

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO

GEOVANNA DYONISIO RIBEIRO

**YOGA NA ESCOLA: uma proposta pedagógica**

BAURU

2021

GEOVANNA DYONISIO RIBEIRO

**YOGA NA ESCOLA: uma proposta pedagógica**

Projeto de Iniciação Científica do curso de Artes –  
Centro de Ciências Humanas do Centro  
Universitário Sagrado Coração.  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> M<sup>a</sup>. Marcela Gomez Alves da  
Silva

Bauru  
2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo  
com ISBD

R484y Ribeiro, Geovanna Dyonisio  
Yoga na escola: uma proposta pedagógica / Geovanna  
Dyonisio Ribeiro. -- 2021.  
28f.  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> M.<sup>a</sup> Marcela Gomez Alves da Silva  
Monografia (Iniciação Científica em Artes) - Centro  
Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP  
1. Yoga. 2. Lazer. 3. Educação. I. Silva, Marcela Gomez  
Alves da. II. Título.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer primeiramente a minha terapeuta, Letícia Nunes Tayetti, por me prover saúde mental em momentos delicados e me apoiar em todo esse processo, viabilizando assim, a conclusão da presente pesquisa.

Agradeço também a minha orientadora, Marcela Gomez Alves da Silva, pela dedicação e paciência para me guiar nessa importante etapa da minha vida.

## **RESUMO**

O objetivo da pesquisa foi, a partir de uma pesquisa bibliográfica, avaliar a importância da prática do yoga nas salas de aula, proporcionando um ambiente educativo mais lúdico e tranquilo, oferecendo alternativas para o corpo docente trabalhar com atividades de autoconhecimento e gestão emocional em paralelo aos conteúdos escolares. A pesquisa se fez de caráter bibliográfico. Teve como intuito verificar estudos que confirmem a necessidade de uma nova abordagem em sala, visando o autoconhecimento e o lazer como formas de equilibrar de forma lúdica os sentimentos e comportamentos dos discentes.

Palavras-chave: Yoga; Lazer; Educação.

## **ABSTRACT**

The objective of the research was, from a bibliographical research, to evaluate the importance of the practice of yoga in the classroom, providing a more playful and peaceful educational environment, offering alternatives for the teaching staff to work with self-knowledge and emotional management activities in parallel to school content. The research was carried out on a bibliographical basis. It aimed to verify studies that confirm the need for a new approach in the classroom, aiming at self-knowledge and leisure as ways to playfully balance the students' feelings and behaviors.

Keywords: Yoga; Leisure; Education.

## Sumário

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 – INTRODUÇÃO E REVISÃO DA LITERATURA.....</b> | <b>5</b>  |
| <b>2 – MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>               | <b>16</b> |
| <b>3 - RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>  | <b>17</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                            | <b>18</b> |
| <b>APÊNDICE A – E-BOOK.....</b>                    | <b>22</b> |
| <b>ANEXO 1.....</b>                                | <b>23</b> |

## 1 – INTRODUÇÃO E REVISÃO DA LITERATURA

O fracasso escolar vem se agravando de forma preocupante, segundo Aquino (1998, On-line)“o indício mais evidente dessa ‘crise’ é que boa parte da população de crianças que ingressam nas escolas não conseguem concluir satisfatoriamente sua jornada escolar de oito anos mínimos e obrigatórios”,o ato de suspensão adotado pelas escolas com a tentativa de solucionar o problema não são adequadas e, na maioria das vezes, resultam em cada vez mais indisciplina, pois o aluno encara a suspensão, método mais comum de advertência, como uma oportunidade de ficar em casa, longe das salas de aula (PICADO, L. 2009).

[...]a sala de aula, que é o contexto privilegiado para o trabalho[...]É lá também que os conflitos têm de ser administrados, gerenciados [...]Portanto, mandar aluno para fora de sala (e, no limite, para fora da escola) é um tipo de prática abominável, que precisa ser abolida urgentemente das práticas escolares brasileiras (AQUINO, 1998, On-line).

Para o autor, está havendo um equívoco quanto ao papel do professor em guiar o comportamento do aluno, pela ideia de que educação vem apenas de casa, retirando da escola e dos docentes a responsabilidade de conseguir lidar melhor com o educando em questão e aplicando penalidades inaceitáveis.

É muito comum imaginarmos que "criança mal-educada em casa" convertesse automaticamente em "aluno indisciplinado na escola". Pois alertemos que isso nem sempre é necessariamente verdadeiro. Não é possível generalizar esse diagnóstico para justificar os diferentes casos de indisciplina com os quais deparamos. Além disso, há uma evidência irrefutável de que os mesmos alunos indisciplinados com alguns professores podem ser bastante colaboradores com outros (AQUINO, 1998, On-line).

Ainda segundo o autor que nos leva então a comparação da postura do aluno em três ambientes distintos, sendo eles: o ambiente familiar, a escola e em disciplinas diferentes. Observa-se que o professor tem a possibilidade de levar o discente a se comportar explorando seu comportamento, como é o caso de estudantes que possuem uma postura trepidada, visto que, talvez o motivo da mesma se encontre em uma ansiedade, hiperatividade ou apenas um atraso no aprendizado em relação aos demais alunos (MORAES; BALGA, 2007). Vale destacar também que o quesito agressividade em situações conflituosas, das quais

possivelmente os alunos não saibam tomar partido e, por este fato, um conhecimento de si próprio e por consequência do próximo, reduziria os índices dessa agressividade, (idem, 2007) levando em conta que o mesmo também pode ser resultado de rejeição por parte dos alunos e fracasso escolar (KUPERDMIDT; COIE apud SISTO 2005).

Não podemos nos esquecer de que assim como a comunidade, a escola tem parte importante na formação de seus lecionandos, como é visível no art. 208 inciso VII parágrafo 3º da Constituição brasileira de 1988 “Compete ao Poder Público recensear os educandos no ensino fundamental, fazer-lhes a chamada e zelar, junto aos pais ou responsáveis, pela frequência à escola” (SENADO FEDERAL, 2016, p.124).

Deste modo, o ato de retirar o aluno de sala por um ou até dez dias é uma prática inaceitável à docência (AQUINO, 1998) e o mesmo pode ser estimulado de formas mais proveitosas, como a presente pesquisa sugere, com estímulos positivos e práticas de desenvolvimento pessoal no meio escolar, na tentativa de aproveitar o tempo e espaço necessário sem maiores déficits no aprendizado.

Com isso, visualizamos que a educação carece de uma alternativa na diminuição do stress e agressividade dos alunos e também de professores, que em alguns casos acabam agindo de forma agressiva para com alunos (CANDAU apud SISTO, 2005), prática esta que deve ser abolida da docência. Este entre outros problemas de comportamento devem ser trabalhados ao lado do profissional que lida com essas crianças diariamente, pois precisam estar preparados para melhor atendê-las.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2019) 27,5% dos alunos do fundamental para o médio, não frequentam a escola por desinteresse.

Tendo em vista o cenário escolar em que os alunos estão perdendo o interesse em frequentar as aulas, o sistema acadêmico necessita de atividades para o lazer, ampliando assim a motivação desses jovens (SILVA; MONGE; SILVA 2015).

Assim, a presente pesquisa tem como hipótese que, além da diminuição da taxa de suspensões, o yoga, junto a exercícios corporais melhores adaptados para aplicação em sala, também diminua a taxa de faltas escolares desses alunos que encontrarão uma opção de lazer em seu ambiente de estudos.

Para que uma atividade seja considerada de lazer, a mesma deve se relacionar aos aspectos “tempo” e “atitude”, em que, o primeiro se trata do tempo disponível do trabalho, das atividades sociais e familiares, e a atitude, é caracterizada pela relação entre o sujeito e a atividade, se ele encontra ali satisfação no que se é feito (MARCELLINO, 1996).

Nessa perspectiva, os professores dos quais buscamos alcançar com o projeto, devem questionar e construir junto aos alunos, uma melhor forma de executar a aulas e quais jogos adaptar e oferecer, de forma conjunta se é possível alcançar melhor satisfação em sala.

Diante do exposto, a pesquisa busca apresentar aos professores propostas de exercícios de autoconhecimento, tendo como base o yoga, como uma forma de proporcionar tranquilidade aos alunos e levá-los a entender o real motivo de seus comportamentos em sala. Proporcionando aos professores uma reflexão sobre as possibilidades de ações pedagógicas que poderiam melhorar o interesse dos alunos nas aulas, ajudando-os a se conhecer melhor e entender quais pontos devem ser melhorados em sua relação com os outros e consigo mesmo.

A cada dia o yoga ganha mais espaço e atenção no âmbito educacional. Com o esgotamento das opções como as previstas na norma de conduta escolar, sendo a última delas, suspensão de 10 dias letivos, seguido de transferência escolar (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, 2009), e ainda assim sem achar uma forma eficaz de reparar o comportamento dos educandos, países como os Estados Unidos, França e Inglaterra vêm buscando no yoga uma solução (Schulz, 2019).

Segundo Vida Maeve:

Yoga é uma ciência milenar de eficácia comprovada, cientificamente, no melhoramento físico e mental de seus praticantes. Por meio de praticas que envolvem posturas, respiração, contemplação e silencio, a Yoga atua diretamente na pacificação interna, pois é um exercício de integração de todas as dimensões do ser humano, o que traz um despertar da consciência da riqueza interior que leva a uma sensação de bem estar, contentamento e alegria (VIDA, 2016, On-line).

Por conta do notório benefício que vem trazendo a vida das pessoas, somos levados a pensar: por que não aplicar isso nas escolas como possibilidade de “correção de um comportamento”, que muitas vezes é consequência da imaturidade e falta de conhecimento de si próprio que o aluno está sujeito (MORAES, F.O; BALGA, R. S. M. 2007)?

O início da puberdade é um período de grande transição, no qual os adolescentes muitas vezes ficam inseguros, tal insegurança pode ser expressa de diversas formas, uma delas é uma relação conflituosa consigo e com os demais a sua volta (FERNANDES apud ABREU, S. A. T, 2000). Por conta disso, é de suma importância a introdução de práticas que os leve a desenvolver inteligência emocional.

Segundo Cury (2001), com o avanço da tecnologia os jovens vem sendo bombardeados de informações o tempo todo, esse excesso os prejudica, tornando-os assim mais agitados, inquietos e ansiosos, quase como uma “máquina de pensar”, fato este que desgasta o cérebro, logo eles se tornam mais tristes, introvertidos e menos criativos (CURY, 2001).

Com isso, o adolescente carrega uma carga de estresse que muitas vezes passa despercebido aos olhos dos adultos e para Vida (2016, online) “esse nível de estresse que vivem as crianças e jovens na sociedade atual impede que eles exerçam o controle sobre suas emoções, o que pode ser sentido em vivências escolares e familiares muito desafiadoras” (VIDA, 2016, On-line).

A indústria do lazer está expandindo e tem aumentando consideravelmente nas últimas décadas, portanto esperava-se que nossa geração vivesse com intenso prazer e tranquilidade, porém o que podemos observar é o oposto, as pessoas estão cada vez mais deprimidas e inseguras (CURY, 2001). Necessita-se assim criar opções e vivências de lazer na perspectiva educativa. Educar para o divertimento, descanso e desenvolvimento, conforme proposto por Marcellino (1987).

Vida (2016) ainda ressalta um sério problema de saúde pública que ocorre quando os responsáveis não entendem a ansiedade e agitação do menor: o uso indiscriminado de medicamentos para “acalmar” as crianças. E finaliza:

É necessário encarar a realidade de frente e trazer para os educadores e alunos, recursos de harmonização e fortalecimento interior, para que possam brotar suas habilidades socioemocionais e adquirir controle sobre seus corpos e mentes sem a necessidade de medicamentos, que trazem um quadro de dependência química e danosos efeitos colaterais (VIDA, 2016, On-line).

De fato, o problema de saúde pública do uso indiscriminado de medicamentos, em geral, vem se agravando, e as pessoas dando cada vez menos atenção a si próprio. O Brasil é recordista no índice de ansiedade mundial, segundo a OMS, 9,3% da população brasileira é afetada pela doença (GALHARDI, 2019).

Tenta-se tratar a mente, porém esquecem que corpo e alma são um só.

[...]desde cedo as crianças são submetidas a processos educacionais que ignoram a complexidade do ser humano como ser corporal e sua relação com o mundo, desconsiderando o corpo como existência, a sua pluralidade, os seus desejos (ROSSI, F. 2019 p.115).

Nesse sentido é necessário reforçar a importância de uma consciência integral de si, visto que “O corpo é a unidade e a complexidade do ser humano. É a experiência vivida do ser. É o próprio ser [...]” (ROSSI, 2019, p.117) e para Gilberto Schulz (2019) o exercício é bem mais do que apenas um método de correção, o mesmo reforça:

Essa série de resultados beneficia também os professores minimizando uma série de problemas rotineiros na sala de aula de modo que a qualidade das aulas tendem a ter um salto de qualidade que pode ir além se os professores também receberem instruções de como usar técnicas básicas de yoga antes ou entre as aulas (SCHULZ, 2019, On-line).

E conclui:

[...] por mais que funcione como um meio para melhorar o desempenho escolar na medida que favorece os processos cognitivos, a proposta vai bem além das notas e do acúmulo de conhecimentos — se revela um aprendizado para a vida, além dos muros e do período escolar (SCHULZ, 2019, On-line).

Haja visto os benefícios e efeitos do yoga, o exercício também pode ser feito juntamente a outras atividades para melhoria de seu resultado ou por gosto pessoal, pois segundo a doutoranda Camila Vorkapic:

Quando o yoga é confrontado com outras intervenções como o relaxamento, observa-se que ambas as técnicas produzem reduções na ansiedade, mas só yoga é capaz de melhorar significativamente diferentes domínios do estado de saúde, como a saúde mental e a função do papel emocional (VORKAPIC, 2011, On-line).

Sendo assim, essa junção de relaxamento e yoga é essencial para uma vida mais tranqüila e para a qualidade de vida dos jovens na escola.

Tendo em vista o bem estar e a segurança dos alunos, temos a Norma geral de conduta escolar, norma essa que visa promover um ambiente mais saudável e

seguro para os discentes, nela temos alguns deveres e direitos desses alunos e a mesma afirma que

A proteção integral da criança e do adolescente é uma obrigação que se impõe a todos. Isso implica garantir um ambiente socialmente saudável, que propicie condições indispensáveis para que homens e mulheres em fase de formação possam ampliar seus horizontes, trabalhar suas aptidões e expressar seus interesses, tornando-se cidadãs e cidadãos aptos a participar – de maneira ativa, pacífica e produtiva – dos diversos aspectos da vida social (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, 2009, p.5).

O aluno deve contribuir de forma participativa, ativa, nesse processo, para a melhoria de sua educação e de seu ambiente educativo (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, 2009, p.5).

Assim, entende-se que se deve levar em consideração a visão do aluno, qual o melhor para a educação do mesmo e como melhorar o ambiente, pois toda melhoria será uma construção em conjunto, já que não existe escola sem aluno, não haverá melhorias sem a opinião dos mesmos para que possamos agir de forma empática e mais precisa.

Mas qual seria o papel da escola quando o aluno descumpre seus deveres como estudante?

O não cumprimento dos deveres e a incidência em faltas disciplinares poderão acarretar ao aluno as seguintes medidas disciplinares:

- I Advertência verbal;
- II Retirada do aluno de sala de aula ou atividade em curso e encaminhamento à diretoria para orientação;
- III Comunicação escrita dirigida aos pais ou responsáveis;
- IV Suspensão temporária de participação em visitas ou demais programas extracurriculares;
- V Suspensão por até 5 dias letivos;
- VI Suspensão pelo período de 6 a 10 dias letivos;
- VII Transferência compulsória para outro estabelecimento (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, 2009, p.13).

Embora a exclusão do aluno da sala seja para isolá-lo dos demais, não só física, mas psicologicamente, até que se redima e decida voltar e cooperar com o ambiente escolar, a técnica se mostra como um prêmio ao aluno e não tem qualquer ação corretiva como propõe e sim torna mais difícil a reintegração do aluno a sala de aula (CHARLTON; DAVID apud PICADO, 2009).

Apesar das orientações, as normas não vetam a escola de inserir qualquer outra prática que considere adequada para melhor trabalhar com os alunos, desde

que não contrarie as normas de conduta escolar e seja aprovada pelo Conselho Escolar (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, 2009), sendo assim encontramos aqui o momento de rever velhos hábitos e criar alternativas para o sistema de suspensões.

Tal proposta parte do princípio de que, conforme nos mostra Macedo (2012), a qualidade de vida possui relação com

[...]informações sobre o bem-estar físico, social e emocional do indivíduo, como recursos necessários para a satisfação individual, aspirações futuras, participação de atividades para seu desenvolvimento e satisfação comparada entre ele próprio e os outros.(HOLMES; DICKERSON, apud MACEDO at. Al 2012, p. 20)

Sendo assim, com o objetivo de promover essa qualidade no ambiente onde o indivíduo passa boa parte de sua infância e adolescência, a alternativa proposta auxiliará os professores para que em suas aulas, possam educar numa perspectiva corporal, visando a gestão das emoções por meio de técnicas que podem contribuir para melhorar a atenção e o processo de aprendizagem dos jovens nas primeiras transições de suas vidas, promovendo uma melhor estrutura psicológica, pois,

Um indivíduo bem estruturado cognitivamente denota um desenvolvimento psicomotor repleto de estímulos sensório motores. Bem como o que foi exposto a poucos estímulos irá provavelmente apresentar um desenvolvimento psicomotor prejudicado e conseqüentemente dificuldades de aprendizagem (MORAES; BALGA, 2007, p.60).

A autora ressalta que se não entendermos a nós mesmos, conseqüentemente apresentaremos dificuldades em nos relacionar com o próximo (MORAES; BALGA, 2007).

Diante disso, a pesquisa busca resultados mais amplos, como uma possível solução, não só em problemas disciplinares, mas também com a atenção em sala.

Nesse sentido, Schulz (2019) ressalta os benefícios da prática de yoga:

Em linhas gerais no âmbito escolar, observa-se a eficiência da prática de yoga e meditação em:

- minimizar e, em alguns casos, neutralizar comportamento violento que vem de um sentimento de inadequação.
- reduzir o déficit de atenção e a hiperatividade
- diminuir faltas e suspensões
- melhorar a concentração, a memória e a criatividade
- melhorar o aproveitamento escolar em todos os sentidos
- melhorar os relacionamentos interpessoal, intrapessoal e com o meio ambiente

- formar uma criança saudável fisicamente e emocionalmente (SCHULZ, 2019, On-line).

Corroborando com Schulz, Moraes e Balga (2007) ressaltam que

[...] as pessoas que praticam atividades motoras regularmente têm maior autoconfiança, autocontrole e, inclusive, são mais adaptadas às normas éticas e morais da sociedade, comparadas às pessoas que não praticam atividade motora (MORAES; BALGA, 2007, p.62).

Outro ponto a se notar, além das atividades motoras, é o conhecimento de si próprio mais aprofundado, sendo assim

O autoconhecimento é autoconsciência, então, autoconhecimento é auto discriminação de comportamentos e estímulos a eles relacionados. Autoconhecimento é um comportamento verbal discriminativo; expressa um conhecimento sobre o próprio comportamento (SKINNER apud BRANDENBURG; WEBER, 2005 p.88).

A busca pelo autoconhecimento é complexa e demanda tempo e muita orientação e não conquistamos sozinhos o autoconhecimento e sim em um coletivo onde através da observação dos demais enxergamos a nós mesmos (SKINNER apud BRANDENBURG; WEBER, 2005).

Com a falta do conhecimento sobre o corpo, o indivíduo demonstra certa dificuldade motora, sem a mesma, ele acaba por demonstrar dificuldades afetivas, pois não se relaciona bem consigo mesmo, e o resultado se dá na falta de compreensão e agressividade com o próximo (SKINNER apud MORAES; BALGA, 2005).

Sendo assim, busca-se de forma ampla ajudar os alunos com problemas disciplinares sem o intuito de puni-los por algo, e sim mostrar outro caminho de forma empática e didática, colaborando com uma boa qualidade de vida do indivíduo.

Tendo em vista que “o bom desempenho escolar é indicativo de futuro sucesso social” (SIQUEIRA; GIANNETTI, 2010, p.79), o sistema de educação ainda tem lacunas quando o tema é advertência. A insistência em um tradicional método de suspensões tem eficácia duvidosa, já que mais dá ao aluno um prêmio do que aponta seus erros a fim de tentar ajudá-los e solucionar o problema, além de tornar difícil a reintegração do aluno a sala (PICADO, 2009). Segundo Aquino (1998), a docência por sua vez não encara o problema da indisciplina do aluno e, muitas

vezes, repassa essa responsabilidade aos pais que o devolvem a escola, gerando um “looping” em torno do ocorrido, e nada se resolve.

Não se pode atribuir à clientela escolar a responsabilidade pelas dificuldades e contratemplos de nosso trabalho, nossos "acidentes de percurso". Seria o mesmo que o médico supor que o grande obstáculo da medicina atual são as novas doenças, ou o advogado admitir que as pessoas que a ele recorrem apresentam-se como um empecilho para o exercício "puro" de sua profissão (AQUINO 1998, On-line).

A visão de sala homogênea e disciplinada são utopias às quais os professores se apegam, essa visão simplista e limitada é o que contrasta ainda mais a divisão entre o aluno “bom” e o indisciplinado (PIROLA; FERREIRA 2007).

Entendemos como classe indisciplinada, toda aquela que:

- Não permita aos professores oportunidades plenas para o desenvolvimento de seu progresso de ajuda na construção do conhecimento do aluno;
- Não ofereça condições para que os professores possam “acordar” em seus alunos sua potencialidade como elemento de autorrealização, preparação para o trabalho e exercício consciente da cidadania
- Não permita um consciente trabalho de estímulo às habilidades operatórias, ao desenvolvimento de uma aprendizagem significativa e vivências geradoras da formação de atitudes socialmente aceitas em seus alunos (ANTUNES, 2017, np).

A falta de alternativas e preparo fez com que o profissional de educação, com o passar dos anos, repassasse a responsabilidade sempre à frente, julgando-se incapaz de resolvê-lo sozinho (AQUINO, 1998).

Nesse caso, percebe-se que é indispensável que o professor busque formação adequada, alternativas que possam favorecê-lo no seu exercício profissional, revisar e dominar as práticas pedagógicas para melhor orientar seu aluno. Deve-se então reunir todo seu conhecimento escolar e de vida, para um trabalho de criação de uma aula a ser aplicada, de forma que o aluno vivencie o aprendizado e entenda o conteúdo a ser estudado (MARIN, 2011).

O conhecimento é adquirido nas mais diversas atividades do cotidiano e em todos os lugares que freqüentamos durante a vida, mas na escola que esse saber é direcionado, nela temos uma democratização do saber e um ensino intencional (LIBÂNEO, 2006), por este motivo se faz necessário o uso de ferramentas que facilitem o trabalho docente, saindo assim da mesmice das salas de aula, e uma dessas ferramentas é a didática, principal ramo de estudos da pedagogia, que com

um olhar próximo do professor no público que se quer atingir e nos objetivos se pretende alcançar, se trabalhado de forma adequada, é possível promover uma melhor assimilação de conteúdos pelos discentes (LIBÂNEO, 2006). Assim, a didática

[...] investiga os fundamentos, condições e modos de realização de instrução e do ensino. A ela cabe converter objetivos sócio-políticos e pedagógicos em objetivos de ensino, selecionar conteúdos e métodos em função desses objetivos, estabelecer os vínculos entre ensino e aprendizagem, tendo em vista o desenvolvimento das capacidades mentais dos alunos (LIBÂNEO, 2006 p.26).

E, em suas perspectivas:

Na primeira, a Didática seria a responsável pela orientação de como dar boas aulas, ou seja, de como passar conteúdo [...] Na segunda, teria o papel de orientar a elaboração/articulação dos principais elementos do ensino, entendido segundo o enfoque sistêmico: objetivos, conteúdo, estratégias e avaliação. Na terceira, estaria pautada nas relações interpessoais, notadamente na perspectiva da afetividade. Na quarta, estaria alinhada com a idéia de ensino e aprendizagem situados e datados, ocorrendo dentro de diferentes culturas (LIMA, 2009 p.168).

Sendo assim é papel da didática atrair a atenção do aluno e apresentar recursos para que este melhor entenda a matéria, recursos esses que serão utilizados para despertar no aluno uma maior vontade de aprender.

[...] os alunos motivam-se mais e demonstram um maior interesse quando neles é despertada a vontade de querer aprender. Essa vontade é resultado direto da motivação que o professor estimula nos alunos e está intimamente associada á utilização de recursos didático-pedagógicos (CASTOLDI; POLINARSKI. 2009, p,691).

Dessa forma, ainda segundo os autores, a aula se torna mais motivadora e menos cansativa quando comparada às aulas tradicionais de ensino básico e até superior (CASTOLDI; POLINARSKI, 2009). Assim, os alunos aprendem mais e a prática evita que a escola leve o aluno a um esvaziamento das capacidades criativas com atitudes mecânicas e manipuláveis (HOEHNKE, KOCH, LUTZ apud CASTOLDI; POLINARSKI, 2009).

Tendo em vista esse viés prazeroso que uma aula preparada com uma didática mais presente proporciona aos alunos, é possível então fazer relação com uma perspectiva de educação pelo lazer, que possibilita a vivência de atividades que

contemplem o descanso, o divertimento e o desenvolvimento pessoal e social (DUMAZEDIER, 1980).

Sendo assim, na presente pesquisa, aula e lazer se misturam quando, dentro da própria disciplina, podemos ter um momento dedicado a uma atividade mais prazerosa sem deixar de lado a aprendizagem, mas podendo até potencializar a mesma, pois segundo Arenaza (2003, On-line) “o yoga nos dá ferramentas que nos ajudam a balancear as energias, focalizar a atenção, afrouxar as tensões físicas e mentais e gerar um melhor ambiente para trabalhar em sala de aula” e acrescentam também que “através de exercícios de relaxamento o aluno aprenderá a controlar o estresse e a ouvir melhor, assim como despertará a sua criatividade e recuperará a confiança em si próprio” (ARENAZA, On-line, 2003).

Em um país no qual a presença na escola é obrigatória, um percentual de faltas de 13,3% (IBGE, 2019) ainda é alto, em 2019 uma alteração na Lei de Diretrizes e Bases da Educação prevê que a escola acione o conselho tutelar caso o discente falte mais de 30% das aulas, com isso, advertências são aplicadas aos responsáveis que se não resolverem o problema, é feita uma representação judicial podendo impor multas em último caso (G1, 2019).

Portando, a pesquisa se justifica por proporcionar uma alternativa, uma nova possibilidade de trabalho do professor que agregue elementos à sua prática pedagógica que possam contribuir para a qualidade de vida dos estudantes e a sua própria condição de trabalho, possibilitando um ambiente em que a indisciplina, as advertências e as suspensões possam ocorrer com menor frequência.

O objetivo da pesquisa é, a partir de uma pesquisa bibliográfica, avaliar a importância da prática do yoga de forma lúdica nas salas, prevendo a melhora da atmosfera educacional e oferecendo alternativas para o corpo docente que será orientado por meio de um e-book para que possam incluir em suas aulas exercícios que propiciem aos alunos: autoconhecimento, relações afetivas positivas e autogestão de suas emoções, possibilitando, assim, que os professores:

- Substituam as “punições” tradicionais por exercícios de autoconhecimento advindos da prática do yoga;
- Compreendam o causador das suspensões e advertências dos alunos, buscando trabalhá-los em conjunto nas atividades, por meio de um trabalho de controle das emoções;

- Avaliem os efeitos da prática do yoga no desempenho do educando em sala, sua atenção, aprendizagem e comportamento, e a qualidade de vida pessoal por meio das atividades de autoconhecimento.

## **2 – MATERIAIS E MÉTODOS**

Foram realizadas pesquisas bibliográficas com o objetivo de realizar levantamentos sobre os temas pertinentes e a produção científica sobre o assunto (MARCONI; LAKATOS, 2003).

Considerando as circunstâncias provocadas pela pandemia do Corona vírus, tornou-se inviável a realização da pesquisa de campo e, para a segurança dos envolvidos, o contato direto com os alunos e professores não foi autorizado pela Diretoria de ensino. Visando também evitar uma sobrecarga do corpo docente por meio de encontros virtuais, buscou-se uma forma de que a pesquisa ainda pudesse contribuir de forma direta e significativa para a comunidade escolar, assim foi possível criar um e-book (apêndice A) informativo, onde foram selecionados e criados diversos jogos dos quais os professores pudessem se inspirar no momento da criação de uma aula diferenciada utilizando dos jogos e dos princípios básicos do yoga.

Tendo em vista que o e-book é um livro virtual de fácil acesso tanto pelo computador quanto por outros aparelhos eletrônicos (MARTINS, 2010), é possível visualizar uma maior democratização de tal saber, uma vez que todos os professores conseguem acesso a este material que será disponibilizado gratuitamente na internet, podendo assim aplicar os ensinamentos no retorno das aulas presenciais.

O e-book conta ainda com a utilização de um QR Code que direcionará o professor para a presente pesquisa por meio de Google drive, tendo então acesso a toda a pesquisa para melhor direcionar futuros estudos sobre o tema.

A escolha desse modelo de livro se dá também a alguns fatores de seu design que tornam o e-book um perfeito complemento a presente pesquisa, sendo eles:

- Ser fácil de aprender: o sistema deve ter simples aprendizado para que o usuário possa rapidamente começar a trabalhar.
- Ser eficiente na utilização: o sistema deve ser eficiente para que assim o usuário aprenda como utilizá-lo, possa alcançar altos níveis de produtividade.

- Ser fácil de ser recordado: o sistema deve ser fácil de ser lembrado, para que o usuário possa voltar a utilizá-lo depois de algum período inativo, sem ter que aprender tudo novamente. (MIRANDA, et al, 2011, np)

Assim sendo, buscou-se implementar a lacuna deixada pela não-possibilidade de se estar em sala passando tal conteúdo.

### **3 - RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir das pesquisas bibliográficas realizadas, percebeu-se que as práticas corporais junto ao yoga são viáveis e muito benéficas aos alunos, visto que além de uma melhora comportamental e de atenção dos alunos, a prática ainda traria um desenvolvimento psicomotor mais amplo.

Acredita-se, por meio dos estudos bibliográficos realizados, que um processo formativo junto aos professores, buscando incorporar na sua prática docente as atividades relacionadas ao yoga poderá contribuir de forma significativa para o processo de ensino e aprendizagem.

Como um meio de se chegar até o professor no contexto da pandemia onde as escolas encontram-se, em sua maioria, fechadas ou impossibilitadas de receberem pessoas além da sua capacidade, foi elaborado um e-book, onde os professores poderão consultar alguns jogos com fundamentos do yoga para aplicar em sala, a partir disso estarão abertos a explorar e criar novos jogos, tornando assim um organismo vivo a partir da pesquisa, sempre adeptos a mudanças e transformações.

Acredita-se que com a elaboração do e-book a pesquisa possa beneficiar mais escolas e professores do que o previsto inicialmente com a pesquisa de campo, pois o mesmo poderá ser compartilhado entre as escolas e professores de diferentes redes de ensino. Não se anula a importância e necessidade de um processo de formação continuada presencial junto aos professores, porém, devido às circunstâncias encontradas, presume-se que os objetivos da pesquisa foram alcançados, proporcionando um avanço nos estudos sobre o tema e a percepção sobre a necessidade de se pensar em novas metodologias de ensino para atender a sociedade atual.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, S. A. T. **A Gestão do Tempo, a Oportunidade de Prática e os Comportamentos de Indisciplina, no ensino do Rolamento à Frente, à Retaguarda e do Apoio Facial Invertido, em aulas de Educação Física.** Setembro 2000. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) - Faculdade de ciências do desporto e educação física. Universidade do Porto. Universidade do Porto, [s.l.], Disponível em: [https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9909/3/3123\\_TM\\_01\\_P.pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9909/3/3123_TM_01_P.pdf). acesso em: 16/10/2020.
- AQUINO, J. G. **A indisciplina e a escola atual.** Revista da faculdade de educação. V.25. Nº2. 1998. São Paulo. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-25551998000200011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-25551998000200011&script=sci_arttext). Acesso em: 02/07/2019
- BRASIL. Senado Federal. **Constituição da república federativa do Brasil.** Brasília. 1988.
- ANTUNES, C. **Professor bonzinho - Aluno difícil: A questão da indisciplina em sala de aula.** Editora vozes. Petropolis. 2017.
- ARENAZA, D. **O yoga na sala de aula.** [s.n]. Florianópolis. 2003. Disponível em: <http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-yoga-na-sala-de-aula.pdf>. Acesso em: 02/07/2019
- BRANDENBURG, O. J; WEBER, L. N. D. Autoconhecimento e liberdade no behaviorismo radical. **Psico-USF.** [s.l.] v. 10. n. 1, p. 87-92. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v10n1/v10n1a11>. Acesso em: 04/07/2019
- CASTOLDI, R.; POLINARSKI, C. A. **A Utilização de Recursos Didático-Pedagógicos na Motivação da Aprendizagem.** (Pós-Graduação em Ensino de Ciência e Tecnologia). Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Paraná. 2009. Disponível em: [http://www.sinect.com.br/anais2009/artigos/8%20Ensinodecienciasnasseriesiniciais/Ensinodecienciasnasseriesinicias\\_Artigo2.pdf](http://www.sinect.com.br/anais2009/artigos/8%20Ensinodecienciasnasseriesiniciais/Ensinodecienciasnasseriesinicias_Artigo2.pdf). Acesso em: 02/08/2019
- CURY, A. **Inteligência socioemocional: a formação de mentes brilhantes.** Escola da inteligência. São Paulo. 2001.
- DAVIDOFF, L. L. **Introdução à psicologia.** 3. Ed. Pearson education. 2001. São Paulo
- DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer.** São Paulo: Sesc, 1980.
- EDUCAÇÃO 2018. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua.** [S.l.] IBGE. 2019. Disponível em: [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com\\_mediaibge/arquivos/00e02a8bb67cdedc4fb22601ed264c00.pdf](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/00e02a8bb67cdedc4fb22601ed264c00.pdf). Acesso em: 06/01/2020.

ESCOLAS deverão notificar Conselho Tutelar se alunos faltarem a mais de 30% das aulas. **G1**. [S.l.] 2019. Disponível em:

<https://g1.globo.com/educacao/noticia/2019/01/11/escolas-deverao-notificar-conselho-tutelar-se-alunos-faltarem-a-mais-de-30-das-aulas.ghtml>. Acesso em: 19/01/2020

GALHARDI, R. Brasil é o país mais ansioso do mundo, diz a OMS. **Estadão**. São Paulo. 05 de junho de 2019. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2019/06/05/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms.htm>. Acesso em: 14/02/2020.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. São Paulo. Cortez editora. 2006. E-book. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/0B1Cd9oH5xwRWRG5NdmZ2ck5JM3M/view>. Acesso em: 21/01/2020

LIMA, E. F. A formação inicial de professores e a didática na perspectiva inter/multicultural. **Revista do Centro de Educação**. Santa Maria. vol. 34, n. 1. pp. 165-178. abril de 2009, Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117112634011.pdf>. Acesso em: 06/01/2020.

MACEDO, C. S. G. *at. al.* benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista brasileira de atividade física: saúde**. s.l. v.8, n.2, p.19-27. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875/1153>. Acesso em: 12/05/2021

MARCELLINO, N. C. **Estudos do lazer: uma introdução**. Campinas. Autores associados. 1996.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed São Paulo. Editora Atlas. 2003. Disponível em: [https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy\\_of\\_historia-i/historia-ii/china-e-india](https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india). Acesso em: 14/01/2020

MARIN, A. J. Didática geral. In: Universidade estadual paulista. **Caderno de formação: formação de professores didática dos conteúdos**. São Paulo. Cultura acadêmica. 2011. v. 1 P. 16-30. E-book. Disponível em: [https://acervodigital.unesp.br/bitstream/unesp/378644/1/caderno-formacao-pedagogia\\_9.pdf?fbclid=IwAR2Zi4A\\_MBdbDd1iuMA2xbhst5Na3NIKdC1Bm1aZwoP4y1YVYC1URFb7k-M](https://acervodigital.unesp.br/bitstream/unesp/378644/1/caderno-formacao-pedagogia_9.pdf?fbclid=IwAR2Zi4A_MBdbDd1iuMA2xbhst5Na3NIKdC1Bm1aZwoP4y1YVYC1URFb7k-M). Acesso em: 20/01/2020

MARTINS, D. B. **Marketing digital: criação de um e-book descomplicado para grupos de voluntariado**. 2010. Dissertação (Mestrado em Multimídia). Universidade do Porto. [s.l.]. 2010.

MIRANDA, et al. A produção e comunicação de ebooks acadêmicos na internet: o design dos modelos acadêmicos. *In*: Congresso internacional de conhecimento e inovação, 1., 2011, Florianópolis. **Anais**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina. 2011. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/348234270>. Acesso em: 07/08/2021

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**. São Paulo. V.6. Nº3. 2007. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1227>. Acesso em: 01/02/2020

PICADO, L. **A indisciplina em sala de aula: uma abordagem comportamental e cognitiva**. 2009. Psicologia. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0484.pdf>. Acesso em: 24 ago 2019

PIROLA, S. M. F; FERREIRA, M. C. C. O problema da “indisciplina dos alunos”: um olhar para as práticas pedagógicas cotidianas na perspectiva de formação continuada de professores. **Olhar de professor**. Ponta Grossa. v. 10, n. 2. P. 81-99. 2007. Disponível em: <https://www.revistas.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/view/804>. Acesso em: 24/02/2020

ROSSI, F. Corporeidade e yoga na educação infantil: experiências e descobertas. **Revista da sociedade de pesquisa qualitativa em motricidade humana**. São Carlos. v. 4, n. 2, p. 113-126, maio-ago. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Edilene/Documents/usc/IC/Fichamento%202/Corporeidade%20e%20yoga%20na%20educa%C3%A7%C3%A3o%20infantil%20experi%C3%Aancias%20e%20descobertas.pdf>. Acesso em: 10/10/2020.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da educação. **Normas gerais de conduta escolar**: Sistema de proteção escolar. São Paulo. [S.n] 2009.

SCHULZ, G. O poder do yoga e da meditação no ambiente escolar. **Revista Educação**. 20 Mar 2019. Disponível em: <https://www.revistaeducacao.com.br/yoga-meditacao-escola/>. Acesso em: 24/06/2019.

SILVA, L. F.; MONGE, A. T. C. C.; SILVA, M. G. A. “Inovação” em educação física: a educação para o lazer no ensino médio. In. JORGE, M.; REIS, M.L.; MAGNONI, M.G.M. **Cadernos de Docência Educação Básica**. São Paulo. Cultura acadêmica. P. 145 – 146. 2015. E-book. Disponível em: <https://www.fc.unesp.br/Home/ensino/pos-graduacao/programas/mestradoprofissionalemducacaobasica/cadernos-eb-04.pdf#page=86>. Acesso em: 02/02/2020.

SIQUEIRA, C. M., GIANNETTI, J. G. **Mau desempenho escolar: uma visão atual**. 2010. Universidade Federal de Pediatría. Belo Horizonte. E-book Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104423011702986>. Acesso em: 02/08/2019.

SISTO, F. F. Aceitação-rejeição para estudar e agressividade na escola. **Psicologia em Estudo**. Maringá. v. 10. n. 1. p. 118-123, jan/abr 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v10n1/v10n1a13>. Acesso em: 31/07/2019

VIDA, M. **Por que Yoga nas escolas?** 13 ago 2016. Disponível em: <HTTP://www.culturadapaz.com.br/yoga-nas-escolas/> Acesso em: 20/06/2019

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro. Vol. 7. Nº1. Jun 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872011000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009). Acesso em: 31/07/2019

APÊNDICE A – E-BOOK





## ANEXO 1- APROVAÇÃO COMITÊ DE ÉTICA

### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Yoga na escola: uma proposta pedagógica

**Pesquisador:** MARCELA GOMEZ ALVES DA SILVA

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 40131220.8.0000.5502

**Instituição Proponente:** Universidade do Sagrado Coração - Bauru - SP

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.417.215

#### Apresentação do Projeto:

O projeto está bem apresentado e fundamentado.

#### Objetivo da Pesquisa:

"A presente pesquisa tem como objetivo verificar os conhecimentos dos professores e as possibilidades de utilização de práticas corporais durante suas aulas, com intuito de estabelecer relações afetivas positivas, de autoconhecimento e gestão de emoções durante suas aulas, possibilitando uma melhoria comportamental dos alunos e aprendizado mais significativo."

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

" Os riscos desta pesquisa relacionam-se com o sigilo dos dados e risco mínimo de constrangimento por parte dos respondentes da pesquisa. Reforçamos que todos os procedimentos éticos serão seguidos com o intuito de assegurar o sigilo da identidade dos participantes e das informações coletadas.

Benefícios:

A presente pesquisa contribuirá para novas possibilidades pedagógicas na formação dos professores e educação para o lazer no contexto escolar. Visando a gestão das emoções por meio de técnicas que podem contribuir para melhorar a atenção e o processo de aprendizagem dos jovens.

**Endereço:** Pró-Reitoria de Pesquisa e Pos-Graduação

**Bairro:** Rua Irmã Arminda Nº 10-50

**CEP:** 17.011-160

**UF:** SP

**Município:** BAURU

**Telefone:** (14)2107-7260

**E-mail:** cep@unisagrado.edu.br

Continuação do Parecer: 4.417.215

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Esta pesquisa irá envolver 20 professores de uma escola da rede pública da cidade de Bauru. Os participantes irão vivenciar aulas de yoga e discutir sobre o tema e a gestão emocional nas escolas, responderão questionários iniciais e finais sobre a proposta de inserção de tais exercícios e suas aulas, objetivando avaliar os efeitos da prática do yoga no desempenho comportamental dos alunos com problemas disciplinares na escola, por meio da substituição das suspensões e advertências escolares por atividades de autoconhecimento e gerenciamento das emoções numa educação para e pelo lazer por meio de exercícios de yoga.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

O TCLE está bem apresentado e contempla todos os itens preconizados pelas normas do CONEP-Resolução 466/2012

**Recomendações:**

Não há.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O projeto está de acordo com as normas de ética em pesquisa e poderá ser recomendado para aprovação.

**Considerações Finais a critério do CEP:****Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

| Tipo Documento  | Arquivo                                       | Postagem               | Autor                        | Situação |
|---|---|------------------------|------------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1659389.pdf | 16/11/2020<br>17:19:21 |                              | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | projeto.pdf                                   | 16/11/2020<br>17:18:28 | MARCELA GOMEZ ALVES DA SILVA | Aceito   |
| Outros  | quest.pdf                                     | 16/11/2020<br>10:30:18 | MARCELA GOMEZ ALVES DA SILVA | Aceito   |
| Folha de Rosto  | folhaDeRosto.pdf                              | 05/11/2020<br>10:48:32 | MARCELA GOMEZ ALVES DA SILVA | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE.pdf                                      | 05/11/2020<br>10:39:00 | MARCELA GOMEZ ALVES DA SILVA | Aceito   |
| Parecer Anterior  | PB_PARECER_CONSUBSTANCIADO_CEP_4023103.pdf    | 05/11/2020<br>10:35:16 | MARCELA GOMEZ ALVES DA SILVA | Aceito   |

**Endereço:** Pró-Reitoria de Pesquisa e Pos-Graduação**Bairro:** Rua Irmã Arminda Nº 10-50**CEP:** 17.011-160**UF:** SP**Município:** BAURU**Telefone:** (14)2107-7260**E-mail:** cep@unisagrado.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
SAGRADO CORAÇÃO -  
UNISAGRADO



Continuação do Parecer: 4.417.215

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

BAURU, 24 de Novembro de 2020

---

**Assinado por:**  
**Sara Nader Marta**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Pró-Reitoria de Pesquisa e Pos-Graduação

**Bairro:** Rua Irmã Arminda Nº 10-50

**CEP:** 17.011-160

**UF:** SP

**Município:** BAURU

**Telefone:** (14)2107-7260

**E-mail:** cep@unisagrado.edu.br