



Volume I, número 2, jul-dez, 2020, pág. 347-361.

A INFLUÊNCIA DO YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR

Mayra do Nascimento Garcia
Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde
Gislayne Costa Rodrigues

Resumo: O yoga tem um conjunto de valores e princípios que fazem com que seja um excelente conteúdo para ser apresentado e incluso no ambiente escolar. Seguindo esta linha de pensamento, esta pesquisa tem por objetivo investigar as influências do yoga em relação ao comportamento dos alunos de uma escola pública municipal de Manaus. Apresenta um método de procedimento descritivo. Trata-se de uma pesquisa-ação com abordagem qualitativa. Os participantes da pesquisa foram 20 alunos, sendo onze do sexo feminino e nove do sexo masculino, do 6º ano do ensino fundamental de uma escola pública municipal da cidade de Manaus, com faixa etária entre 11 e 13 anos. Para a coleta de dados foram realizadas quatro aulas de yoga sendo uma teórica e três práticas e após a intervenção foi realizado um grupo focal com os alunos e feita uma entrevista semiestruturada com o professor de Educação Física antes e pós intervenção. A análise de dados foi realizada por meio de análise de conteúdo. Nossos resultados se apresentam em três categorias: experiência positiva, interesse na prática do yoga e comportamento. Identificamos que a prática do yoga trouxe influências positivas aos praticantes, deixando os alunos mais calmos, mais atentos, mais concentrados, menos agitados e com o interesse de sempre continuar praticando, mesmo com poucas aulas práticas. Esperamos que esta pesquisa possa auxiliar futuros estudos sobre a prática do yoga nas escolas e destacamos que para ser mais benéfico em relação a melhoria do comportamento dos alunos será preciso de mais aulas no ambiente escolar.

Palavras-chave: Educação Física; Yoga; Ambiente Escolar.

YOGAS'S INFLUENCE ON THE SCHOOL ENVIRONMENT

Abstract: Yoga has a set of values and principles that make it an excellent content to be presented and included in the school environment. Following this line of thought, this research aimed to investigate the influences of yoga in relation to the behavior of students at a municipal public school in Manaus. It presents a method of descriptive procedure. It is an action research with a qualitative approach. The research participants were 20 students, eleven female and nine male, from the 6th year of elementary school at a municipal public school in the city of Manaus, aged between 11 and 13 years old. For data collection, four yoga classes were held, one theoretical and three practical, and after the intervention, a focus group was held with the students and a semi-structured interview was conducted with the Physical Education teacher before and after the intervention. Data analysis was performed through content analysis. Our results are presented in three categories: positive experience, interest in the practice of yoga and behavior. We identified that the practice of yoga brought positive influences to the practitioners, leaving the students calmer, more attentive, more focused, less agitated



and with the interest of always continuing to practice, even with few practical classes. We hope that this research can help future studies on the practice of yoga in schools and we emphasize that to be more beneficial in relation to improving students' behavior, more classes will be needed in the school environment..

Keywords: Physical Education; Yoga; School environment.

INTRODUÇÃO

A palavra yoga vem da língua sânscrita yuj, que significa junção, união, integração. Que consiste na unificação de si mesmo (HERMÓGENES, 2017). O yoga é o mais antigo e holístico sistema para colocar em forma o corpo e a mente (FIRMINO, 2004). É uma prática milenar com origem na Índia que apresenta características de movimentos suaves, objetivos e o autoconhecimento (AQUINI, 2010; AGUIAR, 2019). Tem como objetivo principal a busca pelo equilíbrio entre o corpo, a mente e as emoções (AREZANA, 2002).

Conforme Gnerre (2010) o yoga no ocidente era relacionado apenas com corpos magros e com fanáticos religiosos, deixou de ser associado a essa imagem quando foi relacionado com a saúde do corpo, mostrando seus benéficos aos seus praticantes. A vinda do yoga para ocidente se deu pela prática da hatha yoga.

O objetivo do hatha yoga é a realização de si mesmo através do aperfeiçoamento do corpo (GNERRE, 2010). Busca o autoconhecimento de si, por meio de exercícios para força, flexibilidade e equilíbrio. Associados as técnicas respiratórias e exercícios para a concentração e meditação (JORGE; MATOS, 2009). “É composto de posturas, controle da respiração, inibição sensorial, concentração, meditação e êxtase, além de muitas técnicas de limpeza orgânica em geral, característica última esta que concede autonomia do hatha-yoga frente as demais vertentes da Yoga” (MOARES; BALGA, 2007, p. 61). Essas técnicas são chamadas de āsanas (posturas), pranayamas (respiração) e samadhi (concentração) (SOUZA; LISBOA, 2008).

O yoga vem sendo praticado no Brasil como uma espécie de ginástica ou um tipo de contorcionismo que nos remete a uma tradição circense. Vem se instalando em centros, parques e principalmente em academias de ginástica (GNERRE, 2010).



O yoga possui vários benefícios terapêuticos na promoção da saúde e da qualidade de vida do seu praticante (BATTISON, 1998). Melhora o cognitivo, o equilíbrio emocional, reduz a excitabilidade ou apatia psicofísica, melhora da assertividade e afetividade, o autocontrole da ansiedade e reduz sintomas físicos e emocionais do estresse (BAPTISTA, 2002). Reduz também sintomas de depressão, diminuição de dores crônicas e também significativa melhoras do sono e no bem-estar geral (WOODYARD, 2011). Melhora as capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência (MORAES; BALGA, 2007). Os benefícios são alcançados através da união entre postura, respiração e meditação (WOODYARD, 2011). Contribui para uma política de cuidado de si, de integração entre as dimensões físicas, mentais e espirituais de seus praticantes (BORGES; MICOL, 2016).

Esses benefícios estão correlacionados com as práticas de conscientização corporal presentes no ambiente escolar. A educação e o yoga têm uma relação direta, pois sua filosofia e prática tem um conjunto de valores e princípios que fazem com que seja um excelente conteúdo para ser apresentado e incluso no ambiente escolar, principalmente na disciplina de Educação Física (FARIA et al, 2014).

Para Oberteuffer e Ulrich (2007) não é possível a educação do “físico” isolado, o termo Educação Física consiste em educar a totalidade, o motor, o cognitivo e o intelectual. Assim como no yoga é necessária uma interação de um todo e não pode ser subdividido.

Aguiar (2019, p.90) afirma que a relevância da Educação Física não é a produção de um corpo nos padrões, mas de autoconhecimento de si, as implicações sociais e as reverberações proporcionadas pelo corpo. Nesse sentido podemos ver a correlação com o yoga que busca esse autoconhecimento de si.

Uma das contribuições mais importantes do yoga para a educação é trazer a atenção para o agora, pois em um contexto onde há um uso quase compulsivo do celular, das redes sociais, da internet, manter a atenção dos alunos nas aulas se transforma em um desafio, porém quando um aluno executa uma posição de equilíbrio, se ele não estiver atento, cairá ao chão (BORGES; MICOL, 2016). Logo, o yoga exige que o aluno esteja totalmente concentrado na aula para poder conseguir executar as âsanas (posturas).



O yoga traz benefícios para os alunos ao ser inserido na escola, pois possui uma prática física que abrange aspectos motores necessários ao desenvolvimento infantil, como também tem princípios e valores bastante relacionados aos propostos nos currículos escolares (FOLETTTO, 2015). Percebendo as vantagens, Corrêa (2016) diz que é viável a incorporação de algumas modalidades do yoga nas aulas de Educação Física, para diversificar assim os conteúdos dessa disciplina.

Para Feuerstein (2001) as técnicas da prática do yoga podem ser usadas para auxiliar alunos e professores no âmbito escolar perante as constantes dificuldades encontradas. A falta de concentração, de autoconfiança e indisciplina dos alunos estão entre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar (ARENAZA, 2003). Com isso, esta pesquisa tem por objetivo investigar as influências do yoga em relação ao comportamento dos alunos de uma escola pública municipal de Manaus

MÉTODOS

A pesquisa apresenta um método de procedimento descritivo. E trata-se de uma pesquisa-ação, que segundo Liberali (2008) investiga problemas emergentes dos interesses do grupo participante, permitindo o pesquisador se integrar ao grupo pesquisado de uma forma planejada levando em conta o que os envolvidos têm a dizer e a fazer em relação a problemática de modo cooperativo e participativo.

O estudo apresenta uma abordagem qualitativa que busca a obtenção de dados descritivos de pessoas ou lugares de forma interativa, permitindo o contato direto do pesquisador com aquilo que está sendo estudado, sendo a compreensão dos resultados vista da perspectiva dos sujeitos participantes (PASCHOARELLI; MEDOLA; BONFIM, 2015).

Para a participação no estudo, os estudantes deveriam estar regularmente matriculados e frequentes, nas aulas de educação física, do ensino fundamental da rede municipal de Manaus; ter assinado o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido e os pais ou responsáveis terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ao apresentarem-se como voluntários, os participantes foram informados, quanto ao objetivo e aos procedimentos metodológicos do estudo.

Os participantes da pesquisa foram 20 alunos de uma turma do 6º ano do ensino fundamental de uma escola pública municipal de Manaus com faixa etária entre 11 e 13



anos, sendo onze meninas e nove meninos e o professor de Educação Física da turma participante.

Para a coleta de dados utilizamos a entrevista semiestruturada com o professor de Educação Física, antes e depois da intervenção, por entendermos que a entrevista é um importante instrumento de trabalho que consiste em uma conversação face a face e que proporciona informações necessárias ao pesquisador (MARCONI; LAKATOS, 2011).

A intervenção aconteceu em quatro aulas, sendo uma teórica e três práticas, duas vezes por semana, com duração de quarenta minutos cada aula. A primeira aula foi teórica e realizada no telecentro da escola, através de uma aula expositiva, apresentamos à temática, o contexto histórico, definição e os benefícios que a modalidade pode oferecer. A segunda aula foi ministrada no estacionamento adaptado para as práticas de Educação Física, no qual os alunos foram organizados em círculo sentados em colchonetes e tatames disponibilizado pela escola, onde iniciaram um aquecimento de saudação ao sol, depois foi solicitado que os alunos percebessem a respiração, no intuito de leva-los a calma e concentração. Em seguida foram executadas algumas posturas, entre elas Vajrásana (postura do diamante/bastão), conforme figura um, Padahastasana (postura da cegonha), figura dois, Garudásana (postura da águia), figura três. Na terceira aula foi lembrado as posturas aprendidas na aula anterior, em seguida foram executadas novas posturas como Parvatásana (postura da montanha), figura quatro, Simhásana (postura do leão), figura cinco, Vrikshásana (postura da árvore), figura seis. Em sequência foi colocado uma música, os alunos deveriam andar em círculo, e quando parasse de tocar, a professora solicitava aos alunos uma postura. Depois cada aluno construiu um barquinho de papel e deitados com o barquinho sobre o abdômen, foram orientados a movimentar o barquinho com a inspiração e expiração. Durante a atividade foi contada uma história sobre a viagem do barquinho, onde cada aluno contava uma parte. Na quarta e última aula foi realizada a saudação ao sol, depois foi solicitado aos alunos que seguissem sua própria respiração, na inspiração abrir e erguer os braços, na expiração cruzar os antebraços na frente do peito e abaixar a cabeça, na sequência a professora ditou o ritmo da respiração, harmonizando os braços com o grupo. Também foi realizada a atividade siga o mestre, onde um aluno executava uma postura e os



demais imitavam. Em seguida foi realizada uma manja cola, o aluno que ficasse colado deveria ficar em uma postura até ser descolado. Depois os alunos foram orientados a deitar, fechar os olhos e ouviram uma meditação guiada. No final foi realizada uma dinâmica que consistia em cada um dizer o que deixava mais feliz, cor preferida, esporte entre outros.

Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

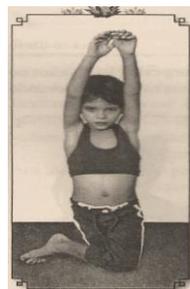


Figura 5



Figura 6



Fonte: Unidade didática pedagógica yoga na educação: uma abordagem interdisciplinar na escola em busca do desenvolvimento humano, 2016.

Após o período de intervenção foi realizado grupos focais a fim de conhecer melhor a percepção dos sujeitos sobre a prática do yoga nas aulas de Educação Física. Segundo Trad (2009) o grupo focal nos possibilitará reunir informações detalhadas sobre um tema específico, no nosso caso a prática do yoga, coordenado por um moderador de grupo que manterá a discussão da temática acesa para coletar as informações necessárias.

Para a realização dos grupos focais a turma foi dividida em dois grupos de 10 alunos, distribuídos sentados em forma circular. Seguimos um roteiro de questões para nos nortear durante a discussão. Esses grupos foram gravados e filmados, com autorização prévia dos participantes.

Os pesquisadores fizeram o papel de moderador que segundo Scrimshaw e Hurtado (1987, p. 12) apud Trad (2009) é responsável por iniciar a discussão, deixando



claro que não há respostas certas ou erradas, sempre estimular os participantes para obter respostas e comentários relevantes a pesquisa, além de observar comunicações não verbais e o ritmo próprio dos participantes.

A análise dos dados foi realizada por meio da análise de conteúdo que segundo Bardin (2016) nos permite organizar os resultados após uma pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretados. As entrevistas foram transcritas no Word, e posteriormente houve uma leitura exaustiva para que fossem encontrados os pontos que mais se destacaram para assim formar categorias. Depois buscamos literatura para discutir com os resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em nossa pesquisa, por meio das aulas práticas, entrevista com o professor de Educação Física e grupo focal com os participantes das aulas de yoga, foi possível identificar alguns pontos que nos levam a acreditar nas influências positivas que a prática do yoga pode levar para as aulas de Educação Física que vão para além do comportamento do aluno. Nossos resultados serão apresentados em forma de categorias, são elas: experiência positiva, interesse na prática do yoga e comportamento no ambiente escolar.

Experiência positiva

Quando perguntado se os alunos gostaram das aulas de yoga, a resposta foi unanime em sim. Vários estudos apontam que a modalidade é bem aceita onde é inserida. Muitos alunos já conheciam o yoga, alguns relataram que conheciam através de mídias, como o aluno 1 *“eu já vi na televisão e no youtube também”*. Alguns alunos já haviam praticado o yoga antes das aulas de artes maciais como afirmou o aluno 2 *“eu já pratiquei, praticava antes de iniciar as aulas de jiu jitsu”*. O yoga e as artes maciais tem semelhanças quanto aos benefícios, pois acredita-se que ambos reduzem a agressividade, estresse e melhora a aprendizagem dos alunos. Para crianças e adolescentes o yoga deve ser ensinado de forma lúdica e divertida, com a finalidade de relaxar a mente e movimentar o corpo, trazendo assim o bem-estar (FOLETTTO,2015).

Quando o professor foi questionado se já havia dado alguma aula de yoga para os seus alunos ele respondeu que *“não, nunca. Eles tiveram a experiencia agora e eles*



sentiram que pode ser bom, eles já deram uma resposta positiva, já manifestaram de voz, que poxa, pode ser bom pra gente, eles já reconheceram que pode ser bom pra gente.”

Em um estudo realizado por Moraes e Balga (2007) buscou através da prática do yoga diminuir a agressividade e ansiedade dos alunos entre outros aspectos que tem relação com indisciplina, concentração, a calma e valorização da autoestima. Os estudos do autor supracitado obtiveram como resultado mudanças comportamentais positivas, como melhora na concentração, diminuição de agressividade e ansiedade.

Os benefícios da prática de yoga não somente vêm da experiência dos alunos em seus comportamentos, beneficiam também os professores e os familiares, mudando assim todo o ambiente envolvido. Todos podem ter o auxílio desta prática colaborando em uma boa educação e melhora de comportamentos (FARIA et al, 2014).

Durante as aulas os indivíduos se apresentaram bem participativos, por mais que achassem difícil alguma postura, tentavam fazer. Estavam atentos e concentrados nas aulas. Tanto na presente pesquisa como em outros estudos (MORAES; BALGA, 2007) o yoga foi bem aceito pelos praticantes, o que torna uma prática corporal aplicável ao currículo escolar.

Segundo Gonçalves (2018) a prática do yoga, com suas técnicas psicofísicas, respiratórias e concentração traz ao praticante um estado de bem-estar e equilíbrio que em um ambiente escolar se traduz em melhoria no rendimento. Podendo sanar as problemáticas comportamentais existentes no ambiente escolar. Acreditamos que esses objetivos podem ser alcançados visto que esta prática nas aulas de Educação Física despertaram o interesse dos alunos.

Interesse na prática do yoga

No presente estudos, todos os alunos afirmaram que gostaram de praticar o yoga e gostariam de continuar praticando. Para Corrêa (2016) a prática do yoga vem conquistando cada vez mais espaço, principalmente nas instituições de ensino, pois se transforma em mais uma ferramenta que pode ser usada pelos educadores para contribuir no autoconhecimento dos alunos, além minimizar as tensões físicas e



mentais, proporciona aumento da concentração, atenção e organiza o pensamento, o que melhora o ambiente em sala de aula.

Ao se tratar de concentração, atenção e conhecimento do próprio corpo no ambiente escolar, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) diz que as ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental. Ou seja, o yoga fará parte da BNCC e alunos dos 8º e 9º anos terão este conteúdo nas aulas de Educação Física. E se hoje esta prática não é tão vista nas aulas de Educação Física, daqui alguns anos, seguindo a BNCC, poderá estar mais presente nas escolas.

Pessoas de todas as faixas etárias podem praticar o yoga, adultos e jovens são a maior parte de praticantes, porém há vários estudos que mostram a diversidade de faixas etárias que tem interesse nessa prática devido os seus benefícios (SILVEIRA, 2013).

Em nosso estudo, também identificamos que os alunos levaram a prática do yoga para fora da escola, ensinando o que aprenderam em sala de aula para outras pessoas. Tanto com o intuito de mostrar ou ensinar, ou por gostarem de praticar, ou como forma de se acalmar, relaxar. O aluno 3 relatou que *“eu sempre falo com a mamãe sobre o yoga, faço todo dia com ela quando tem aula.”* Seguindo a fala do professor *“Um aluno inclusive manifestou: professor o senhor deveria fazer também, é bem relaxante.”* Portanto, sempre houve interesse da parte dos alunos em mostrar para outra pessoa sobre yoga.

Um estudo realizado por Stueck e Gloeckner (2005) mostrou que após as práticas de yoga as crianças passaram a realizar em casa as posturas e técnicas de respiração aprendidas para se acalmar, para relaxar, e para dormir melhor.

O professor da turma mostrou bastante interesse em continuar com a prática do yoga, afirmou *“tenho muito interesse nessa área. Inclusive já era uma ideia particular minha de uma especialização na área de yoga.”* Conforme Aguiar (2019) o yoga vem ganhando popularidade recentemente devido aos inúmeros benefícios proporcionados



aos praticantes, tanto em aspectos físicos, como em aspectos relacionados à mente, às emoções e ao bem-estar geral.

Comportamento no ambiente escolar

A escola é um lugar complexo que enfrenta dificuldades relacionadas aos comportamentos dos alunos, algo que influenciam e dificulta a formação de cidadãos ativos e conscientes (FARIA et al, 2014). Conforme Arenaza (2003) uma prática que pode auxiliar na melhoria do comportamento dos alunos é o yoga, podendo ser usado como uma alternativa metodológica para enfrentar as dificuldades encontradas no ambiente escolar, utilizando exercícios simples de relaxamento, respiração e meditação.

Segundo o professor da turma os alunos se apresentavam muito agitados antes das aulas de yoga. De acordo com Lyra et al (2013) os fatores familiares são o que mais contribui para o surgimento de problemas de comportamentos de alunos sobre a ótica do professor. Um estudo feito por Farias (2014) mostrou que através da prática dessa modalidade houve mudanças no comportamento dos alunos, assim como se apresentaram mais alegres, menos tristes, mais calmos e com menos medo.

A prática do yoga melhora significativamente diferentes domínios do estado de saúde, como a saúde da mente e emoções (VORKAPIC; RANGÈ, 2011). Há melhora do estresse, ansiedade e depressão e faz com que o indivíduo tenha autonomia, algo fundamental para a singularidade de cada ser (AGUIAR, 2019).

Para Bee (1996) os problemas de comportamentos de alunos se dividem naqueles que externalizam, ou seja, aqueles que agem de forma agressiva e violam as regras, bem como problemas de conduta e aqueles que internalizam, apresentando sintomas de depressão e ansiedade.

Alguns alunos relataram que se sentiram mais calmos depois das aulas, como destacado pelo aluno 4 “*eu me senti mais calmo.*” De acordo com Foletto (2015) a prática do yoga aumenta as sensações de calma e relaxamento, assim como diminui os pensamentos negativos.

No entanto, o professor da turma destacou que o período das aulas foi muito curto para identificar melhoras no comportamento dos alunos de uma forma mais fidedigna a prática da modalidade, mas, destacou que o ideal seriam mais aulas. Porém



mesmo com pouco tempo de vivência foi possível perceber mudanças visíveis no que se refere ao comportamento dos alunos. Segundo o professor da turma o yoga “*pode contribuir bastante pro processo de comportamento deles, inclusive já manifestaram alguma coisa, mas foram poucos que manifestaram a ideia de sim, é muito bom, nós gostamos o senhor poderia fazer mais, é por isso que eu digo deveria ter mais sessões para que eles pudessem assimilar melhor.*”

As influências do yoga em relação ao comportamento dos alunos foram positivas pois os alunos se apresentaram mais calmos e atentos durante as aulas, o aluno 5 relatou que “*eu gostei, tá sendo muito legal pra mim, eu tô me acalmando mais.*” O aluno 6 disse “*eu me senti mais calmo.*” E o aluno 7 enfatizou “*tirou minha enxaqueca.*”

O yoga busca a integração corpo-mente como forma de harmonizar seus sentimentos buscando uma transformação em seu comportamento, a fim de tornar o aluno menos agressivo, menos ansioso, mais consciente de si, de sua importância no mundo, tornando o indivíduo mais sereno e estruturado (MORAES; BALGA, 2007). A prática dessa modalidade está em harmonia com a proposta educativa do esporte escolar, pois sua execução sem adaptações está acessível com as bases fundamentais do processo cognitivo (AGUIAR, 2019).

CONCLUSÃO

O estudo ressalta que o yoga pode ser utilizado como instrumento auxiliar para o conhecimento do próprio corpo, conhecendo suas possibilidades, limites e melhorando o ambiente no qual está inserido. Em nossa pesquisa ação o yoga foi bem aceito pelos alunos, havendo uma interação positiva nas aulas, que foram realizadas de forma lúdica e transmitiram valores éticos, conhecimento do corpo, disciplina, aspectos emocionais e sociais que formam o indivíduo de maneira integral e harmoniosa.

No contexto pesquisado, alunos do 6º ano de uma escola pública de Manaus, identificamos que a prática do yoga trouxe influências positivas aos praticantes, deixando os alunos mais calmos, mais atentos, mais concentrados e menos agitados e com o interesse de continuar praticando, mesmo com poucas aulas práticas. No entanto, destacamos que para ser mais benéfico é preciso de mais aulas.



Esperamos que esta pesquisa incentive outros estudos, visto que o yoga apresenta influências positivas e que o conhecimento do corpo faz parte dos conteúdos da Educação Física e conhecê-lo por diversas formas diferentes, como a prática milenar do yoga, será enriquecedor para o aluno no aspecto físico, social e cultural.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, M. O. *O corpo e o Yoga: reflexões fenomenológicas e implicações para a Educação*, 2019. 161f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.
- AREZANA, D. E. M. *O Yoga na Escola: Relatório técnico*. Florianópolis, 2002. Disponível em: <https://yoga.paginas.ufsc.br/files/2013/09/Relat%C3%B3rio-de-pesquisa_-_o-yoga-na-escola.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2020
- AREZANA, D. E. M. *O yoga na sala de aula: Relatório técnico*. Florianópolis, 2003. Disponível em: < <https://yoga.paginas.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2020.
- AQUINI, S. N. *O yoga e o idoso: “rumo ao alto da montanha”*: os efeitos da prática do yoga de acordo com a percepção dos idosos. 2010. 236f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) –Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.
- BEE, H. *A criança em desenvolvimento*. Porto Alegre: Artmed, 1996.
- BAPTISTA, M.R; DANTAS, E.H.M. Yoga no controle do Stress. *Fitness & Performance Journal*, v.1, n.1, p.12-20, 2002.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BATTISON, T. *Vença o Stress*. São Paulo: Manole, 1998.
- BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_20dez_site.pdf> Acesso em 17 de dezembro de 2019.
- BORGES, J. J. S.; MICOL L. *Corpos comunicantes: rumos do yoga na educação*. In: Simpósio Internacional de Educação e Comunicação, 7., 2016, Aracajú. *Anais...* Aracajú: Universidade Tiradentes, 2016.



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES e-ISSN 2675-410X

CORRÊA, I. M. *Yoga na educação: uma abordagem interdisciplinar na escola em busca do desenvolvimento humano*. Curitiba, PR: Universidade Federal do Paraná, 2016. v. 2.

FARIA, A.C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A.L; CASTRO, M. Yoga na Escola: por uma proposta integradora em busca de autoconhecimento, In: Congresso Iberoamericano de Ciência, Tecnologia, Inovacion y Educación, 2014, Buenos Aires. *Anais...* Buenos Aires: Organização do Estados Ibero-americanos, 2014.

FEUERSTEIN, G. *A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento, 2001.

FIRMINO, S. *Yoga: mente, corpo, emoção*. SÃO PAULO: Madras, 2004.

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

GNERRE, M. L. A. Identidades e Paradoxos do Yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?. *Fronteiras*, v. 12, n.21, p. 247-270, 2010.

GONÇALVES. N. P. C., Influência de um programa de yoga no desempenho da força, potência, flexibilidade e equilíbrio, nos níveis de stress e na qualidade de vida de escolares no ensino médio. *Afluente*, v.3, n. 7, p. 9-20, 2018.

HERMÓGENES, J. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. 50. Ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2014.

JORGE, L. L.; MATOS, L. D. N. J. Ioga: efeitos fisiológicos e terapêuticos. In: *Einsten: Educ Cont Saúde*, v. 7, n. 4, p. 212-215, 2009.

LIBERALI, R. *Metodologia científica prática: um "saber-fazer" competente da saúde à educação*. 2. ed. Florianópolis: PostMix, 2008.

LYRA, G. F. D; ASSIS, S. G; NJAINE, K; PIRES, T. O. Sofrimento psíquico e trabalho docente – implicações na detecção de problemas de comportamento em alunos Estudos e Pesquisas em Psicologia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 13, n. 2, p. 724-744, 2013.



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES e-ISSN 2675-410X

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragem e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 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*, v. 6, n. 3, p. 59-65, 2007.

OBERTEUFFER, D.; ULRICH, C. *Princípios de Educação Física*. São Paulo: Edusp, 2007.

PASCHOARELLI, L. C.; MEDOLA, F. O.; BONFIM, G. H. C. Características Qualitativas, Quantitativas e Quali- quantitativas de Abordagens Científicas: estudos de caso na subárea do Desing Ergonômico. *Revista do Design, Tecnologia e Sociedade*, v. 2, n. 1, p. 65-78, 2015.

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

SOUZA, P. C.; LISBOA, R. A. P. Aplicação do flex teste em idosos praticantes de um programa de yoga. *Rev. Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, v. 6, p. 164-173, 2008.

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

TRAD, L. A. B. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. *Revista de Saúde Coletiva*, v. 19, n. 3, p. 777-796, 2009.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 7, n. 1, p. 50-54, 2011.

WOODYARD, C. Exploring the therapeuctic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, v.4, n.2, 2011.

Recebido: 10/7/2020.

Aceito: 14/7/2020.

**Autores:**

Autor (principal)	Mayra do Nascimento Garcia
Enquadramento Instituição	Universidade Federal do Amazonas
Endereço	Rua N, 20, Coroado – CEP: 69059-147 – Manaus/AM
Contato	(92) 98430-7179
E-mail	mayragarcia8@outlook.com
Autor	Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde
Enquadramento Instituição	Universidade Federal do Amazonas
Endereço	Rua Sumatra, 24, Nova Cidade – CEP: 69097-365 – Manaus/AM
Contato	(92) 98172-6906
E-mail	caboverde@ufam.edu.br
Autor	Gislayne Costa Rodrigues
Enquadramento Instituição	Universidade Federal do Amazonas
Endereço	Beco crisálida, 14, Redenção – CEP: 69047-238 – Manaus/AM
Contato	(92) 98163-3350
E-mail	gislaynec15@gmail.com