



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**O YOGA COMO PRÁTICA ALTERNATIVA COMPLEMENTAR NA EDUCAÇÃO
ESCOLAR: AUXÍLIO PARA ALUNOS COM TRANSTORNOS DE
NEURODESENVOLVIMENTO – UMA REVISÃO NARRATIVA**

Aline Ferreira Fernandes

BRASÍLIA, 2025

O YOGA COMO PRÁTICA ALTERNATIVA COMPLEMENTAR NA EDUCAÇÃO ESCOLAR: UMA POSSIBILIDADE DE AUXÍLIO PARA ALUNOS COM TRANSTORNOS DE NEURODESENVOLVIMENTO – UMA REVISÃO NARRATIVA

ALINE FERREIRA FERNANDES

Trabalho de Conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, como requisito parcial para obtenção do Título de Graduação em Licenciatura em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof. DRA. LÍDIA MARA AGUIAR BEZERRA

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais, Marília Cristina Fernandes e José Carlos Fernandes, pessoas que sempre enfatizaram a importância da educação, ao meu avô Jayme Pestana Fernandes (*in memoriam*) que tem uma enorme importância em toda a minha trajetória, ao meu filho João Gabriel Fernandes Roncato de Moura, que me inspira a evoluir, a minha orientadora Lídia Mara, sempre receptiva, assertiva e atenta e ao Yoga, que me permite ter consciência sobre a importância da saúde em seu aspecto integral.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade de Brasília, que em seu ambiente acadêmico me inspira a dar continuidade aos estudos que ensejaram esse trabalho, a minha orientadora Lídia Mara, que me recebeu no laboratório LAPEMACS desde o início da minha jornada enquanto discente do curso de Educação Física, a oportunidade de ter estado presente em comunidades terapêuticas para dependentes químicos como instrutora de Yoga, o que despertou em mim o interesse por estudos acerca de autorregulação, Yoga, suas relações fisiológicas, inclusão e qualidade de vida.

Agradeço às escolas INDI – Instituto Natural de Desenvolvimento Infantil e Mafagafo – Escola da primeira infância - nas quais atuo como instrutora de Yoga para crianças, com faixa etária entre 02 e 12 anos, desde 2021 e 2024 respectivamente, pela oportunidade de aplicar meus estudos e poder confirmar o conteúdo proposto neste documento.

Também agradeço a minha família por todo o suporte em todos os âmbitos possíveis.

SUMÁRIO

1- RESUMO.....	pg. 06
2- ABSTRACT.....	pg. 07
3- INTRODUÇÃO.....	pg. 08
4-REVISÃO DE LITERATURA.....	pg. 12
5- MÉTODO.....	pg. 19
6- ANÁLISE DE DISCUSSÃO DAS FONTES CONSULTADAS.....	pg. 20
7- CONCLUSÃO.....	pg. 27
8- REFERÊNCIAS.....	pg. 28

1. RESUMO

Introdução: Efeitos do Yoga em ambiente escolar em dimensão global do desenvolvimento humano, levando em consideração a população neurodivergente. **Objetivos:** Investigar e analisar a literatura científica que utilizou o Yoga em ambiente escolar, bem como seus resultados em intervenções. **Método:** Para a elaboração da revisão, foram realizadas buscas em bases de dados como PubMed, Scielo e Cochrane Library entre 2014 e 2024, utilizando inicialmente os termos Yoga, Escola, Crianças, sendo adicionados posteriormente os termos: TEA, TDA, TDAH. Foram considerados critérios de inclusão artigos transversais, experimentais, quasi-experimentais, revisões sistemáticas e meta-análises, tendo como população-alvo crianças em idade escolar (Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II) diagnosticadas com TEA, TDAH e TDA. Levou-se em consideração o ano de publicação, autoria, título, objetivos, resultados, conclusões e instrumentos de medidas. **Resultados:** Os achados demonstram que o Yoga pode contemplar favoravelmente em amplos aspectos as crianças público-alvo desta revisão, embora haja poucos estudos que contemplem a relação entre a população com transtornos de neurodivergência e o Yoga no Brasil em ambiente escolar. **Conclusão:** Ao analisar os estudos, concluiu-se que o Yoga é uma possibilidade de ferramenta de desenvolvimento, que proporciona benefícios em aspectos físicos, comportamentais, psicológicos, motores, mentais e sociais, embora no Brasil sua prática ainda seja pouco considerada. Observou-se também limitações de estudos que utilizem amostras simultâneas de crianças com TDAH e TEA, apesar da constante comorbidade apresentada entre os transtornos.

Palavras-chave: Yoga, Escola, Crianças, TEA, TDA, TDAH

2. ABSTRACT

Introduction: Effects of Yoga in the school environment on the global dimension of human development, considering the neurodivergent population. **Objectives:** To investigate and analyze the scientific literature that has used Yoga in the school environment, as well as its results in interventions. **Method:** For the development of this review, searches were conducted in databases such as PubMed, Scielo, and the Cochrane Library between 2014 and 2024, initially using the terms Yoga, School, Children, and later adding the terms ASD, ADD, ADHD. Inclusion criteria considered transversal, experimental, quasi-experimental studies, systematic reviews, and meta-analyses, with the target population being school-aged children (Early Childhood Education and Elementary School I and II) diagnosed with ASD, ADHD, and ADD. The following aspects were considered: year of publication, authorship, title, objectives, results, conclusions, and measurement instruments. **Results:** The findings demonstrate that Yoga can positively impact various aspects of the target population of this review. However, there are few studies that explore the relationship between the neurodivergent population and Yoga in the school environment in Brazil. **Conclusion:** The analysis of the studies suggests that Yoga is a potential development tool that provides benefits in physical, behavioral, psychological, motor, mental, and social aspects, although its practice is still rarely considered in Brazil. Additionally, limitations were observed in studies that use simultaneous samples of children with ADHD and ASD, despite the frequent comorbidity between these disorders.

Keywords: Yoga, School, Children, ASD, ADD, ADHD

3. INTRODUÇÃO

Os Transtornos do Neurodesenvolvimento são condições que se caracterizam por déficits no desenvolvimento, resultando em comprometimentos em âmbitos pessoal, social, motor e cognitivo, de acordo com o DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022), já percebidos na primeira infância, quando o indivíduo inicia sua jornada escolar. Durante a infância, mais especificamente no período escolar, tornam-se mais perceptíveis um possível diagnóstico dessas comorbidades, já que na escola ocorrem demandas frequentes acerca do desempenho acadêmico, desenvolvimento motor, comportamento e interações sociais. Por se tratar de um processo multidimensional, que envolve critérios estabelecidos pelo manual DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022), os diagnósticos para Transtornos de Neurodesenvolvimento implicam em encaminhamentos para equipes interdisciplinares, contando com profissionais de áreas diversas como médicos, terapeutas ocupacionais e psicólogos.

O TDAH está relacionado a alterações de início precoce no desenvolvimento, que podem interferir no funcionamento pessoal, social, acadêmico ou profissional da pessoa, podendo estar vinculado a fatores genéticos. É caracterizado principalmente por desatenção, hiperatividade e impulsividade, que podem ser apresentados por qualquer indivíduo e em qualquer momento da vida, embora seus primeiros sintomas geralmente sejam identificados entre crianças e adolescentes. (BRASIL, 2022).

O TEA é um distúrbio caracterizado pela alteração das funções do neurodesenvolvimento, que podem englobar alterações qualitativas e quantitativas da comunicação, seja na linguagem verbal ou não verbal, na interação social e do comportamento, como: ações repetitivas, hiperfoco para objetos específicos e restrição de interesses. Dentro do espectro são identificados graus que podem ser leves e com total independência, apresentando discretas dificuldades de adaptação, até níveis de total dependência para atividades cotidianas ao longo de toda a vida. (BRASIL, 2022).

Por serem transtornos que podem interferir no desenvolvimento humano em muitas dimensões, uma equipe interdisciplinar¹ se faz necessária para um diagnóstico mais conciso,

¹ A abordagem em equipe deve ser comum a toda a assistência à saúde, uma vez que o que caracteriza uma equipe interdisciplinar é a possibilidade de colaboração de profissionais de várias especialidades com conhecimentos e qualificações distintas. (Campos, 1995).

bem como seu acompanhamento. Há diversas possibilidades para tratamentos, a fim de assistir essa população e as pessoas a sua volta, dando suporte para maior compreensão, aceitação e inserção dessas pessoas na comunidade, promovendo qualidade de vida para elas.

A educação inclusiva é um tema amplo e requer atenção, haja vista a crescente conscientização da sociedade sobre o tema e o aumento de sua demanda. Em 1996, com a nova Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBN - Lei n. 9394/96), no capítulo V, é previsto normatização para o acolhimento de pessoas com deficiências em escolas regulares e para sua integração na sociedade (BRASIL, 1996), independentemente de condições físicas, intelectuais, sociais, emocionais, linguísticas, dentre outras.

Ainda assim, trata-se de um tema que merece atenção dados os fatores que interferem nesse processo, como desconhecimento dos professores sobre a política de inclusão e sobre as capacidades e limitações do aluno no que tange a deficiência e os interesses pessoais, a falta de recursos oferecidos pelo poder público para efetivação de suas ações, e a falta de profissionais especializados na área de educação especial para o suporte aos professores (Silva, 2017). Apesar da legislação, alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) ainda enfrentam obstáculos como dificuldades de matrícula, preconceito de colegas, professores sem formação adequada e falta de perspectiva mais inclusiva por parte dos gestores (UNESP, 2022).

Zunino (2008) afirma que a Educação Física escolar proporciona maiores possibilidades de interação, sendo também uma ferramenta relevante para a aquisição e aprimoramento de habilidades motoras e psicomotoras, capaz de promover não só habilidades físicas como também a aquisição de consciência e compreensão da realidade de forma democrática, humanizada e diversificada, onde é possível criar um ambiente favorável à inclusão, uma vez que o corpo não se restringe a um sistema de elementos orgânicos, mas também enquanto social, psicológico e cultural. Insere-se na vida cotidiana, nas relações, também é um meio de comunicação que permite a comunicação com o outro (Braunstein & Pépin, 1999).

A Base Nacional Comum Curricular, prevê que a Educação Física escolar promova o desenvolvimento integral dos estudantes, contemplando aspectos físicos, cognitivos, afetivos, sociais e éticos (Brasil, 2018), corroborando para um ambiente favorável para a interação entre os pares, saudável e flexível. Logo, trata-se de uma disciplina que oferece

possibilidades diversas para a promoção do desenvolvimento integral dos alunos, independentemente de suas características individuais (MOTA, 2013), contribuindo para a saúde em aspectos globais de todos.

Alunos neurodivergentes² têm demandas diversas, logo, faz-se necessária uma abordagem educacional sensível, que vá além da abordagem tradicional. Nesse contexto, as práticas corporais emergem como uma ferramenta de grande potencial, diferentes de uma abordagem tradicional, fugindo das concepções hegemônicas de corpo e Educação Física, pautadas no rendimento e na aptidão física. Desta maneira, tem-se por PCAs³ algo além de técnicas e práticas, que perpassam por diferentes campos de atuação profissional, como medicina, fisioterapia, terapia ocupacional e, também, a Educação Física (CESANA, 2005).

Dentre as modalidades de PCAs, há o Yoga, que:

“... significa essencialmente a integração da personalidade em todos os níveis possíveis: físico, mental, social, intelectual, emocional e espiritual.”
(GHAROTE, 2005, p. 25)

A prática do Yoga encontra respaldo na Base Nacional Comum Curricular do Ensino Fundamental (BRASIL, 2018), onde a Educação Física é o componente voltado às práticas corporais, devendo assegurar aos alunos conhecimentos que lhes permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros. Nesse contexto, o Yoga é parte integrante da subdivisão “Ginásticas de Conscientização Corporal”, pertencente à área temática “Ginástica” (CORRÊA et al, 2021).

Em âmbito escolar, já é proposto o Yoga como possibilidade de abordagem na educação infantil e no ensino fundamental, bem como nas aulas de Educação Física. Haja vista resultados favoráveis à sua prática, quando proposto em escolas para crianças, sendo, inclusive, recomendada como ferramenta complementar ao desenvolvimento integral dos estudantes, evidenciados por alguns artigos (POSSIGNOLO, 2012; FLAK E COULON,

² Segundo o site do Ministério da Cultura, no folder virtual “Diversidade em pauta”, tem-se por neurodivergente a pessoa que possui uma configuração neurológica atípica – ou seja, diferente do padrão esperado pela sociedade. Enquadram-se como neurodivergentes pessoas com TEA, TDAH, déficit aprendizagem (que dificulta leitura e escrita), e até mesmo transtornos psicológicos, como o transtorno dissociativo de identidade, dentre outros.

³ Práticas Corporais Alternativas, exemplos: Tai-chi-chuan, Yoga, Lian-Gong.

2007; MORAES E BALGA, 2007; FOLLETO, 2016; EHUD et al., 2003; TELLES et al., 2013).

Nos últimos anos, o Yoga tem sido reconhecido por seus benefícios à saúde física e à saúde mental, embora sua aceitação entre indivíduos com distúrbios de neurodesenvolvimento enfrente desafios, já que aspectos como o silêncio, a concentração, a realização de sequências estruturadas de posturas e exercícios respiratórios possam ser desafiadores para crianças, especialmente com perfis neuroatípicos⁴, como aquelas com TDAH ou TEA. Além disso, a falta de conhecimento sobre essa filosofia milenar e a possibilidade de abordá-la com enfoque pedagógico também contribuem para uma visão estigmatizada. Logo, torna-se necessário realizar uma revisão sobre os efeitos da prática de Yoga na saúde física, mental e de habilidades sociais de pessoas com TDAH e TEA enquanto PCA em ambiente escolar.

Nesse contexto, este estudo se justifica por ampliar possibilidades para atuação dentro das escolas buscando correlacionar o ambiente escolar, a educação inclusiva, no que tange aos alunos neurodivergentes, as aulas de educação física e o Yoga enquanto possibilidade de ferramenta em auxílio não apenas à população em questão como para a sociedade como um todo.

⁴ Sinônimo para neurodivergente.

4. REVISÃO DE LITERATURA

Estima-se que crianças e adolescentes, população de prevalência para manifestações de sintomas dos transtornos representem, respectivamente, cerca de 30% e 14,2% da população mundial (ONU, 2012). De acordo com o projeto PIPAS 2022 – Primeira Infância Para Adultos Saudáveis – cerca de 12% das crianças brasileiras de até cinco anos apresentam suspeita de atraso no desenvolvimento, indicando a necessidade de avaliações mais detalhadas para diagnósticos específicos (BRASIL, 2023). No Brasil, embora não existam estudos específicos sobre a incidência do autismo, estima-se que cerca de dois milhões de brasileiros possuam o transtorno (JÚNIOR, 2014).

Crianças com TEA se caracterizam pela presença de um desenvolvimento atípico na interação social e na comunicação e pela presença de comportamentos e interesses restritos e estereotipados (American Psychiatric Association, 2022). Dificuldades de comunicação verbal e não verbal, dificuldade em compreender e responder às pistas sociais, comprometimentos motores (hipotonia, movimentos motores repetitivos e estereotipados, e dificuldade na coordenação motora) e questões sociais (dificuldade em entender e responder às pistas sociais, entender as emoções dos outros, evitar o contato visual ou parecer desinteressado nas interações sociais) compõem o espectro (Bastos et al., 2023).

Atualmente, o tratamento do autismo pode ser feito com medicamentos, a fim de gerenciar sintomas específicos, como agressividade, hiperatividade, ansiedade ou dificuldade de atenção. Alguns medicamentos comumente prescritos podem incluir os antipsicóticos, como Risperidona (Risperdal) e Aripiprazol (Abilify), estabilizadores de humor, como ácido valproico (Depakote) ou lamotrigina (Lamictal), e os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), como fluoxetina (Prozac) ou sertralina (Zoloft) (Nascimento et al., 2024) e terapias comportamentais.

O autismo pode vir acompanhado de outros transtornos ou deficiências, como o Transtorno Desafiador Opositor (TOD), Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), depressão, bipolaridade, epilepsia, entre outros, demandando uma ação coletiva para o diagnóstico e para o tratamento (Pereira et al, 2021).

Em aspectos globais, estima-se que 70% das pessoas com TEA tenham um transtorno mental comórbido, sendo que a comorbidade do TEA com o TDAH pode variar de 17% a

95% (Antshel, Zhang-James, & Faraone, 2013; Visser, Rommelse, Greven, & Buitelaar, 2016), embora se observem limitações quanto a estudos que utilizem amostras simultâneas de crianças com TDAH e TEA, apesar da constante comorbidade apresentada entre os transtornos.

De acordo com o DSM-V, o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) apresenta sintomas classificados em duas categorias: hiperatividade e desatenção. Sua origem é multifatorial, não havendo uma única causa para que um indivíduo o apresente. Um aspecto relevante que esse transtorno pode acarretar na vida infantil é em questão dos relacionamentos, tanto dentro do contexto escolar quanto fora dele, já que, a dificuldade em aceitar regras comportamentais, além da impulsividade e da inquietação podem gerar isolamento social, dificultando consequentemente o desenvolvimento de habilidades sociais relevantes (Ribeiro, 2016).

Individualmente, o TDAH é o transtorno do neurodesenvolvimento mais comum e atinge cerca de 5% da população mundial, com variação entre 2% e 7% dependendo da metodologia do estudo (Sayal, Prasad, Daley, Ford, & Coghill, 2018).

O diagnóstico requer uma equipe interdisciplinar, que trabalhe de forma articulada, tanto no período que antecede o fechamento do laudo, quanto na manutenção posterior ao diagnóstico do paciente. Esses profissionais são: neuropediatra, pediatra, fonoaudiólogo, psicólogo, psicopedagogo, nutricionistas, entre outros como: fisioterapeutas, educadores físicos. Também há profissionais que atuam em parceria com a escola, no acompanhamento com as crianças que são os pedagogos/psicopedagogos (Pereira et al, 2021).

Em consonância com o diagnóstico, são traçados planos de ação que consistam em auxiliar o tratamento da população neuroatípica. O enfoque no desenvolvimento de potenciais habilidades, a partir de adaptações que permitam que o paciente se reconheça e reconheça seu espaço se destaca, haja vista que o autista, por exemplo, pode apresentar dificuldade em compreender seu corpo em sua totalidade, assim como seu corpo em movimento (Ferreira e Thompson, 2002), interferindo diretamente em seu desenvolvimento global e, por conseguinte, nas relações sociais. A partir daí, visar melhorias de acordo com os sintomas deficitários, apoio nas tarefas do cotidiano, adequações na modulação dos transtornos sensoriais e desenvolver habilidades socioemocionais.

Por meio de uma equipe interdisciplinar, diversos profissionais de várias áreas promovem possibilidades de acompanhamento a depender das necessidades, como Atividades Recreativas/Desportivas adaptadas, a fim de desenvolvimento de habilidades motoras e sociais. (Bremer, E., et al, 2016), atividades extracurriculares baseadas em música e arte, também chamadas de musicoterapia e arteterapia, respectivamente (Geretsegger, M., et al, 2014) e terapias comportamentais e cognitivas, como a Análise do Comportamento Aplicada (ABA) e o Treinamento de Habilidades Sociais (THS) (Matson & Smith, 2008) em paralelo às atividades previstas nas escolas regulares.

A intervenção pode ser realizada por psicólogos com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que contribui para o gerenciamento da ansiedade, depressão e problemas comportamentais. Fonoaudiólogos trabalham para melhorar a comunicação verbal e não verbal, incluindo habilidades linguísticas e de fala. Terapeutas Ocupacionais ajudam a desenvolver habilidades de autocuidado, coordenação motora fina e habilidades sociais, além de trabalhar para reduzir comportamentos repetitivos ou restritos (Sousa et al., 2024).

Diferentemente da abordagem medicamentosa, a prática de atividade física e exercício físico direcionado são intervenções coadjuvantes com baixos efeitos colaterais ou efeitos colaterais nulos, e podem ser realizados de forma lúdica, oferecendo benefícios no Desenvolvimento Neuropsicomotor (DNPM) das crianças. Além de promover autonomia ao unir aspectos cognitivos e motores, resultando em condicionamento físico, o desenvolvimento da coordenação motora e estimular a compreensão de espaço e tempo, estimulando o cérebro. Essa atividade física demonstra eficácia na redução da ansiedade, melhoria do humor, aumento da confiança e elevação da autoestima (Ferreira; Paz; Tenório, 2021), podendo ser inserida no contexto da educação física escolar, haja vista a demanda da educação inclusiva e o papel da escola.

Em voga, o tema “inclusão” se faz presente: no Brasil os alunos com deficiência possuem o direito de frequentar salas de aula regulares garantido pela Constituição Federal de 1988, pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, lei nº 9.394/1996, pelo Plano Nacional de Educação, lei nº 13.005/2014, e pela Política Nacional de Educação Especial na perspectiva da Educação Inclusiva (2014).

O processo de inclusão começou a tomar corpo a partir da propagação das deficiências enquanto condição social, passando a ser questionado o conceito de “normalidade” e

uniformidade imposta, já que a sociedade humana é estruturada na diversidade, sendo composta por pessoas todas diferentes entre si, com suas qualidades, potencialidades e, também, deficiências (GALVÃO FILHO, 2009).

A diversidade corrobora com a ideia de corporeidade, que traz em si a vivência corporal das emoções, dos sentimentos enquanto fator integrante do desenvolvimento do indivíduo como ser presente como “ser físico/corporal e complexo, estando todas as qualidades e dimensões pertencentes ao humano enraizadas em seu corpo” (JOÃO, 2018, p. 46), é possível que o professor de Educação Física atinja diretamente a personalidade dos alunos, contribuindo, conseqüentemente, para o desenvolvimento das relações estabelecidas entre eles.

A Educação Física, partindo do movimento corporal, envolve o homem como uma totalidade(...). A sua prática pedagógica pode ser um meio de levar o aluno a uma maior liberdade subjetiva, possibilitando a ele ampliar seu campo de experiências e integrar suas condutas corporais em um nível superior de integração; a incentivá-lo na conquista de liberdade objetiva, levando-o a desenvolver a consciência crítica e a vivenciar o sentido da responsabilidade social (GONÇALVES, 1994,p.90 – 91).

A abordagem quanto a heterogeneidade de habilidades prevista em ambiente escolar deve ocorrer de forma eficaz, consciente e inclusiva, em especial nas aulas de educação física, onde o desenvolvimento motor tem relação direta com o desenvolvimento cognitivo, e a interação do corpo do aluno com o meio ambiente se reflete nas relações interpessoais, podendo refletir em dificuldades afetivas, gerando agressividade, desrespeito e incompreensão com relação aos limites e qualidades do outro. (Moraes e Balga, 2007).

Segundo Sampaio e Sampaio (2009, p. 63-64):

[...] A aceitação da criança deficiente pelos colegas vai depender muito do professor colocar em prática uma pedagogia inclusiva que não pretenda a correção do aluno com deficiência, mas a manifestação do seu potencial. A escola, nesta perspectiva, deve buscar consolidar o respeito às diferenças, vistas não como um obstáculo para o cumprimento da ação educativa, mas como fator de enriquecimento e melhoria da qualidade de ensino e aprendizagem para todos, tanto para alunos com deficiência quanto para aqueles sem deficiência.

Dado seu potencial de trabalho com os conteúdos na infância, com o Yoga é possível estimular o autoconhecimento e o autocuidado, orientar e conscientizar as crianças sobre suas emoções, orientar a formação de valores (*yamas* e *niyamas*)⁵, proporcionar saúde e bem estar por meio de posturas físicas (*ásanas*)⁶ e respiratórias (*pranayamas*)⁷, além de técnicas de atenção e concentração. Ademais, é possível ser adaptada à infância, ao contexto escolar e a todos os alunos, sobretudo mediante o reconhecimento da dimensão lúdica da infância para integrá-lo ao cotidiano educacional por meio jogos e brincadeiras, imitação de animais, contação de histórias, ao som de músicas diversas, etc (Costa et al, 2015), contemplando o que prevê os Parâmetros Curriculares Nacionais - PCNs que afirma que as aulas de educação física devem prever a democratização, humanização e formas de diversificar suas práticas pedagógicas, buscando não reduzir o corpo a apenas aspectos biológicos, mas também buscar maneiras de incorporar aspectos afetivos, cognitivos e socioculturais aos alunos, assim como a inclusão, diversidade e representatividade.

Algumas universidades já oferecem disciplinas sobre a inserção do Yoga em ambiente escolar, como são os casos, por exemplo, das universidades federais: da Bahia (UFBA), do Rio Grande do Norte (UFRN) e de Santa Catarina (UFSC), permitindo um passo importante na compreensão de como o Yoga pode adentrar o mundo acadêmico por meio da Educação Física e quais são os caminhos possíveis a se trilhar, sem o intuito preponderante de transformar os licenciados em instrutores de Yoga⁸, mas fornecendo ferramentas que os possam auxiliar em sala de aula (Lima e Ribeiro, 2020).

Estudos em contexto nacional, como Aguiar (2019), reforçam a inserção do Yoga em ambiente escolar enquanto possibilidade de ampliação das possibilidades pedagógicas, alinhando-se aos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) que enfatizam práticas inclusivas e holísticas⁹.

⁵ Yamas e Niyamas são tidos como um “código de ética” do Yoga, que versam sobre atitudes positivas relacionadas à valores que influenciam no desenvolvimento pessoal e nas relações interpessoais, dentre eles questões como disciplina, não-violência, o estudo sobre si mesmo em busca de evolução pessoal, higiene, a importância da verdade, não desejar o que não te pertence e contentamento, exercitado pela gratidão.

⁶ *Asanas* são posturas físicas que têm caráter psicofísico, alinhando corpo e mente, uma vez que requer foco, equilíbrio e concentração.

⁷ *Pranayamas* são exercícios utilizados de maneira a realizar a respiração de forma consciente, estimulando a autorregulação, contribuindo para influenciar o Sistema Nervoso.

⁸ Para que uma pessoa se torne instrutor de Yoga, é necessário que ela participe e conclua cursos de formação para tal.

⁹ O termo "holístico" vem do grego *holos*, que significa "todo", logo, trata-se de um conjunto de técnicas que visam tratar o ser humano de forma integral, considerando o corpo, a mente e o espírito.

Além disso, o Yoga está previsto na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares juntamente com procedimentos como massoterapia, dança circular, biodança, terapia comunitária, entre outros (BRASIL, 2016).

O Yoga pode auxiliar na mudança de comportamento agressivo, tornando o indivíduo sereno, humilhado, calmo e descontraído (HERMÓGENES, 1984), que vai ao encontro de SCHULZ (2019), que elenca pontos em matéria da Revista Educação, em que a prática de Yoga em âmbito escolar pode beneficiar a todos – inclusive os professores - e em especial a população foco deste estudo, uma vez que pode minimizar e, até, neutralizar comportamentos violentos advindos de um sentimento de inadequação, reduzir o déficit de atenção e a hiperatividade, melhorar a concentração, a memória e a criatividade, promover os relacionamentos com os pares e com o meio ambiente, além de contribuir para a formação de uma crianças saudáveis fisicamente e emocionalmente, também atestado por Wang (2023) em seu estudo, presente no **Quadro 1**, página 19, desta revisão, que teve como resultado após 08 semanas de intervenção com Yoga, a regulação das emoções dos participantes e os sintomas de TDAH melhoraram significativamente. Além disso, pode melhorar a coordenação psicomotora e os processos de atenção e concentração (Moraes e Balga, 2007).

Betti e Zuliani (2002, p. 73) afirmam que a formação da criança e do jovem passa a ser concebida como uma educação integral – corpo, mente e espírito – com o desenvolvimento pleno da personalidade incorporada à educação física, que vem somar-se à educação intelectual e moral, propiciando, a Educação Física, assim como os outros componentes curriculares, uma ação pedagógica associada à cultura, valorizando a corporeidade, o sentir e o se relacionar, o que corrobora com Hermógenes (1964, p.35), ao discutir a excelência do hatha yoga¹⁰ como método de educação física, defende para o Yoga o direito de se transformar em objeto de prática por parte de professores de Educação Física, afirmando o autor:

“Hatha yoga é uma ginástica de características inconfundíveis. E tais características peculiares é que explicam a quase miraculosa eficácia [...]. Atua em todos os planos da personalidade. Desde o físico ao espiritual. É, portanto, não apenas o que poderíamos chamar de cultura física, mas cultura integral [...]. Ainda é cedo para dizer, pois não temos os dados necessários, mas ousamos acreditar que se introduzido no sistema educacional brasileiro, dará os maiores lucros na formação

¹⁰ Hatha Yoga, um dos vários estilos existentes de Yoga, prevalece no Ocidente e tem como foco os *pranayamas*, *ásanas* e a meditação.

da juventude, e serão incalculáveis suas aplicações, na arte, no esporte, na atividade físico-cultural, na vida religiosa [...].”

As aulas de Educação Física têm caminhado para uma visão ampla de sua atuação, reforçando a implementação de práticas não única e exclusivamente ginásticas, tecnicistas, esportivistas e higienistas, mas uma abordagem humanizada visando o desenvolvimento dos alunos de maneira integral, sendo o corpo humano uma entidade holística composta por várias dimensões interrelacionadas inseparáveis umas das outras e a saúde ou doença de qualquer dimensão afeta as outras dimensões em que os indivíduos e suas necessidades são únicos (WOODYARD, 2011), sendo necessário que o professor esteja aberto e atento, busque se atualizar e se aprimorar enquanto profissional da área, procurando desenvolver um olhar mais sensível às especificidades e busque propor elementos em suas práticas pedagógicas que garantam não só a participação de todos, mas um ambiente adaptável, inclusivo e receptivo de fato, que incentive o reforço de pilares essenciais de cidadania como respeito, a cooperação, empatia e não-violência.

(CORRÊA et al, 2021) Sugerem um período de treinamento com professores especializados em Yoga para professores de Educação Física escolar, Pedagogos e auxiliares a fim de praticar com alunos algumas técnicas respiratórias e de concentração do Yoga em sessões de curta duração, com frequência diária, sem alteração da rotina escolar e sem a necessidade de um profissional especializado em Yoga para conduzir a prática.

5. METODOLOGIA

Para a elaboração da revisão, foram realizadas buscas em bases de dados como PubMed, Scielo e Cochrane Library entre 2014 e 2024, utilizando inicialmente os termos:

Yoga, Escola, Crianças

Posteriormente, incluiu-se nas buscas os termos:

TEA, TDA, TDAH

Os critérios de inclusão consideraram artigos transversais, experimentais, quasi-experimentais, revisões sistemáticas e meta-análises. Foram aceitos artigos na língua portuguesa e inglesa.

Estudos com grupos controle e aplicação de instrumentos como a Escala SWAN, Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency e Conners CBRS foram priorizados.

População-alvo: crianças em idade escolar (Educação Infantil e Ensino Fundamental I e II) diagnosticadas com TEA, TDAH e TDA conforme critérios do DSM-5 (2013).

6. ANÁLISE DE DISCUSSÃO DAS FONTES CONSULTADAS

O Quadro 01 apresenta a síntese das características (título, autoria, natureza e ano de publicação, contexto do estudo e participantes) dos 06 estudos incluídos na revisão sistemática de literatura relacionada à prática de Yoga e crianças em contexto escolar, com ênfase em diagnósticos relacionados à distúrbios de neurodesenvolvimento, organizados em ordem alfabética de autoria principal. Também foram analisados nas categorias ano de publicação; localidade; testes e diagnósticos; perfil dos participantes e principais conclusões.

Publicados entre os anos de 2016 e 2023, contemplam a temática do Yoga para crianças em ambiente escolar, majoritariamente relacionados àquelas com diagnósticos de transtornos de neurodesenvolvimento, em especial o TEA – Transtorno do espectro Autista e o TDAH – Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade.

No estudo de Folleto, Pereira e Valentini (2016), publicado no International Journal of Yoga, foram investigados os efeitos da prática de yoga nas aulas de educação física escolar sobre as habilidades motoras e o comportamento social de crianças. Os resultados indicaram que a prática do yoga teve um impacto positivo nas habilidades motoras e contribuiu para a melhoria do comportamento social das crianças. No entanto, o estudo também demonstra a necessidade de replicar os resultados em populações mais amplas e diversificadas a fim de validar sua aplicabilidade. Em geral, este trabalho contribui significativamente para o campo da educação física, sugerindo que práticas como o yoga podem promover não apenas o desenvolvimento físico, mas também o social e emocional das crianças.

Publicado na revista Pensar a Prática, o estudo de Corrêa e Hentschel Lobo da Costa (2022), utilizando a Escala de Swan, buscou avaliar os efeitos da prática de yoga no ambiente escolar analisando o comportamento psicossocial dos participantes, em formato clínico randomizado. A pesquisa trouxe elementos de forma a concluir que o yoga pode contribuir positivamente em amplos aspectos. Quando relacionado ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), os resultados do estudo reforçam a ideia de que o yoga pode ser uma intervenção complementar eficaz, reforçando auxílio na regulação emocional, impulsividade e interação social e promovendo o foco, a calma e o autocontrole, sugerindo que o yoga é uma possibilidade enquanto ferramenta de apoio ao manejo de sintomas de TDAH.

QUADRO 1 – Artigos Selecionados para Análise

Autores	Artigo	Palavras chave	Local	Testes	Grupo-Controle?	Faixa-Etária	Diagnóstico	Resultados
CORRÊA, Érica M.; HENTSCHEL LOBO DA COSTA (2022)	Efeitos da prática do yoga na escola sobre o comportamento psicossocial de escolares: um estudo controlado randomizado	Yoga, Children, School	Brasil	Escala de Swan	Sim	07 – 11 anos	TDAH TOD	Indicaram melhorias significativas em aspectos como regulação emocional, redução de comportamentos problemáticos e aumento da interação positiva entre os alunos.
FOLLETO JC, PEREIRA KR, VALENTINI NC. (2016)	Os efeitos da prática de yoga na educação física escolar nas habilidades motoras e no comportamento social das crianças	Yoga, Children, School	Brasil	Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency	Não	06 – 08 anos	NÃO	Os resultados indicaram que a prática do yoga teve um impacto positivo nas habilidades motoras e contribuiu para a melhoria do comportamento social das crianças.
MANINDERJIT Kaur, Inge Marie Eigsti, Anjana Bhat (2020)	Efeitos de uma intervenção criativa de ioga na atenção conjunta e nas habilidades de comunicação social, bem como nos estados afetivos de crianças com Transtorno do Espectro Autista	Yoga, Children, ASD	EUA	ADOS-2, SB5, VABS-II, Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, JTAT	Sim	05 – 13 anos	TEA	Concluiu que o yoga apresenta aspectos terapêuticos considerados inovadores sendo relevante, considerando desafios previstos enfrentados por indivíduos com TEA.
SHANKER S, PRADHAN B. (2022)	Efeito do yoga na responsividade social e comportamentos problemáticos de crianças com TEA em escolas especiais: um ensaio clínico randomizado	Yoga, School, ASD, Children	Índia	Autism Treatment Evaluation Checklist - ATEC	Sim	05 – 15 anos	TEA	Conferiu-se a viabilidade do Yoga como estratégia terapêutica acessível e integrativa em escolas especiais, promovendo maior qualidade de vida para crianças com TEA.
SHANKER S, PRADHAN B. (2022)	Efeito do Yoga na Proficiência Motora de Crianças com Transtorno do Espectro Autista e a Viabilidade de sua Inclusão em Ambientes Escolares Especiais.	Yoga, ASD, Children, School	Índia	Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky	Sim	05 – 13 anos	TEA	Destaca que parece ter um impacto positivo na proficiência motora grossa de crianças com TEA, apesar de poucas evidências dos efeitos do Yoga, em específico, no desenvolvimento motor.
WANG, S (2023)	Yoga no Controle Emocional em Crianças com TDAH	Yoga, ADHD, ASD, Children	China	CBRS	Sim	06 – 08 anos	TDAH	Melhoria da regulação das emoções e dos sintomas de TDAH

Fonte: Elaborado pela autora, 2025

Kaur, Eigsti e Bhat (2021), investigaram os efeitos de uma intervenção de yoga com foco em habilidades de atenção compartilhada, comunicação social e estados afetivos de crianças diagnosticadas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Publicado na *Research in Autism Spectrum Disorders*, concluiu que a prática de yoga, com abordagem criativa, apresenta aspectos terapêuticos considerados inovadores sendo relevante, especialmente ao se considerar os desafios previstos de interação social e regulação emocional enfrentados por indivíduos com TEA, além dos aspectos motores, tendo em vista de que se trata de um transtorno multissistêmico. O estudo demonstrou melhorias consideráveis nas habilidades sociais e nos estados afetivos das crianças, sugerindo que a prática de yoga pode ter benefícios terapêuticos além do bem-estar físico. Apesar de o artigo apresentar uma proposta interessante e inovadora, seria interessante a replicação com amostras maiores, grupo-controle rigoroso de variáveis e acompanhamento a médio e longo prazo dos participantes a fim de fortalecer a validade dos achados.

Shanker e Pradhan (2022), tiveram seu estudo publicado no *Indian Psychiatry Journal*, e teve como escopo os efeitos da prática de yoga em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) em escolas especiais, com ênfase na responsividade social e em comportamentos considerados problemáticos percebidos na população com TEA na Índia, haja vista sua prevalência estimada de cerca de 1,7–2 milhões de crianças com o transtorno. Visando aspectos comportamentais e emocionais dessa população, foram ministradas práticas de Yoga, que sugeriram que o Yoga contribuiu positivamente para melhorar o comportamento, a regulação emocional e a interação social, aspectos relevantes para crianças com TEA, destacando seu potencial como uma intervenção complementar no contexto educacional especializado. Contudo, há de se observar o contexto uma vez que ocorreu em escolas específicas para crianças com necessidades especiais e percebeu-se limitações quanto aos efeitos das práticas a longo prazo.

Wang (2023), contemplou em seu estudo publicado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte, um grupo de 30 crianças diagnosticadas com TDAH, dividindo-as em 02 grupos. Utilizou para fins de acompanhamento a Escala de Regulação Emocional e Conner (CBRS), antes, logo após e após 60 dias do experimento. Concluiu-se que o treinamento de yoga é um método fácil e barato para melhorar a condição mental e física de crianças com TDAH, demonstrando melhoria da regulação das emoções e dos sintomas de TDAH. Também

reforçou uma realidade que aparenta ser global, uma vez que ocorreu na China e reforçou que o sistema educacional preconiza quantidade de matrículas, visando capacitar intelectualmente os alunos, desta forma acabam por comprimir o tempo previsto para implementação do currículo de educação física, aumentando a carga de trabalho escolar dos alunos, também afetando seu desenvolvimento saudável de forma integral.

Shanker e Pradhan (2022), contemplam esta revisão com mais um estudo, publicado no *Human Kinetics Journal*, que teve como objetivo verificar influências do Yoga na proficiência motora de crianças com TEA e a viabilidade de sua inclusão em escolas especiais. Foi utilizado para fins de avaliação o Teste de Proficiência Motora Bruininks-Oseretsky. Segunda Edição nos grupos pré e pós-intervenção. Em conclusão, destacou que o Yoga parece ter um impacto positivo na proficiência motora grossa em vez da proficiência motora fina de crianças com TEA, contudo há poucas evidências dos efeitos do Yoga, em específico, no desenvolvimento motor. Mostrou ser viável enquanto intervenção para grupos em escolas especiais.

Considerando a possibilidade de o conteúdo de Yoga proporcionar o desenvolvimento de aspectos psicofísicos e sociais, Faria et al. (2013), notaram em seu estudo que dentro do ambiente escolar as práticas de Yoga podem trazer resultados positivos por agregar para o desenvolvimento integral dos participantes envolvidos, melhorando a concentração, conduta ética, saúde física, psicológica e a socialização através de seus princípios éticos, exercícios respiratórios, posturas, histórias, músicas e técnicas de relaxamento nas aulas de educação física realizadas por professores de educação física, sem formação em Yoga, mas que estudaram sobre sua filosofia e a partir dos conhecimentos teóricos, relativos ao conteúdo do Yoga em conjunto com as características das faixas etárias de seus alunos para ensino do repertório motor previsto na área de educação física, obtiveram resultados expressivos, concluindo que o Yoga pode agregar positivamente no desenvolvimento integral dos alunos, melhorando a concentração, conduta ética, saúde física, psicológica e a socialização.

Diante do exposto, compreendendo o desenvolvimento integral da população em questão, o Yoga e o ambiente escolar, torna-se interessante ressaltar seus benefícios em aspectos específicos:

a. Desenvolvimento Cognitivo:

MEHTA et al. (2011) trazem em seu estudo, realizado com crianças de seis a onze anos, com diagnóstico de TDAH que o Yoga e meditação combinados com terapia, é uma possibilidade de baixo custo viável para tratamento. Em seus resultados, demonstraram que inicialmente a prática melhorou o desempenho acadêmico e comportamento de cerca de 50% das crianças, após 06 semanas de intervenção, sendo necessário um acompanhamento a longo prazo, tendo em vista suas limitações.

Flak e Coulon (2007) sugerem o Yoga como possibilidade de ferramenta através de exercícios de respiração consciente e posturas físicas que incitem foco e equilíbrio, também utilizando do termo *psicofísicas*, para suas execuções a fim de que a concentração seja retomada, uma vez que os estímulos causados por aparatos tecnológicos utilizados de forma reiterada podem trazer prejuízos para a concentração. Também ressaltam que o momento de relaxamento previsto no Yoga, é uma ferramenta que pode beneficiar a assimilação dos conteúdos propostos.

“...o relaxamento é totalmente diferente de diversão ou um convite à preguiça. É possível verificar que é mais fácil memorizar um texto quando o lemos antes de dormir. Parece que nosso cérebro trabalha durante a noite para facilitar a impregnação do conhecimento. Nós o percebemos pela manhã”. (FLAK; COULON, 2007, p.56)

b. Desenvolvimento Motor:

Kaur e Bhat (2019) em seu estudo analisou crianças dos 05 aos 13 anos de idade com diagnóstico de TEA acerca do desempenho motor grosso e fino, ofertando 08 semanas de intervenção acadêmica ou de Yoga ministradas por fisioterapeutas, a fim de avaliar as habilidades motoras e de imitação. Foi utilizado o teste padrão Teste de Desempenho Motor Bruininks-Oseretsky–2ª Edição (BOT-2). As crianças no grupo de yoga melhoraram o desempenho motor bruto no BOT-2 e apresentaram menos erros de imitação/praxia ao copiar poses de yoga específicas do treinamento. Em contraste, as crianças no grupo acadêmico melhoraram seu desempenho motor fino no BOT-2 e realizaram menos erros de imitação ao completar as ações de construção específicas do

treinamento, concluindo que intervenções como o Yoga, são ferramentas promissoras para melhorar as habilidades motoras e de imitação de crianças com TEA.

Um estudo realizado nas aulas de educação física, com noventa alunos do ensino fundamental, na cidade de São Paulo ofereceu Yoga, incluiu a execução de posturas do Yoga, exercícios respiratórios e meditação, objetivando capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência, além da superação de limites na realização de posturas com graus de dificuldade variados. Ao longo dos 03 meses de vivências regulares foi possível perceber mudanças visíveis no que se refere a ganho de flexibilidade geral, tônus, postura, concentração e equilíbrio. Tendo em vista que os objetivos se correlacionam, é possível perceber a mudança comportamental nos alunos de vários aspectos ao mesmo tempo (Moraes e Balga, 2007).

c. Inclusão Escolar:

O Yoga contribui para a criação de ambientes mais acolhedores e inclusivos, facilitando a convivência entre alunos, como já citado no estudo de Moraes e Balga (2007) que trouxe elementos de forma a demonstrar que o Yoga pode ser usado como estratégia no processo de ensino e aprendizagem em consonância com as relações no ambiente escolar.

Concluiu-se no estudo de Possignolo (2012) que a inserção de práticas de Yoga corrobora para que a consciência do trabalho em grupo seja estimulada entre os alunos, contribuindo para um ambiente de amistoso, tendo influência direta no aprendizado, além de naturalizar diferenças que existem entre eles, convidando-os a refletir sobre suas atitudes e compreender as diferenças.

Faria et al. (2013) consideram que o conteúdo do Yoga pode proporcionar o desenvolvimento psicofísico e social das crianças na escola, além de contribuir para sua formação integral, melhorando questões como a concentração, conduta ética, saúde física, psicológica e a socialização.

d. Bem-Estar Psicológico:

Usando um desenho de tratamento controlado e não randomizado, a eficácia do programa “Treinamento de Relaxamento com Elementos de Yoga para Crianças” baseado em Sivananda yoga foi avaliada com participantes de 11 e 12 anos que evidenciaram altos níveis de ansiedade em exames escolares. Os participantes mostraram reduções significativas na agressão, desamparo na escola, queixas físicas e um aumento nas habilidades de enfrentamento do estresse e bem-estar geral, mas nenhuma redução significativa na ansiedade em exames escolares ou aumento na autoeficácia. (Stuck, 2005).

O que corrobora com o relato de Possignolo (2012): “[...] *com a participação na Oficina de Yoga e com reflexões feitas é possível notar que, através dessa prática, muitos benefícios são conquistados como: o desenvolvimento da concentração, através dos exercícios respiratórios e das posturas; a consciência da relação do mundo interno, das sensações e o mundo externo de ação e realização; o desenvolvimento psicomotor através dos ásanas; a criação de uma prática integrada que permite uma consciência espiritual; o autoconhecimento e o desenvolvimento da autoestima; o desenvolvimento do pensamento positivo e de uma higiene mental; a conquista do equilíbrio emocional, o que ajuda no controle da ansiedade; o despertar de uma consciência não competitiva, onde não há vencedores e nem perdedores; entre outros.*”

7. CONCLUSÃO

A partir da análise dos resultados encontrados nos estudos em pauta, constatou-se que diversos benefícios foram confirmados pelas investigações, sendo eles em âmbito integral: físicos, motores, psicológicos, sociais, comportamentais e mentais, contribuindo assim, para a formação do ser em sua integralidade, mesmo que o tema relacionado à prática do Yoga para crianças com distúrbios de neurodesenvolvimento ainda seja pouco explorado no campo acadêmico-científico.

Levando em conta os benefícios citados, bem como as produções científicas, assim como o respaldo previsto na BNCC e as inúmeras possibilidades que a prática do Yoga pode oferecer no contexto escolar, como demonstrado nesta revisão, ratifica-se a necessidade de fomentar estratégias com o intuito de propor o Yoga no cotidiano escolar, não apenas nas aulas de Educação Física, mas também enquanto ferramenta pedagógica complementar como possibilidade de intervenção visando a formação global de crianças e jovens em sala de aula, independentemente de suas particularidades, como já acontece em algumas escolas.

8. REFERÊNCIAS

AGUIAR, M. O.O corpo e o Yoga: reflexões fenomenológicas e implicações para a Educação, 2019.161f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) –Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.

ALCÂNTARA, RHUAN ROMMEL BEZERRA DE et al. Anais III CINTEDI, Campina Grande: Realize Editora, 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5. ed. Arlington, VA. 2022.

Antshel, K. M., Zhang-James, Y., & Faraone, S. V. (2013). The comorbidity of ADHD and autism spectrum disorder. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(10), 1117-1128. doi:10.1586/14737175.2013.840417

ARENAZA, D. E. M. O Yoga na sala de aula. Centro de Ciências da Educação – Universidade de Santa Catarina. Florianópolis, dez. 2003. Disponível em: <https://yoga.ced.ufsc.br/publicacoes-e-artigos/>

Associação Psiquiátrica Americana. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. 5ª ed. Associação Psiquiátrica Americana; 2013.

Bastos, J. S., Sorria, M. M., & Motta, A. D. (2023). Crianças com transtorno do espectro autista e suas dificuldades pós-pandemia. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, 14(2), 268-275. <https://doi.org/10.21727/rm.v14i2.3673>

BRASIL. Lei Federal nº 12.764, de 27 de dezembro de 2012. Institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, 28 dez. 2012.

BRASIL. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 23 dez. 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. Base nacional comum curricular. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/>

BRASIL. Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais. 2000. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Primeira Infância: Pesquisa aponta que 12% das crianças brasileiras apresentam suspeita de atraso no desenvolvimento. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/pesquisa-aponta-que-12-das-criancas-brasileiras-apresentam-suspeita-de-atraso-no-desenvolvimento>

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental: Entre 5% e 8% da população mundial apresenta Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/entre-5-e-8-da-populacao-mundial-apresenta-transtorno-de-deficit-de-atencao-com-hiperatividade>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção especializada à Saúde e Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Portaria Conjunta nº 14, de 29 de julho, de 2022. Brasília, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. TEA: saiba o que é o Transtorno do Espectro Autista e como o SUS tem dado assistência a pacientes e familiares. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/tea-saiba-o-que-e-o-transtorno-do-espectro-autista-e-como-o-sus-tem-dado-assistencia-a-pacientes-e-familiares>

Braunstein, F. & Pépin, J.F. (1999). *O lugar do corpo na cultura ocidental*. Lisboa: Piaget Editora.

BREMER, E., et al. (2016). A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children with autism spectrum disorder. *Autism*. 2016 Nov;20(8):899-915. doi: 10.1177/1362361315616002. Epub 2016 Jan 28. PMID: 26823546.

CAMPOS, Terezinha Calil Padis. *Psicologia hospitalar: a atuação do psicólogo em hospitais*. 2 ed. Editora: EPU. São Paulo. 1995.

CESANA, J. O profissional de educação física e as práticas corporais alternativas: interações ocupacionais. 2005. 204 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2005. Disponível em:

http://www.athena.biblioteca.unesp.br/exlibris/bd/brc/33004137062P0/2005/cesana_j_me_rcla.pdf

CORRÊA, Érica M.; HENTSCHEL LOBO DA COSTA, P. Efeitos da prática do yoga na escola sobre o comportamento psicossocial de escolares: um estudo controlado randomizado: A RANDOMIZED CONTROLLED STUDY. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 25, 2022. DOI: 10.5216/rpp.v25.68409. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/68409>.

CORRÊA, Érica M.; HENTSCHEL LOBO DA COSTA, P. Yoga nas escolas: percepção de crianças e seus responsáveis sobre seus efeitos : Perception of Children and their Guardians About Its Effects . **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 24, 2021. DOI: 10.5216/rpp.v24.67727. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/67727>.

COSTA, K. C. da S. V. et al. Educação Infantil e Yoga: primeiras experiências para construção coletiva de material didático-pedagógico. UNESP/Bauru. 2015.

EHUD, M. et al. Here and Now: Yoga in Israeli Schools. *Int J Yoga*, v. 3, n. 2, p. 42-47, 2010.

FARIA, Amanda C. et al. Yoga na escola: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP. *Anais... XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação*, 2013.

FERREIRA, F. M.; DAOLIO, J. Educação Física escolar e inclusão: alguns desencontros. Santa Maria, **Revista Kinesis**, ed. 32, v. 2, 2014.

FOLLETO, Pereira KR, Valentini NC. The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. *Int J Yoga*. 2016 Jul-Dec;9(2):156-62. doi: 10.4103/0973-6131.183717. PMID: 27512323; PMCID: PMC4959326.

FLAK, M.; DE COULON, J. Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

FERREIRA, B. P. G.; PAZ, C. L. DA S. L.; TENÓRIO, M. C. C. Atividades aquáticas e interação social de crianças autistas. **RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 90, p. 365-371, 9 maio 2021.

Ferreira, C. A. M. & Thompson, R. (Orgs.). (2002). *Imagem e Esquema Corporal*. São Paulo: Lovise.

GALVÃO FILHO, Teófilo. A. Tecnologia assistiva para uma escola inclusiva: apropriação, demanda e perspectivas. 2009. 346p. Tese (Doutorado em educação). Universidade Federal da Bahia -Faculdade de Educação, Bahia.

GERETSEGGER, M., et al. (2014). Music therapy for people with autism spectrum disorder. Cochrane Database of Systematic Reviews.

GHAROTE, Dr. M. L. Técnica de Yoga. Guarulhos, São Paulo: Phorte Editora, 2005.

GOMES, Lumiar Cardoso. Educação Física escolar e Hatha-Yoga: uma Proposta de Educ. Fís., Esporte e Saúde, Campinas: SP, v. 17, e019029, p. 1-17, 2019. ISSN: 1980-9030 Trabalho com vistas à Educação Postural. Cadernos de Formação RBCE. v. 8, n.1. 2017.

GONÇALVES, M. A. S. Sentir, pensar e agir: corporeidade e educação. 9.ed. Campinas, SP: Papirus, 1994. 197p.

GONÇALVES, N. L. G. Metodologia do Ensino da Educação Física. Curitiba: Ibepex, 2006.

HERMÓGENES, José A. A excelência da hatha yoga como método de educação física. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, ano XXVIII, n. 94, p. 34-35, jun. 1964

HERMÓGENES, J. Convite a não Convite a não Convite a não-violência violência violência. Rio de Janeiro: Record, 1984. p.73-97

JOÃO, Renato Bastos. Contribuições à ciência da motricidade humana: por uma concepção de corporeidade à luz do pensamento complexo. In: FERES NETO, Alfredo (Org.) Motricidade humana: novos olhares e outras práticas: à luz da transdisciplinaridade e das ciências emergentes. Curitiba: Appris, 2018.

JÚNIOR, P. Casos de autismo sobem de 1 para cada 68 crianças. Revista Autismo. 2014.

LDB - Lei nº 9394/96, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: MEC, 1996. BRASIL.

L. S. Lima, O. C. F. Ribeiro, “Yoga e educação física: uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999-2018)”, Conexões, vol. 17, p. e019029, mar. 2020

Kaur M, Eigsti I-M, Bhat, Effects of a creative yoga intervention on the joint attention and social communication skills, as well as affective states of children with Autism Spectrum Disorder, *Research in Autism Spectrum Disorders*, Volume 88, 2021, 101860, ISSN 1750-9467, <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101860>.

Kaur M, Bhat A, Intervenção de Yoga Criativa Melhora Habilidades Motoras e de Imitação de Crianças com Transtorno do Espectro Autista, *Fisioterapia*, Volume 99, Edição 11, novembro de 2019, Páginas 1520–1534, <https://doi.org/10.1093/ptj/pzz115>

MATSON, J. L., & SMITH, K. R. (2008). Current status of intensive behavioral interventions for young children with autism and PDD-NOS. *Research in Autism Spectrum Disorders*.

McDougal, E., Riby, D. y Hanley, M. (2020). Teacher insights into the barriers and facilitators of learning in autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 79(1). Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.10167410>

MEHTA, S. et al. Multimodal Behavior Program for ADHD Incorporating Yoga and Implemented by High School Volunteers: A Pilot Study. *International Scholarly Research Network. ISRN Pediatrics*. 2011.

MOTA, Natália Gonçalves da. A relação entre pares, no ensino básico, com alunos de necessidades educativas especiais integrados na turma. 2013. Tese de Doutorado.

MORAES, F.O.; BALGA, R.S.M. A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. v. 6, n. 3, p.59-65, São Paulo, 2007.

Nascimento, D. P., Souza, L. F., & Lima, M. C. (2024). Atuação farmacêutica na abordagem farmacológica para o Transtorno do Espectro Autista. *Revista ft*, 18(130), 1-14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10466835>

OMS. (2020b). O relatório da OMS sobre comportamentos de saúde de crianças de 11 a 15 anos na Europa revela que mais adolescentes estão relatando preocupações com a saúde mental. 2021. Disponível em <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2020/who-report-on-health-behaviours-of-1115-year-olds-in-europe-reveals-more-adolescents-are-reporting-mental-health-concerns>

Organização das Nações Unidas. Objetivos de Desenvolvimento do Milênio: Mapa do Progresso de 2012. Nova York: Divisão de Estatística do Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais; 2012.

PEREIRA, A. B.; SANCHES, D. C. B.; CASTRO, G. da S.; FERREIRA, J. L.; POMPEU, L. R.; COSTA, R. de C. C. do R.; ISHIGAKI, S. Y. R.; DE LUCENA, T. C. Atuação da equipe multidisciplinar no tratamento do TEA e a importância da intervenção nutricional / The role of the multidisciplinary team in the treatment of TEA and the importance of nutritional intervention. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 9, p. 94448–94462, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n9-555. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/36738>.

POLANCZYK, G. V., et al. (2015). Epidemiology of attention-deficit/hyperactivity disorder across the lifespan. *Current Opinion in Psychiatry*, 28(4), 309-316.

POSSIGNOLO, Lígia Oliveira. **Yoga na escola**. Orientação de Adilson Nascimento de Jesus. Campinas, SP: [s.n.], 2012. TCC. (1 recurso online (86 p.)), il., digital, arquivo PDF. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1619151>.

RANGEL-BETTI, I.C.R. O prazer em aulas de educação física escolar: a perspectiva discente. 1992. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas.

ROHDE, L. A., BARBOSA, G., TRAMONTINA, S., & POLANCZYK, G.. (2000). Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 22, 07–11. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600003>

Sayal, K., Prasad, V., Daley, D., Ford, T., & Coghill, D. (2018). ADHD in children and young people: prevalence, care pathways, and service provision. *The Lancet Psychiatry*, 5(2), 175-186. doi:10.1016/S2215-0366(17)30167-0

SAMPAIO, C. T.; SAMPAIO, S. M. R. Educação inclusiva: o professor mediando para a vida. Salvador: EDUFBA, 2009, 162 p.

SCHULZ, G. O poder do yoga e da meditação no ambiente escolar. *Revista Educação*. 20 mar 2019. Disponível em: <<https://revistaeducacao.com.br/2019/03/20/yoga-meditacao-escola/>>

SCIBERRAS E., et al. (2014). Anxiety in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics*.

Shanker, S., & Pradhan, B. (2022). Efeito do Yoga na Proficiência Motora de Crianças com Transtorno do Espectro Autista e a Viabilidade de sua Inclusão em Ambientes Escolares Especiais. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 39 (2), 247-267.

Shanker S, Pradhan B. Effect of yoga on the social responsiveness and problem behaviors of children with ASD in special schools: A randomized controlled trial *EXPLORE*, Volume 19, Issue 4, 2023, Pages 594-599, ISSN 1550-8307, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.12.004>.

SILVA, N. C., & CARVALHO, B. G. E.. (2017). Compreendendo o Processo de Inclusão Escolar no Brasil na Perspectiva dos Professores: uma Revisão Integrativa. *Revista Brasileira De Educação Especial*, 23(2), 293–308. <https://doi.org/10.1590/S1413-65382317000200010>

SOKHADZE, E. M.; TASMAN, A.; SOKHADZE, G.E.; CASANOVA, M.F. Behavioral, Cognitive, and Motor Preparation Deficits in a Visual Cued Spatial Attention Task in Autism Spectrum Disorder. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, v. 41, n. 1, mar, p. 81–92, 2016

Sousa, M. L. F., Carvalho, J. S., & Silva, R. T. (2024). Abordagens terapêuticas no Transtorno do Espectro Autista: Uma revisão atualizada. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(1), 139-152. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n1p139-152>

Stuck M, Gloeckner N. Yoga para crianças no espelho da ciência: espectro de trabalho e campos de prática do treinamento de relaxamento com elementos de yoga para crianças. *Early Child Develop Care*. 2005;175(4):371–377.

TEIXEIRA, G. Desatentos e hiperativos: manual para alunos, pais e professores. 5ª ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2017.

TELLES, S. et al. Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, v. 7, n. 1, p. 37, 2013.

UNESP, Universidade Estadual Paulista 2022. Especialistas debatem desafios da inclusão escolar sobre autismo. Disponível em: <https://www.fc.unesp.br/#!/noticia/870/especialistas-debatem-desafios-da-inclusao-escolar-sobre-autismo/>

VIEIRA, A. B., RAMOS, I. de O., & SIMÕES, R. D.. (2018). Inclusão de alunos com deficiência e transtornos globais do desenvolvimento: atravessamentos nos currículos escolares. *Educação E Pesquisa*, 44, e180213. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201844180213>

WANG, S.. (2023). YOGA FOR EMOTIONAL CONTROL IN CHILDREN WITH ADHD. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29, e2022_0391. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0391

WOLSKI, B.; VARGAS, P. P. I.; LOPES, P. B. O processo de inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física sob a perspectiva de professores do Município de Araucária/PR. **Revista Educação Especial**, [S. l.], v. 34, p. e47/1–28, 2021. DOI: 10.5902/1984686X64538. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/64538>.

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

ZUNINO, Ana Paula. Educação física: ensino fundamental, 6º - 9º. Curitiba: Positivo, 2008.