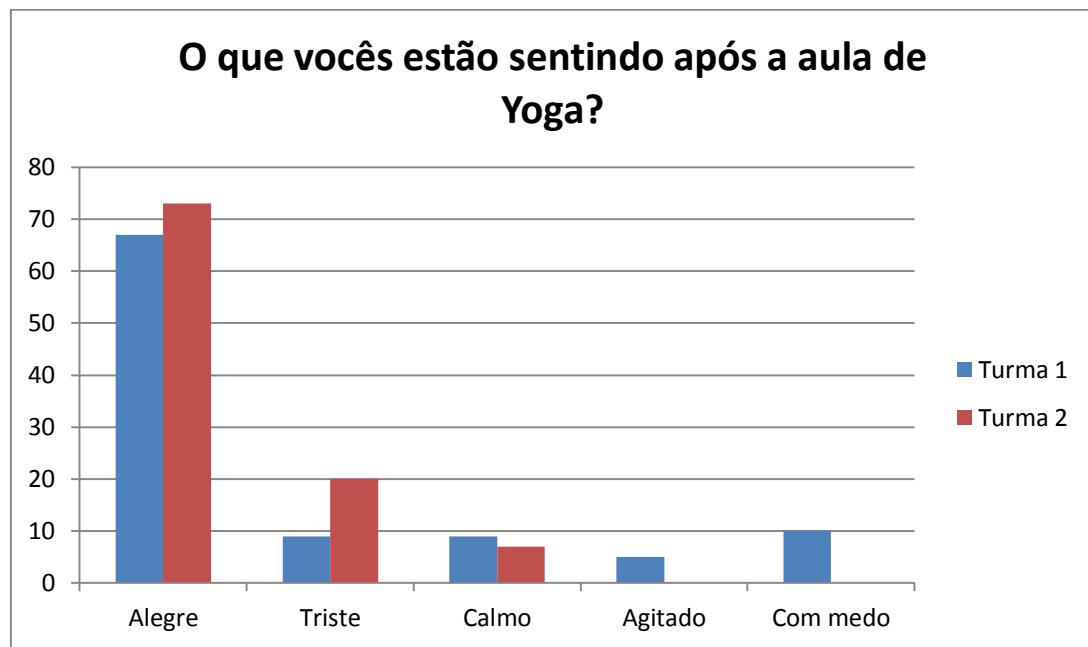


Gráfico 3 – Avaliação dos estados de ânimo.

Na segunda avaliação pudemos verificar pelos alunos um maior reconhecimento dos estados de ânimo vivenciados durante as aulas, o que significa que para a aplicação do teste LEA-RI é essencial aproximar os participantes da pesquisa do instrumento avaliativo, de maneira a deixá-lo cada vez mais claro, apresentando-o aos mesmos diversas vezes, de diferentes formas até que eles saibam exatamente qual o sentimento que cada desenho de face representa.

Após essa análise descritiva feita com as 2 turmas separadas, reunimos os dados para uma nova análise mais específica do comportamento de cada um dos sentimentos.

A Tabela a seguir mostra as porcentagens das emoções em cada uma das situações.

TURMAS 1 E 2 EM %	AO CHEGAR À ESCOLA 1º DIA	APÓS A AULA DE YOGA 1º DIA	APÓS A AULA DE YOGA 2º DIA
<b>ALEGRE</b>	70%	60%	69%
<b>TRISTE</b>	10%	17%	14%
<b>CALMO</b>	14%	13%	8%
<b>AGITADO</b>	3%	3%	3%
<b>MEDO</b>	3%	7%	6%
<b>TOTAL</b>	100%	100%	100%

Tabela 2 – Avaliação dos estados de ânimo.

O gráfico abaixo apresenta uma comparação entre as emoções apresentadas nas três diferentes situações.

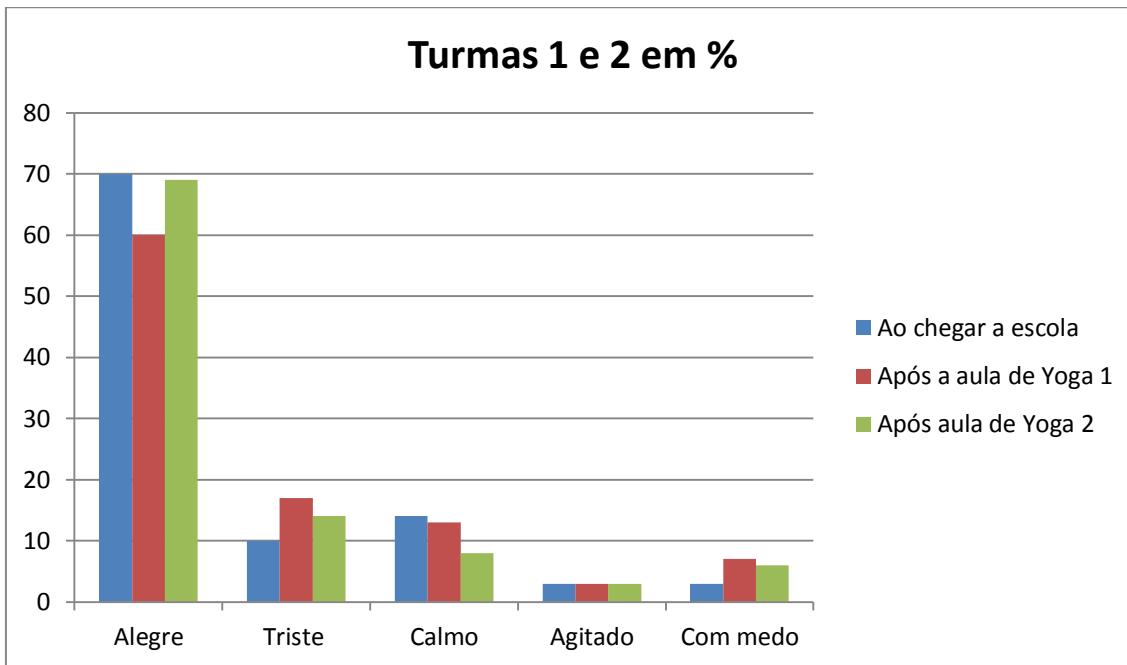


Gráfico 4 – Avaliação estados de ânimo comparativo de turmas 1 e 2.

Duas análises podem ser feitas com base nesse gráfico: a primeira é a comparação entre os dados apresentados do momento de chegada a escola e após a aula de yoga e a segunda comparação entre o primeiro e segundo dia de coleta após a “aula de yoga”.

A primeira análise nos mostra que nossos participantes se sentiram menos alegres e consequentemente mais tristes, menos calmos, com mesmo nível de agitação e com

mais medo após a aula de yoga. Esses resultados vão em direção contrária ao esperado. Isto pode ter se apresentado em função na primeira exposição ao instrumento de avaliação dos estados emocionais.

Quanto à segunda análise pode-se constatar um resultado mais próximo do esperado: Os participantes se apresentaram mais alegres, menos tristes, menos calmos e com menos medo. Novamente mantiveram o mesmo nível de agitação. Apenas o resultado, menos calmos era o que gostaríamos que tivesse se apresentado em outra direção, porém pode ser justificado pelo conteúdo prático apresentado na aula que teve seu fechamento com uma atividade onde predominava o movimento mais acelerado.

Gostaria de destacar que quando colocamos o termo “aula de yoga” queremos dizer que significa: uma aula de educação física, oferecida em ambiente externo (pouco introspectivo) onde existe uma inserção adaptada dos conteúdos de uma prática de yoga. É assim que neste inicio conseguimos nos ajustar nesse ambiente num primeiro momento. O ambiente é um fator de extrema importância para os resultados favoráveis na prática de Yoga. Outros fatores importantes são as avaliações e as aulas se aproximarem cada vez mais dos costumes das crianças sendo essa de total responsabilidade do professor. Saraswati (1990) diz que é essencial que o professor entenda os princípios do Yoga e a natureza da criança, sabendo que há uma profunda relação entre Yoga e educação.

Falando sobre a natureza da criança, sabemos que atualmente os costumes tem sido diferentes de antigamente. Hoje é natural qualquer criança ter contato com aparelhos eletrônicos. Na contemporaneidade, as ações cotidianas têm se tornado cada vez mais práticas e processadas em menor tempo com o uso do computador e da internet, de forma que considerável parte dos espaços sociais está informatizada (SILVIA & ABRANCHES, 2011), como é o caso da escola em que desenvolvemos o projeto.

Almeida (2007, p.159) afirma ser necessário que “*o professor utilize a tecnologia na condição de sujeito ativo, protagonista da ação, de modo que possa analisar a efetividade das contribuições desse suporte para a criação de experiências educativas significativas e relevantes para os aprendizes*”. Por isso, temos utilizado durante algumas aulas materiais tecnológicos e tem sido organizado um material de avaliação desta forma também, de modo a valorizar de forma positiva as tecnologias e quebrar barreiras utilizando o conteúdo Yoga das mais diversificadas maneiras.

## 5. Conclusão

Podemos concluir que a prática de Yoga é muito importante para todas as idades, inclusive, como nosso estudo tem mostrado, para as crianças.

A total relação dos princípios e valores do yoga com a educação, faz com que a prática do yoga seja um excelente conteúdo de aulas merecendo sua inclusão nas escolas de maneira geral. Os valores e princípios que estão orientados nos currículos das escolas podem ser totalmente relacionados aos princípios do Yoga, seus conceitos morais e éticos, sua técnica e sua prática. Não somente para as aulas de educação física, mas em todas as áreas escolares.

Os benefícios da prática de yoga não somente vem da experiência dos alunos em seus comportamentos, eles extrapolam beneficiando também os professores e os familiares. Todos podem ter o auxílio desta prática colaborando em uma boa educação e melhora de comportamentos.

Os desenvolvimento e adaptação dos instrumentos para verificar os estados de ânimo de nossos participantes nos levou a observar a dificuldade que as crianças

apresentaram na identificação de seus próprios sentimentos. Lidar com este questionamento de diferentes maneiras através de diferentes instrumentos levou nossos participantes a terem maior facilidade em identificar suas próprias emoções.

Vários são os caminhos para o processo de autoconhecimento. A prática das posturas, as práticas respiratórias, as histórias, as brincadeiras, o lidar com o imaginário e com os conceitos morais e éticos e ainda o contato com os instrumentos de avaliação, tudo isso colaborou no processo de auto observação e consequente autoconhecimento.

A sutil interferência identificada na alteração dos estados de ânimo das crianças nos faz acreditar no real poder dessa prática na infância.

Dessa maneira, praticar Yoga ajuda as crianças a terem mais conhecimento sobre o corpo e consciência de suas emoções, auxiliando ainda mais no seu processo de autoconhecimento e possivelmente o conhecimento sobre o outro, auxiliando também os seus relacionamentos.

O Yoga traz uma melhora do bem-estar para seus praticantes, e através do mesmo é possível encontrar um caminho para o que chamamos de possível felicidade. Portanto, traz benefícios físicos e mentais, auxiliando na formação do ser integralmente.

## 6. Referências Bibliográficas

- ALMEIDA, M. E. (2007) Integração de tecnologias à educação: novas formas de expressão do pensamento, produção escrita e leitura. In: VALENTE, José Armando; ALMEIDA, Maria Elizabeth (Orgs.). **Formação de educadores à distância e integração de mídias**. São Paulo: Avercamp.
- BASSOLLI, R. M. (2006) **Yoga: um caminho para a luz interior**. 3 ed. Campinas: Átomo, 130 p.
- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental (1997). **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física /Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília: MEC/SEF. 96p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>>. Acesso em: 10 jul. 2014.
- DEUTSCH, S. (1997). **Música e dança de salão**: interferência da audição e da dança nos estados de ânimo. 1997. Tese (livre docência). Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo.
- ENGELMANN, A. (1986). LEP - uma lista, de origem brasileira, paramedir a presença de estados de ânimo no momento em que está sendo respondida. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 38, n. 1, p. 121-146.
- FEUERSTEIN, G. (2006) **A tradição do Yoga**: história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 576 p.
- GHAROTE, M. L. (2000). **Técnicas de Yoga**. São Paulo: Phorte.
- GOLDENBERG, M. (1997). **A arte de pesquisa**: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. 10 ed. Rio de Janeiro: Record, p.62.

- GULMINI, L. C. et al. (2003). **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: CEPUSP, 160 p.
- HEVNER, K. (1936). Experimental studies of the elements of expressiv in music. **American Journal of Psychology**, Champaign, v. 48, n. 2, p. 246-268.
- MARTINS, F. S; CUNHA, A. C. (2011). Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didáctico.
- MEHTA, R. (1995). **Yoga: a arte da integração**. Brasilia: Teosófica, 312 p.
- RIO CLARO, Prefeitura Municipal (2008) – Secretaria Municipal da Educação. Reorientação curricular da rede municipal de ensino de Rio Claro.
- SILVA, J. A. (2013). Ioga: 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.
- SARASWATI, S. S. (2006). **Yoga e Educação para Crianças**. Munger, Bihar: Yoga Publications Trust.
- SILVA, A. C.; ABRANCHES, S. P. (2011). PRÁTICAS EDUCATIVAS COM A INTERNET NO ESPAÇO ESCOLAR: INCLUSÃO DIGITAL X CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS. **Revista EDaPECI**, v. 9, n. 9.
- THIOLENT, M. (2000). **Metodologia da pesquisa-ação**. 13. ed. São Paulo: Cortez, 107p.
- VOLP, C. M. (2000). LEA para populações diversas. Rio Claro: UNESP, 2000. Relatório Trienal apresentado à CPRT, UNESP.