

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO – UFRPE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEFIS

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GABRIELA VILELA GOMES MACHADO

**A CONTRIBUIÇÃO DO YOGA NO ENSINO FUNDAMENTAL NA PERCEPÇÃO  
DOS PEDAGOGOS E DO PROFESSOR DE YOGA**

RECIFE

2025

GABRIELA VILELA GOMES MACHADO

**A CONTRIBUIÇÃO DA YOGA NO ENSINO FUNDAMENTAL NA PERCEPÇÃO DOS  
PEDAGOGOS E DO PROFESSOR DE YOGA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física, pela Universidade Federal Rural de Pernambuco-UFRPE.

Orientadora: Profa. Dra. Natália Barros Beltrão

RECIFE

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE  
Bibliotecário(a): Auxiliadora Cunha – CRB-4 1134

M149c Machado, Gabriela Vilela Gomes.  
A contribuição do yoga no ensino fundamental na percepção dos pedagogos e do professor de yoga: pesquisa de campo / Gabriela Vilela Gomes Machado. - Recife, 2025.  
34 f.

Orientador(a): Natália Barros Beltrão.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura em Educação Física, Recife, BR-PE, 2025.

Inclui referências e apêndice(s).

1. Yoga. 2. Crianças - Yoga (Ensino fundamental). 3. Escolas - Yoga (Ensino fundamental). 4. Yoga (Ensino fundamental) I. Beltrão, Natália Barros, orient. II. Título

CDD 613.7

GABRIELA VILELA GOMES MACHADO

**A CONTRIBUIÇÃO DO YOGA NO ENSINO FUNDAMENTAL NA PERCEPÇÃO  
DOS PEDAGOGOS E DO PROFESSOR DE YOGA**

Aprovado em 14 de março de 2025.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dra. Natália Barros Beltrão

Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof. Dra. Rosangela Cely Branco Lindoso

Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof. Examinador I

Prof. Dr. André Luiz Torres Pirauá

Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof. Examinador II

Dedico aos meus antepassados e aos meus sucessores,  
por ser a primeira da minha família a me  
formar em uma universidade pública.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, por ter guiado meu caminho até aqui, me protegido e me dado forças para seguir. Agradeço também a mim mesma, por ter encontrado coragem para enfrentar meus medos e, a cada dia, buscar ser melhor e aprender. Hoje, celebro uma conquista que, para alguns, pode parecer pequena, mas para mim é imensa.

O caminho não foi fácil: conciliar trabalho desde o primeiro período com os estudos e fazer provas em uma fábrica no setor de produtos químicos foi, sem dúvida, um grande desafio. No entanto, sempre tive pessoas ao meu lado que me ajudaram a seguir em frente.

Agradeço aos meus pais, especialmente à minha mãe, Diana, por sempre acreditar em mim, mesmo sem saber exatamente como me apoiar. Ao meu noivo, Gabriel, por segurar minha mão com confiança, por me apoiar desde o início e por acreditar que tudo daria certo, mantendo a calma nas situações mais desafiadoras.

À minha avó, Vânia, que dedicou 30 anos à profissão de professora e, ao longo desses anos, compartilhou comigo o amor pelo ensino e o poder transformador que ele tem na vida das pessoas. Ao meu irmão, Pietro, que, com apenas 10 anos, me motiva a continuar e me lembra todos os dias que preciso ser exemplo para ele.

Aos meus professores, por contribuírem de maneira significativa para minha formação acadêmica, com um agradecimento especial à minha professora Natália, que compartilhou comigo a jornada do PIBIC e agora a orientação da monografia. Sou grata por ter sido desafiada a dar o meu melhor, por todo o conhecimento compartilhado, paciência e dedicação.

Aos meus amigos da universidade, Lucas Tobias, Adriely e Julia, pela amizade constante e apoio incondicional. À minha amiga Rhayssa, por termos enfrentado juntas, no cursinho, tantas incertezas e desafios.

Agradeço a todos os meus familiares e amigos que comemoram essa conquista comigo. Muito obrigada! À minha psicóloga, por me ajudar a superar o medo da monografia e por seu apoio emocional ao longo de todo o processo.

Por fim, agradeço à Universidade Federal Rural de Pernambuco e ao ensino público. Viva a educação!

## RESUMO

O yoga é a união que vem da raiz sânscrita *Yuj* que também pode significar religar e juntar mostrando que é algo que nunca se separou. Diante das dificuldades de concentração observadas no ambiente escolar, a yoga tem sido considerada uma alternativa para enfrentar os desafios na infância. A presente monografia analisou as percepções dos pedagogos e o professor de yoga sobre as aprendizagens da yoga a nível comportamental no ensino fundamental. A pesquisa envolveu um professor de yoga e três pedagogas de uma escola privada no Recife-PE, com sua atuação com turmas do 1º e 3º ano do ensino fundamental. O estudo ocorreu em duas etapas: observação de cinco aulas de yoga, registrando a dinâmica e interações em diário de campo, e entrevistas presenciais com questionários estruturados, abordando percepções sobre o impacto da prática. Os dados foram organizados manualmente, categorizando as respostas dos professores em temas recorrentes. Os resultados indicam relatos de benefícios na atenção, escuta ativa e concentração, embora desafios como a atenção plena ainda existam. Observou-se que esses efeitos positivos impactam na aprendizagem das crianças quando chegam em sala de aula, mais atentos e calmos, conseqüentemente impactando o rendimento escolar. A longo prazo, houve relato de que as crianças incorporam técnicas de yoga em seu cotidiano, mostram afetividade na prática e influenciam até o ambiente familiar a prática do yoga. Apesar do potencial da prática no ambiente escolar, sua implementação requer planejamento e recursos.

**Palavras-chave:** Yoga; Crianças; Escola

## ABSTRACT

Yoga is the union that comes from the Sanskrit root *Yuj*, which can also mean reconnecting and joining, showing that it is something that was never truly separated. Given the difficulties in concentration observed in the school environment, yoga has been considered an alternative to addressing childhood challenges. This monograph analyzed the perceptions of educators and a yoga teacher regarding the behavioral learning aspects of yoga in elementary education. The research involved one yoga teacher and three educators from a private school in Recife, Brazil, working with 1st and 3rd-grade classes. The study took place in two stages: observation of five yoga classes, recording the dynamics and interactions in a field diary, and in-person interviews with structured questionnaires, addressing perceptions of the practice's impact. The data were manually organized, categorizing the teachers' responses into recurring themes. The results indicate reports of benefits in attention, active listening, and concentration, although challenges such as full mindfulness still persist. It was observed that these positive effects impact children's learning when they arrive in the classroom more attentive and calm, consequently improving academic performance. In the long term, there were reports that children incorporate yoga techniques into their daily lives, show affection for the practice, and even influence their family environment to adopt yoga. Despite the potential of the practice in the school setting, its implementation requires planning and resources.

**Keywords:** Yoga; Children; School

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
<b>2 OBJETIVOS</b>	<b>11</b>
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
<b>3 REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>12</b>
3.1 Conceito de yoga	12
3.2 Benefícios gerais do yoga	12
3.3 Yoga para crianças	13
3.4 Yoga na escola	14
<b>4 MÉTODOS</b>	<b>15</b>
4.1 Participantes	15
4.2 Procedimentos	16
4.3 Análise de dados	17
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>18</b>
5.1 As aulas de yoga no contexto escolar	18
5.2 Observações pós aula de yoga	19
5.3 Observações sobre as aulas de yoga a longo prazo	21
5.4 Feedback dos alunos sobre as aulas	22
5.5 Feedback dos pais em relação às aulas	22
5.6 As aulas de yoga no contexto escolar	23
5.7 Percepções do professor de yoga e dos pedagogos	24
5.8 Yoga e TDAH	25
<b>6 CONCLUSÃO</b>	<b>27</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>30</b>
<b>APÊNDICES</b>	<b>33</b>
APÊNDICE A- Roteiro de observação das aulas de yoga	33
APÊNDICE B- Questionário feito para o professor de yoga	34
APÊNDICE C- Questionário feito para os pedagogos	35

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente a sociedade vive em um mundo conectado, exposto a demandas imediatas e múltiplos estímulos. Especificamente para o público infantil, se observa um excessivo uso de telas em idades cada vez mais precoces (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019) que impactam na sua atenção, seu sono, regulação de humor, entre outros (SBP, 2019). A super estimulação presente nos meios digitais e a obtenção de respostas imediatas interferem, negativamente, na capacidade de atenção e na habilidade de saber esperar, contribuindo para a impulsividade, hiperatividade, baixa tolerância às frustrações, irritabilidade e estresse (FIOCRUZ, 2022). O uso excessivo da tecnologia, e sua utilização sem critério por crianças, podem resultar em desequilíbrios físicos e emocionais (Souza; Cantalise, 2024) e tais desequilíbrios reverberam em diferentes esferas, a exemplo da educação escolar.

No ambiente escolar, se observa atualmente um número crescente de crianças com dificuldades de concentração, de atenção plena em suas atividades. Há várias alterações de comportamento perceptíveis, algumas delas relacionadas a disfunções no sistema de recompensa rápida do cérebro, do qual propositalmente valem-se as redes sociais (SBP, 2024).

A yoga tem se destacado como uma alternativa eficaz para o controle da ansiedade e para o aprimoramento da concentração (Santos; Souza, 2020). Dentro do contexto infantil e escolar, ela vem sendo incorporada como estratégia para lidar com questões mentais e cognitivas, o que levou algumas instituições de ensino a incluí-la em sua grade curricular. Em um estudo realizado por (Wolff; Stapp, 2017), crianças de escolas americanas participaram de aulas de yoga durante seis meses, tendo seus resultados observados e os professores entrevistados. Segundo os educadores, os benefícios incluíram o desenvolvimento físico, a melhora na auto regulação, o aprimoramento das habilidades socioemocionais e ganhos comportamentais e cognitivos na sala de aula. De forma similar Noggle et. al, (2012) investigaram a viabilidade da prática de yoga no currículo do ensino médio,

comparando um grupo que realizou aulas de yoga a outro que participou de aulas convencionais de educação física. Os resultados mostraram uma redução significativa na perturbação total do humor e na tensão-ansiedade, sugerindo que a prática preventiva de yoga pode favorecer o bem-estar psicossocial dos alunos.

A prática de yoga voltado especificamente para crianças pode ajudá-las a redirecionar sua energia de forma positiva, auxiliando no processo de acalmar suas mentes e corpos, especialmente durante períodos de ansiedade (Khunti K et. al, 2023). Além desse benefício, outro estudo, Thomas; Centeio (2020), analisou crianças da terceira série de uma escola, tendo 10 semanas de aula de yoga, foi visto resultados positivos relacionados à auto-regulação, melhora na ansiedade e no estresse, e a mudanças no seu comportamento, mostrando que o yoga pode aumentar o bem-estar da criança.

A provável explicação para a redução do estresse pode estar relacionada à prática do Pranayamas (técnicas respiratórias), quando a criança passa a respirar corretamente, adquirindo maior domínio sobre o corpo. Com a prática da ética do Yoga (Yamas e Nyamas) a criança desenvolve e valoriza o seu potencial, fazendo crescer a confiança em si própria, ao mesmo tempo em que adquire a paz e a harmonia com sua própria natureza (Bassoli, 2008, p. 24 citado por Possignolo, 2012, p. 23).

Levando em consideração que a criança passa muito tempo do seu dia na escola, o yoga no contexto escolar pode ser uma alternativa para escola ter maiores resultados e concentração dos alunos. Um ambiente de amizade e felicidade favorece o aprendizado, por isso é necessário trabalhar em grupo e os exercícios de Yoga fazem com que essa consciência seja despertada, ao mesmo tempo em que faz com que as crianças se mantenham atentas ao outro e lidem com o pensar em si mesmo e em suas atitudes (Possignolo, 2012).

Em cada contexto podem se apresentar diferentes características, inerentes a cada configuração escolar. Buscamos nesse estudo analisar as percepções dos pedagogos e o professor de yoga sobre as aprendizagens do yoga a nível comportamental no ensino fundamental em um contexto de uma escola da rede particular do Recife. Acredita-se que a pesquisa trará maior entendimento sobre a prática do yoga na escola, trazendo maior clareza sobre a implementação dessa prática no ambiente escolar.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar as percepções dos pedagogos e o professor de yoga sobre as aprendizagens da yoga a nível comportamental no ensino fundamental.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar as percepções dos pedagogos e do professor de yoga sobre os impactos da prática do yoga no comportamento dos estudantes do ensino fundamental;
- Investigar as estratégias metodológicas e características da aula de yoga no contexto escolar;
- Examinar os desafios e possibilidades para a implementação do yoga como recurso pedagógico nas escolas;
- Comparar as percepções dos pedagogos e do professor de yoga sobre a prática do yoga no ambiente escolar;
- Analisar a viabilidade e a pertinência da inserção do yoga na rotina escolar, considerando as percepções dos profissionais envolvidos.

## 3 REVISÃO DA LITERATURA

### 3.1 Conceito de yoga

“O significado da palavra yoga é união que vem da raiz sânscrita *Yuj* que também pode significar religar e juntar mostrando que é algo que nunca se separou”. (Bassoli, 2018, p. 7). Isso inclui um sistema de exercícios para alcançar o controle corporal ou mental e o bem-estar com a libertação do eu e a união com o espírito universal (Merriam-Webster, 2024).

O yoga é um sistema holístico de práticas mente-corpo para a saúde mental e física, que incorpora múltiplas técnicas, incluindo posturas e exercícios físicos que desenvolvem força e flexibilidade, exercícios respiratórios, relaxamento profundo e técnicas de meditação/atenção plena para treinar o foco (Noggle et. al, 2012, p.193-194).

O yoga teve sua origem na Índia, entretanto, não é de modo algum um todo homogêneo.

A doutrina e a prática variam de escola para escola, de mestre para mestre. Quando falamos de yoga, estamos falando de uma multiplicidade de caminhos e tendências dotadas de estruturas teóricas contrastantes e as até divergentes. Ou seja, o yoga tem vários tipos e caminhos. ( Feuerstein, 1994, p. 292-300).

Portanto, o yoga se divide em vários tipos, que podem variar alguns procedimentos da prática. Normalmente aqui no Brasil os professores seguem o hatha yoga por ser o tipo de yoga mais difundido no ocidente, gira especialmente em torno do desenvolvimento potencial do corpo (Morais, Balga, 2007)

### 3.2 Benefícios gerais do yoga

O estudo Vogler et. al (2023) por meio de entrevistas, chegou a alguns resultados. O ambiente do yoga é um fator essencial para o bem-estar mental dos praticantes. Esse ambiente é moldado por um espaço seguro e um ambiente social. Os indivíduos notaram que o yoga, diferentemente de algumas outras formas de exercício, fortalece o corpo e também fortalece a mente por meio de sua integração distinta de pranayama (trabalho de respiração) e consciência plena (Vogler et. al,

2023). Outro resultado nomeado de habilidades transferíveis, “É quando os praticantes compartilharam que ambos aplicaram o que aprenderam com sua prática de yoga em suas vidas cotidianas e que essa capacidade de aplicar ferramentas e filosofias de yoga os fez voltar ao seu tapete.” (Vogler et. al, 2023, p. 196).

O yoga vem sendo estudado para todos os grupos da população, e demonstrou ter benefícios psicológicos imediatos, diminuindo a ansiedade e o estresse, e aumentando os sentimentos de bem-estar emocional e social. Ao contrário de outras formas de atividade física, que podem ser cansativas, o yoga pode ajudar a diminuir a frequência cardíaca e ativar o sistema nervoso parassimpático (WHO, 2022).

### 3.3 Yoga para crianças

Para Vygotsky (2007), a infância é uma fase fundamental do desenvolvimento humano, caracterizada por um processo contínuo de interação social, ou seja, o ambiente desempenha um papel fundamental no desenvolvimento da criança. “Ele acreditava que a interação social e o contexto cultural em que a criança está inserida são cruciais para o seu aprendizado e crescimento cognitivo”. (Oliveira, 2002, p.59). Nesse sentido, introduzir práticas como a yoga durante essa etapa pode ser uma excelente alternativa, pois oferece um ambiente de aprendizado.

O desenvolvimento do Yoga na infância fundamenta-se em alguns dos estágios ou passos do Yoga Sutra, sistematizado pelo filósofo indiano Patañjali, por volta de 200 d.C. Segundo Feuerstein (1994), esse texto considerado fundamental para o sistema filosófico do Yoga, no qual indica os oito passos do caminho do Yoga, sendo eles: yamas, nyamas, ásanas, pranayamas, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Os yamas (disciplina externa) e nyamas (disciplina interna) referem-se a princípios morais e éticos. Se refere a não violência (ahimsā), verdade (satya), não roubar (asteya), continência (brahmacharya), não possessividade (aparigraha), pureza (śauca), contentamento (saṃtoṣa), disciplina (tapas), estudo (svādhyāya), confiança e devoção (Īśvarapraṇidhāna), (Furlan et. al, 2021).

Os fundamentos do yoga servem de base para a criação de uma sociedade mais justa. “O yoga para crianças é uma forma de educação integral que utiliza da experiência corporal sensorial como suporte para aprendizagem sobre si mesma, as

histórias narradas numa linguagem lúdica que fala com a alma.” (Martins et. al, 2011, p. 2)

A prática de yoga em crianças promove melhorias na postura, no equilíbrio e na consciência corporal. Além disso, estudos apontam que o yoga pode auxiliar na regulação do sistema nervoso autônomo, reduzindo os níveis de estresse fisiológico e promovendo uma resposta mais equilibrada ao ambiente (Khalsa & Butzer, 2016, p.2).

Além dos benefícios físicos, tem os mentais. O estudo de Shreve et. al, (2020) mostra resultados em relação à ansiedade. Sessenta e três por cento dos estudantes do 3º e 4º anos que participaram do programa Yoga for Kids apresentavam escores de ansiedade elevados no início do programa. Após 8 semanas de 10 minutos diários de yoga na sala de aula, apenas 40% mantinham escores elevados de ansiedade. O grupo de intervenção demonstrou uma redução na ansiedade geral e um aumento no desempenho acadêmico. Portanto, dez minutos de yoga podem fornecer consciência mente-corpo e regulação emocional suficientes para diminuir os níveis de ansiedade, permitindo um aumento da concentração, o que resulta em um melhor desempenho acadêmico (Shreve, 2020).

### **3.4 Yoga na escola**

A escola é o espaço onde a criança passa grande parte do seu dia e desempenha um papel essencial no seu desenvolvimento. De acordo com Vygotsky (2007), a aprendizagem ocorre por meio da interação social, e a escola oferece um ambiente estruturado que favorece esse processo, promovendo o desenvolvimento das funções psicológicas superiores. A yoga na escola pode ser uma alternativa para auxiliar a aprendizagem, como visto anteriormente, além do benefício físico, existe o benefício mental, como no estudo de Telles et. al, (2019) que avaliou 61 crianças (25 meninas) para analisar o efeito imediato do yoga e das práticas de respiração na atenção e ansiedade. A prática de 18 minutos de concentração na respiração, técnicas de respiração de alta frequência e permanência em silêncio melhorou o foco das crianças, com melhores desempenhos em tarefas de atenção após as práticas. Os participantes foram divididos em três grupos, cada um realizando diferentes sequências de respiração iogue, consciência da respiração e silêncio durante três dias consecutivos. As avaliações de atenção e ansiedade foram realizadas antes e depois das práticas. Os resultados mostraram que a atenção melhorou especialmente após a respiração intensa de yoga com redução mais

significativa da ansiedade e melhora da atenção nas meninas. O estudo concluiu que as técnicas respiratórias baseadas na yoga ajudam a melhorar a atenção e a aliviar a ansiedade em crianças em idade escolar, sugerindo uma possível aplicação para crianças com TDAH devido à relação com a falta de atenção e foco.

As alternativas para a prática do yoga podem ser inseridas no currículo da educação física, como no estudo brasileiro de Foletto et. al, (2016), realizado na região sul do Brasil, em uma escola pública. Nesse estudo, 12 semanas de aulas de yoga promoveram efeitos positivos no desenvolvimento de parâmetros motores e físicos de crianças, especialmente no equilíbrio, força e flexibilidade. A outra alternativa para inserção da yoga no ambiente escolar é inserir na grade de horários, assim, haverá uma constância da prática permitindo o desenvolvimento contínuo do estudante. Mas muitas escolas ainda acreditam que disponibilizar um horário inteiro para a yoga é uma perda de tempo, por seus alunos não estarem produzindo e desenvolvendo a partir de conteúdos exigidos pelo MEC e que a educação física já é o suficiente (Portilho; Sá, 2022). “Yoga é uma intervenção popular e comparativamente barata que muitas escolas estão integrando em seus currículos para abordar uma necessidade crescente de habilidades de autorregulação, como a regulação emocional.” (Daly et. al, 2025, p. 1).

## **4 MÉTODOS**

### **4.1 Participantes**

A amostra desta pesquisa foi composta por um professor de yoga do sexo masculino, com sete anos de experiência em yoga e seis anos de experiência em yoga para crianças; além de três pedagogas do sexo feminino que atuam com turmas do 1º e 3º ano do ensino fundamental ambos de uma escola privada no Recife-PE.

A escola foi selecionada por ser uma das poucas instituições que possuem um projeto de yoga na região metropolitana do Recife. Os participantes foram escolhidos dentro dessa escola, o professor de yoga foi diretamente convidado, e os

pedagogos foram convidados através de uma coordenadora responsável pelo 1 e 3 anos do ensino fundamental

A amostragem foi intencional, considerando profissionais que atuam entre o 1º e o 3º ano do ensino fundamental na escola selecionada e que estavam disponíveis para as entrevistas. Não foram estabelecidos critérios de exclusão, uma vez que todos os participantes que atendiam aos critérios de inclusão eram relevantes para o estudo.

## **4.2 Procedimentos**

A pesquisa foi conduzida em duas etapas, combinando observação direta e entrevistas para coletar dados qualitativos sobre a prática de yoga no ambiente escolar.

### Etapa 1: Observação das Aulas

A primeira etapa consistiu na observação das aulas de yoga, com o objetivo de compreender a dinâmica da prática e seu impacto no ambiente escolar. Foram registradas informações sobre a organização física da sala, o funcionamento das aulas, a interação entre professor e alunos, e o comportamento das crianças durante a prática. As observações seguiram um protocolo estruturado e foram documentadas em um diário de campo. Cada aula teve duração média de 45 minutos, totalizando cinco aulas observadas. A seleção dessas aulas foi feita de forma pré-definida, garantindo a representatividade da experiência dos alunos.

### Etapa 2: Entrevistas

A segunda etapa envolveu a coleta de dados por meio de entrevistas presenciais, utilizando questionários estruturados distintos para o professor de yoga e para os pedagogos. O questionário do professor de yoga continha perguntas sobre sua percepção do desenvolvimento das crianças, desafios enfrentados e progressos observados durante as aulas. Já o questionário dos pedagogos explorou suas percepções sobre os efeitos da prática a longo prazo, mudanças no comportamento das crianças e feedbacks recebidos dos pais e do professor de yoga. As entrevistas tiveram duração média de 10 minutos, com respostas abertas. Para garantir a precisão na análise dos dados, as respostas foram registradas por meio de anotações escritas e gravações de áudio, mediante consentimento dos participantes. Os dados foram coletados em uma escola particular localizada na zona norte do Recife - PE, entre setembro e novembro de 2024.

### **4.3 Análise de dados**

Os dados foram organizados manualmente, categorizando as respostas dos professores em temas recorrentes. Durante a análise, foram identificadas as temáticas mais mencionadas pelos entrevistados, assim como outros aspectos relevantes que emergiram ao longo das respostas.

## **5 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A presente pesquisa teve como objetivo analisar as percepções dos pedagogos e o professor de yoga por meio de entrevistas sobre as aprendizagens do yoga a nível comportamental no ensino fundamental.

Após a coleta dos dados, as entrevistas realizadas com o professor de yoga e os pedagogos revelaram aspectos importantes relacionados ao tema deste estudo. A seguir, serão apresentados os principais resultados obtidos, acompanhados de uma discussão da temática.

Os resultados serão apresentados de forma descritiva, e, para ilustrar as percepções dos entrevistados, foram utilizadas citações diretas, extraídas de suas respostas. Essas citações enriquecem a interpretação dos dados, proporcionando uma visão mais detalhada e aprofundada sobre os achados da pesquisa.

### **5.1 As aulas de yoga no contexto escolar**

Por meio das observações realizadas em sala de aula, percebeu-se que as aulas de yoga são conduzidas de maneira dinâmica e lúdica, proporcionando um ambiente acolhedor e estimulante para as crianças. A rotina das aulas inicia-se com uma música cuja letra é familiar aos alunos, reforçando a sensação de pertencimento e previsibilidade. Em seguida, são realizadas as asanas (posturas) de forma dinâmica, a fim de manter o interesse e a concentração dos pequenos. As atividades propostas incluem jogos de cartas com posturas de yoga, reflexões sobre valores essenciais, como amor, paz e empatia entre outras, assim, incentivando os alunos a se colocarem no lugar do outro. A prática é finalizada com um momento de meditação. Embora nem sempre todos os alunos atinjam 100% de atenção, essa

etapa promove um espaço de tranquilidade e introspecção, alinhado aos princípios do yoga.

Em relação à infraestrutura, observou-se que a escola não precisou realizar grandes investimentos para viabilizar as aulas. O ambiente escolhido possui um clima agradável e é cuidadosamente isolado, evitando a entrada e saída de ruídos externos. Cada criança dispõe de um tapete de yoga individual, e o professor utiliza instrumentos específicos para complementar a prática, incluindo o do nada yoga, que envolve o uso de sons e músicas para promover o bem-estar. Portanto, para escolas interessadas em incorporar a prática de yoga em seu ambiente, é fundamental dedicar atenção à preparação do espaço, garantindo um ambiente acolhedor e livre de distrações, já que qualquer interferência pode comprometer a prática. No entanto, vale destacar que essa adaptação não exige altos investimentos financeiros, sendo possível criar um cenário adequado com recursos acessíveis e simples.

## **5.2 Observações pós aula de yoga**

Foi relatado que, de modo geral, os alunos chegam mais calmos após a aula de yoga, com a escuta mais ativa, e sem necessidade de fazer a normalização, principalmente quando comparado com outras aulas externas. Como dito nas falas das pedagogas:

“De um modo geral, todas as aulas que eles têm fora da sala os deixam um pouco mais eufóricos. No entanto, quando vêm da yoga, é perceptível que conseguem se acalmar de forma mais tranquila, pois vêm de uma atividade mais serena. Ainda que, por vezes, haja certa desorganização – afinal, são crianças e enfrentam desafios corporais –, eles retornam à sala compreendendo essa dinâmica. Isso já faz parte da rotina deles: enquanto metade da turma está na yoga, a outra permanece na sala. Assim, os que vão chegando percebem a necessidade de se integrar ao que o restante do grupo está fazendo naquele momento.” (Pedagoga B)

“Então, quem me dera, seria se tivesse yoga todos os dias, porque, realmente eles voltam com esse corpo muito mais calmo, inclusive a escuta muito melhor. Eu tenho um grupo de tarde que fazem yoga e, quando voltam para sala é super notório, o efeito da calma e da tranquilidade. E como fica um grupo na sala, e o outro vai para yoga, é notório que o grupo que foi para yoga fica mais tempo na calma.” (Pedagoga C)

Segundo, Daly et. al, (2015), o yoga é composto por vários componentes, e os efeitos do trabalho de respiração, relaxamento, comunicação dos princípios éticos. ajudam o indivíduo a desenvolver uma resposta mais equilibrada às situações desafiadoras, trazendo calma para sua vida. Dessa forma, os relatos das professoras sobre a maior tranquilidade dos alunos ao retornar à sala de aula, a escuta mais ativa e a concentração nas atividades estão alinhados com essas evidências científicas. Uma pedagoga citou que essa percepção de calma pós aula pode ser prejudicada quando a aula de yoga ocorre antes do recreio:

“No geral, eles têm uma tendência a chegar mais calmo, este ano eu não estou conseguindo ter essa percepção, pois, logo depois da aula de yoga é o recreio, que eles vem muito mais animados e suados, porque estava brincando, correndo e ai vem com suas emoções bem impulsionadas pelo prazer, diferente de quando vem direto a aula de yoga.” (Pedagoga A)

O Streeter et. al, (2010), cita que o yoga ativa o sistema nervoso parassimpático, técnicas de respiração profunda e prolongada (*pranayama*), como a respiração diafragmática e a respiração alternada (*Nadi Shodhana*), ajudam a reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e a promover um estado de relaxamento. Quando o aluno sai da aula de yoga e em seguida vai para outra atividade que aumenta sua frequência cardíaca e ativa seu sistema simpático, "luta ou fuga" (fight or flight), ou seja, situações de estresse, perigo ou excitação. É como se tivesse perdido os efeitos da prática anterior, trazendo outros resultados pós prática.

### 5.3 Observações sobre as aulas de yoga a longo prazo

No longo prazo, de modo geral, a rotina da aula de yoga está muito internalizada neles, a divisão das turmas, a volta para sala de aula. É observado que as crianças desenvolvem maior controle emocional, utilizam técnicas de respiração para se acalmar e até ensinam os conceitos aprendidos para suas famílias. Sobre efeitos a longo prazo a pedagoga B ressalta pontos interessantes:

“Eu percebo que as crianças conseguem ficar em silêncio por mais tempo, pois, na yoga, trabalhamos essa dinâmica do um minuto de silêncio, respiração e meditação. Chamamos esse momento de "normalização", principalmente após o recreio, quando chegam mais agitados. Faz parte da nossa rotina utilizar essa estratégia da yoga. Por exemplo, colocamos uma música utilizada nas aulas de yoga ou sons da natureza. Às vezes, até pedimos para eles nos ensinarem alguma postura, ajudando o corpo a se acalmar e permitindo uma escuta mais tranquila. Após esse momento, conseguem iniciar a dinâmica.” (Pedagoga B)

Podemos concluir que alguns aprendizados do yoga podemos utilizar no âmbito da sala de aula, como meditação, alongamentos, respiração.

A pedagoga B também cita a questão que a partir do 4º ano do ensino fundamental, na escola pesquisada, as crianças começam a não ter mais yoga na sua grade curricular, por conta de carga horária, a escola teve que fazer algumas alterações

“Eu acabei de vir do 4º ano, e eles estão bem triste, porque não vão ter mais aula de yoga, disseram que realmente gostam dessa atividade” (pedagoga B)

Após ser visto tantos benefícios do yoga, o relato acima traz frustração dos alunos após adesão deles sobre a prática. E ainda ressalta a supervalorização de algumas matérias na vida do aluno, como língua portuguesa e matemática, as quais são consideradas habilidades fundamentais para o sucesso acadêmico e profissional dos(as) estudantes.

#### **5.4 Feedback do alunos sobre as aulas**

Sobre o feedback das crianças, como a atividade já está integrada à rotina escolar, muitos não verbalizam feedbacks diretos, mas demonstram sua empolgação pela prática. Outros se manifestam, como as pedagogas A e C citaram:

“eu vou para yoga hoje?” “hoje é o dia da yoga?”. (Professora A)

“Tem algumas crianças que ficam de olho para ver se o colega faltou e se pode ir no lugar dele para aula de yoga, ter essa vontade, esse desejo de ir, de crianças chegarem em mim, e falarem professora eu to tão agitada, eu consigo ir para yoga hoje?” (Pedagogas C)

A adesão à prática é fundamental, pois a falta de afetividade das crianças comprometeria a obtenção de resultados efetivos. No estudo de Thomas et. al, (2020) também foi relatado empolgação dos alunos. Teve como resultado que aprender Yoga na sala de aula permitiu que 72% dos alunos usassem técnicas de Yoga fora da escola, por conta própria. Quando perguntados especificamente sobre o uso das técnicas de respiração que aprenderam, 84% dos alunos disseram que usaram técnicas de respiração (sem solicitação do professor) e descreveram que pelo menos uma vez as usaram, durante o período do estudo de 10 semanas. Nessa pesquisa também foi relatado que vários alunos estavam dizendo a ela que estavam fazendo yoga em casa, solicitando mais aulas durante o dia escolar e usando as técnicas sem solicitação dela.

#### **5.5 Feedback dos pais em relação às aulas**

Os pais, por sua vez, valorizam a iniciativa e relatam que os filhos aplicam os aprendizados em casa, incentivando até os próprios familiares a praticarem técnicas de respiração e relaxamento. Eles vêem a prática como um diferencial da escola,

que desperta interesse dos próprios pais pelo yoga. Como citado pelas professoras B e C.

“As famílias normalmente gostam e acham interessante. Alguns familiares às vezes compartilham que, em casa, o aluno utilizou uma estratégia de meditação porque estava muito ansioso e lembrou de uma aula de yoga, ou fez uma respiração antes de dormir.” (Pedagoga B)

“Em relação ao diferencial da escola, validando o trabalho do professor Eduardo, uma mãe já comentou que, se não fosse a yoga na escola, ela nunca pensaria em colocar a filha dela para fazer yoga fora da escola. Além disso, há pais que disseram que começaram a procurar yoga para praticar por conta própria, depois que o filho começou a fazer.” (Pedagoga C)

A Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (OMS, 1946). O impacto positivo da prática do yoga, que cuida da saúde mental e física, se estende para além do aluno. Quando os pais ou responsáveis observam os benefícios das estratégias de promoção da saúde no ambiente escolar, é comum que se sintam motivados a adotar tais práticas em casa, beneficiando toda família.

## **5.6 As aulas de yoga no contexto escolar**

Por meio das observações realizadas em sala de aula, percebeu-se que as aulas de yoga são conduzidas de maneira dinâmica e lúdica, proporcionando um ambiente acolhedor e estimulante para as crianças. A rotina das aulas inicia-se com uma música cuja letra é familiar aos alunos, reforçando a sensação de pertencimento e previsibilidade. Em seguida, são realizadas as asanas (posturas) de forma dinâmica, a fim de manter o interesse e a concentração dos pequenos. As atividades propostas incluem jogos de cartas com posturas de yoga, reflexões sobre valores essenciais, como amor, paz e empatia entre outras, assim, incentivando os

alunos a se colocarem no lugar do outro. A prática é finalizada com um momento de meditação. Embora nem sempre todos os alunos atinjam 100% de atenção, essa etapa promove um espaço de tranquilidade e introspecção, alinhado aos princípios do yoga.

Em relação à infraestrutura, observou-se que a escola não precisou realizar grandes investimentos para viabilizar as aulas. O ambiente escolhido possui um clima agradável e é cuidadosamente isolado, evitando a entrada e saída de ruídos externos. Cada criança dispõe de um tapete de yoga individual, e o professor utiliza instrumentos específicos para complementar a prática, incluindo o *do nada* yoga, que envolve o uso de sons e músicas para promover o bem-estar. Portanto, para escolas interessadas em incorporar a prática de yoga em seu ambiente, é fundamental dedicar atenção à preparação do espaço, garantindo um ambiente acolhedor e livre de distrações, já que qualquer interferência pode comprometer a prática. No entanto, vale destacar que essa adaptação não exige altos investimentos financeiros, sendo possível criar um cenário adequado com recursos acessíveis e simples.

### **5.7 Percepções do professor de yoga e dos pedagogos**

De modo geral, ambos os grupos de profissionais demonstraram concordância em diversos aspectos. Os pedagogos contribuíram de forma significativa ao compartilhar suas percepções sobre o impacto das aulas de yoga no comportamento das crianças após as práticas, especialmente no que se refere à melhora da concentração e aos reflexos positivos na aprendizagem. Além disso, apesar da divisão das turmas, as professoras não relataram dificuldades quanto à adaptação das atividades ao chegarem na sala, por exemplo. Por outro lado, o

professor de yoga apresentou uma perspectiva mais objetiva e direta, destacando os desafios enfrentados ao trabalhar com crianças, além de compartilhar suas estratégias para equilibrar as abordagens destinadas a crianças e adultos. Essa complementaridade de visões enriqueceu a análise, trazendo um panorama amplo e detalhado sobre a implementação do yoga no contexto escolar.

### **5.8 Yoga e TDAH**

As turmas são divididas em dois grupos, com aulas quinzenais. Então, cada grupo, em média, tem duas aulas por mês. O professor de yoga trabalha uma adaptação do Hatha Yoga e do Nada Yoga (Yoga do Som). No contexto escolar, o professor de yoga cita que seus desafios são:

“O meu maior desafio é a falta de atenção e de concentração dos alunos, alguns alunos têm diagnósticos de TDAH e ansiedade, que afetam essa atenção plena.” (Professor de yoga)

Apesar desse desafio no andamento da aula, o yoga pode ser uma alternativa para melhorar os sintomas do TDAH, como visto no estudo de Hariprasad et. al, (2013), no qual a amostra foi composta por crianças em idade escolar diagnosticadas com TDAH, que participaram de sessões regulares de yoga, incluindo técnicas de respiração, posturas físicas e meditação guiada. Foram utilizados instrumentos padronizados para medir a atenção, a ansiedade e os sintomas do TDAH antes e após o período de intervenção. Os resultados indicaram uma melhora significativa na atenção e uma redução nos níveis de ansiedade, especialmente entre as meninas. Além disso, os pais e professores relataram uma maior regulação emocional e diminuição dos comportamentos impulsivos nas atividades cotidianas. O estudo conclui que o yoga apresenta potencial terapêutico como estratégia complementar no tratamento do TDAH, contribuindo para o

desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças. Portanto, apesar da dificuldade de concentração nas aulas de yoga, é encontrado benefícios para essas crianças.

## 6 CONCLUSÃO

Esta pesquisa investigou as percepções de pedagogos e do professor de yoga sobre os impactos da prática de yoga no comportamento de crianças do ensino fundamental. Os resultados indicam que, apesar de um número pequeno de entrevistas, o yoga foi relatado, por pedagogos e profissional de yoga, como uma prática benéfica para a melhoria da atenção, regulação emocional e desenvolvimento de habilidades socioemocionais nas crianças.

Primeiramente, foi visto que um dos desafios do professor de yoga, é a atenção plena, e a partir de consultas na literatura, nota-se que a longo prazo a prática do yoga pode trazer benefícios para as crianças com déficit de atenção. Na qual a pesquisa de campo corrobora ao evidenciar a possibilidade da intervenção de yoga proporcionar momentos de calma e introspecção, contribuiu para a melhoria da atenção dos alunos. Além disso, os efeitos pós-aula foram observados, com as crianças demonstrando uma calma e escuta mais ativas quando chegavam na sala, o que favoreceu um ambiente de aprendizagem mais produtivo. Contudo, foi observado que, quando a aula de yoga ocorre antes do recreio, os efeitos calmantes podem ser atenuados devido à transição para atividades que estimulam o sistema nervoso simpático.

Segundo o professor de yoga e pedagogos, a longo prazo, os alunos incorporaram práticas de yoga, como meditação e técnicas de respiração, ao seu cotidiano, evidenciando uma internalização das estratégias aprendidas, que também foram transferidas para o ambiente familiar, como expressado pelos pais aos profissionais por meio do desejo deles próprios iniciarem na prática.

Portanto, a implementação do yoga no contexto escolar parece ser promissor na concentração, atenção plena, regulação emocional. Sem necessidade de

grandes investimentos, o projeto de implementar a yoga na escola parece viável, mas é necessário um planejamento, de materiais específicos, ambiente adequado, sem distrações e barulhos, além de disponibilidade na grade de horários. A viabilidade da aplicação da prática de Yoga. no entanto, pode representar um desafio para algumas escolas, principalmente aquelas que não são detentoras dos recursos necessários. E, embora possa ser adaptado a realidades diferentes, não é garantido que os mesmos resultados relatados nesta pesquisa sejam obtidos. As limitações do estudo incluem a ausência de resultados em diferentes contextos, como escolas públicas e privadas, além da limitação quanto à abrangência do número de instituições analisadas.. Além disso, o número baixo de entrevistados pode não refletir a diversidade de experiências.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O interesse pela yoga começou na pandemia da Covid 19, quando a prática foi introduzida na minha vida, para aliviar o estresse e ansiedade do período, na qual o misto de exercícios de respiração, flexibilidade e posturas me atraíram para a prática.

Nas aulas de ballet, ministradas por mim, já utilizava respirações e as asanas e via resultados positivos em relação a concentração das aulas. Em busca de temática para a pesquisa monográfica, descobri um projeto de yoga no Colégio Apoio em Recife- PE, e me interessei sobre a efetividade da atividade para o desenvolvimento dos estudantes. E assim surgiu a ideia de pesquisar as percepções dos professores presentes no dia a dia na escola. Quando observei as aulas do professor de yoga, percebi as crianças chegando bastante agitadas e chegando em sala tentando se concentrar na prática da yoga. Portanto notei que a vivência da Yoga na escola poderia proporcionar benefícios, então decidi investigar sobre a temática.

Esta pesquisa evidenciou a importância de cuidarmos do nosso ser como um todo, reconhecendo que o bem-estar do corpo e da mente é fundamental para manter a atenção e a concentração, e termos resultados. Além disso, reforçou o papel essencial da escola na sociedade e na vida dos alunos, contribuindo não apenas para o aprendizado, mas também para o desenvolvimento integral do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

- AMARANTES, Suely. Instituto Fernando Figueira – IFF. **Uso das telas**. Disponível em: <https://www.iff.fiocruz.br/index.php/pt/?view=article&id=35:uso-das-telas&catid=8#:~:t=Com%20o%20uso%20excessivo%20das%20com%20seus%20pais%20e%20pares>. Acesso em: 14 fev. 2025.
- ARENAZA, Diego (Coord.). **O yoga na aprendizagem**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2004. Relatório de pesquisa. Disponível em: [https://yoga.paginas.ufsc.br/files/2013/09/Projeto-de-Pesquisa\\_-O-Yoga-na-Aprendizagem.pdf](https://yoga.paginas.ufsc.br/files/2013/09/Projeto-de-Pesquisa_-O-Yoga-na-Aprendizagem.pdf)
- BASSOLI, Rosângela Maria. **Yoga para Crianças**. 2. ed. Campinas: Átomo, 2018.
- BUTZER, Bethany; EBERT, Marina; TELLES, Shirley; KHALSA, Sat Bir S. **School-based Yoga Programs in the United States: A Survey**. *Advances in Mind-Body Medicine*, v. 29, n. 4, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26535474/>. Acesso em: 16 de fev. 2025.
- DALY, Leslie A.; HADEN, Sara C.; HAGINS, Marshall. **Yoga and Emotion Regulation in High School Students: A Randomized Controlled Trial**. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2015/794928>.
- FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Pensamento, 1994. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?id=MDIo\\_dxLAtoC&printsec=frontcover&source=gbs\\_summary\\_r&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=MDIo_dxLAtoC&printsec=frontcover&source=gbs_summary_r&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false). Acesso em: 22 de fev. 2025.
- FLAK, Micheline; COULON, Jacques de. **Yoga na educação integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007. Disponível em: <https://yoga.paginas.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>.
- FURLAN, Paula Giovana; HONDA, Andrea Pereira; CASSAVIA, Agatha Beatriz Wolf. **Ética no dia a dia e os ensinamentos do yoga: os yamas e niyamas dos Yoga-Sûtras de Patañjali**. 2021. Disponível em: <https://www.sibi.ufscar.br/arquivos/cpoi/etica-no-dia-a-dia-e-os-ensinamentos-do-yoga-a-os-yamas-e-niyamas-dos-yoga-sutras-de-patanjali.pdf>. Acesso em: 9 mar. 2025.
- GRILLO, Eugênio; SILVA, Ronaldo J. M. da. **Manifestações precoces dos transtornos do comportamento na criança e no adolescente**. *Jornal de Pediatria*, v. 81, n. 6, p. 439-451, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/xclnW6LrfSRzfHDNYmCR8vb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 fev. 2025.
- HARIPRASAD, V. R.; ARASAPPA, R.; VARAMBALLY, S.; SRINATH, S.; GANGADHAR, B. N. **Viabilidade e eficácia do yoga como intervenção complementar no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade: um estudo exploratório**. *Indian Journal of Psychiatry*, v. 55, n. 3, p. 230-234, 2013. Disponível

em:

[https://journals.lww.com/indianjpsychiatry/fulltext/2013/55003/feasibility\\_and\\_efficacy\\_of\\_yoga\\_as\\_an\\_add\\_on.12.aspx](https://journals.lww.com/indianjpsychiatry/fulltext/2013/55003/feasibility_and_efficacy_of_yoga_as_an_add_on.12.aspx).

KHALSA, Sat Bir S.; BUTZER, Bethany. **Yoga in school settings: A research review**. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1373, n. 1, p. 45-55, 2016. Disponível em: <https://sci-hub.st/https://doi.org/10.1111/nyas.13025>.

MARTINS, F. S.; CUNHA, A.C. **Yoga com crianças: Um caminho pedagógico-didático**. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE, 2011, Braga, Portugal. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/22231/3/Martins%2c%20F%2c%20Cunha%2c%20AC%20Yoga%20com%20criancas%20um%20caminho%20pedagogico%20-%20didactico%5b1%5d.pdf>.

MERRIAM-WEBSTER. Yoga. *Merriam-Webster* [online]. Disponível em: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/yoga>. Acesso em: 6 nov 2024

MORAES, Fabiana Oliveira de; BALGA, Rômulo Sangiorgi Medina. **A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos**. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 6, n. 3, 2007. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1227/938>.

NOGGLE, J. J.; STEINER, N. J.; MINAMI, T.; KHALSA, S. B. S. **Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum**. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, v. 33, n. 3, p. 193–201, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/dbp.0b013e31824afd>. Acesso em: 16 fev. 2025.

OLIVEIRA, Marta Kohl de. **Vygotsky: aprendizagem e desenvolvimento - um processo sócio-histórico**. São Paulo: Cortez, 2002. Disponível em: <http://maratavarespsictics.pbworks.com/w/file/74218955/51814759-Vygotsky-Aprendizado-e-Desenvolvimento-um-processo-socio-historico.pdf>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Nova Iorque, 22 de julho de 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 9 mar. 2025.

PORTILHO, Flávia Garcia; SÁ, Antônio Villar Marques de. **loga educativa em escolas no ensino fundamental**. Disponível em: <file:///C:/Users/gvcso/Downloads/8584-Texto%20do%20Artigo-27044-1-10-20220502.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2025.

SHREVE, Marilou; SCOTT, Allison; McNEILL, Charleen; WASHBURN, Lisa. **Using Yoga to Reduce Anxiety in Children: Exploring School-Based Yoga Among Rural Third- and Fourth-Grade Students**. *Journal of Pediatric Health Care*, v. 35, n. 6, p. 640-648, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.07.008>. Acesso em: 27 fev. 2025.

SIMÕES, Maria. **Yoga e Filosofia: uma visão do Yoga contemporâneo**. São Paulo: Editora Cortez, 2019.

STREETER, C.C. et al. **Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study.** *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, [S.l.], v. 18, n. 11, p. 1061-1067, 2012. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3111147/>. Acesso em: 23 fev. 2025.

TELLES, Shirley et al. **Immediate Effect of a Yoga Breathing Practice on Attention and Anxiety in Pre-Teen Children.** *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, v. 18, n. 1, p. 30-34, 2019. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6678429/pdf/children-06-00084.pdf>.

THOMAS, Érica M.; Centeio, Erin E. **Os benefícios do Yoga na sala de aula: Uma abordagem de métodos mistos para os efeitos de posturas e técnicas de respiração e relaxamento.** *International Journal of Yoga*, v. 13, n. 3, p. 250-254, setembro a dezembro de 2020. DOI: 10.4103/ijoy.IJOY\_76\_19.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

VOGLER, Suzanne; Salyer, Rachel Elizabeth; Giacobbi, Peter R. **Yoga e bem estar mental: uma exploração qualitativa das experiências vividas por praticantes de ioga.** *International Journal of Yoga*, v. 16, n. 3, p. 192-201, setembro a dezembro de 2023. DOI: 10.4103/ijoy.ijoy\_191\_23. Acesso em: 17 fev. 2025.

WOLFF, Kenya; STAPP, Alicia. **Investigating Early Childhood Teachers' Perceptions of a Preschool Yoga Program.** v. 9, n. 1, p. 1-11, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2158244018821758>. Acesso em: 15 fev 2025.

ZHANG, Yan; LAUCHE, Romy; CRAMER, Holger; MUNK, Niki; DENNIS, Jeff A. **Increasing Trend of Yoga Practice Among U.S. Adults From 2002 to 2017.** *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 27, n. 9, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi>

## APÊNDICES

### APÊNDICE A- Roteiro de observação das aulas de yoga

ROTEIRO DE OBSERVAÇÃO- AULA DE YOGA- TCC GABRIELA VILELA

#### 1- IDENTIFICAÇÃO

- 1 - Data:
- 2 - Horário/ tempo:
- 3 - Local:
- 4 - Nome do professor:
- 5- Turma observadas:            Quantidade de alunos:

#### 2- ESTRUTURA DO LOCAL DA AULA

ATIVIDADES/ MOVIMENTOS PROPOSTOS:	MATERIAIS UTILIZADOS:	COMO SUCEDEU A AULA:

OBSERVAÇÕES FINAIS: Ex: Tem outras pessoas além do professor de yoga na sala?

**Não há outros professores, só o 1 ano que foi com uma auxiliar de sala**

## APÊNDICE B- Questionário feito para o professor de yoga

<b>QUESTIONÁRIO PROFESSOR DE YOGA:</b>
1- Há quanto tempo você dá aulas de yoga? e para crianças?
2-Quantas aulas de yoga cada turma tem na semana?
3-Qual o estilo você trabalha?
4- No contexto das aulas escolares, quais as principais dificuldades que você enfrentou/ enfrenta?
5-Quais os efeitos imediatos, notados no pós aula?
6- Quais efeitos a longo prazo?
7-Existe algum efeito que diverge e/ou se destaca entre crianças e adultos que praticam yoga?
8-Como os pais reagem a aulas de yoga?Já houve algum feedback?

## APÊNDICE C- Questionário feito para os pedagogos

QUESTIONÁRIO PARA OS <b>PEDAGOGOS</b>
1- Quais efeitos é notado nos alunos logo após a aula de yoga?
2- Quais efeitos é percebido a longo prazo nos alunos?
3- Qual feedback você recebe dos alunos sobre a aula de yoga?
4- Qual feedback você recebe dos pais sobre a aula de yoga?