

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

**Júlia Ceconi Foletto**

**AS PERCEPÇÕES DE CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES ACERCA DA  
PRÁTICA DE YOGA.**

Porto Alegre  
2016

*JÚLIA CECONI FOLETTO*

**AS PERCEPÇÕES DE CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES ACERCA DA  
PRÁTICA DE YOGA.**

Monografia apresentada à Comissão de Graduação da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Profa.Miriam Stock Palma

Porto Alegre  
2016

**Júlia Ceconi Foletto**

**AS PERCEPÇÕES DE CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES ACERCA DA  
PRÁTICA DE YOGA.**

Conceito final: \_\_\_\_\_

Aprovado em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dra. Miriam Stock Palma – UFRGS

---

Prof. Dr. Gustavo Ruiz Chiesa– UFRGS

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, à minha família: minha mãe, meu pai e meu irmão, por todo o apoio e amor. Vocês são minha base e essa conquista é nossa!

Agradeço de coração aos meus amigos, não só pelo apoio, mas pelas palavras de força, pelos abraços e pelas horas de ócio criativo. Cami, Leti, Cela, Mari, Lucas, Shana e Donesca, GRATIDÃO!. A eles, também agradeço pela compreensão em relação a minha ausência neste ano; trabalho, tcc e planos futuros afetaram um pouco minha vida social (hahaha).

Meu MUITO OBRIGADA também a minha orientadora e amiga, professora Míriam. Agradeço pela confiança que me deste desde o meu primeiro semestre na faculdade, me aceitando nos teus projetos de extensão mesmo sem eu ter as disciplinas pré-requisito para os projetos. Sou grata não só por essas oportunidades, mas por todo o aprendizado e conhecimento construídos nesses cinco anos. Obrigada também por me ajudar a tornar este trabalho algo leve e prazeroso.

Não posso deixar de agradecer aos meus alunos envolvidos nesse trabalho. Estive com eles durante um ano e meio, e na mesma semana em que finalizo esse estudo, eu também me despeço deles, pois agora, ao finalizar o Jardim B cada um segue para sua escola. É impossível não encher os olhos de lágrimas ao pensar que no ano que vem eu vou entrar na escola e vocês não estarão mais lá.

Agradeço imensamente a oportunidade que a direção da escola me deu de poder estar compartilhando com essas crianças um pouco do que venho estudando com tanto amor e dedicação, mas agradeço ainda mais a cada um dessa turminha, por tudo o que me ensinaram, pelos dias difíceis, pelos conflitos, pelos abraços, pelas reflexões, pelas gargalhadas e por todo o envolvimento. Vocês com certeza me tornaram uma professora e uma pessoa melhor, vocês contribuíram para que eu começasse a olhar para as crianças com outros olhos, vocês fizeram com que eu me apaixonasse ainda mais pelo que faço, tendo a certeza de que cada dificuldade vale a pena. Levarei o sorriso, a palavra e o brilho de cada um de vocês para sempre!

*Namaste! नमस्ते*

## RESUMO

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. Por esses motivos, a prática de Yoga para crianças, bem como as pesquisas nessa área também vem ganhando cada vez mais espaço nas escolas e na literatura. Nesse sentido, este trabalho teve como objetivo investigar quais as percepções das crianças acerca dessa prática. Participaram do estudo 11 crianças matriculadas na turma de Jardim B de uma Escola de Educação Infantil da rede privada de Porto Alegre. O programa de Yoga aplicado às crianças teve duração de 13 meses, com frequência semanal de duas vezes de 45 minutos cada. Para levarmos a cabo esta investigação aplicamos entrevistas semiestruturadas às crianças e, a partir da análise das informações, elencamos as seguintes categorias para discussão: 1- Yoga e Meditação; 2- Aprendizagens relacionadas à prática de Yoga; 3- Autopercepção a partir do Yoga; 4-Yoga para a vida. Foi possível constatar que as crianças consideram o Yoga como uma prática legal e divertida, relacionando-a ao alcance da calma e ao bem estar geral. Aspectos relacionados ao autoconhecimento e autorregulação de comportamentos, pensamentos e emoções também foram observados em suas falas. As crianças também demonstraram muito gosto pela prática, valorizando as aprendizagens proporcionadas durante as aulas e levando e aplicando essas ferramentas em demais contextos e situações de suas vidas.

Palavras chave: Yoga; crianças; percepções.

## **ABSTRACT**

Yoga has gained popularity recently due to the numerous benefits provided to practitioners, both in physical aspects, as well as aspects related to the mind, emotions and general well-being. For these reasons, the practice of Yoga for children, as well as research in this area is also gaining more and more space in schools and literature. Thus, this study aimed to investigate what are the perceptions of children about this practice. The study included 11 children, students enrolled in the class Garden B of a private Preschool of Porto Alegre. The Yoga program applied to children lasted 13 months, with a weekly frequency of two times of 45 minutes. In order to carry out this investigation we applied semi-structured interviews to the children and, from the analysis of the information, we list the following categories for discussion: 1- Yoga and Meditation; 2- Learning related to the practice of Yoga; 3- Self-perception from Yoga; 4- Yoga for life. Through the analysis of the interviews it was possible to perceive that the children consider Yoga as a nice and fun practice, relating it to the reach of the calm, and the general well-being. Aspects related to self-knowledge and self-regulation of behaviors, thoughts, and emotions were also noted in the speeches. The children also showed enjoying and liking this practice, valuing the lessons learned and taking and applying these tools in other contexts and situations of their lives.

Keywords: Yoga; children; perceptions.

# SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
1.1 OBJETIVO GERAL: .....	9
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>10</b>
2.1 O YOGA E O YOGA PARA CRIANÇAS .....	10
2.2 BENEFÍCIOS DO YOGA.....	15
2.3 YOGA NAS ESCOLAS.....	17
2.4 PESQUISA COM CRIANÇAS.....	18
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>23</b>
3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO.....	23
3.2 SUJEITOS .....	23
3.3 INSTRUMENTO .....	23
3.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS E DECOLETA DAS INFORMAÇÕES.....	24
3.5 CARACTERÍSTICAS DO PROGRAMA DE YOGA .....	24
<b>4.0 ANÁLISEE DISCUSSÃO DAS INFORMAÇÕES.....</b>	<b>27</b>
4.1 YOGA E MEDITAÇÃO.....	27
4.2 APRENDIZAGENS RELACIONADAS À PRÁTICA DE YOGA.....	29
4.3 AUTOPERCEPÇÃO A PARTIR DO YOGA .....	31
4.4 YOGA PARA A VIDA.....	35
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>39</b>
<b>6. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>41</b>
<b>7. APÊNDICE.....</b>	<b>46</b>
7.2 TERMO DE CONSENTIMENTO- INSTITUIÇÃO.....	47
7.3 TERMO DE CONSENTIMENTO –RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA.....	49

## 1 INTRODUÇÃO

O Yoga é um dos subcomponentes dos vedas, revelados por volta de 3000 AC. Desde então, esse conhecimento começou a ser transmitido oralmente até que começasse a ser sistematizado por alguns mestres na Índia (ARTE DE VIVER, 2016). Diferentes mestres desenvolveram distintas linhagens ou métodos para se praticar e chegar ao estado de Yoga. Recentemente o Hatha Yoga (Yoga através de posturas físicas) tem ganhado popularidade no mundo todo, especialmente devido aos benefícios proporcionados aos praticantes.

Dentre os benefícios gerados através dessa prática, a literatura sugere uma repercussão positiva do Yoga em aspectos motores, físicos, cognitivos, mentais, emocionais e sociais (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; WOODYARD, 2011; BUBELA; GAYLORD, 2014).

Constata-se também que a oferta da prática de Yoga para crianças tem crescido muito, não só devido aos benefícios acima proporcionados, mas principalmente como um meio de prevenção de problemas em todas essas áreas. Além disso, escolas de diversos países têm optado pela implantação de programas de Yoga como um meio de possibilitar experiências que potencializem o desenvolvimento e crescimento dos alunos de uma forma mais integral e duradoura (WHITE; TAYLOR, 2013; FARIA et al., 2014; THE SONIMA FOUNDATION, 2015; YOGA ED, 2015; YOGA IN SCHOOLS, 2015).

Devido à popularização dessa prática, pesquisas abrangendo o tema *Yoga* e *Yoga para crianças* também têm crescido. No entanto, percebe-se uma carência de estudos nessa área, onde as opiniões das crianças sejam levadas em conta. Há alguns anos temos estudado essa área e o que vemos são muitas pesquisas de caráter quantitativo, demonstrando benefícios e/ou apenas grande satisfação das crianças participantes, porém é importante nos questionarmos de quem foram aquelas percepções e qual a qualidade de informações das respostas e resultados obtidos. Dessa forma, justificamos este estudo destacando a importância de ouvir o que as crianças têm a dizer, considerando-as como autores de sua própria história e capazes, mais do que ninguém, de falarem por si próprias.

Além disso, temos como questão de pesquisa investigar se as percepções das crianças acerca da prática do Yoga condizem com o que é trazido na literatura, além de averiguar se existe relação entre os benefícios dessa prática destacados na literatura com as mudanças autopercebidas por elas.

Para isso, apresentaremos inicialmente uma Revisão de Literatura, onde abordaremos conceitos importantes sobre o Yoga, trazendo um pouco de sua história, preceitos, benefícios e, principalmente, aspectos relacionados a sua implementação nas escolas ao público infantil. Após, traremos algumas concepções acerca da *pesquisa com crianças*, especialmente na área do Yoga, a fim de justificar o propósito deste trabalho. Posteriormente, no tópico da Metodologia, explicaremos aspectos relacionados aos sujeitos participantes dessa pesquisa, o instrumento utilizado, os procedimentos éticos, bem como as características do programa de Yoga desenvolvido. Após, traremos a análise e discussão das informações obtidas e finalizaremos com nossa conclusão.

**1.1 OBJETIVO GERAL:** Compreender as percepções de crianças pré-escolares acerca da prática do Yoga.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura apresentada a seguir ilustra a base teórica que norteou esse estudo. Inicialmente trarei uma breve explicação sobre o que é o Yoga, sua história, suas oito partes, bem como os benefícios dessa prática, especialmente quando aplicada a crianças, assim como sua implementação no contexto escolar. Após, será abordado o tema de pesquisa com crianças, no qual serão destacados pontos relevantes que nortearam e justificam a metodologia utilizada nessa pesquisa.

### 2.1 O YOGA E O YOGA PARA CRIANÇAS

Os vedas são os mais antigos registros da cultura indiana e reconhecidos como a base do Hinduísmo. São considerados como *sabedoria* ou *conhecimentos* que foram revelados e transmitidos oralmente. Há indícios de que os vedas surgiram por volta de 3000 e 1500 AC, podendo ser até mesmo mais antigos do que isso. Eles são primeiramente organizados em 4 antologias: 1) Rigveda (conhecimento de louvor); 2) Yajurveda (conhecimento de sacrifício); 3) Samaveda (conhecimento de cânticos); 4) Artharvaveda (conhecimento de Artharvan, famoso sacerdote). Após, temos 4 subvedas (Ayurveda, Dhanurveda, Arthaveda e Gandharvaveda), seguidos por 6 componentese, logo em seguida, mais 6 subcomponentes, sendo que um deles é o Yoga (ALANO; TOTTA, 2015; ARTE DE VIVER, 2016)

A palavra Yoga, quando traduzida do sânscrito, significa *unir, juntar* (BIJAM YOGA, 2016). Alguns autores sugerem que essa união seria a união do ser individual (jivatman) ao Ser Supremo (paratman), o que leva a entender o Yoga como a arte de integração do ser (BIJAM YOGA, 2016). Além disso, Kupfer (2000) também afirma que Yoga significa *aplicação*, sendo ao mesmo tempo o meio e o fim dessa busca, ou seja, o caminho que leva o ser humano à compreensão de si mesmo.

Segundo o Yoga Sutra de Pantanjali (2000), uma das mais importantes escrituras antigas, o Yoga é a ciência da mente, sendo considerada também uma abordagem integral, no qual o indivíduo experiencia essa ciência. Destaca-se também que seu objetivo é a total transformação de uma pessoa

aparentemente limitada física, mental e emocionalmente em um ser inteiramente iluminado, harmonioso e perfeito (Os Sutas do Yoga de Patanjali, 2000). O Yoga também é visto como sendo um processo no qual é possível despertar, descobrir e transformar o ser humano nos seus mais diferentes aspectos, possibilitando uma transformação pessoal profunda (BIJAM YOGA, 2016).

Além disso, Patanjali (2000, p.3) traz em seu segundo sutra a seguinte afirmação: “o aquietamento das ondas mentais é Yoga”. Sendo assim, compreende-se que o Yoga vai muito além das posturas físicas bastante conhecidas, contemplando também, e principalmente, aspectos relacionados ao controle e domínio da mente ou ao alcance do estado de meditação. Nessa perspectiva, o Yoga está relacionado ao propósito de perceber a própria essência, libertando-se de identificações que aprisionam o ser humano.

Como é possível constatar, o Yoga possui inúmeras definições e, na verdade, o Yoga pode sim significar muitas coisas, mas é importante lembrar que o Yoga vai muito além da prática das posturas, ou da filosofia que é encontrada em um livro; O Yoga é um estado do próprio ser, um estado de presença e de plenitude (BIJAM YOGA, 2016). Essa mesma fonte também sugere que o Yoga é a busca por uma forma de viver mais consciente, estando presente em todos os momentos da vida, saindo do piloto automático e fazendo uso do discernimento em todas as situações (BIJAM YOGA, 2016).

Dessa mesma forma, em minha experiência como praticante há mais de 5 anos, tenho visto o Yoga cada vez mais como o ato de estar presente, não só na respiração e nas posturas de minha prática de asana, mas também de estar presente em todos os momentos dos meus dias, estar presente com todas as pessoas que cruzam meu caminho, buscando cada vez mais uma maior consciência em todas as minhas ações e pensamentos. Nesse sentido, Kupfer (2000) também afirma que o adequado não é dizer que “fazemos Yoga”, pois o Yoga já está feito, nós *entramos em Yoga*, e isso ocorre quando estamos plenamente cientes e presentes em cada momento.

Além disso, existem diversas formas de praticar Yoga e de buscar essa união. Alguns caminhos do Yoga são: Bhakti Yoga (caminho do amor e da devoção), Jnana Yoga (caminho da força e do intelecto), Karma Yoga (caminho da ação e serviço), Raja Yoga (aprender os mecanismos da vida), Hatha Yoga

(posturas, técnicas de respiração e meditação), entres outros (ARTE DE VIVER, 2016).

Nesse estudo darei mais ênfase ao Hatha Yoga, que é o método ou linhagem de Yoga usado na intervenção. O Hatha Yoga é considerado o *caminho do corpo*, pois faz uso de asana (posturas físicas) para se chegar ao objetivo final do Yoga. Além disso 'Há' significa sol e 'tha' significa lua; sendo assim, o Hatha Yoga significa a união dos opostos e tem como objetivo atingir a libertação através do desenvolvimento potencial do corpo para que este esteja preparado para alcançar níveis mais elevados de consciência (ALANO; TOTTA, 2015).

Nesse sentido, Hermógenes (2011) também afirma que o Hatha Yoga utiliza o corpo-mente como instrumento de autoconhecimento, Em outras palavras, o objetivo principal do Hatha Yoga é fortalecer o corpo e liberar bloqueios energéticos, de modo a possibilitar o equilíbrio entre o corpo e a mente e gerar energia para a meditação e evolução da consciência (ALANO; TOTTA, 2015).

Muitas vezes o Yoga é confundido com a prática de meditação, e vice-versa, e dependendo da fonte ou linhagens que você procurar isso pode causar certa confusão. No entanto, trago a seguir as oito partes do Yoga organizadas pelo Patanjali e explicadas por Kupfer (2016) para tentar esclarecer o que é meditação e como ela é alcançada dentro do Yoga.

Oito partes do Ashtanga Yoga de Patanjali:

#### 1- **Yama** (códigos de conduta)

- Ahimsa: Não violência
- Satya: Veracidade
- Asteya: Não roubar
- Brahmacharya: Continência e moderação
- Aparigraha: Não possessividade/ desapego

#### 2- **Niyama**

- Saucha: pureza
- Santosa: contentamento
- Tapas: austeridade
- Avadhyaya: autoestudo
- Isvarapranidhana: entrega ao divino

- 3- **Asana**: assento/ postura firme e confortável
- 4- **Pranayama**: manipulação do prana/energia vital/respiração
- 5- **Pratyahara**: retração dos sentidos
- 6- **Dharana**: concentração
- 7- **Dhyana**: meditação
- 8- **Samadhi**: iluminação/libertação

Essas oito partes citadas por Patanjali mostram o caminho que um Yogue deve percorrer até alcançar a libertação. Primeiramente, são citados alguns preceitos éticos e morais (yamas e nyamas) e, após, as posturas físicas (asana). Os asana, como já citado ao falar sobre o Hatha Yoga, possuem o objetivo de purificar o corpo, juntamente com o Pranayama (manipulação do prana) e Pratyahara (retração dos sentidos), no qual pretende-se desvincular nosso ser e nossos pensamentos do mundo exterior e de tudo o que acontece lá fora. Ambas as partes objetivam preparar o praticante física e mentalmente para suportar as transformações decorrentes. Quando o corpo e a mente estiverem preparados, e a energia circular sem bloqueios, parte-se para o Yoga em si, através de técnicas de contemplação (KUPFER, 2000).

Busca-se então Dharana, que é a concentração em um ponto só e depende de prática constante. Após, quando o ser estiver preparado, a meditação (Dhyana) acontece. Nesse sentido, a meditação é o resultado espontâneo da concentração da consciência e consiste em parar o fluxo do pensamento, o que remete novamente a um dos sutras citados anteriormente (Patanjali, 2000, p. 3), o qual diz que “o Yoga é o aquietamento das flutuações da mente”. Além disso, Kupfer (2000) afirma que não há palavras para se descrever a meditação e que se você nunca experimentou esse estado, procurar definições irá apenas causar confusão e intelectualização.

Para exemplificar melhor essa confusão gerada pela intelectualização trago a explicação de um de meus mestres que, em um retiro de Yoga e Meditação, nos questionou sobre o que era meditar e, após receber inúmeras respostas diferentes, complexas e que mesmo assim não compreendiam a complexidade do tema, nos fez outra pergunta: *vocês perceberam que vocês estão tentando pensar e racionalizar algo que acontece fora da mente?* E foi ali que eu compreendi o que a meditação significa. Não há como explicar o que é

meditação, pois ela só acontece no momento em que nos distanciamos de nossa mente; no momento em que pensamos no que estamos meditando, a meditação já não existe mais.

Sendo assim, após alcançar o estado de meditação e se libertar da mente é que é possível chegar à oitava parte, ou ao objetivo final do Yoga, que é o Samadhi, ou seja, o estado de iluminação e de união com o ser divino. (KUPFER, 2000).

É importante ressaltar que esses são os passos do Ashtanga de Patanjali, e que existem inúmeras linhagens de Yoga que podem abordar o tema e a prática de diferentes formas. Além disso, o Hatha Yoga é um Yoga para todos, crianças, jovens, adultos e pessoas mais velhas, sejam elas sadias ou doentes. O Yoga tem inúmeros benefícios a oferecer a cada um desses grupos de pessoas; benefícios esses que podem ser de caráter motor, físico, cognitivo, mental, emocional e social (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; WOODYARD, 2011; BUBELA; GAYLORD, 2014; KUPFER, 2016).

Diante disso, muitas escolas ao redor do mundo têm optado pela implantação da prática do Yoga para crianças e jovens– a fim de oferecer não só uma atividade física para seus alunos, mas também para possibilitar experiências que potencializem o desenvolvimento e crescimento dos alunos de uma forma mais integral e duradoura (WHITE; TAYLOR, 2013; FARIA et al., 2014, THE SONIMA FOUNDATION, 2015; YOGAED, 2015; YOGA IN SCHOOLS, 2015). É válido lembrar que o quanto antes forem propicia das oportunidades para o ser humano desenvolver o autoconhecimento e demais potencialidades oferecidas pelo Yoga, muito sofrimento será evitado ao longo de suas vidas.

Além disso, Hagen e Nayar (2014) fazem referência a um pioneiro no ensinamento de Yoga para crianças, Shakta Khals, o qual afirma que o Yoga para crianças não deve ser considerado uma versão simplificada do Yoga para adultos, mas sim, como uma prática única, a qual deve focar no fortalecimento da autoestima e da consciência das crianças.

A seguir serão abordados alguns benefícios apontados pela literatura referentes à prática de Yoga para qualquer ser humano de forma geral, mas principalmente para crianças e jovens praticantes. É importante lembrar que a grande maioria dos estudos citados a seguir utilizou o Hatha Yoga, ou seja, fez

uso do corpo através da prática dos asana. Fica claro que diferentes métodos ou linhagens de Yoga podem ou não gerar os mesmos benefícios.

## 2.2 BENEFÍCIOS DO YOGA

Os benefícios da prática do Yoga ocorrem através da interação entre postura, respiração e consciência. Diversos estudos apontam para os benefícios dessa prática em adultos; dentre eles, destacam-se melhorias na saúde física, mental, intelectual e espiritual do sujeito. Todas essas melhoras são notadas através do aumento de força muscular e flexibilidade, da melhora da capacidade cardiorrespiratória, além da redução do estresse, ansiedade e depressão, diminuição de dores crônicas, e também de significativas melhoras no sono e no bem estar geral dos sujeitos (WOODYARD, 2011).

Galantino, Galbavy e Quinn (2008) indicam que esses mesmos benefícios encontrados em estudos com adultos praticantes de Yoga podem ser encontrados na prática de Yoga com crianças. Estudos realizados com crianças a fim de investigar os benefícios e os efeitos dessa prática sugerem melhoras nas capacidades motoras e físicas de equilíbrio, força e resistência (BERGUER; SILVER; RUTH, 2009; SANTOS et al., 2013; BUBELA; GAYLORD, 2014; FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI 2016). Além disso, outros estudos também apontam influências positivas no desempenho motor das crianças, apresentando implicações em áreas neuromusculares, de controle motor, coordenação, equilíbrio estático e dinâmico, noções do corpo, estruturação espaço-temporal, coordenação óculo-manual e óculo-pedal (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; SANTOS et al., 2013; BUBELA; GAYLORD, 2014; FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016).

Ainda, outros benefícios relacionados à prática de Yoga com crianças são melhoras nas capacidades mentais e sociais dos infantes, as quais são apontadas através da diminuição do estresse, da ansiedade, dos medos, da depressão e de sintomas em situações pós traumáticas (STUECK; GLOECKNER, 2005; KRAAG et al., 2006; GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; AN; AVSHALOM; EHUD, 2010; WOODYARD, 2011; ZELAZO; LYONS, 2012; HAGEN; NAYAR, 2014). Além disso, estudos também mostraram o impacto positivo da prática de Yoga com crianças ao demonstrar um aumento

na resiliência e também na possibilidade de momentos de auto reflexão, na qual as crianças têm a oportunidade de criar estratégias para resolver problemas, além de reduzir significativamente 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;).

Outros estudos também afirmam que essa prática pode promover o autoconhecimento e a auto-aceitação, de modo que essa consciência de si e de suas emoções lhes possibilitem tornar-se cada vez mais capazes de controlá-las e regulá-las. (BRODERICK; METZ, 2011; ZELAZO; LYONS, 2012; FARIA et al., 2014; HAGEN; NAYAR, 2014). Como consequência disso, as crianças acabam tornando-se mais autoconfiantes e aumentam sua confiança social, a qual irá influenciar positivamente em suas relações sociais e sua capacidade de comunicação (POWELL; GILCHRIST; STAPLEY, 2008; DAVIDSON et al., 2012; FARIA et al., 2014).

Estudos também sugerem que a prática de Yoga nas escolas pode aumentar a participação e contribuições em classe dos alunos através da aplicação das habilidades aprendidas nos momentos da aula (POWELL; GILCHRIST; STAPLEY, 2008).

Outros autores também apresentam a regulação da atenção e das emoções, o aumento da motivação e melhora em resultados acadêmicos, bem como a diminuição do afeto negativo, o aumento dos sentimentos de calma e relaxamento como benefícios dessa prática (BRODERICK; METZ, 2011; DAVIDSON et al., 2012). Nessa perspectiva, a literatura também sugere como benefícios dessa prática melhoras no bem estar geral das crianças, no humor, no sono, no apetite, além da diminuição da excitação fisiológica, cansaço, dores e sofrimento (BERGUER; SILVER; RUTH, 2009; BRODERICK; METZ, 2011, GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008, HAGEN; NAYAR, 2014).

Sendo assim, diante de todos os benefícios acima citados, o Yoga pode também ser considerado uma terapia corporal e mental, assim como uma intervenção com base educacional com o objetivo de melhorar possíveis e diferentes condições de saúde em crianças (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008).

## 2.3 YOGA NAS ESCOLAS

Todos os benefícios acima citados têm feito com que a prática do Yoga para crianças venha ganhando cada vez mais popularidade em escolas de diversas partes do mundo (WHITE; TAYLOR, 2013; FOLLETTTO; PEREIRA; VALENTINI, 2016; THE SONIMAFUNDATION, 2016; YOGA ED, 2016; YOGA IN SCHOOLS, 2016; G1.globo, 2016; YOGA NA EDUCAÇÃO, 2016;). Outro motivo dessa prática estar sendo implementada nas escolas é pelo fato de oferecer não somente uma atividade física aos alunos, mas também por proporcionar experiências que promovam o desenvolvimento e crescimento dessas crianças e adolescentes de uma forma plena e duradoura. (WHITE; TAYLOR, 2013; FARIA et al., 2014, FOLLETTTO, 2016; THE SONIMA FOUNDATION, 2016; YOGA ED, 2016; YOGA IN SCHOOLS, 2016).

Berger, Silver e Ruth (2009) afirmam que a prática do Yoga pode ser considerada tanto como uma intervenção preventiva, como um meio para melhorar o bem estar percebido pelas crianças. Além disso, é relevante levar em conta o atual estado de saúde da nossa geração de crianças, a qual se encontra doente em decorrência da inatividade e de péssimos hábitos alimentares e de vida. Sendo assim, compreende-se a importância da implementação desses programas e práticas contemplativas nas escolas, como forma de integrar a saúde física, mental, intelectual e emocional das crianças (FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016).

Vale ressaltar também a visão de DAVIDSON et al.(apud STEINBERG; STEINBERG, 2006;NODDINGS, 2005) a qual sugere que a educação ideal e necessária para o século XXI é uma educação que possibilite um desenvolvimento das crianças e adolescentes que vá além das competências acadêmicas, abrangendo dessa forma aspectos relacionados ao desenvolvimento social, emocional e ético dessas crianças e jovens.

“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, 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 LIVING, 2015).

Sendo assim, todas essas visões mais holísticas e integrais da educação têm contribuído para a implementação de programas de Yoga nas escolas. No entanto, é importante lembrar que o Yoga para crianças possui uma abordagem diferente do Yoga para adultos, e essas oito partes do Yoga acima citadas são tratadas de forma lúdica, através de histórias, brincadeiras, técnicas respiratórias, técnicas de relaxamento, entre outras atividades que serão mais bem detalhadas na sessão da metodologia.

Flisek (2001) também reforça que a prática do Yoga, quando oferecida às crianças, deve ser abordada de forma lúdica e divertida, a fim de que elas possam relaxar a mente e exercitar o corpo e, ao mesmo tempo, criar uma base para o cultivo de ferramentas internas que venham a facilitar e promover a saúde e o bem estar ao longo da vida. Além disso, a prática do Yoga deve ser levada a sério, no sentido de que os profissionais envolvidos devem se comprometer em pesquisar e estudar as características dos sujeitos participantes, bem como as dos programas de intervenção, a fim de determinar as melhores formas de abordar a prática de Yoga com as crianças (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008).

## 2.4 PESQUISA COM CRIANÇAS

Recentemente as pesquisas realizadas com crianças vêm abrindo espaço para metodologias onde a criança começa a ser vista como dona de si e dona de suas opiniões. Conseqüentemente isso vem gerando a possibilidade de que elas sejam realmente ouvidas e escutadas, sem que algum adulto tenha de falar por ela. No entanto, até certo tempo, e até atualmente em muitas linhas de pesquisa, isso não acontece. Com frequência as crianças são vistas como seres inacabados e impossibilitados de falar por si próprios.

Segundo Verhellen (apud WOODHEAD; FAULKNER, 2005, p.5), “dentro do paradigma do desenvolvimento, as crianças estão num estado de ‘ainda não ser’, um conjunto de potenciais, um projeto em construção.” Além disso, a literatura muitas vezes considera a criança como “um recurso subestimado e sub-utilizado” em pesquisas (ALDERSON, 2005, p.274).

Alguns autores sugerem que, dentro do processo histórico, a criança tornou-se objeto da psicologia do desenvolvimento, área essa que pouco dialogou com outras ciências, como a sociologia, antropologia e história. O resultado disso foi a limitação e a classificação da criança como um ser biopsicológico, excluindo e ignorando seus papéis como atores sociais, também portadores e produtores de cultura (SARMENTO; GOUVEA, 2008). Nessa perspectiva Sarmento (2008, p.20) também afirma:

“Se as crianças são o ‘ainda não’, o ‘em vias de ser’, não adquirem um estado social pleno – no sentido em que não são ‘verdadeiros’ entes sociais completamente reconhecíveis em todas as suas características, interativos, racionais, dotados de vontade e com capacidade de opção entre valores distintos – nem se constituem como um objeto epistemologicamente válido, na medida em que são sempre a expressão de uma relação de transição, incompletude e dependência”.

Além disso, Sarmento (2008, p.22) afirma que “o poder de controle dos adultos sobre as crianças está reconhecido e legitimado, colocando a infância numa posição subalterna”. Ferreira (2008, p.148) afirma que dentro do Campo das Ciências Sociais, a forma de produção de conhecimento do adulto acerca das crianças e da infância tem sido realizada numa perspectiva de pesquisa que olha para elas ‘de cima para baixo’, tratando-as como objetos de estudo e explicando-as através da interpretação do adulto. Além disso, considera-se que, devido a sua pequenez corporal, tem se a partir dali todas as suas outras competências (cognitivas, afetivas, morais, sociais) como pequenas.

No entanto, como já citado anteriormente, algumas visões recentes da psicologia do desenvolvimento e da sociologia da infância vêm mudando positivamente esses conceitos, reavaliando a infância e reconhecendo as crianças como “atores sociais” e “participantes”, além de também destacar a importância de escutar as perspectivas das crianças (WOODHEAD; FAULKNER, 2005, p.6).

Estudo sugere que a investigação sobre crianças poderia ser expandida através do próprio envolvimento das mesmas como investigadoras em diferentes etapas do processo de pesquisa. Nesse sentido, as crianças são consideradas como “fonte primária de conhecimento sobre suas próprias opiniões e experiências” (ALDERSON, 2005, p. 274). Sendo assim, considera-se que reconhecer as crianças como sujeitos de pesquisa e não somente como

objetos significa aceitar que “elas podem falar e relatar opiniões e experiências válidas” (ALDERSON, 2005, p.263). A autora também complementa que envolver as crianças de modo direto no processo de investigação, pode salvá-las do silêncio e da exclusão, além de libertá-las da possibilidade de serem interpretadas e representadas de forma errônea, como objetos passivos do estudo (ALDERSON, 2005).

Além disso, ao falarem sobre pesquisa com crianças e a infância, Christensen e James (2005) fazem referência ao livro *O Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupery, no qual o autor salienta que os adultos não conseguem por si próprios compreender o ponto de vista das crianças, sendo assim necessário que elas o expliquem. Dessa forma, os autores destacam que “somente ao ouvir e escutar o que as crianças dizem e ao tomar atenção à forma como comunicam conosco é que se fará progresso nas pesquisas que se levam a cabo com crianças, mais do que, simplesmente, sobre as crianças” (CHRISTENSEN; JAMES, 2005, p.XIX). Sendo assim, mais do que olhadas, as crianças devem ser observadas; mais do que ouvidas as crianças devem ser escutadas. Enquanto isso, os adultos devem deixar de estar ‘do lado de cá’ em pesquisas, passando a estar ‘do lado de lá’ e efetivamente ‘com elas’, de modo a dar o espaço necessário para que elas possam se expressar (VASCONCELOS apud FERREIRA, 2008).

Ainda nessa perspectiva, alguns autores fazem referência ao psicólogo do desenvolvimento, Piaget, o qual escutava as crianças e não considerava as suas explicações como exemplos de formas de pensamentos inferiores (WOODHEAD; FAULKNER, 2005). E foi a partir dessas ideias de Piaget, juntamente com as visões de L.S. Vygotsky, que começou a se pensar sobre as possibilidades de as crianças serem atores sociais, comunicadores e produtores de sentido desde o início de suas vidas (BRUNER; HASTE apud WOODHEAD; FAULKNER, 2005).

Como vimos, apesar de muitas pesquisas ainda ocorrerem no molde científico tradicional, o qual trata a criança apenas como um objeto de pesquisa, novas linhas de investigação vêm ganhando espaço, visando dar às crianças um espaço enquanto atores sociais e culturais (WOODHEAD; FAULKNER, 2005). No entanto, percebemos que apesar de essa discussão sobre a criança enquanto ator social e cultural estar crescendo bastante, as

pesquisas realizadas com crianças ainda vêm sendo realizadas predominantemente nos moldes antigos. Como exemplo, trazemos alguns exemplos do que vem acontecendo na área do Yoga.

No que diz respeito às pesquisas com crianças relacionadas à prática de Yoga, dados mostram que apenas por volta de 12 anos atrás é que essas pesquisas foram surgindo com o intuito de investigar os efeitos benéficos dessa prática na saúde e no bem estar dos jovens (HAGEN; NAYAR, 2014). No entanto, a literatura ainda é escassa, especialmente quando se trata das visões ou percepções que as crianças participantes possuem dessa prática.

Entre os poucos estudos encontrados os quais buscaram investigar a opinião das crianças sobre a prática, a maioria deles desenvolveu uma abordagem mais objetiva, na qual as crianças participantes deveriam responder a um questionário com *sim* ou *não*, ou então através de escalas em que elas poderiam quantificar suas respostas. Outra abordagem avaliativa bastante usada tem sido a opinião dos professores ou pais das crianças a respeito da prática de Yoga (SMITH-VOGTMANN, 2009; SLOVACEK; TUCKER; PANTOJA, 2003; FERREIRA-VORKAPIC et al., 2015; SINGH; BHARDWAJ; KUMAN; BALKRISHNA, 2013).

Sendo assim, nota-se uma significativa carência de estudos que utilizem uma abordagem mais qualitativa e subjetiva a respeito das opiniões dos participantes desses programas de Yoga, a fim de serem conhecidas as suas reais opiniões e visões sobre essa prática e com as menores chances possíveis de indução de resposta. Percebemos essa carência, pois muitas vezes a forma de avaliação utilizada em intervenções com Yoga não é coerente com os próprios princípios dessa prática, quantificando os sujeitos através de números e desconsiderando tudo o que há por trás desses resultados. Além disso, essas abordagens utilizadas, muitas vezes, ignoram a história desse sujeito e colocam palavras em sua boca através do que o avaliador, professor, ou pais da criança pensam.

Entendo que essa limitação ocorre devido à grande quantidade amostral dos estudos realizados, porém é importante refletir sobre o quanto esses resultados obtidos de uma amostra grande são reais e significativos, considerando a superficialidade das respostas pela falta de significado nos *sim*, *não*, ou números de escalas obtidos.

Nesse sentido, esse trabalho buscou ouvir as crianças participantes de um programa de Yoga a fim de investigar as suas próprias percepções e opiniões, acreditando que elas são autoras de suas próprias histórias e possuem capacidade para expressar suas ideias.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Este caracteriza-se como um estudo de caso, de cunho qualitativo. Thomas e Nelson (2002) afirmam que o estudo de caso oferece informações detalhadas sobre o sujeito (podendo ser um indivíduo, instituição, comunidade, condição, etc.) a ser pesquisado, buscando identificar e determinar características específicas desse(s) sujeito(s). Os autores também afirmam a possibilidade de que o sujeito de um estudo de caso possa ser uma turma de alunos, caso esteja de acordo com critérios específicos.

Além disso, a pesquisa qualitativa pode ser definida como:

“método de pesquisa que envolve observação longa e intensiva em um ambiente natural; registro preciso e detalhado do que acontece em um ambiente; interpretação e análise de dados utilizando descrição, narrativas, citações, gráficos e tabelas (THOMAS; NELSON, 2002, p.35)

#### 3.2 SUJEITOS

Participaram desse estudo 11 crianças (3 do sexo feminino e 8 do sexo masculino), com idade entre 5 e 6 anos, as quais fazem parte da turma de Jardim B da Escola Infantil, na cidade de Porto Alegre/RS. Essa turma participa de aulas de Yoga desde o mês de agosto de 2015, totalizando 13 meses de aulas até outubro de 2016.

#### 3.3 INSTRUMENTO

Como instrumento dessa pesquisa foi utilizada a entrevista semi estruturada.

A entrevista semi-estruturada seguiu um roteiro que foi elaborado previamente, sendo, ao mesmo tempo, flexível para contemplar as diferentes abordagens pelas crianças no decorrer da conversa. As questões foram abordadas de maneira informal, a fim de que elas se sentissem à vontade. As entrevistas foram realizadas primeiramente de forma individual em um ambiente calmo da Escola e, após, foi realizada uma entrevista coletiva na sala

de aula da turma, a fim de oferecer diferentes oportunidades e em diferentes contextos para que eles pudessem se expressar. As entrevistas foram gravadas e transcritas posteriormente.

### 3.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS E DECOLETA DAS INFORMAÇÕES

O projeto de pesquisa foi apresentado ao diretor da Escola Infantil da rede privada de Porto Alegre, o qual assinou o Termo de Consentimento Institucional, autorizando a realização do estudo nas dependências da instituição. Além disso, as crianças consentiram verbalmente sua participação no estudo, além de terem a sua participação autorizada por seus pais ou responsáveis legais através da assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido. As entrevistas individuais foram realizadas no mês de outubro de 2016 e a entrevista coletiva, em novembro do mesmo ano.

### 3.5 CARACTERÍSTICAS DO PROGRAMA DE YOGA

O Programa de Yoga foi implementado na Escola no mês de agosto de 2015 e vem ocorrendo desde então, até o momento presente (novembro de 2016). As aulas ocorrem nas segundas em quartas-feiras e possuem duração de 45 minutos. No ano de 2015 as aulas ocorriam em uma sala pequena, com tatame no chão, além do pátio da escola e um espaço coberto, com grama artificial. No ano de 2016 a sala com tatame foi ocupada por outra turma e as aulas passaram a ocorrer na sala da própria turma, no pátio externo ou no espaço coberto.

As aulas foram ministradas por mim e basearam-se na experiência e conteúdos aprendidos nos cursos de formação que fiz entre os anos de 2014 e 2016 (Curso de Instrutores em Hatha Yoga- Nilaya, Brasil; Curso de Especialização em Yoga para crianças, Austrália, e Curso de Yogaterapia para crianças – Zenergy Yoga, Austrália).

Normalmente as aulas eram estruturadas em parte inicial, parte principal e parte final. A parte inicial consistia em atividades de respiração, para que os alunos se acalmassem e trouxessem sua atenção para o momento presente;

após entoávamos o mantra OM e realizávamos alguma atividade de alongamento ou aquecimento para o corpo.

As partes principais das aulas geralmente eram baseadas em ginásticas historiadas ou histórias de livros, as quais possibilitavam a imitação dos bichinhos e demais posturas do Yoga, além de uma reflexão acerca dos valores éticos e morais propostos nas histórias. Além disso, eram oportunizados momentos onde as crianças podiam criar e reinventar as histórias de acordo com suas ideias e experiências, criando posturas novas, etc. Outras atividades lúdicas, como o *Pega-pega do Yoga*, o *Homem da cola* e o *Vampiro-vampirão*, também eram propostos a fim de que as crianças pudessem vivenciar e desenvolver a consciência corporal, espacial e temporal realizando as posturas do Yoga ao mesmo tempo. Atividades com balões, sacos surpresas de posturas, lenços, bolinhas de ping-pong, bolinhas de massagem também foram propostas ao longo do programa de Yoga para o desenvolvimento das atividades.

Na parte final das aulas eram propostas atividades de automassagem ou de massagem em duplas, relaxamento guiado com música de fundo, meditação (guiada ou não) com utilização de música e óleos essenciais de aromaterapia, além de reflexões sobre a aula relacionadas às atitudes de cada um, bem como das aprendizagens da aula. Também fazíamos rodinhas de energia na qual, em roda, a turma ficava de mãos dadas e mentalizava a troca de energia. Todas as aulas terminavam com um momento de agradecimento no qual cada criança tinha a oportunidade agradecer alguma coisa da aula, do seu dia ou da vida.

Entre os meses de abril e setembro de 2016 acrescentei um projeto às aulas de Yoga dessa turminha. O projeto recebeu o nome de *Meu Dicionário*, mas as crianças gostavam de chamá-lo de *Dicionário de Yoga*. Esse projeto era realizado nas aulas de segundas-feiras, sendo que tanto a parte inicial como a final das aulas mantiveram-se semelhantes ao que foi descrito acima. Apenas a parte principal das aulas foi substituída por um momento no qual as crianças recebiam uma palavra e deveriam expressar essa palavra através de um desenho e depois falar o que eles entendiam por aquela palavra. As palavras eram relacionadas aos valores trabalhados nas aulas, além de abranger sentimentos, emoções e até mesmo outras palavras que as crianças

sugeriram ao longo do tempo. As definições das crianças foram gravadas e transcritas posteriormente. Ao final do projeto, cada criança recebeu seu *Dicionário* com seus desenhos e com suas falas coladas.

Vale ressaltar que as aulas eram previamente planejadas; no entanto, possuíam flexibilidade e eram muito abertas às sugestões das crianças e ao momento ou clima em que a turma se encontrava.

## 4.0 ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS INFORMAÇÕES

Para a análise das informações obtidas empregamos a técnica de análise de conteúdo, a qual refere-se a “um conjunto de técnicas visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, que permitam inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens” (BARDIN apud SANTOS; NISTA-PICCOLO, 2011, p.66). A partir dessa análise, elencamos algumas categorias para posterior discussão.

Nesse tipo de pesquisa, existem duas possibilidades de categorias. Relativamente às categorias *a priori*, as mesmas são pensadas e elaboradas antes da coleta das informações; já as categorias *a posteriori* surgem através da análise dessas informações. Esse estudo optou por utilizar a categoria *a posteriori* devido à amplitude de respostas que poderiam ser obtidas nas entrevistas. Dessa forma, através das ideias expressas pelas crianças, foram elaboradas as seguintes categorias:

- Yoga e Meditação
- Aprendizagens relacionadas à prática de Yoga
- Autopercepção a partir do Yoga
- Yoga para a vida

A partir das categorias estabelecidas, procuramos embasamento teórico a fim de verificar possíveis convergências e/ou divergências com a literatura.

### 4.1 YOGA E MEDITAÇÃO

No que se refere às concepções das crianças sobre o que é Yoga, a maioria relacionou essa prática ao sentimento de calma, sendo que algumas delas especificaram suas respostas, afirmando que o Yoga serve para acalmar os pensamentos. Alguns também relacionaram o Yoga como um sentimento ou como sensação de se sentir melhor, como é mostrado nas seguintes falas:

*“Yoga é um sentimento que todo mundo faz pra ficar calmo e com energia, quando a gente brinca.”(C11)*

*“Yoga faz a gente ficar bem melhor do que tava antes.”  
(C1)*

Todas essas respostas corroboram com a literatura, que relaciona a prática de Yoga a sentimentos de calma e de bem estar geral (STUECK; GLOECKNER, 2005; BERGUER; SILVER; RUTH, 2009;WOODYARD, 2011;STEINER et al., 2013; FARIA et al., 2014; HAGEN; NAYAR, 2014; FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016).

Além disso, uma das crianças, ao falar como se sente nas aulas de Yoga, relatou o seguinte:

*“Eu me sinto ótima, sinto que todo mundo está ao redor da terra e dizendo olá para todos os planetas.” (C11)*

Em um primeiro olhar, essa fala pode ser facilmente relacionada ao mundo da fantasia, muito presente nessa faixa etária. No entanto, essa frase chama a atenção pela sensibilidade dessa criança, ao expressar - da sua forma e com as suas palavras - o sentido de união tão presente, não só na tradução da palavra Yoga do sânscrito, mas também nos aspectos filosóficos dessa prática(BIJAM YOGA, 2016; KUPFER, 2000). Ao afirmar que sente que todo mundo está ao redor do mundo, dizendo olá para todos os planetas, ela mostra o sentimento e a ideia de união tão faladas, sentidas e buscadas pelos praticantes de Yoga.

Já em relação à Meditação, as percepções das crianças variaram bastante, sendo que a maioria referiu-se à postura de meditação (sentar em perna de índio, fechar os olhos, colocar as mãozinhas nos joelhos...), enquanto outras crianças relacionaram-na à respiração, aos mantras cantados nas aulas, a pensamentos bons e ao ganho ou à percepção de energia. Para exemplificar, trazemos a fala de duas crianças:

*“Meditação é quando a gente medita, e daí a gente pensa numa bolinha de energia passando por todo o nosso corpo.” (C6)*

*“Meditação tu sente a respiração dentro do teu corpo e consegue ter uma energia dentro do teu corpo.”(C3)*

Além disso, uma das crianças relacionou a prática de meditação com a superação de seus medos, verbalizando:

*“Meditação é quando a gente medita e passa todo o nosso medo, encara o nosso medo e daí todo mundo fica melhor.”(C1)*

Como é possível constatar, as falas das crianças em relação à Meditação variaram bastante. Nesse sentido, é importante salientar o que Kupfer(2000) afirma em relação à meditação: o autor declara que não há palavras para se descrever a meditação e que, se você nunca experimentou esse estado, procurar definições irá apenas causar confusão e intelectualização. Portanto, é totalmente compreensível a variedade de respostas recebidas pelas crianças, levando em conta da dificuldade que é falar sobre o tema. Vale ressaltar que, mesmo assim, as crianças conseguiram refletir e expressar, da sua forma, o que pensam sobre ou sentem durante a prática de meditação, assunto que será mais bem discutido mais adiante.

#### 4.2 APRENDIZAGENS RELACIONADAS À PRÁTICA DE YOGA

Quando questionadas sobre o que acharam das aulas, todas as crianças afirmaram que as aulas foram *legais* e grande parte acrescentou que achou as aulas *divertidas*. As justificativas para essas respostas foram, em grande parte, porque as aulas acalmam, possibilitam aprendizagem novas e fazem-nas se sentirem bem.

Em relação às aprendizagens, pudemos notar que as respostas variaram bastante: enquanto uma das crianças mencionou o aprendizado da meditação, as outras se referiram a sentimentos, emoções e/ou atitudes, como *ser feliz, encarar os medos, se acalmar, ficar melhor, se comportar, ter paciência, escutar os colegas*. Dentre as respostas, destacamos as seguintes falas:

*“Eu aprendi que tudo na aula de Yoga é bom pra sua saúde, pros seus sentimentos e também pra sua respiração.” (C9)*

*“Eu aprendi que é muito bom fazer aula de Yoga, porque as aulas de Yoga fazem muito bem pra nossa vida.”(C6).*

Nesse sentido, percebe-se que as crianças compreenderam os benefícios que a prática do Yoga lhes trouxe e pode continuar trazendo para suas vidas. Essa compreensão deve-se, em grande parte, ao processo de autoconhecimento e autopercepção proporcionados e desenvolvidos ao longo das aulas de Yoga (BRODERICK; METZ, 2011; ZELAZO; LYONS, 2012; FARIA et al., 2014; HAGEN; NAYAR, 2014).

Além disso, é possível fazer um contraste com a literatura no sentido de que, neste estudo, as crianças relataram aprendizagens relacionadas a sentimentos, emoções e atitudes, enquanto que, em um estudo semelhante, as crianças, em grande parte, relataram as posturas aprendidas (FOLLETO; PEREIRA, VALENTINI, 2016). Nesse caso, apesar de as crianças de cada estudo possuírem apenas um ano de diferença em suas idades, acreditamos que o fator que mais pode ter influenciado foi a diferença nas características de grupo, sendo que a turma do presente estudo sempre foi considerada pelos professores e direção da escola como uma turma bastante agitada, agressiva e com conflitos entre colegas. Talvez por esse motivo, as aulas dessa turma acabaram ganhando uma abordagem um pouco diferente, focando bastante na reflexão das atitudes e promovendo valores de respeito, altruísmo e cooperação nas aulas, os quais foram bastante destacados por eles mesmos durante as entrevistas.

Em relação às atividades preferidas das aulas, a maioria das crianças citou as brincadeiras do *Pega-pega do Yoga*, *Homem Cola* e *Vampiro*, *Vampirão*. A grande maioria também destacou a meditação e as atividades de desenhar como atividades preferidas. Outras atividades como a prática de posturas e a respiração também apareceram nas respostas.

Já quando questionadas sobre algo de que não gostaram nas aulas, três crianças afirmaram que não há nada de que não gostaram. As que afirmaram

não gostar de algo, referiram-se à bagunça ou interferência de colegas em suas atividades, como mostra a seguinte fala:

*“Eu gosto de tudo nas aulas de Yoga e só não gosto quando alguém atrapalha quando eu medito.” (C4)*

Além disso, todas as crianças afirmaram que gostariam de continuar praticando Yoga para sempre. Elas justificaram suas respostas, dizendo que o Yoga é uma prática *legal*, divertida e *de que gostam muito*. Algumas crianças também justificaram seu desejo de continuar praticando, expressando que essa prática *é muito importante, acalma, não deixa ficar doente, deixa feliz e possibilita o aprendizado de posturas*. Ilustramos as seguintes falas:

*“Eu gostaria de continuar praticando, porque o Yoga é muito importante para o nosso corpo e ainda mais pro nosso coração respirar. E aí quando eu ficar velhinho e eu nunca vou esquecer do Yoga, nem quando eu tiver lá no céu.” (C6)*

*“Sim, até quando eu ficar velhinha, porque eu tenho que ficar preparada pra fazer muita coisa.” (C11)*

Esses resultados corroboram com outros estudos presentes na literatura, que demonstram a grande satisfação das crianças em relação aos programas de Yoga propostos, bem como o gosto e a apreciação pela prática, além da demonstração do interesse em continuar praticando Yoga ao longo da vida (STUECK; GLOECKNER, 2005; POWELL; GLICHIRIST; STAPLEY, 2008; SLWATA et al., 2008; AN; AVSHALOM; EHUD, 2010; BRODERICK; METZ, 2011; STEINER et al., 2012; SANTOS et al., 2013; FOLLETO, PEREIRA, VALENTINI, 2016).

#### 4.3 AUTOPERCEPÇÃO A PARTIR DO YOGA

Em relação às percepções de mudanças geradas através da prática de Yoga, quando questionados sobre como eram antes de começar a praticar o Yoga, as respostas que prevaleceram foram *agitado(a), com medos e*

*bagunceiro(a)*. Já quando questionados sobre como são agora, após praticar Yoga por um tempo, eles afirmaram estar mais calmos, mais felizes, bem e/ou melhor do que antes, com mais energia, além de expressarem que conseguiram encarar seus medos. As seguintes falas ilustram as autopercepções de algumas crianças:

*“Eu não era nada além de um pestinha. Agora eu sou muitas coisas, tipo, sou importante, sou muito legal, divertido, e que pensa muito.” (C7)*

*“Antes eu era agitada, agora eu sou calma e feliz, porque agora eu aprendi como é o Yoga e como se divertir com os colegas e com a família.” (C11)*

Dessa forma, é possível verificar através dessas falas, a possibilidade de autopercepção, autoconhecimento e autorregulação de comportamentos gerados pela prática de Yoga, o que também é relatado em outros estudos na literatura (STUECK; GLOECKNER, 2005; POWELL; GLICHIRIST; STAPLEY, 2008; BERGER; SILVER; RUTH, 2009; BRODERICK; METZ, 2011). No entanto, é válido lembrar que o processo de autorregulação só se torna possível após o autoconhecimento, uma vez que os sujeitos precisam se conhecer e compreender seus mecanismos internos de emoções e comportamentos para que possam controlá-los e regulá-los (FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016).

Ainda numa abordagem de autoconhecimento e consciência de si, exibimos as seguintes falas:

*“Eu sinto a bola de energia que a gente sempre faz, e eu sinto a meditação e o Mantra OM. Eu sinto fazendo eles. Eu sinto tudo de bom no coração e em todo meu corpo quando eu faço isso.” (C2)*

*“Meditação é uma coisa que a gente medita e depois, quando acaba, parece que a gente tem um sonho de muitas luzinhas na nossa cabeça, se reunindo pra reunião do amor.” (C11)*

Nesse sentido, é possível refletir sobre a consciência dessa criança como um todo, de modo a perceber os efeitos da meditação, do mantra OM e da visualização da bolinha de energia, refletindo e gerando sensação de bem estar no seu corpo e no seu coração. Além disso, quando questionadas sobre o que sentiam nas aulas, as crianças relataram sentimentos positivos, como felicidade, alegria, amor, carinho etc. Uma das crianças também afirmou:

*“Eu me sinto muito calmo, eu me sinto muito feliz e mais calmo ainda e essa calma parece infinita.” (C9)*

Essa fala vai ao encontro de resultados de estudos presentes na literatura, destacando não somente as melhoras no bem estar das crianças, mas também na possibilidade de o Yoga promover um desenvolvimento pleno e duradouro (FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016). Além disso, algumas crianças se referiram ao sentimento/atitude de respeito, o que é ilustrado nas seguintes falas:

*“Eu sinto amor, carinho, respeitar as pessoas e todo mundo, ser amigo.” (C6)*

*“Eu me sinto muito obediente, muito legal e muito respeitado.” (C7)*

*“Eu fiz Yoga em casa pra eu ficar calma e não fazer mais bobeira na minha casa e na minha escola.” (C11)*

Nesse sentido, outras crianças também manifestaram:

*“Eu tô melhorando com as pessoas, no sentido que eu tô sendo legal.” (C3)*

*“Yoga é uma coisa sagrada e ajuda todo mundo a ajudar as outras pessoas.” (C4)*

Como é possível notar, essas últimas falas remetem aos preceitos e valores morais e éticos do Yoga, como a não violência, a veracidade, o contentamento etc., sendo que a reflexão e a discussão sobre valores ao longo das aulas possibilitaram que as crianças conseguissem aplicar isso no seu dia-

a-dia, mudando e melhorando suas relações com os colegas e demais pessoas de seus contextos. Além disso, demais estudos relacionados à prática de Yoga ou práticas contemplativas também destacam alterações positivas em relação a valores de respeito, empatia, compaixão e habilidades sociais nas crianças (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; POWELL; GILCHRIST; STAPLEY, 2008; DAVIDSON et al., 2012; FARIA et al., 2014).

Davidson et al. (2012) sustentam essa ideia, afirmando que práticas contemplativas sistemáticas podem induzir mudanças na plasticidade cerebral, contribuindo para comportamentos pró-sociais dos jovens. Além disso, é importante lembrar que, no momento em que a criança começa a se conhecer, ela apresentará maior facilidade não só para conhecer o outro, mas também para compreendê-lo e respeitá-lo. É também destacado na literatura que, no momento em que a criança se conhece e se aceita, ela se torna mais autoconfiante, aumentando conseqüentemente sua confiança social e melhorando aspectos relacionados à comunicação e às suas relações. (POWELL; GILCHRIST; STAPLEY, 2008; DAVIDSON et al., 2012; FARIA et al., 2014).

Aspectos relacionados às mudanças de comportamentos e atitudes em classe, gerados através da prática de Yoga, também foram autopercebidos e relatados pelas crianças do presente estudo, como é expresso na seguinte fala:

*“Agora eu to bem comportado, bem atento, também tô ouvindo a profe quando ela tá falando e tô fazendo as coisas que a profe tá mandando eu fazer.” (C6)*

Da mesma forma, a literatura indica que a prática de Yoga pode proporcionar melhoras em aspectos relacionados às atitudes e aos comportamentos das crianças, bem como a atenção, concentração, motivação e participação em classe. (POWELL; GILCHRIST; STAPLEY, 2008; BRODERICK; METZ, 2011; DAVIDSON et al., 2012;). Arenaza (apud FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016) também sugere que o Yoga é capaz de fornecer as ferramentas necessárias para que as pessoas possam balancear as energias, e aliviar as tensões físicas e mentais, possibilitando,

consequentemente, um ambiente melhor e mais adequado, principalmente para o trabalho em sala de aula.

De modo geral, como foi possível notar nas falas das crianças, a maioria associou o Yoga a um sentimento ou a alguma sensação boa, afirmando também estarem mais felizes, reforçando mais uma vez a ideia de que programas de Yoga são capazes de possibilitar não só melhoras no bem estar geral, mas também de promover a saúde e um estilo de vida mais saudável às crianças (GALANTINO; GALBAVY; QUINN, 2008; SLWATA et al., 2008; BERGER; SILVER; RUTH, 2009; HAGEN; NAYAR, 2014).

#### 4.4 YOGA PARA A VIDA

A última categoria de análise deste estudo foi o *Yoga para a vida*, de modo a investigar até que ponto e de que modo o Yoga extrapolou o ambiente escolar e passou a estar presente na vida dessas crianças. Nesse sentido, apenas duas crianças afirmaram que não praticam Yoga fora da escola; as outras oito disseram que praticam em casa, sozinhas ou com seus familiares. Quando questionados sobre a razão pela qual eles praticam em casa, alguns afirmaram que praticam para se *acalmar*, porque *gostam*, para *mostrar para sua família* ou para *espantar os medos*.

Para ilustrar essa abordagem dos medos e das situações de estresse, exibimos as seguintes falas:

*“Eu aprendi que quando a gente fica com medo de alguma coisa é só fazer Yoga que daí passa todos os nossos medos.” (C1)*

*“De noite eu fico, às vezes, com medo... e aí eu faço o mantra HÁ (respiração do sopro Há).” (C6)*

*“Yoga é pra gente respirar, que daí também se a gente tá agitado de noite, daí quando dormir, tem que respirar pra tirar todos os pensamentos.” (C6)*

*“Meditação é quando a gente fecha os olhos e pensa em uma peninha bem leve que vai nos deixar bem calmo o cérebro, e não vai deixar nenhum pensamento... e daí, se a gente tiver agitado, tem que respirar e se acalmar.” (C6)*

Dessa forma, nota-se que as crianças percebem e utilizam o que aprenderam nas aulas de Yoga como ferramentas para resolver problemas e controlar sentimentos e emoções em diversas situações de suas vidas, conseguindo levar o conteúdo do Yoga para além da sala de aula. Essa mesma percepção é presente em outros estudos, os quais também destacam a eficácia do Yoga na redução do estresse, do medo e da ansiedade em crianças (STUECK; GLOECKNER, 2005; MORAES; BALGA, 2007; GALANTINO; GALBAY; QUINN, 2008; BERGER; SILVER; RUTH, 2009; AN; AVSHALOM; EHUD, 2010; FOLLETO; PEREIRA; VALENTINI, 2016).

Outra percepção que achamos relevante destacar é a seguinte:

*“O Yoga mudou em mim que tudo ficou mais importante.”  
(C9)*

Essa fala remete a um dos principais preceitos do Yoga, que é a Gratidão. O fato de as crianças fazerem um agradecimento em todos os finais de aula pode ter promovido a reflexão e a valorização de diversos aspectos, coisas e pessoas presentes na vida das crianças.

Ainda nessa perspectiva do Yoga para a vida, a todas as crianças afirmaram que todas as pessoas deveriam praticar Yoga e, quando justificaram essa resposta, a maioria afirmou que as pessoas deveriam praticar Yoga para se acalmar. Alguns ainda complementaram, dizendo que se as pessoas se acalmassem, elas não brigariam com os outros, teriam mais paciência e coragem para encarar seus medos. Além disso, justificaram, dizendo que Yoga, além de ser uma prática legal e divertida, é também importante para a vida das pessoas, fazendo bem para o corpo e para a saúde. Os relatos que ilustram essas percepções são apresentados a seguir:

*“É muito importante fazer Yoga pra toda nossa vida. Porque Yoga faz bem, ela dá lições pra nossas vidas, ela tem histórias e muitas coisas boas.”(C7)*

*“Aí os bandidos e as pessoas malvadas vão parar de fazer maldade e até a Terra ia fazer Yoga também.” (C9)*

*“Eu acho que algumas pessoas praticam pra serem felizes, e o vulcãozinho na cabeça não ficar mais brabo.” (C11)*

*“Porque daí todo mundo vai ficar calmo, todo mundo vai ser amigo e daí não vai ter mais nenhuma irritação.”(C6)*

*“Eu nunca nunca nunca mais vou esquecer do Yoga, que é tão sagrado e importante.” (C2)*

Ainda dentro do tema *Yoga para a vida*, uma última fala que nos chamou atenção:

*“Às vezes sim eu faço sozinho e eu faço sempre no meu quarto. Eu também faço uma coisa que é botar os meus brinquedos em volta de mim, que é pra parecer que eles tão fazendo as mesmas coisas que eu tô fazendo no Yoga. Eu faço muita coisa importante e muitas respirações novas que eu ainda nunca aprendi na escola. Eu faço pra eu não fazer só 2 dias, pra eu fazer muito tempo, porque é bem divertido Yoga.” (C9)*

Decidimos trazer essa fala, pois acreditamos que ela retrata bem o que queremos dizer com o *Yoga para a vida*. Em primeiro lugar, percebe-se que essa criança levou a prática do Yoga para além do contexto escolar, refazendo o cenário das aulas de Yoga com os seus bichinhos de pelúcia, possivelmente tentando ensinar a eles o que aprendeu nas aulas. Após, a criança ainda acrescenta que além de fazer coisas importantes, ela faz respirações novas que ainda não foram aprendidas na escola, o que nos faz acreditar que o Yoga está acontecendo de fato para essa criança. De acordo com nossa experiência com a prática, pensamos que essa criança, após ganhar uma iniciação com seu mestre/professor, agora segue seu caminho,

experimentando o Yoga de diferentes formas e da mesma forma que o Hermógenes (2011) explicita, utilizando o corpo e a mente como instrumentos para o autoconhecimento.

## 5. CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo investigar as percepções de crianças acerca da prática do Yoga. Dessa forma, através das entrevistas realizadas foi possível notar que as crianças percebem o Yoga como algo que lhes traz calma e a sensação de bem estar. Já a percepção sobre a Meditação variou bastante, sendo caracterizada pela própria postura de meditação, ou então pelas atividades de respiração, mantras, ganho de energia e superação de medos. Também foi possível verificar que as crianças consideram o Yoga como uma prática divertida e legal, a qual pôde/pode proporcionar aprendizagens relacionadas ao alcance do estado de calma, ganho de paciência, melhora nos comportamentos, superação de medos, respeito aos colegas e demais aprendizagens relacionadas a sentimentos, emoções e atitudes, como foi retratado em suas falas. Acreditamos que todos esses aprendizados contribuíram para a grande satisfação e interesse das crianças em relação às aulas de Yoga.

Em relação às mudanças autopercebidas pelas crianças, verificamos através de suas falas que o Yoga possibilitou não só o autoconhecimento, mas também, e conseqüentemente, a autorregulação de muitos comportamentos, atitudes, sentimentos, emoções e relações. Além disso, percebemos que o Yoga perpassou o ambiente da escola, passando a fazer parte da vida das crianças, as quais levaram os aprendizados para situações diárias. Nesse sentido, também verificamos que as crianças, ao levarem o Yoga para outros contextos, consideram essa prática importante e eficaz, não só para elas, mas também para suas famílias e para todas as pessoas do mundo.

Através de todas essas conclusões obtidas, destacamos novamente a importância de darmos voz às crianças para ouvirmos a riqueza de seus pensamentos, opiniões e percepções. Também destacamos a importância desse conhecimento sobre os benefícios do Yoga ser disponibilizado para pais e educadores a fim de que essa prática possa ser cada vez mais expandida, beneficiando um número maior de crianças. É importante lembrar que os benefícios dessa prática não se limitam à criança praticante, mas atingem também todas as pessoas de seus contextos, além de contribuir muito para o adulto que essa criança virá a se tornar, para a família que essa criança virá a

formar e para o trabalho que essa criança virá a exercer. Em uma linguagem bem simples, o Yoga pode ser uma espécie de adubo o qual irá tratar de fortalecer e nutrir essas sementinhas, para que elas possam crescer com hábitos de vida saudáveis, com valores morais e éticos bem estabelecidos, seguras de si e com um propósito de vida, contribuindo assim não só para a saúde e o bem estar geral, mas também para o encontro de uma felicidade plena e duradoura.

Reconhecemos que o fato de a professora de Yoga ter sido também a pessoa que entrevistou as crianças poder ter contribuído para que as crianças se sentissem mais à vontade para expressar suas ideias e opiniões, mesmo sabendo que estavam sendo gravadas. No entanto, consideramos que talvez o fato de a professora ser a mesma em ambos os momentos pode ter induzido as crianças a darem ênfase aos aspectos e percepções positivas das aulas, como forma de agradar a professora, comportamento esse que é muito presente nessa faixa etária.

Para finalizar, destaco minha grande satisfação em realizar este trabalho, no qual pude unir a pesquisa e o ensino do Yoga, prática essa que amo tanto. Fico muito feliz cada vez que leio as falas desses meus alunos falando sobre as nossas aulas e sobre o que aprenderam, mas não posso deixar de dizer que eles também me ensinaram muito e que se nós, adultos, abirmos nossos olhos, ouvidos e corações, veremos que esses pequenos são, na verdade, muito grandes e têm muito a nos ensinar.

## 6. REFERÊNCIAS

ALDERSON, Priscilla. Crianças como Investigadoras: Os Efeitos dos Direitos de Participação na Metodologia de Investigação. In: CHRISTENSEN, Pia; JAMES, Allison. *Investigação com Crianças, Perspectivas e Práticas*. Porto: Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, 2005. p.261-280.

AN, Barddoy; AVSHALOM, Strulov; EHUD, Miron. Here and now: Yoga in Israeli schools. **International Journal of Yoga**, v. 3, n. 2, July/Dec. 2010.

ARENAZA, Diego Ernersto Marcelo. **Relatório de Pesquisa O Yoga Na Escola**- Departamento de Metodologia de Ensino Centro de Ciências da Educação, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis, 8 de maio de 2002

Arte de Viver. O que é Yoga? Disponível em: <http://www.artofliving.org:8080/br-pt/yoga>. Acesso em: 29 de novembro de 2016.

Arte de Viver. A história do Yoga. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3DFVOvCWzN0>. Acesso em: 29 de novembro de 2016.

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.

Bijam Yoga. Yoga, A Filosofia. Disponível em: <http://www.bijam.com.br/?cd=745&titulo=yoga>. Acesso em: 29 de novembro de 2016.

BRODERICK, Patrícia C.; METZ, Stacie. Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents. **Advances in School Mental Health Promotion**, v. 2, n. 1, Jan. 2011.

BUBELA, Deborah; GAYLORD, Shanya. A Comparison of Preschoolers' Motor Abilities Before and After a 6 Week Yoga Program. **Journal of Yoga and Physical Therapy**, v. 4, n. 2, 2014.

CHRISTENSEN, Pia; JAMES, Allison. Introdução, Pesquisando as Crianças e Infância: Culturas de Comunicação. In: CHRISTENSEN, Pia; JAMES, Allison. *Investigação com Crianças, Perspectivas e Práticas*. Porto: Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, 2005. pp. XIII-XX.

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

FARIA, Amanda Cristina *et al.* Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. *In*: CONGRESO IBEROAMERICANO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA, INNOVACIÓN Y EDUCACIÓN, Buenos Aires, 2014. Disponível em: <<http://www.oei.es/congreso2014/memoriactei/1519.pdf>>

FERREIRA, Maria Manuela Martinho. “Branco Demasiado” ou... Reflexões Epistemológicas, Metodológicas e Éticas acerca da pesquisa com crianças. *In*: SARMENTO, Manuel; GOUVEA, Maria Cristina Soares de. Estudos da Infância, Educação e Práticas Sociais. Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2008. pp, 143-162.

FERREIRA-VORKAPIC, C.; FEITOZA, J. M; MARCHIORO, M.; SIMÕES, J.; KOZASA E.; TELLES S. Are there Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v, 2015 . 2015. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/345835>

FLISEK, Lidia. **Teaching Yoga to Young Schoolchildren**. Disponível em: Disponível em: <<http://www.positivehealth.com/article/yoga/teaching-yoga-to-young-schoolchildren>>. Acesso: 5 jul. 2015.

FOLLETO, Júlia Ceconi, PEREIRA, Keila R. G., VALENTINI, Nadia Cristina. The effects of yoga practice in school physical education on children’s motor abilities and social behavior. **International Journal of Yoga**, v.9, n.2, 156-162. 2016.

G1.com, Escola no Sul da Ilha trabalha técnicas de meditação e yoga com alunos. Disponível em: <<http://g1.globo.com/sc/santa-catarina/jornal-do-almoco/videos/t/florianopolis/v/escola-no-sul-da-ilha-trabalha-tecnicas-de-meditacao-e-yoga-com-alunos/4307114/>>. Acesso em: 2015.

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

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 Psychiatry**, v. 5, n. 35, 2014.

HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosas, aprenda a administrar seu estresse**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2011.

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.

Kupfer, Pedro. O que é Yoga? 2016. Disponível em: <http://www.yoga.pro.br/artigos/350/1/o-que-e-yoga> Acesso em: 29 de novembro de 2016.

Kupfer, Pedro. O Yoga de Patanjali, 2000. Disponível em: <http://www.yoga.pro.br/artigos/345/3022/o-yoga-de-patanjali>. Acesso em: 29 de novembro de 2016.

Os SUTRAS do YOGA de PATANJALI- Tradução e Comentários por Sri Swami Satchidananda. Editora Del Rey, Belo Horizonte, 2000.

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

SANTOS, Marco Aurélio G. N. dos; NISTA-PICCOLO, Vilma L. *O esporte e o ensino médio: a visão dos professores de educação física da rede pública*. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, n.1, p.65-78, jan./mar.2011.

SANTOS, Ana Guiomar dos *et al.* Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 12, n. 4, 2013.

SARMENTO, Manuel. Sociologia da Infância: Correntes e Confluências. In: SARMENTO, Manuel; GOUVEA, Maria Cristina Soares de. **Estudos da Infância, Educação e Práticas Sociais**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2008. pp 17-39.

SARMENTO, Manuel; GOUVEA, Maria Cristina Soares de. Apresentação, Olhares sobre a infância e a criança. In: SARMENTO, Manuel; GOUVEA, Maria Cristina Soares de. **Estudos da Infância, Educação e Práticas Sociais**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2008. pp 7-13.

SLOVACEK, Simeon P.; TUCKER, Susan A.; PANTOJA, Laura. (2003). A study of the yoga ed. program at the accelerated school. Program Evaluation and Research Collaborative (PERC) 2003

SMITH-VOGTMANN, Holly. The Effects of Yoga on Children's Self-Perceived Stress and Coping Abilities. Master's Theses and Doctoral Dissertations. Paper 246. 2009. Disponível em: <http://commons.emich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1245&context=theses>

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

STIGGER, M. P. **Estudos Etnográficos sobre Esporte e Lazer: pressupostos teóricos-metodológicos e pesquisa de campo.** In: STIGGER, M. P.; GONZÁLES, F.J; SILVEIRA, R. da (Org). O Esporte na Cidade: estudos etnográficos sobre Sociabilidades Esportivas em Espaços Urbanos. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.

STUECK, M; GLOECKNER N. Yoga for children in the mirror of the science: working spectrum and practice fields of the Training of Relaxation with Elements of Yoga for Children. **Early Child Development and Care**, v. 175, n. 4, May 2005.

TELLES, Shirley; SINGH, Nilkamal; BHARDWAJ, Abhishek K.; KUMAN, Ankur; BALKRISHNA Acharya. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled Trial. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, v, 7 n, 37, 2013. DOI: 10.1186/17532000737

THE ART OF LIVING. An Introduction to Sri Sri Ravi Shankar. Disponível em: <http://www.artofliving.org/in-en/srisri>. Acesso em: 2015.

THE SONIMA FOUNDATION. Disponível em: <http://www.sonimafoundation.org/>. Acesso em: 2 jul. 2015.

THOMAS, Jerry R., NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2002

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.

WHITE, Tamara G. Fisher; TAYLOR, Ann Gill. Yoga: Perspectives on Emerging Research and Scholarship. **Journal of Yoga and Physical Theraphy**, v. 3, n. 2, 2013.

WOODHEAD, Martin; FAULKNER, Dorothy. Sujeitos, Objectos ou Participantes? Dilemas da Investigação Psicológica com Crianças. In: CHRISTENSEN, Pia; JAMES, Allison. Investigação com Crianças, Perspectivas e Práticas. Porto: Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, 2005. p.1-28.

WOODYARD, Catherine. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. **International Journal of Yoga**, v. 4, n. 2, July/Dec.2011

YOGA ED. Disponível em: <<http://yogaed.com/>>. Acesso em: 5 maio 2015.

YOGA in schools. Disponível em: <<http://yogainschools.org/index.php/about/our-story/>>. Acesso: 2 jul. 2015.

YOGA na educação. Disponível em: <<http://ryedabahia.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 2015.

## 7. APÊNDICE

### 7.1 ENTREVISTA

- 1- O que é Yoga?
- 2- O que é meditação?
- 3- O que você acha das aulas de Yoga?
- 4- Você aprendeu alguma coisa nas aulas de Yoga? Se sim, o quê?
- 5- Quais são as suas 3 atividades preferidas das aulas de Yoga?
- 6- Há algo que você não gosta nas aulas de Yoga?
- 7- Você pratica Yoga fora da escola? Se sim, por quê? Onde? Com quem você pratica?
- 8- Você acha que as pessoas deveriam praticar Yoga? Por quê?
- 9- Você gostaria de continuar praticando Yoga para sempre? Por quê?
- 10- Você acha que o Yoga mudou algo em você? O quê?
- 11- Como você era antes do Yoga? E depois?
- 12- Como você se sente nas aulas de yoga?

## 7.2 TERMO DE CONSENTIMENTO- INSTITUIÇÃO

### **UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - *INSTITUIÇÃO*

Júlia Ceconi Foletto, aluna do curso de Bacharelado em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), sob orientação da professora Míriam Stock Palma, convida a Instituição de Ensino Escola de Educação Infantil Gatinho Travesso para participar de pesquisa relacionada à relacionada às percepções das crianças acerca das aulas de Yoga.

A pesquisa será realizada através de entrevistas com as crianças do Jardim B nas quais serão conversadas questões relativas as aulas de Yoga e suas opiniões e percepções sobre as mesmas.

Entendo que as avaliações ocorrerão na escola e no período do turno escolar das crianças envolvidas, sem que sejam prejudicadas as atividades escolares desenvolvidas. A avaliação dos testes acontecerá de forma individual, em um ambiente calmo especialmente preparado para este fim. Serão realizados registros em vídeo e foto das aulas em alguns momentos ao longo da pesquisa.

Serão realizadas, também, entrevistas com a professora da turma onde serão abordadas questões relativas às aulas de Yoga e as suas repercussões em suas aulas.

Os resultados deste estudo podem ser publicados, mas o nome da instituição, assim como o nome dos alunos envolvidos, não serão revelados. As imagens serão utilizadas apenas para fins acadêmicos. A orientadora Prof<sup>a</sup> Míriam Stock Palma manterá sigilo sobre os registros, sendo responsável pelo armazenamento dos dados. Os dados serão armazenados na sala da professora no Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX), na ESEF/UFRGS, durante o período de 5 anos. Após esse período os dados e imagens serão excluídas/apagadas.

Em casos de possíveis imprevistos, esperamos o cuidado necessário das responsáveis pela pesquisa. Compreendo também que as pesquisadoras serão responsáveis pelos possíveis custos referentes à pesquisa. Fui informado que a instituição não será remunerada pela participação na pesquisa podendo, a qualquer momento, retirar o consentimento por qualquer motivo e sem nenhum prejuízo para a instituição ou para os demais participantes da pesquisa.

As pesquisadoras estão cientes que as atividades irão influenciar na rotina diária de alguns professores durante as semanas do estudo, portanto, se

colocam a disposição para qualquer esclarecimento. A qualquer momento, a instituição poderá retirar o consentimento, caso julgue que o estudo esteja trazendo algum transtorno para a escola.

Sob estas condições,

Eu, \_\_\_\_\_,  
responsável pela instituição de ensino

no turno \_\_\_\_\_, autorizo a realização da pesquisa. Recebi informações a respeito da avaliação que será realizada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se eu desejar. A aluna Júlia Ceconi Foletto e a Prof<sup>a</sup> Míriam Stock Palma, certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa referentes à instituição e aos alunos serão confidenciais.

Porto Alegre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Responsável pela Instituição

.....  
**DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO REALIZADOR DA PESQUISA**

Expliquei o objetivo, os riscos e benefícios e a natureza da pesquisa. Esclareci todas as dúvidas dos participantes da pesquisa. O participante compreendeu e aceitou participar da pesquisa.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Assinatura do professor orientador

\_\_\_\_\_  
Data

**Telefones para contato e esclarecimentos:**

**Aluna:** Júlia Ceconi Foletto – (51) 91193507

**Orientadora:** Míriam Stock Palma- (51) 91592983

### 7.3 TERMO DE CONSENTIMENTO –RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA

#### UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

#### ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO AOS RESPONSÁVEIS LEGAIS DA CRIANÇA

Júlia Ceconi Foletto, aluna do curso de Bacharelado em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), sob orientação da professora Míriam Stock Palma, pede a participação de meu filho(a) (ou protegido legal) em pesquisa relacionada às percepções das crianças acerca das aulas de Yoga, a ser desenvolvida na **Escola de Educação Infantil Gatinho Travesso** durante o segundo semestre de 2016.

A participação de meu filho(a) (ou protegido legal) será através de entrevistas nas quais serão conversadas questões relativas as aulas de Yoga e suas opiniões e percepções sobre as mesmas.

Entendo que as avaliações ocorrerão na escola e no período do turno escolar do meu filho(a) (ou protegido legal), sem que sejam prejudicadas as atividades escolares desenvolvidas. A avaliação dos testes acontecerá de forma individual, em um ambiente calmo especialmente preparado para este fim. Serão realizados registros em vídeo e foto das aulas em alguns momentos ao longo do semestre.

Os resultados do estudo da pesquisa podem ser publicados, mas o nome e a identidade de meu filho(a) (ou protegido legal) não serão revelados. A orientadora Prof<sup>a</sup>Míriam Stock Palma manterá sigilo sobre os registros de meu filho(a) (ou protegido legal), sendo responsável pelo armazenamento dos dados. Os dados serão armazenados na sala da professora no Laboratório de Pesquisa do Exercício, na Escola de Educação Física (EsEF) – UFRGS, durante o período de 5 anos. Após esse período os dados e imagens serão excluídos/apagados.

Fui informado que não serei remunerado pela participação do meu filho(a) (ou protegido legal) na pesquisa podendo, a qualquer momento, retirar meu consentimento por qualquer motivo e sem nenhum prejuízo para mim ou para meu filho(a) (ou protegido legal). Compreendo que os pesquisadores se comprometem a explicar para meu filho(a) (ou protegido legal) como será a sua participação na pesquisa, não sendo obrigatória a sua participação, podendo a criança se recusar a participar em qualquer momento.

Sob estas condições:

Autorizo a participação do meu filho(a) (ou protegido legal)

---

**(nome da criança)** a participar deste estudo. Recebi informações a respeito da

avaliação que será realizada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se eu desejar. Fui certificado de que todos os dados desta pesquisa referentes ao meu filho(a) (ou protegido legal) serão confidenciais, assim como suas atividades escolares não serão prejudicadas em razão desta pesquisa e terei liberdade de retirar meu consentimento de participação na pesquisa a qualquer momento.

Porto Alegre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

---

**Assinatura do Responsável**

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

**(Recorte aqui)**

**DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO REALIZADOR DA PESQUISA**

Expliquei o objetivo, os riscos e benefícios e a natureza da pesquisa. Esclareci todas as dúvidas dos participantes da pesquisa. O participante compreendeu e aceitou participar da pesquisa.

---

Assinatura do pesquisador responsável

---

Data

**Telefones para contato e esclarecimentos:**

**Aluna:** Júlia Ceconi Foletto – (51)91193507

**Orientadora:** Míriam Stock Palma- (51) 91592983