



Universidade de Brasília

Faculdade de Educação

IOGA E “ATENÇÃO PLENA” NO ENSINO FUNDAMENTAL

Flávia Garcia Portilho

Brasília – DF

2021



Universidade de Brasília

Faculdade de Educação

IOGA E “ATENÇÃO PLENA” NO ENSINO FUNDAMENTAL

Flávia Garcia Portilho

Trabalho Final de Curso apresentado à banca examinadora da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília como parte dos requisitos para colação de grau em Pedagogia.

Orientador: Prof. Dr. Antônio Villar Marques de Sá

Brasília – DF

2021

Ficha catalográfica elaborada automaticamente,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

PP852i Portilho, Flávia Garcia
Yoga e "atenção plena" no ensino fundamental / Flávia
Garcia Portilho; orientador Antônio Villar Marques de Sá. -
Brasília, 2021.
39 p.

Monografia (Graduação - Pedagogia) -- Universidade de
Brasília, 2021.

1. Yoga. 2. Mindfulness. 3. Yoga Educativa. 4. Educação.
5. Escolas. I. Sá, Antônio Villar Marques de , orient. II.
Título.



Universidade de Brasília

Faculdade de Educação

IOGA E “ATENÇÃO PLENA” NO ENSINO FUNDAMENTAL

Flávia Garcia Portilho

Banca examinadora:

Prof. Dr. Antônio Villar Marques de Sá (UnB - FE - orientador)

Profa. Dra. Cristina Massot Madeira Coelho (UnB - FE - titular)

Prof. Dr. Rainri Back dos Santos (UnB - FE – titular)

Prof. Dra. Etienne Baldez Louzada Barbosa (UnB - FE – suplente)

Brasília – DF

2021

Agradecimentos

Agradeço primeiramente ao meu orientador, professor Villar por toda a ajuda, paciência, compreensão, incentivo e ensinamentos durante o processo de escrita do trabalho final de curso. Foi um prazer imenso tê-lo como orientador e professor em algumas disciplinas, sem você esse trabalho não teria tomado forma.

Gostaria de agradecer também a todos da banca por aceitarem o convite e dizer que admiro muito cada um de vocês, é uma honra ter seus nomes escritos nesse trabalho. Durante meu percurso na universidade vocês me motivaram a ser uma aluna cada vez melhor e me inspiraram em suas atuações pedagógicas.

Agradeço à minha mãe Liliam Garcia que sempre acreditou em mim, no meu potencial e é a maior incentivadora dos meus estudos. Não existem palavras que expressem o tanto que te amo e te admiro, você é incrível e eu amo ser sua filha. Gostaria de agradecer também aos meus avós por tudo que me proporcionaram ao longo da vida e por estarem sempre presentes quando precisei.

Para encerrar, gostaria de agradecer imensamente ao meu companheiro Rafael Rodrigues por todo o apoio. Muito obrigada por cuidar de tudo para que eu pudesse me dedicar a esse trabalho e a finalização desse ciclo. Você é uma inspiração e agradeço por trazer mais leveza e amor à minha vida.

“Não se pode falar de educação sem amor.”

Paulo Freire

Resumo

Apesar das diversas vertentes escolares cada centro de ensino se encontra com muitos desafios comuns como por exemplo captar e manter a atenção dos estudantes, certificar-se de que o aluno compreendeu e absorveu o conteúdo, desenvolver autonomia, o senso crítico e promover a cultura da paz. Nessa pesquisa investiga-se sobre a inserção da ioga e *mindfulness* no ensino fundamental a fim de responder se é válido ou não sua incorporação nas escolas. Para tanto é necessário entender aspectos sobre como é a inserção da prática da ioga, o que auxilia na rotina dos alunos, quais as referências teóricas, as possibilidades para a integração e as bases legais da educação que conversam com o tema. Realiza-se então uma pesquisa exploratória e bibliográfica. Conclui-se que a ioga auxilia a escola no dia a dia com o enfrentamento de adversidades entre os alunos, na atenção e foco em sala de aula, nos resultados das provas e na convivência mais pacífica entre os estudantes. Portanto, defende-se que sua inserção no currículo é válida e benéfica a toda comunidade escolar.

Palavras- chaves: Ioga. *Mindfulness*. Ioga Educativa. Escolas.

Abstract

Despite the several school's systems each educational center encounter mutual challenges as how to attract and maintain students attention, acknowledge if the student understood and comprehended the subject, develop autonomy, critical sense and promote the peace culture. In this research I investigate about the insertion of *yoga* and *mindfulness* into the elementary School curriculum to answer if it is valid or not its insertion. To do so it's necessary to understand a few aspects such as how to insert *yoga* practice and how does it contribute in students routine, what are the theoretical references that exists, the possibilities on how to integrate and the legal bases that interact with this study. It's executed then an exploratory and bibliographical research. It is concluded that *yoga* assists school's routine by relieving students adversities, by increasing attention and focus in class, better results in tests and into a more peaceful relationship between students. Therefore, the insertion of *yoga into elementary* school curriculum is valid and beneficial to all schools community.

Keywords: Yoga. *Mindfulness*. Educational Yoga. Schools.

Sumário

1. Introdução	8
2. O que é ioga?	10
2.1 <i>Yoga Sutras de Patanjali</i>	12
2.2 Ioga nas escolas	14
2.2.1 Ioga Educativa	19
2.2.2 LDB, BNCC e Currículo em Movimento	23
2.2.3 Os métodos educativos e a ioga.....	27
3. Levantamento Bibliográfico	30
3.1 O processo	30
3.2 Tabela	31
3.3 Análise das produções	32
3.3.1 Multiculturalismo	32
3.3.2 Cultura de Paz	32
3.3.3 Habilidades e Capacidades	33
3.3.4 Autonomia e Plenitude	34
4. Conclusão	34
5. Referencial	37

1 Introdução

Nas minhas experiências em sala de aula, tanto no estágio obrigatório da faculdade como no trabalho, convivi com professoras que atuavam de diversas formas e cada uma tinha seu jeitinho de conduzir a aula a partir de suas experiências. Observei as diversas possibilidades de guiar as aulas e aprendi muito com todas as professoras regentes, com os seus erros, acertos e as coisas que não concordava. Percebi que uma aula tranquila, sem exaltar a voz e com troca entre professor-aluno é a que tinha o maior proveito para o docente e os discentes. Reparei semelhanças e diferenças nas atuações dos professores regentes e percebi os diversos perfis que existem, eles se mesclam entre características como calma, permissividade, rigidez, ludicidade, paciência, seriedade, organização, generosidade, flexível, inflexível, justos e outros. Cada professora tem seus conceitos e princípios de como guiar a rotina e como se portar em sala de aula, mas apesar disso as semelhanças existem.

Independente da escola de atuação, região do país ou método de ensino existe sempre o momento em que a professora perde a paciência com a turma, pelos mais diversos motivos. Pra quem vive e atua nesse universo escolar, é difícil pensar em um dia a dia em sala de aula que você não precise levantar o tom de voz em nenhum momento, tem horas que realmente precisamos ser mais firmes e sérios no tom de voz para que as crianças nos escutem. Mas dentro dessa característica em comum, difere a ação prática de cada docente para resolver esse problema, já presenciei cenas como uma explosão de emoção com gritos e uma comunicação muito violenta, aluno sendo expulso de sala sem o regente tentar mediar a situação, professor que opta por não dar a aula e conversar com a turma sobre o problema e outros.

Antes de qualquer coisa deve-se observar o que está por trás desse comportamento dos alunos, existem diversas possibilidades tanto no âmbito individual, como no coletivo que podem gerar essas situações. Cabe a escola investigar e ter sempre o olhar atento com os discentes e é importante lembrar também que a falta de atenção pode acontecer por diversos fatores como desinteresse, distração, agitação, empolgação, ansiedade e, como professora, senti a necessidade de ter um recurso que acalmasse as crianças e estimulasse sua atenção.

Tive experiência em uma escola que tinha aula de ioga na grade escolar, além da educação física, e como, na época, eu era auxiliar de sala, acompanhava as crianças em

todas as aulas, inclusive nas de ioga. Achei muito interessante a forma como era conduzida e como as crianças gostavam, o que achei mais curioso é que elas ficavam mais calmas nas aulas seguintes, favorecendo um momento de aprendizagem mais sereno. Isso despertou em mim um olhar para a ioga na escola e descobri que ela proporciona muitos benefícios aos praticantes, como conexão com o presente, atenção plena, tranquilidade, equilíbrio, autoestima, reduz o nível de ansiedade e estresse, promove respeito pelo próprio corpo e pelo do colega, previne problemas de posturas e respiratórios e outros. A partir disso, fui pesquisar cursos de ioga e achei um método que é voltado exclusivamente para o ambiente escolar, a *Yoga Educativa* e comecei a cursá-lo.

Posso dizer que iniciar a prática da ioga e esse curso foram um divisor de águas na minha vida por ter me trazido diversos conhecimentos que eu nem imaginava. A visão da ioga no ocidente geralmente se relaciona somente às posturas físicas, boa flexibilidade, pessoas de cabeça para baixo e, muitas vezes, se esquece do verdadeiro propósito. Ioga é isso também, mas vai além, ela é tudo e a todo o momento, a ioga é união. Aprendi a respirar de forma profunda, a estar presente nos momentos, a entrar em contato comigo mesma e aceitar meus limites. Percebi que o que importa é o processo e não chegar ao objetivo final, e descobri as diversas possibilidades de como usar esses conhecimentos no dia a dia a meu favor, seja em um momento de estresse, ansiedade ou até mesmo na prática de exercícios de alto impacto, como a corrida. Particularmente, costumo ficar um pouco ansiosa antes de apresentar um trabalho e as técnicas de respiração que pratiquei me ajudaram muito nesses momentos, quando percebi os benefícios em mim, logo pensei em como essa prática ajudaria as crianças em suas rotinas.

Sabe-se que o ambiente escolar é o primeiro lugar em que muitas crianças começam a ter um convívio social para além da família e como isso é importante para sua formação integral. É nele que surgem as amizades, as alegrias, os aprendizados, as conquistas e também as inimizades, os conflitos, o *bullying*, as frustrações e cabe à escola mediar todas essas situações da melhor forma possível. O papel da escola vai para além de passar os conhecimentos teóricos, ela deve estimular o convívio harmônico e pacífico entre toda a comunidade escolar. O ensino fundamental contempla crianças de 6 a 14 anos e o tanto de mudanças físicas, hormonais, intelectuais e sociais que passam em todos esses anos é enorme. São no mínimo 9 anos no ensino

fundamental e quando pensamos em todo esse tempo e que estamos formando cidadãos para atuar no mundo, entende-se a grande responsabilidade dessa instituição.

Nesse trabalho de final de curso, pretendo apresentar os métodos de ioga que existem para o ambiente escolar, pesquisar e trazer argumentos que justifiquem a sua inclusão no ensino fundamental das escolas. Falarei sobre o que é trabalhado nas aulas de ioga e *mindfulness* que auxiliam a escola na sua rotina, como desde aumentar a concentração dos estudantes nas atividades até "promover a cultura da paz", que foi estabelecido como obrigatório nas escolas pela Lei nº 13.663 (BRASIL, 2018a), e aparece no Título IV, Artigo 12 da LDB (BRASIL, 1996). Apresentarei, ainda, pesquisas sobre os benefícios da prática para os discentes e indiretamente para os docentes, a validade da inclusão desse método nas escolas e os possíveis formatos que ele entraria na grade curricular. Além de argumentar sobre o tema relacionando referenciais teóricos da pedagogia com a ioga educativa. A “atenção plena” descrita no título será abordada utilizando o termo em inglês “*mindfulness*” porque em alguns momentos utiliza-se o sentido literal da expressão no texto, evitando um duplo sentido. Esse trabalho parte da visão que o *mindfulness* é meditação e a meditação se encontra dentro da filosofia da ioga, logo, o *mindfulness* é ioga. Por fim, abordarei questões relacionadas à legislação nas escolas e que a ioga desenvolve e como seria para incluir como legalmente no currículo como disciplina obrigatória.

2 O que é ioga?

Ioga é uma ferramenta de autoconhecimento, uma filosofia que surgiu no oriente que une práticas meditativas e posturas psicofísicas para o desenvolvimento total do ser. Não existe uma data certa que se iniciou, mas estima-se que foi em 2000 a.C. por terem encontrado o termo em um texto dessa data. É possível encontrar alguns significados para ioga, segundo a *Enciclopédia de Yoga* do Feuerstein (2005), ioga vem do radical “yuj”, e possui diferentes usos no sânscrito como “união”, “equipe”, “soma”. Algumas outras interpretações de ioga podem ser encontradas na obra de Desikachar (2008), no total cita quatro visões e a primeira delas é também relacionando com a união, em um aspecto de preparar a mente para unir com o físico. A segunda visão é ioga como método, um meio para alcançarmos algo, considerando as vontades de transformação e

mudanças como ioga. A terceira visão é ioga como ação, agir para alcançar o que deseja levando a atenção plena em cada tarefa realizada.

Quando estamos atentos às nossas ações, não somos prisioneiros dos nossos hábitos; não precisamos fazer algo hoje só porque fizemos ontem. Em vez disso, podemos examinar nossas ações de forma nova e, assim, evitar a repetição inconsciente (DESIKACHAR, 2008, p. 44).

E a quarta visão é uma interpretação dual, onde existe uma separação do eu com a força superior e a harmonia com essa força, é considerada ioga. E após comentar sobre essas quatro visões, ele diz que “A prática de yoga só requer que ajamos e estejamos atentos às nossas ações” (p. 45). Então, a partir desses olhares trazidos por Desikachar (2008) é possível também encontrar semelhanças nas diferenças, pois todos falam sobre praticar a plena atenção no momento presente independente do objetivo final.

Para Feuerstein (2017), é difícil definir o que é ioga, mas enaltece que existe uma busca por um estado de existir e de consciência elevado em todos os métodos. Já Patanjali, firmou no *Yoga Clássico*, entre 350 a.C e 200 d.C, que “O Yoga é o recolhimento [*nirodah*] das atividades [*vrttis*] da mente [*citta*]” (PATANJALI, 2015, p. 63). E outro ponto de vista válido de ressaltar vem de um livro técnico e científico que traz informações concretas e palpáveis dos princípios da prática física, proporcionando uma imersão no mundo da anatomia.

O que a yoga pode nos ensinar é que tudo que é essencial para nossa saúde e felicidade já está presente em nossos sistemas. Nós precisamos apenas identificar e resolver alguns dos obstáculos que impedem essas forças naturais de atuarem [...]. Esta é uma boa notícia para qualquer pessoa, independente da idade, enfermidade ou inflexibilidade; se houver respiração e mente, então pode existir yoga (KAMINOFF; MATTHEWS, 2012, p. 15).

Então é válido considerarmos todas essas definições, porque independente de qual você se identifique mais, seja ela para unir, agir, como um meio ou todas juntas, ioga sempre será um convite para uma auto-observação conduzindo a um mergulho no conhecimento de si mesmo.

2.1 *Yoga Sutras* de Patanjali

Os *Yoga Sutras* foram difundidos no Ocidente para solucionar um problema histórico de tradução e interpretação equivocadas das obras indianas que ocorreu a partir do final século XVIII. Sir William Jones traduziu para o inglês diversos manuscritos do sânscrito e isso fez com que as produções indianas fossem conhecidas em uma grande parte do mundo, mas a forma como essa disciplina chegou ao ocidente não foi a ideal. Acarretou um desalinhamento com a filosofia por enaltecer a prática corporal e deixar os elementos filosóficos de lado.

Os *Yoga Sutras* são descritos em oito componentes principais e distribuídos em quatro capítulos com cento e noventa e seis frases ao todo. Sutra vem da raiz *civ* em sânscrito que significa costurar e essa é uma característica presente na obra, pois cada frase do texto está conectada com a próxima e com a anterior em relação a ela, possuem uma escrita simples, rápida e são curtas. Uma curiosidade é que elas eram escritas para serem memorizadas, então não podiam ser muito extensas e deviam possuir uma estrutura linear, facilitando o aprendizado sobre temas densos.

Não se sabe a data precisa que foi escrito, mas há indícios que ele foi sistematizado nos séculos IV ou V a.C e estima-se que Patanjali, o autor, viveu entre 200 a.C. a 400 d.C. Existem divergências acerca de quem foi Patanjali, há quem diga que ele é apenas uma figura criada e quem estava por trás era um grupo de pessoas que se reuniram para criar essa obra, ou então que ele realmente existiu e também existe uma lenda popular que já aborda questões fantasiosas.

Uma característica importante sobre esse texto, é que ele é uma síntese da sabedoria dos textos que já existiam na Índia, os chamados *vedas* e *upanishads* que abordam as tradições do país. O objetivo é proporcionar ao praticante um conhecimento do que é ioga e como praticá-la e sua característica principal é conduzir ao praticante à disciplina do pensamento e do comportamento, levando assim, a ioga para todos os públicos e de todas as idades.

A prática indiscriminada do Yoga induz muitos praticantes a erros de método que podem causar danos ao organismo físico e psíquico. Contudo, o erro mais frequente é de natureza conceitual, fazendo uma boa parte dos praticantes considerar que a perfeição do corpo é imprescindível para a prática de Yoga” (BARBOSA, 2015, p. 20).

O livro usado para pesquisa foi escrito por Carlos Eduardo Barbosa, um brasileiro que possui um vasto conhecimento sobre a língua sânscrita e sobre o contexto cultural que o *Yoga Sutra* está inserido. A versão que ele escreveu é a única tradução disponível direta do sânscrito para o português, sendo assim, a mais fiel ao original.

Os oito componentes dos *Yoga Sutrás* de Patanjali, descritos por Barbosa (2015), são:

1) **Yama** – normas de convivência:

- a) *Ahimsa* – não agressão.
- b) *Satya* – autenticidade.
- c) *Asteya* – não roubar.
- d) *Brahnacarya* – prática de uma vida espiritual regrada.
- e) *Apargraha* – não cobiçar.

2) **Niyama** – normas de aperfeiçoamento pessoal:

- a) *Sauca* – limpeza.
- b) *Santosa* – contentamento.
- c) *Tapas* – sacrifício para alcançar o que deseja.
- d) *Svadbyaia* – busca do saber interior.
- e) *Isvarapranidhana* – entrega à essência divina.

3) **Asana** – assentamento.

4) **Pranayama** – controle ou suspensão do movimento.

5) **Prathyahara** – recolhimento dos sentidos.

6) **Dharana** – construção do foco.

7) **Dhyana** – concentração em um objeto.

8) **Samadhi** – estado em que a percepção não sofre interferências externas ou internas.

A partir dos oito componentes observa-se que eles são sugestões de conduta e valores para praticar ao longo da vida com o intuito de desenvolver um ser pleno, empático, honesto e saudável no âmbito físico e mental. Então encontra-se aspectos sobre o contato e respeito com o próximo, sobre cuidado com si mesmo, disciplina, controle do corpo e da respiração, foco e muitos outros. Nas aulas de ioga os componentes costumam ser trabalhados dentro do projeto de valores, podendo se alinhar com o projeto da escola.

2.2 Ioga nas escolas

Durante os anos 90, o Brasil teve uma evolução tecnológica muito significativa e o acesso a um aparelho celular ficou muito mais viável para a população. Na época a função principal do celular era possibilitar a comunicação entre as pessoas mesmo estando fora de casa, a partir de ligações e mensagens de texto. Com o passar do tempo a tecnologia avançou muito e hoje vivemos imersos a ela. As crianças já nascem em um mundo com estímulos em todas as partes e algumas pessoas defendem inclusive que não é saudável disponibilizar o acesso a telas para as crianças de até dois anos. Partindo desse ponto percebe-se que a tecnologia trouxe muitas coisas boas, mas também coisas ruins.

Antigamente as crianças iam para a rua na frente de suas casas para brincar, imaginar, explorar e se divertir e atualmente o cenário é um pouco diferente. Famílias que possuem uma situação financeira estável, muitas vezes presenteiam suas crianças com um celular ou/e *tablet* permitindo o livre acesso a esses aparelhos. Por sua vez, as crianças têm saído cada vez menos de casa para brincar, passando mais tempo conectado a essas telas. Atualmente, dentro de um aparelho desse existe uma infinidade de possibilidades do que fazer, como jogos, vídeos, desenhos e outros.

O problema principal não é usar a tecnologia, mas sim a forma que ela é utilizada. Ao assistir algo, somos bombardeados com informações prontas, estímulos, cores, histórias, propagandas e isso não estimula o pensamento lógico e crítico. O grande problema é esse, as pessoas tendem a ficar cada vez mais preguiçosas correndo atrás sempre desses estímulos prontos e satisfatórios no qual a exercerá o papel apenas de receptora. Se para um adulto é prejudicial, para os estudantes nem se fala, pois

estamos falando de um público que ainda está se descobrindo como pessoa, qual o seu papel no mundo e desenvolvendo as habilidades físicas, motoras e cognitivas. Diante disso, de acordo com Sato (2019), as crianças têm se movimentado cada vez menos tanto em brincadeiras individuais ou com outras crianças, como nos meios de locomoção utilizado para os deslocamentos na cidade.

A importância da ioga na escola, principalmente nos dias de hoje, entra a partir desse contexto da falta de movimentação corporal e psíquica de muitos estudantes. A prática na escola engloba exercícios físicos, respiratórios, sensoriais e de atenção plena, proporcionando ao estudante diversos benefícios como por exemplo, conhecimento e autonomia sobre como regular suas emoções, proporcionando o autoconhecimento. Saber lidar com a ansiedade, medo e nervosismo é muito importante porque muitos estudantes tiram notas baixas nas provas por conta de um desses sentimentos. Dolzan (1º SEMINÁRIO INTERNACIONAL - YOGA EDUCAÇÃO E MINDFULNESS, 2020) relata que encontrou em sua escola diversos problemas, como dificuldade em relacionamentos, famílias desestruturadas, ausência de rotina, *bullying*, estresse, ansiedade, hiperatividade, falta de hábitos saudáveis, comportamentos sedentários, obesidade e baixa de peso. E que após um tempo foi possível observar muitas melhoras nos estudantes, como ampliação das percepções de corpo e mente, crianças mais alegres e participativas, redução de conflitos entre os alunos e ansiedade e uma melhora das qualidades físicas.

Durante os últimos anos realizaram-se muitas pesquisas científicas sobre os efeitos do yoga na saúde das crianças. A evidência mostra que a prática regular do yoga mantém as crianças saudáveis porque fortalece seu sistema imunológico e proporciona o funcionamento perfeito dos músculos, órgãos e glândulas. O yoga também ajuda a desenvolver um corpo forte e flexível, com excelente senso de equilíbrio e coordenação, além de conferir um traço de confiança e graça a seus movimentos (SINGLETON, 2004, p. 16).

A prática contínua da ioga gera enormes benefícios para quem a realiza, além de auxiliar a escola nos vários problemas enfrentados pela gestão e pelos professores no dia a dia. A distração sensorial e emocional são as duas consideradas principais pela a neurociência, e a atenção na aprendizagem do aluno tende a se debilitar quando há influência de fortes emoções em sua vida (CASTRO; OLIVEIRA, 2018). Por isso que

um ambiente familiar estável e com rotina, gera segurança à criança também ajudando-a na sua estabilidade emocional.

Um grande obstáculo é como captar a atenção dos alunos durante as aulas, mas muitas vezes esses estudantes nem sequer sabem como prestar atenção. Parece algo irrelevante para os adultos, mas é necessário ensiná-los a como ficar atentos, pois desenvolvendo a atenção dos alunos, os professores conseguem ministrar suas aulas sem tantas interrupções e conseqüentemente o rendimento escolar desses estudantes melhora. Mas é importante ressaltar que cada estudante tem uma maneira de se concentrar e também a forma que as aulas são ministradas fazem muita diferença no envolvimento e aprendizado da turma, aulas descontraídas e lúdicas costumam chamar mais atenção dos estudantes.

Após capturar a atenção, é importante entender como mantê-la. Para isso, o manejo do ambiente parece fundamental, devendo-se priorizar recursos didáticos interessantes, variados e apropriados ao público; tom de voz adequado; postura correta do professor. Outro ponto fundamental para manter a atenção é a introdução de momentos de pausa (CASTRO; OLIVEIRA, 2018, p. 75).

Dentro da ioga na escola estimula-se o *mindfulness*, que em português chamamos de “atenção plena” ou “plena atenção”. O intuito é possibilitar um estado de consciência presente em todas as ações executadas ao longo de um dia, com um foco claro e objetivo levando a uma alta performance nessas atividades. O método foi desenvolvido pelo médico Jon Kabat-Zinn em 1979 para pacientes de um hospital que não respondiam aos tratamentos convencionais. Ele retirou ensinamentos budistas das práticas meditativas, deixando-a laica e acessível para todos, independente de suas crenças e obteve resultados muito positivos. Com isso consolidou o método e hoje podemos encontrar treinamentos em diversos lugares.

A ioga e o *mindfulness* pode entrar no âmbito escolar de diversas formas e cabe a escola decidir qual deles será viável para sua realidade. A ioga dentro da grade horária é o formato ideal, pois haverá uma constância da prática permitindo o desenvolvimento contínuo do estudante. Mas muitas escolas ainda acreditam que disponibilizar um horário inteiro para a ioga 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. Essa crença possui influência da educação tradicional, e se

rompida trará um grande avanço para o estudante e conseqüentemente para escola. Com a prática os alunos tendem a ficar mais concentrados, dispostos a aprender, com autonomia e um olhar humano para o colega, então no final das contas não é uma perda de tempo se eles estão produzindo mais e com melhor desempenho nas provas.

Existe também a possibilidade da inserção por meio de projetos e oficinas pontuais na escola, onde terá um tema e um objetivo final específico. Essas intervenções podem acontecer somente para os estudantes, mas há também a possibilidade de acontecer com a família, em um evento da escola, por exemplo. Outro formato bem interessante para a inclusão é no dia a dia escolar, onde os professores regentes farão pequenas intervenções de *mindfulness* durante as suas aulas, no início e após o intervalo. Os estudantes costumam retornar do intervalo muito agitados e o ideal é proporcionar um momento de volta a calma, deixando as respirações e o ânimos se tranquilizarem. Essa proposta é interessante por ser mais viável para a escola, necessitando fornecer apenas um treinamento para os professores sobre como executar essas intervenções. E outra possibilidade que já não abarcaria todo o público escolar, é fornecer como opção de atividade extraclasse, após a aula, por exemplo. Todas os formatos são válidos, o importante é levar alguma dessas ações para o dia a dia.

De acordo com Castro e Oliveira (2018), uma das pioneiras no mundo nesse ramo é a Micheline Flak, uma francesa que criou um método para ioga na escola na década de 70 chamado R.Y.E – *Recherche sur le Yoga 'dan's l'Éducation'* (Pesquisa sobre ioga na educação). Os resultados foram muitos positivos, ganhando a validação do método pelo Ministério da Educação da França, levando a implantação em muitas escolas do país. A primeira formação no Brasil com ioga voltada para o ambiente escolar é a de *Yoga Educativa e Mindfulness Educacional*, mas atualmente é possível encontrar diversas formações de ioga para o público infantil para dentro e fora do ambiente escolar, como a de *Yoga dos Bichos*, *Yoga com Histórias* e a dos *Pequenos Yoguis*, por exemplo.

No Brasil, é possível encontrar alguns projetos incríveis em escolas públicas, segundo o 1º Seminário Internacional - *Yoga Educação e Mindfulness* temos diversos exemplos, como a professora Sheila Baraky que atua com a ioga em suas aulas de educação física em escolas estaduais no Tocantins desde 2006. Teve sua proposta de implementação de ioga nas escolas aprovada pela Secretaria de Educação do Estado em

2012 após muita dedicação, recebendo o aval para atuar em sete escolas. No Rio de Janeiro, capital, a Alessandra Mamede, professora de história em Jacarepaguá, iniciou o trabalho da ioga com oficinas pontuais com alunos, professores e comunidade escolar. Após um tempo, os resultados foram positivos e hoje ela atua com oficinas não obrigatórias duas vezes na semana para estudantes de 6 a 11 anos e foi convidada a ministrar oficinas em outra escola da prefeitura aos sábados.

No interior de Santa Catarina, em Joaçaba, a educadora física Mirian Dolzan introduziu a prática da ioga em suas aulas para ensino fundamental em 2019 a partir de jogos e brincadeiras. Ganhou apoio da direção pelo sucesso do projeto e recebeu um convite para promover uma ação envolvendo outros professores da escola. Hoje, a prática da ioga e do *mindfulness* estão presentes no dia a dia dos estudantes após os intervalos e antes das provas. E em Brasília, a professora Andréa Sâmia iniciou sua carreira ministrando aulas de geografia na rede, em 2015 foi readaptada retornando em 2018 para trabalhar em uma sala de leitura com fundamental 1 em uma escola classe. Elaborou um projeto para incluir a ioga durante suas aulas que foi aceito pela direção e incluído no PPP da escola. Atualmente, ela trabalha somente com a ioga pela secretaria de educação com um projeto de ioga e psicomotricidade em um Centro de Ensino Infantil – CEI com crianças de 4 e 5 anos. Todas as professoras citadas possuem em comum a formação parcial ou total no método *Yoga Educativa*.

É possível encontrar a ioga também em escolas particulares do Brasil, como por exemplo, no Colégio Fernão Dias em São Paulo no formato extracurricular. A escola dispõe de um estúdio de ioga para a prática de toda a comunidade escolar e no dia a dia são aplicados exercícios breves, posturais e respiratórios, em sala de aula. Após a inclusão da ioga na escola percebeu-se melhoria na postura dos estudantes, mais atenção nos estudos e melhor desempenho de alunos e professores (1º SEMINÁRIO INTERNACIONAL - YOGA EDUCAÇÃO E MINDFULNESS, 2020). Na zona sul do Rio de Janeiro a ioga está dentro da grade do colégio Elieser Max desde 2013 para alunos da educação infantil e do 9º ano em diante, é uma escola judaica que se preocupa com a formação integral dos alunos. O colégio Andrews e a escola Eleva são outros dois exemplos de instituições de ensino do Rio de Janeiro que possui ioga dentro da grade. Em Brasília não é uma prática difundida dentro das escolas ainda, mas é possível encontrar na Escola da Árvore, Mafagafo *Babycare* e no *ABC English Learning Center*, todos voltados para Educação Infantil.

2.2.1 Ioga Educativa

A ioga educativa foi criada pelo Maurício Salem, educador físico e psicomotricista com mais de 30 anos de atuação em escolas com a prática de ioga. De acordo com Salem (1º SEMINÁRIO INTERNACIONAL - YOGA EDUCAÇÃO E MINDFULNESS, 2020), sua primeira experiência foi ainda na juventude onde recebeu um convite de uma escola para lecionar a ioga focando no relaxamento e redução de estresse para os adolescentes que iriam fazer o vestibular e, também, nas posturas físicas. A partir daí, ele se interessou por essa vertente da ioga dentro das escolas e decidiu aprofundar seus estudos tanto na ioga tradicional, como em bases pedagógicas e científicas, criando conseqüentemente, após algumas décadas, o método. Seu método é baseado na *Hatha Yoga* e uma das fontes teóricas que aborda é a prática a partir da ótica das múltiplas inteligências, defendendo que a ioga estimula além de outras inteligências como a cinestésico motora, também a inteligência existencial.

Howard Gardner, em 1983, publicou um livro chamado *Estruturas da mente* onde ele trouxe uma visão que o ser humano possui sete tipos de inteligências e após alguns anos ele propôs mais dois tipos de inteligência. São elas, respectivamente, inteligência verbal-linguística, lógico-matemática, musical, espacial-visual, corporal cinestésica motora, intrapessoal, naturalista e existencial. A inteligência das pessoas era medida a partir de um teste de QI (coeficiente de inteligência) que mensurava, basicamente, apenas a inteligência lógico-matemática. Esses testes eram validados e aceitos como verdade absoluta sobre a capacidade intelectual das pessoas, mas com uma breve reflexão é perceptível que cada pessoa tem mais facilidade com alguma coisa e outras não. É extremamente inepto analisar a capacidade intelectual do ser humano apenas com um teste (FERRARI, 2008).

Gardner veio para revolucionar e defender que existem múltiplas inteligências e cada pessoa se identificará mais com uma delas, não excluindo a possibilidade de exercitar as outras. Isso traz uma grande importância para o mundo educacional porque diversos estudantes acabam se desestimulando por não estarem no padrão e aceitam que não são inteligentes. Por exemplo, um aluno que tem dificuldade em matemática e sempre tirar notas baixas na prova, mas em contraponto na disciplina de artes ele cria esculturas belíssimas, e mesmo assim ele acredita que não é inteligente por não alcançar as expectativas da escola e sociedade. Essa falsa crença pode levar o aluno ao fracasso

escolar, pois se sente desestimulado e incapaz. De acordo com Salem (2019a; 2019b), a prática contínua da ioga leva o estudante ao desenvolvimento e compreensão da inteligência existencial, por utilizar muitos métodos físicos e mentais.

A ioga desenvolve a inteligência corporal cinestésica motora por trabalhar com os movimentos do corpo, a intrapessoal por promover a autoconsciência e a percepção emocional, a interpessoal por estimular um convívio saudável e empático socialmente, a espacial com a compreensão do corpo e espaço e a inteligência existencial com o uso das técnicas para estimular mente e corpo.

A construção do método Ioga Educativa envolveu diversos profissionais de diferentes áreas, que se uniram criando o “Centro de Estudos Yoga Educação”. O curso é composto por dois coordenadores, o próprio Mauricio Salem e Mariana Souza, fisioterapeuta, psicomotricista, dançarina e também leciona ioga nas escolas. Possui a duração de um ano e, atualmente, é dividido em treze módulos, que também podem ser cursados individualmente. É direcionado para professores de ioga, profissionais da educação, psicólogos, entre outros e é desejada uma experiência de, no mínimo, um ano com a prática regular de ioga. Ele veio para sistematizar a prática de ioga nas escolas, com um método pensado especificamente para esse meio, sendo a primeira formação sobre o assunto do Brasil.

Esse método, por ter sido pensado para o meio escolar, retira mantras, palavras em sânscrito ou qualquer aspecto derivado de alguma religião, aspectos que, muitas vezes, são encontrados em diversas práticas direcionadas a adultos. O objetivo principal é levar a autonomia para o estudante, proporcionando o autoconhecimento a partir da prática de ioga. De forma lúdica, acessível e tranquila para os estudantes, fazendo com que os resultados reverberem nos estudos, na atenção em sala de aula e no autoconhecimento para a vida. Os benefícios são diversos, inclusive para a gestão escolar e os professores, que estão diretamente com os alunos. Com uma rotina de prática na escola, os alunos aprendem a ouvir com atenção e qualidade, estando realmente presentes na sala de aula. E aprendendo a ter atenção plena, os resultados reverberam na qualidade do ensino e, conseqüentemente, na aprendizagem.

Numa aula de yoga, as crianças ampliam as percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, autoestima, equilíbrio e agilidade. Com a prática percebem e descobrem ferramentas que auxiliam a superar e compreender os medos e os estados de ansiedade,

de crescer com saúde física e mental, promovendo tranquilidade, prevenindo problemas de postura e respiratórios (SALEM, 2019b, p.9).

O diferencial da ioga educativa são os chamados “educativos respiratórios” adaptados dos *pranayamas*, que são os exercícios respiratórios conhecidos na ioga. Salem trouxe todas as respirações que existem nas práticas tradicionais de uma forma divertida e lúdica, conseguindo um retorno participativo e enriquecedor. Nos educativos, há diversas respirações, como a do leão, dragão, segredo, abelha, vento, assobio e outras. Quando as crianças entendem a respiração e fazem junto com os movimentos corporais, a atenção delas fica muito mais precisa, porque não têm brechas para fugas e para a dispersão. Durante a prática, são usados sons que estimulam a motricidade orofacial das crianças auxiliando na fala, dicção e interação com os colegas.

A função do **educativo respiratório** é potencializar a postura e dar um ritmo à prática, ele é fundamental na etapa da sensibilização corporal, pois trabalha o aparelho respiratório de forma intensa ajudando nas etapas posteriores do *Pranayama*, meditação e bem como no relaxamento (SALEM, 2019b, p. 31).

Há diversos artifícios que podem ser utilizados no dia a dia escolar, como por exemplo dar uma aula de ioga com contação de história, adaptando qualquer livro infantil para a prática. Aplicar as marchas dos animais, no qual os estudantes se movimentam pelo espaço executando posturas de ioga e reproduzindo a forma de andar dos animais. Ioga em dupla, ioga acrobática e a exercícios de *mindfulness* são outras possibilidades. Além de todo o trabalho com elementos de psicomotricidade, grossa e fina, auxiliando os estudantes desde saltos, rolamentos, entender o próprio corpo, como também nos movimentos de pinça com os dedos e conseqüentemente na escrita.

Cada fase tem sua especificidade e requer um planejamento único, dentre suas pesquisas e atuações em escolas, Salem (2019b) percebeu que há muitas semelhanças mesmo entre alunos que estão em fases escolares diferentes, como educação infantil e início do ensino fundamental. Com isso, dividiu a Educação Básica de forma diferente da que estamos acostumados compondo 4 grupos, o primeiro com estudantes de 4 anos a 8 anos, o segundo de 9 anos a 13 anos, o terceiro de 14 anos a 16/17 anos e o quarto grupo com alunos somente do 3º ano do Ensino Médio. Muitas escolas já oferecem ioga para crianças com menos de 4 anos, e, para essa faixa, as aulas possuem uma influência

da psicomotricidade muito forte no dia a dia e não apresentam o formato de uma aula de ioga padrão. Nessa fase, são aplicados muitos circuitos e sequências, trabalhando com várias respirações e sons, melhorando o ritmo e a qualidade de fala.

A partir de 4 anos até o 2º ano do Ensino Fundamental as aulas são lúdicas, com uso das marchas dos animais, ioga em dupla, acrobática e trabalho com a concentração sobre os sentidos. O planejamento para a ioga nessa fase deve ser extremamente atento, com uma progressão durante todo o ano escolar gerando aprendizado ao estudante. Os estudantes do segundo grupo passam por um processo de transição muito grande, deixam de ser crianças e se tornam adolescentes. E a vida escolar também exige um amadurecimento, aumentando a carga horária de aula, tarefas e incluindo professores regentes específicos da disciplina. As aulas para esse grupo são direcionadas a desenvolver a autonomia do estudante e o reconhecimento de si, com o intuito de possibilitar uma transição mais tranquila.

O terceiro grupo (14 a 16/17 anos) é o que possui a estrutura da prática de ioga mais similar com a prática de adultos, isso ocorre por terem habilidades motoras já consolidadas. O último grupo (restrito a estudantes do 3º ano do Ensino Médio) necessita de um atendimento diferenciado, por atender adolescentes em seu último ano escolar e pré-vestibulandos. A característica principal das aulas para esse grupo é a prática de mecanismos para regular as emoções e realização de relaxamento, para assim conseguir processar os conhecimentos adquiridos em sala de aula, descansar a mente e abrir espaço para novos conteúdos.

Ao adaptarmos as práticas à infância, iniciamos um contato da criança com esta filosofia, na forma de vivências, jogos, brincadeiras. Numa aula de yoga, os pequenos praticantes ampliam suas percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, autoestima, equilíbrio e agilidade. Para os adolescentes a prática proporciona a descoberta de ferramentas que auxiliam a superar e compreender os medos e os estados de ansiedade, de crescer com saúde física e mental, promovendo a tranquilidade, prevenindo problemas de posturas e aliviando as dificuldades respiratórias (SALEM, 2019b, p. 6).

Alguns componentes dos *Yoga Sutras* de Patanjali estão presentes no método da ioga educativa, mas de forma adaptada para o contexto escolar. De acordo com Salem (2019b), é possível utilizar os *yamas* e *niyamas* para a formação de valores nos estudantes.

Para o âmbito do yoga na educação estas intervenções surgem através de atividades e jogos não competitivos propostos, adaptados da estrutura do *Ashtanga* (oito partes) yoga de *Patanjali*, desenvolve-se princípios morais e éticos para a orientação de uma vida e hábitos mentais saudáveis, através de atividade de educação infanto-juvenil, de programa de valores sociais podemos contribuir com o crescimento saudável de nossas crianças e uma sociedade mais pacífica (SALEM, 2019b, p. 65).

A partir dessas informações, observa-se que o método *Yoga Educativa* aborda múltiplos aspectos pedagógicos e se preocupa com qualidade educacional da aula de ioga no dia a dia da escola. O profissional formado no método deve conduzir sempre uma aula intencional, com objetivos de aprendizagem e desenvolvimento, claramente traçados dentro de um planejamento escolar para o ano letivo.

2.2.2 LDB, BNCC e Currículo em Movimento

Nesse capítulo serão discutidos aspectos de documentos bases para a educação no Brasil e no Distrito Federal, relacionando os documentos entre si e com a ioga. Trarei dois documentos nacionais e um distrital, o primeiro será a Lei das Diretrizes e Bases da Educação – LDB, que é uma lei presente na Constituição Federal (BRASIL, 1988) que tem a função de organizar a estrutura da educação no País, trazendo os aspectos legais que todas as escolas devem obrigatoriamente seguir na sua gestão (BRASIL, 1996). O segundo será a Base Nacional Comum Curricular – BNCC, que é um documento normativo de âmbito nacional que tem a função de guiar o que o currículo das escolas públicas e particulares devem abarcar para o desenvolvimento do estudante (BRASIL, 2018b). E, por último, trarei o Currículo em Movimento do Distrito Federal que é um documento produzido pela Secretaria de Educação do Distrito Federal - SEDDF com um currículo para sua rede pública de ensino (DISTRITO FEDERAL, 2018).

O Artigo 3º da LDB enfatiza quatro princípios relacionados ao “respeito à liberdade e apreço à tolerância” e o Artigo 32 traz consigo objetivos que a escola deve seguir para a formação básica do estudante do ensino fundamental e defende "a formação de atitudes e valores; o fortalecimento dos vínculos de família, dos laços de solidariedade humana e de tolerância recíproca em que se assenta a vida social"

(BRASIL, 1996). Portanto, para promover a cultura de paz nas escolas, serão essenciais o respeito ao espaço do outro, à diferença e à convivência harmônica. A família possui um papel muito importante para a formação desses pontos, porque a criança cresce dentro de um contexto que já existe crenças e valores estabelecidos e muitas vezes a própria família do aluno não segue esse princípio. Por esse motivo, o papel da escola é fundamental na formação dos alunos, ela deve ministrar uma educação que gere empatia, abarcando valores e princípios para um bem individual e social. Ela tem a capacidade de desconstruir e amenizar muitos pensamentos e ações opressoras do seu dia a dia, trazendo um espaço pacífico e harmônico e por isso é necessário um currículo que permita o aluno se autoconhecer.

A etapa do ensino fundamental é composta por dois ciclos, os anos iniciais com crianças do 1º ao 5º ano e os anos finais do 6º ao 9º ano. É considerada, por muitos, a fase mais desafiadora da educação básica, pois os alunos entram crianças e saem adolescentes e a escola tem uma grande responsabilidade sobre essa transição. Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018b, p. 60) esse é um período de vida de grandes mudanças de desenvolvimento e percepção de mundo para os alunos, e diz que:

As mudanças próprias dessa fase da vida implicam a compreensão do adolescente como sujeito em desenvolvimento, com singularidades e formações identitárias e culturais próprias, que demandam práticas escolares diferenciadas, capazes de contemplar suas necessidades e diferentes modos de inserção social.

Sendo assim, é muito desafiador também para as escolas elaborarem um currículo alinhando os conteúdos a serem trabalhados com as necessidades e interesses dos alunos, com a formação de valores e, ainda, proporcionar um aprendizado tranquilo. Essa transição para os estudantes da infância para a adolescência, apesar de ser muito intensa, ela pode ser amenizada com a prática do autoconhecimento, ensinando o aluno a se relacionar com ele mesmo, com o outro e com o mundo.

Segundo a BNCC, nos anos iniciais é muito importante o desenvolvimento da oralidade, porque a fala ajuda muito no processo de alfabetização da criança (BRASIL, 2018b). E, em uma aula de ioga nas escolas, utilizam-se muitos exercícios para motricidade orofacial. Podemos ver estímulo para essa região na chamada respiração da abelha, por exemplo, nessa respiração a criança deve inspirar fundo, tampar os ouvidos e fazer o som da letra `z` o máximo de tempo possível, outro exemplo é expirar falando

qualquer sílaba que exige mais dicção, como “ra”, “tra”, “pra” e os trava línguas. É possível observar esses estímulos a todo momento durante toda uma aula de ioga, mas eles estão presentes principalmente dentro dos educativos respiratórios, músicas e trava línguas.

Nos anos finais, o que é muito enfatizado pela BNCC é a importância da transição entre a infância e a adolescência, ela deve ser o mais tranquila possível para evitar uma ruptura no processo de aprendizagem ou fracasso escolar dos alunos (BRASIL, 2018b). Para isso, um dos pontos abordados foi o fortalecimento da autonomia desses estudantes, e a prática de ioga proporciona a autonomia, que está diretamente ligada com o autoconhecimento. Se o estudante aprende a se conhecer melhor, a perceber reações negativas que se repetem, qual o gatilho para nervosismo, estresse ou bem estar, ele ganha a autonomia de lidar com as situações e fazer escolhas mais sábias. Estimulando, conseqüentemente, o aluno a ter olhar crítico sobre o que se passa no seu interior e ao seu redor e aprendendo a atuar de forma crítica na sociedade: "Esse processo de reflexão sobre o que cada jovem quer ser no futuro, e de planejamento de ações para construir esse futuro, pode representar mais uma possibilidade de desenvolvimento pessoal e social" (BRASIL, 2018b, p. 62).

Segundo a BNCC, a escola deve também desnaturalizar qualquer tipo de violência (BRASIL, 2018b) e esse ponto está alinhado com o Artigo 12 da LDB, parágrafos IX e X inclusos pela Lei 13.663 de 2018, que diz que a escola deve eliminar o *bullyng* e promover a cultura da paz (BRASIL, 2018a). Um dos preceitos descritos por Patanjali no *Yoga Sutra*, é o *ahimsá* que significa não violência, como já dito anteriormente, e durante as aulas de ioga educativa na escola é estabelecido divulgarmos sempre a importância de as crianças terem cuidado com elas e com os outros. Existem atividades psicomotoras planejamento que são dinâmicas e exigem uma maior movimentação no espaço, mas a instrução para essa movimentação é sempre clara, enfatizando a atenção plena no momento e a importância de controlar o movimento e a respiração, evitando acidentes. Exemplos de atividades que possuem essa proposta é a ioga com as marchas dos bichos, os circuitos, a ioga em dupla e a ioga acrobática.

Essas exigências dos documentos são gerais e não está escrito diretamente o que fazer e como fazer. Por esse motivo, muitas vezes acabam esquecidas dentro de tudo o que a escola deve abarcar. Planejar aulas completas, interessantes, significativas e

lúdicas com todo o conteúdo teórico que deve ser ensinado anualmente já é desafiador, então se não há uma boa gestão escolar, esses conteúdos mais subjetivos acabam esquecidos.

A 2ª edição do Currículo em Movimento do Distrito Federal traz consigo uma visão formativa para a etapa do ensino fundamental e tem como princípio essencial garantir o aprendizado a todos os estudantes. A ioga pode auxiliar muito o desenvolvimento da área de linguagens, abarcando algumas das interações do ser humano com as suas relações descritas no documento, a seguir:

Para o desenvolvimento das linguagens, pressupõe-se leitura relativa à interação do ser humano em suas relações, ao mundo do trabalho e da tecnologia, à produção artística, às atividades de cultura e prática corporal, à área da saúde, aos movimentos sociais, e ainda incorporam saberes como os que advêm das formas diversas de exercício da cidadania, da experiência docente, do cotidiano e dos diversos interesses dos estudantes, na perspectiva de sua formação integral (DISTRITO FEDERAL, 2018, p. 13).

Outro dos possíveis formatos para a inserção da ioga nas escolas, seria dentro do bloco da educação física para somar ao planejamento já existente, sem substituí-la. A ioga pode proporcionar um conhecimento mais profundo sobre o corpo, trabalhando as esferas física e mental, que são conteúdos descritos no Currículo em Movimento. E se o trabalho da educação física estiver incorporando todas as dimensões descritas, a ioga ajudará a promover um desenvolvimento integral e crítico do aluno.

Desse modo, o ensino da Educação Física acaba por modificar, formar e possibilitar o autoconhecimento e o uso autônomo da cultura corporal para participação ativa do estudante na vida social, superando a dicotomia corpo e mente, sem abandonar sua especificidade de ampliar a formação corporal e motora dos estudantes (DISTRITO FEDERAL, 2018, p. 110).

Então, percebe-se que a inserção da ioga nas escolas trará diversos benefícios diretos para o corpo e mente do aluno, além de auxiliar as escolas a difundir os conteúdos e elementos mais específicos descritos na BNCC, LDB e Currículo em Movimento. Os possíveis formatos de inserção de ioga nas escolas são tantos, que é possível até a professora regente passar uma prática que estimule a atenção dos alunos dentro da sua rotina na sala de aula. E é bom lembrar que, como diz o Currículo em Movimento, para essa fase escolar:

O fundamental é permitir que a criança e o adolescente conheçam e vivenciem as práticas corporais, colaborando para que cada um construa seu estilo pessoal de participação e possa, a partir dessas práticas, ter consciência de seu corpo e de sua inserção social e ao mesmo tempo ampliar o próprio repertório motor (DISTRITO FEDERAL, 2018, p. 112).

Para incluir a ioga como disciplina obrigatória é necessário a aprovação do Conselho Nacional de Educação – CNE e a homologação do Ministério da Educação – MEC, mas os estudantes já possuem muitas disciplinas obrigatórias e não considero benéfica a inclusão de mais uma. Contemplo que os outros formatos são mais adequados para a inclusão na rotina escolar, pois os estudantes colhem dos benefícios da prática da ioga sem a preocupação de passar ou reprovar na disciplina, trazendo uma leveza e entrega para prática.

2.2.3 Os métodos educativos e a ioga

Nesse capítulo serão abordados brevemente alguns métodos educacionais que são utilizados nas escolas brasileiras, quem os criou e qual o objetivo para a formação dos estudantes. É importante ressaltar que é muito redutor falar apenas de determinadas abordagens, mas será utilizado dessa forma para uma reflexão inicial. Segundo Ferraz (2016) existem cinco métodos mais utilizados no Brasil, o método tradicional, montessoriano, *waldorf*, freiriano e construtivista. Será abordada também a Escola da Ponte por utilizar mecanismos pedagógicos bem diferentes das demais.

A escola tradicional deriva do método criado na Europa nos séculos XIX e XX e se baseia na transmissão de conhecimento entre professor e aluno. O professor assume uma posição central no aprendizado dos estudantes, necessitando obter a atenção da turma para ministrar sua aula e os alunos precisam absorver o conteúdo extenso. Os estudantes são divididos por séries e o método é conteudista, valorizando, principalmente, as disciplinas de português e matemática. Utiliza provas e simulados para avaliar o aprendizado e tem como objetivo promover disciplina e a aprovação dos estudantes em exames e vestibulares.

A escola montessoriana foi criada pela Maria Montessori e é voltada para estudantes de educação infantil e ensino fundamental, ela é conhecida por permitir aos

estudantes o acesso aos materiais da sala sem necessitar da ajuda de um professor. Essa educação promove autonomia e as salas de aula são adequadas para cada etapa, podendo ser dividida em séries ou ciclos. Segundo Ferraz (2016), o professor assume um papel de observador e de mediador quando solicitado e os estudantes podem escolher qual lição gostará de aprender dentre as opções disponíveis no dia podendo evoluir de acordo com seu ritmo individual.

A escola *Waldorf*, foi desenvolvida em 1919 por Rudolf Steiner e possui uma estrutura física diferente das demais, a escola se parece com uma casa proporcionando um espaço seguro, real e familiar. Esse método valoriza as artes inserindo-a no dia a dia e utiliza muitos trabalhos manuais, como crochê e culinária. É um método educacional disseminado em muitos países do mundo que valoriza o desenvolvimento integral do ser humano. O método freiriano foi criado por Paulo Freire, grande nome dentro do universo da educação e seu trabalho ficou conhecido em todo o mundo. Na década de 60, propôs uma forma de ensino baseada em promover autonomia e senso crítico nos alunos com uma educação que surge a partir do contexto cultural e social que ele está inserido. No processo de alfabetização obteve sucesso com o uso de “palavras geradoras” da realidade dos estudantes, proporcionando reconhecimento dentro do processo de ensino-aprendizagem.

O método construtivista surgiu na década de 70 inspirado nos estudos de Piaget e Vygotsky e aborda a educação como um processo de aprendizagem na relação entre as pessoas. O professor ajuda o estudante a construir o conhecimento estimulando a participação ativa e a interação e para isso, a convivência harmônica é essencial. A Escola da Ponte faz parte da rede pública de Portugal e é conhecida mundialmente pela inserção de um método inovador pensado por José Pacheco. Esse formato se baseia na educação para a liberdade e utiliza projetos de pesquisa com temas que são escolhidos pelos estudantes. Não existem série ou ciclos e ao início de cada ano os alunos criam regras de convivência, transformando-os em autores dos seus processos educativos com responsabilidade e autonomia. A avaliação ocorre durante todo o ano letivo por meio de observação dos professores e a implementação desse método ocorreu em 1976 (MARANGON, 2004)

Dentre esses formatos educacionais encontra-se diferenças e semelhanças e o que mais difere na forma de educar é a escola tradicional, pois o professor é a figura

central que transmite o conhecimento e os alunos são os receptores. O método tradicional exige um nível de atenção e disciplina muito grande de seus estudantes e certamente a ioga se encaixa em sua proposta. Ela ajudará a turma a ter mais atenção nas aulas, disciplina e disponibiliza artifícios para utilizar em momentos de nervosismo, como por exemplo antes as provas e simulados. Os demais métodos, considerados “métodos inovadores” possuem muitas semelhanças e tem como objetivo principal formar seres humanos críticos, autônomos e independentes. A especificidade de cada método educativo não interfere na adoção da ioga, sua prática ajuda muito na rotina proporcionando autoconhecimento, auto regulação das emoções e autonomia aos estudantes.

3 Levantamento Bibliográfico

3.1 O Processo

Quando decidi investigar sobre ioga e *mindfulness* no meu trabalho final de curso, achei que seria bem mais desafiador conseguir textos acadêmicos sobre o tema e acabei me surpreendendo. Por mais que a base de textos e bibliografias que foram apresentadas no meu curso seja excelente, elas são antigas. Sendo assim, decidi ir atrás de fontes mais recentes para saber e analisar como anda a pesquisa desse tema atualmente, desde dados em tabelas até observações e relatos dos alunos, professores e gestores da escola.

Para esse recorte bibliográfico da minha pesquisa, usei a base de dados do Google Acadêmico e três descritores: *yoga*, *mindfulness* e educação. Vieram 1.640 resultados e o primeiro filtro que fiz foi em relação às datas de publicação, restringindo a textos dos últimos 5 anos e restaram 1.320, o que continua sendo um número muito alto. Para conseguir afunilar essa pesquisa, fui olhando cada página e separando as teses e artigos que mais me interessavam pelo tema, pois muitos são de um ponto específico relacionado à ioga e educação e eu procurava algo que me trouxesse pesquisas mais amplas.

Finalizando a pesquisa no Google Acadêmico, selecionei ao todo quinze textos e os salvei em uma pasta de computador. A partir daí, abri todos, li seus resumos e descartei alguns que tinham uma similaridade muito grande entre eles e outros que, por mais que fossem muito interessantes não cabiam no que quero abordar, fugindo do tema. Esse processo foi bem interessante, tanto de ver o quanto de pesquisas que existem atualmente acerca desse tema, como a parte de me sentir protagonista desse trabalho. E o que achei curioso foi perceber a quantidade de produções acadêmicas acerca desse tema na região sul do Brasil, indicando um maior interesse e estímulo à ioga para as pessoas que residem lá. Ao final da pesquisa, consegui selecionar seis textos que atendessem aos assuntos que gostaria de abordar sobre esse tema e que me trariam, também, dados sólidos sobre quais os resultados da inserção da ioga no Ensino Fundamental.

3.2 Tabela

Bases de dados: Google Acadêmico - Descritores: <i>Yoga, Mindfulness, Escola</i>					
Nº	Artigo	Autor	Palavras-chave	Universidade/Revista	Ano
1	Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção	Gustavo Matheus Rahal	Adolescência; atenção plena; infância.	Psicologia Escolar e Educacional, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 347-358, 2018	2018
2	Efeitos da inserção da prática de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 a 8 anos	Julia Ceconi Foletto	Yoga, crianças, yoga para escolares, bot-2, equilíbrio, força, flexibilidade	Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRS	2015
3	Yoga Educacional e Currículo – Breve análise de experiências e possibilidades segundo a Base Nacional Comum Curricular	Kênia Kemp	Yoga; educação integral; interculturalidade; currículo.	In: ALFERES, Maria Aparecida (Org.). Qualidade e Políticas Públicas na Educação, v. 4. Ponta Grossa: Atena, 2018. p 118-130.	2018
4	Contribuições da meditação em âmbito escolar	Tatiana Cossia; Maria de Fátima Ramos de Andrade	Meditação; Processo Educacional; Aprendizagem; Educação holística; Ensino Fundamental Anos Iniciais.	Interfaces da Educação, Paranaíba, v. 11, n. 31, p. 153-176, 2020 ISSN 2177-7691	2020
5	Neurociência cognitiva e educação: os efeitos d “Yoga na Educação” (R.Y.E.) nos processos de aprendizagem	Daniela Carneiro de Castro; Celina Pires do Rio Oliveira	Aprendizagem. Neurociência. Yoga. Educação	Paidéia: r. do cur. de ped. da Fac. de Ci. Hm., Soc. e da Saú, Univ. Fumec Belo Horizonte v. 13, n. 20, p. 69-87, 2018	2018
6	Yoga na Escola	Daniela Leiko Sato	Yoga. Educação. Benefícios e Práticas do Yoga.	Universidade de Taubaté	2019

3.3 Análise das produções

As produções acadêmicas selecionadas foram muito interessantes para obter um panorama geral de como estão as pesquisas sobre o assunto atualmente e principalmente como está a aceitação das escolas em relação à ioga na sua grade. Dentre as produções selecionadas há duas de caráter experimental, duas de referencial bibliográfico e uma intitulada como “estado da arte”.

3.3.1 Multiculturalismo

Em dois textos apareceram o termo “multiculturalismo” que significa a existência de várias culturas em um lugar e como exemplo claro disso no Brasil, tem o Distrito Federal, no qual vivem pessoas de diversos lugares do País e trazem consigo sua cultura local. Para o contexto de sala de aula, está relacionado ao respeito que a escola e todo o corpo docente terão com as mais diferentes culturas de seus alunos, sem imposição de uma cultura específica ou religião. Então, de acordo com Kemp (2018, p. 129), deve-se entender essa pluralidade de culturas como:

Não no sentido de um multiculturalismo que impõe valores, condutas e concepções de forma a submeter identidades a um modelo ou tendência de forma prescritiva. Mas antes, como um processo onde o conflito, as lacunas de compreensão ou mesmo a negação possam fazer parte, sendo admitidos enquanto elementos constitutivos dele mesmo. Não há integração de culturas onde não se permite essa aproximação crítica com o outro.

Podemos observar, então, a importância da inclusão dessa prática nas escolas para um convívio mais pacífico e harmônico em todo o âmbito educativo e social, pois esse ambiente escolar é a segunda instituição que forma os futuros cidadãos, a primeira é a família. Deve-se partir do princípio de conhecer e entender a realidade do outro antes de julgá-la e conseqüentemente acolher e entender a si mesmo como ser único, individual e produtor de cultura.

3.3.2 Cultura de paz

Com isso já podemos entrar em outro assunto que tem a ver com o multiculturalismo e que aparece em alguns textos também, que é a cultura da paz. Ela

foi estabelecida como obrigatória nas escolas pela Lei nº 13.663 (BRASIL, 2018a), e aparece no Título IV, Artigo 12 da LDB – Lei de Diretrizes e Bases da Educação (BRASIL, 1996), então as escolas precisam incluir a promoção da cultura da paz no seu dia a dia. A ioga faz esse papel de incentivar a cultura da paz nos alunos, desde a paz consigo mesmo e o respeito pelo próprio corpo, como o respeito pelo colega. Um dos preceitos descritos por Barbosa (2015) no *Yoga Sutra* é o termo *ahimsa*, em sânscrito, que significa não violência, a não violência consigo mesmo e com outro ser vivo. Então é indiscutível que além de todos os benefícios proporcionados pela prática da ioga, incluí-la na grade também vai de acordo com a LDB (BRASIL, 1996).

3.3.3 Habilidades e capacidades

Os textos falam do contexto escolar abordando a Educação Básica, sendo que alguns recortaram uma faixa etária específica para tratar e observei, principalmente, os que analisavam o Ensino Fundamental. Na pesquisa experimental, pude observar resultados da inclusão da ioga e meditação em crianças de 6 a 14 anos e todas concluíram enfatizando a melhora do comportamento, atenção em sala de aula, respeito aos colegas e outros. Muitos corroboraram esses resultados da pesquisa de Foletto (2015, p. 50):

Ao comparar o desenvolvimento das habilidades e capacidades na fase pré e pós teste, foi possível identificar diferenças significativas na pontuação por tarefa, e também em alguns dos escores brutos totais dos testes de equilíbrio e força. As crianças apresentaram melhoras significativas em quatro das nove tarefas do teste equilíbrio e também no escore bruto total, sugerindo que o programa de Yoga foi efetivo no desenvolvimento dessa habilidade. Além disso, esse resultado corrobora com outros estudos semelhantes que também encontraram que a prática do Yoga pode proporcionar melhoras significativas no equilíbrio estático e dinâmico dos sujeitos de diferentes idades.

Já Cossia e Andrade (2020) abordam as habilidades a partir de um contexto de possuir ferramentas para reconhecer as próprias limitações, levando o conhecimento de como lidar com elas e conseguir superá-las. Concluíram que a partir da inclusão da meditação na escola, as ausências nas aulas diminuíram muito e a capacidade de lidar com ansiedade e estresse aumentaram. “A meditação *mindfulness* auxiliou na

sensibilidade de relacionar as emoções e tomar consciência quando elas não são mentalmente saudáveis” (COSSIA; ANDRADE, 2020, p. 165).

3.3.4 Autonomia e Plenitude

Cossia e Andrade (2020) fizeram um apanhado de teses, artigos e dissertações que também frisavam a importância do desenvolvimento da autonomia. O aprimoramento dela, proporciona ao estudante a capacidade de uma escolha consciente nos desafios encontrados durante a vida, como por exemplo a escolha de carreira pelos estudantes do 3º ano do Ensino Médio, seguindo sempre sua verdade e essência.

As práticas integrativas, como a meditação e o *yoga* impulsionam a conscientização com responsabilidade das ações práticas consigo mesmo e com o meio no qual estamos inseridos. Portanto, reforçam uma abordagem de compromisso e respeito sociocultural baseada na autonomia responsável, de uma aprendizagem contínua em ser gente e em reconhecer-se humano, que irá refletir em todas as esferas (COSSIA; ANDRADE, 2020, p. 173).

Perante toda a pesquisa, observa-se que o propósito da ioga na escola é promover a autonomia dos estudantes para o desenvolvimento pleno do ser, ajudando-os a solucionar situações difíceis que encontrarão na vida e agindo de forma mais consciente e formando seres humanos saudáveis.

4 Conclusão

A produção do trabalho final de curso contribuiu muito para minha formação e a experiência de fazer um referencial bibliográfico sobre um assunto que gosto foi muito enriquecedora. Já sabia dos diversos benefícios da ioga, mas possibilitou que eu descobrisse diferentes métodos para o contexto escolar e artigos que abordaram pesquisas em âmbitos mundiais, como a do Rahal (2018). Ele fez uma pesquisa reunindo algumas intervenções que aconteceram dentro do contexto escolar com a aplicação do *mindfulness* que possuem sua eficácia comprovada através de estudo clínico randomizado. A pesquisa surgiu para investigar as diferentes formas de aplicação do método e utilizou-se quatro pesquisas que ocorreram nos Estados Unidos e uma na Espanha.

Sua pesquisa aborda um tema muito importante sobre a relevância da aplicação nas escolas a partir de dados preocupantes da Organização Mundial Saúde (OMS) sobre saúde mental dos estudantes, no qual diz que 20% dos adolescentes serão afetados pela sua saúde mental negativamente e que 17% terá depressão. Aborda brevemente o uso de antidepressivos e sua eficácia e acerca de pensamentos suicidas. “Diante deste quadro é relevante a sociedade encontrar formas de frear e reverter essa tendência, trabalhando desde cedo no espaço escolar, temáticas voltadas ao desenvolvimento pessoal” (RAHAL, 2018, p. 349).

Dos cinco programas, três são voltados à adolescentes e dois à estudantes do ensino fundamental 1. Cada um deles possui uma forma de execução diferente e com focos distintos, podendo encontrar aplicações que utilizaram diversos caminhos, como por exemplo, movimentos corporais da ioga, respiração, atenção plena, consciência corporal, incentivo aos valores como empatia e gentileza, e outros. Mas todos possuem aspectos em comum, promover o autoconhecimento, levando saúde e bem estar para esses estudantes e um olhar sensível e empático para si e para o outro. De acordo com (RAHAL, 2018) não foi possível comparar as pesquisas entre si para saber qual delas obteve melhor resultado porque os instrumentos de medição variam muito, mas conseguiu obter algumas conclusões.

As intervenções, em sua grande maioria, mostraram resultados significativos em diversas dimensões de análise como por exemplo diminuição do estresse e ansiedade, aumento de autorrealização, criatividade verbal e performance acadêmica, melhora na regulação do comportamento e autoconceito, e incremento da atenção seletiva (RAHAL, 2018, p. 356).

Algumas reflexões acerca do tema também foram enaltecidas pelo mesmo, como a importância de haver um instrumento padronizado para medição das pesquisas facilitando uma comparação entre as abordagens e uma teoria explicativa relativa ao método. Rahal (2018) ainda destaca o quão o Brasil é desprovido de investigações práticas nessa área e a importância de haver pesquisas para que possamos entender o *mindfulness* dentro da realidade escolar brasileira. Então observa-se a necessidade de pesquisa nas escolas do Brasil com os alunos e a partir disso surge a possibilidade de pesquisa com o corpo docente para saber o que eles acham da ioga nas escolas e qual a visão deles antes e depois da implementação da ioga onde trabalham.

Portanto a partir de pesquisas, dados e artigos, tive a comprovação da eficácia e valor que a ioga tem para o contexto escolar, trabalhando desde movimentos psicomotores até o respeito ao próximo e proporcionando assim, o desenvolvimento de fato integral dos estudantes. É importante lembrar que esse desenvolvimento, vai para muito além do âmbito escolar, a integralidade na educação cria adultos conscientes de suas ações e contribuintes para uma convivência mais pacífica e harmônica com a comunidade e, principalmente, consigo mesmo

Seres humanos que praticam o autoconhecimento reconhecem as dificuldades e a dor do outro, desenvolvem maiores sentimentos de empatia e empoderamento nas ações individuais e coletivas. Promovem a consciência responsável de deveres e direitos igualitários, reforçando o despertar de uma nova era com mais paz e respeito às diferenças (COSSIA; ANDRADE, 2020, p. 174).

É importante ressaltar que os professores atuantes nas escolas devem ter acima de tudo amor no ato de educar, por mais que seja uma profissão difícil, trabalhosa e de baixa remuneração. Sem o amor dentro das escolas, educar perde o sentido e se torna algo rígido, frio, impessoal, sem entrega e brilho nos olhos. Considero que uma atuação feliz, com sorrisos, disposição e alegria essenciais para o profissional que está nesse ambiente, porque ter amor e a vontade genuína de educar outro ser humano faz muita diferença na qualidade do trabalho executado.

E vale destacar a importância do embasamento teórico e formação do profissional que irá atuar na área da ioga, para que as práticas tenham objetivos claros, intenção e propósito. Ioga ainda é uma profissão não regulamentada, permitindo que qualquer pessoa possa dar aulas e isso é muito delicado. Quando não há um embasamento, muitas vezes a ioga deixa de ter qualidade educacional e passa a ser recreativa, sem falar que a falta de uma formação na área pode ocasionar alguma lesão aos estudantes. Por isso é tão importante levar a ioga e/ou *mindfulness* para sala de aula dentro de um programa pré-planejado, promovendo absorção dos elementos e gerando autonomia do estudante na sua vida escolar e pessoal.

5 Referencial

BRASIL. Congresso Nacional. *Lei nº 13.663*, de 14 de maio de 2018. Altera o art. 12 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Brasília: Congresso Nacional, 2018a. Disponível em: <www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2018/lei-13663-14-maio-2018-786678-publicacaooriginal-155555-pl.html>. Acesso em: 22 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular: Ensino Fundamental*. Brasília: Ministério da Educação, 2018b. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2021.

BRASIL. Senado Federal. *Constituição da República Federativa do Brasil: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, compilado até a Emenda Constitucional n. 105/2019*. Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2020. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/566968/CF88_EC105_livro.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2021.

BRASIL. Senado Federal. LDB. *Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional*. Lei n. 9.394 de 20 dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. 4. ed. Brasília: Senado Federal, 2020. Disponível em: <www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/572694/Lei_diretrizes_bases_4ed.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 22 fev. 2021.

CASTRO, Daniela Carneiro de; OLIVEIRA, Celina Pires do Rio. Neurociência cognitiva e educação: os efeitos do “Yoga na Educação” (R.Y.E.) nos processos de aprendizagem. *Paidéia: Revista do Curso de Pedagogia da Faculdade de Ciências Humanas, Sociais e da Saúde, Universidade Fumec, Belo Horizonte*, v. 13, n. 20, p. 69-87, jul./dez. 2018.

COSSIA, Tatiana; ANDRADE, Maria de Fátima Ramos de. Contribuições da meditação em âmbito escolar. *Interfaces da Educação, Paranaíba*, v. 11, n. 31, p. 153-176, 2020.

DESIKACHAR, Tirumalai Krishnamacharya Venkata. *O Coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal*. Tradução de Greice Costa. 2. ed. São Paulo: Mantra, 2008.

DISTRITO FEDERAL. *Currículo em Movimento da Educação Básica: Ensino Fundamental*. Brasília: SEEDF, 2018. Disponível em: <http://www.educacao.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2018/02/Curri%CC%81culo-em-Movimento-Ens-fundamental_19dez18.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2021.

FERRARI, Marcio. Howard Gardner, o cientista das inteligências múltiplas. *Nova Escola*, 2008. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/1462/howard-gardner-o-cientista-das-inteligencias-multiplas>>. Acesso em: 16 maio 2021.

FERRAZ, Thais. Conheça os métodos de ensino mais comuns nas escolas brasileiras. *Info Escola*, 2016. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/noticias/conheca-os-metodos-de-ensino-mais-comuns-nas-escolas-brasileiras/>>. Acesso em: 20 maio 2021.

FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento, 2017.

FEUERSTEIN, Georg. *Enciclopédia de Yoga da Pensamento*. Tradução de Sônia Dantas Café. São Paulo: Pensamento, 2005.

FOLETTTO, Júlia Ceconi. *Efeitos da inserção da prática de Yoga na Educação Física Escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 a 8 anos*. 2015. 62f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <www.lume.ufrgs.br/handle/10183/133535>. Acesso em: 24 abr. 2021.

KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. *Anatomia da Yoga: guia ilustrado de posturas, movimentos e técnicas de respiração*. Tradução de Patrícia Fonseca Pereira e Luis Dolhnikoff. 2. ed. São Paulo, 2012.

KEMP, Kênia. Yoga educacional e currículo – breve análise de experiências e possibilidades segundo a Base Nacional Comum Curricular. In: ALFERES, Maria Aparecida (Org.). *Qualidade e políticas públicas na educação*, v. 4. Ponta Grossa: Atena, 2018. p 118-130.

MARANGON, Cristiane. José Pacheco e a escola da ponte. *Nova Escola*, 2004. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/335/jose-pacheco-e-a-escola-da-ponte>>. Acesso em: 20 maio 2021.

PATANJALI. *Os Yoga Sutras de Patanjali*. Tradução de Carlos Eduardo Barbosa. São Paulo: Mantra, 2015.

PORTAL YOGA EDUCAÇÃO (Org.). 1º Seminário Internacional - Yoga Educação e Mindfulness. Rio de Janeiro, 22 a 25 out. 2020. Programação Disponível em: <www.yogaeduc.com.br>. Acesso em: 16 maio 2021.

RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, Maringá, v. 22, n. 2, p. 347-358, maio/ago. 2018. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000200347&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 fev. 2021.

SALEM, Maurício. *Mindfulness educacional, técnicas de relaxamento e yoga nidra*. Rio de Janeiro: ed. do autor, 2019a.

SALEM, Maurício. *Yoga para crianças e adolescentes nas escolas: formando professores*. Rio de Janeiro: ed. do autor, 2019b.

SATO, Daniela Leiko. *Yoga na Escola*. 2019. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação – Universidade de Taubaté, Taubaté, 2019.

SINGLETON, Mark. *Yoga para você e seus filhos: um guia passo a passo para a prática prazerosa de yoga com crianças de todas as idades*. Tradução de Maria Alayde Carvalho. São Paulo: Gente, 2004.