

RELATO DE EXPERIÊNCIA: DESPERTANDO O INTERESSE PELA PRÁTICA DE YOGA PARA UMA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Roberta Mertz Rodrigues¹
Gabriela Thaisa Pinto Urias²
Prof^a. Dr^a. Regiane da Silva Macuch³

RESUMO

Este artigo apresenta um relato de experiência da aplicação do Jogo "Yoga-se", constituído por cartas com posições de Yoga. O intuito do jogo é despertar o interesse das pessoas pelas práticas de Yoga, que desenvolve a percepção corporal, aumento gradativo do equilíbrio, concentração, foco, força, redução da ansiedade e outros benefícios. A intenção do jogo é que com o tempo, os praticantes possam perceber seu estado emocional e mental com maior facilidade, compreendendo seus processos de altos e baixos, bem como auxiliar os jogadores a lidar com seus desafios diários e frustrações. Ambas as situações estão relacionadas a Inteligência Emocional, a qual é categorizada por quatro habilidades cognitivas: percepção de emoção; facilitação emocional; compreensão de emoções e gerenciamento de emoções, (Mayer e Salovey, 1997). O jogo foi aplicado de três formas diferentes: 1) de forma coletiva em uma creche pública, na cidade de Sarandí-PR, em crianças do Infantil II e III; 2) de forma individual em uma criança de dois anos e meio e 3) um grupo de três adolescentes do sexo feminino de doze e treze anos sem supervisão. O jogo atingiu o objetivo inicial de despertar o interesse nas pessoas pelo Yoga. As crianças acharam as cartas atraentes e quiseram imitar os movimentos. A forma individual despertou a curiosidade e interesse em olhar as cartas, a criança tentou fazer diversas posições, imitando os movimentos, aceitando ajuda. Com as adolescentes, foi possível observar cooperação e integração, as participantes se ajudaram no processo de posicionarem-se conforme a carta selecionada. A adaptação das regras do jogo surpreendeu positivamente, gerando dinâmica e interação entre jogadores. Huizinga (1971) em seu livro "Homo Ludens" discute sobre o papel do jogo na vida humana, sendo a ação de jogar, inerente ao ser. Desse modo, jogar faz parte da vida, do desenvolvimento social, emocional e cultural.

Palavras-chave: Inteligência Emocional, Autoconhecimento, Saúde Mental, Autocontrole, Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO

A infância é um período de grandes desafios para as crianças, que enfrentam diferentes situações positivas e negativas. Eventos estressantes como mudanças de casa e escola, nascimento de irmãos, hospitalizações, entre outros, fazem parte desse processo e a criança precisa aprender a lidar com suas emoções diante deles (NARDI; FERREIRA; NEUFELD, 2017).

1 Doutoranda Programa de Pós Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar-PR, Bolsista Capes
2 robertamertz12@gmail.com;

2 Graduanda pelo Curso de Psicologia da Universidade Cesumar - PR, gabi.thaisa15@gmail.com;

3 Orientadora Professora Doutora, do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar-PR, Bolsista Produtividade Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI, rmacuch@gmail.com;

Quando as crianças não conseguem lidar com essas mudanças, surgem quadros de estresse. A forma pela qual a criança lida com o estresse irá determinar sua resistência às tensões da vida adulta. Quando a criança consegue lidar bem com seu meio ambiente, estando as tensões dentro das suas capacidades, ainda em desenvolvimento, adapta-se e cresce com competências para lidar com as circunstâncias inesperadas da vida (CORREIA-ZANINI; MARTURANO, 2015).

No entanto, quando a criança não consegue lidar bem com seu meio ambiente, podem surgir transtornos de ansiedade. A maioria dos tratamentos para o transtorno de estresse envolvem intervenções psicológicas e farmacológicas. Medicamentos têm uma eficácia limitada a longo prazo, e podem apresentar efeitos colaterais como: sonolência e dependência; problemas na cognição e memória. Diante desse contexto, a busca por práticas alternativas vem crescendo bastante e o Yoga passou a ser uma terapia complementar e tem sido cada vez mais utilizada com sucesso em tratamentos de estresse e ansiedade (VORKAPIC; RANGÉ, 2011).

Assim o objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência da aplicação do “jogo Yoga-se”, constituído por cartas com posições de Yoga e desenvolvido por estudantes do segundo ano de Psicologia no ano de 2021. O jogo tem o intuito de despertar o interesse das pessoas pelas práticas de Yoga, mostrando que é possível sua prática por todas as idades, respeitando os limites de cada um e gradativamente acrescentar graus de dificuldade.

O jogo busca desenvolver a percepção corporal dos que estiverem dispostos a tentar, e pode resultar no aumento gradativo do equilíbrio, concentração, foco, força, redução da ansiedade e outros benefícios. A intenção é que, com o tempo, os praticantes possam perceber seu estado emocional e mental com maior facilidade, compreendendo seus processos de altos e baixos que são naturais no ser humano, auxiliando assim, a lidar com os desafios diários.

A PRÁTICA DO YOGA

Em 2017, o Ministério da Saúde incrementou novas técnicas na Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC), do qual o yoga está incluso. Embora a ideia de práticas integrativas e complementares, de algum modo, contrariem o modelo biomédico tradicional, que ignora completamente fatores subjetivos, tais técnicas propõem compreensão mais integral do ser humano, pois levam em conta fatores biopsicossociais e até espirituais que potencializam a eficácia terapêutica (MEDEIROS, 2018).

O Yoga é uma prática milenar originária da península índica que surgiu em torno do séc. VI a.C. A tradução do sânscrito afirma que yoga deriva da raiz *yuj* – “atar, reunir, ligar e

juntar, focar e concentrar a atenção em algo, usar e pôr em prática: significa também união e comunhão”. Yoga também que dizer unificação em si mesmo (HERMÓGENES, 2020).

O Yoga vai além de uma prática voltada para o desenvolvimento da flexibilidade do corpo, do equilíbrio da saúde física e da concentração mental. Sua prática exige controle do corpo, da atenção, da vida, exercícios respiratórios, posturas psicofísicas, preceitos éticos, sistema de crenças, experiências sensoriais, transcendência do eu, estado contemplativo, comunhão com o sagrado e união com Deus (MEDEIROS, 2018).

Atualmente o Yoga está subdividido em várias linhas. Segundo José Hermógenes de Andrade Filho, um dos grandes mestres yoguis brasileiros, mais conhecido como professor Hermógenes, “o Hatha Yoga, que etimologicamente quer dizer Yoga do sol e da lua, tem por objetivo o aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece” (Hermógenes, (2020, p. 34). Os ásanas, na linha do Hatha Yoga, são as posturas e expressões corporais que envolvem estabilidade, alongamento, equilíbrio, alinhamento corporal, respiração controlada e foco na consciência corporal.

Existem diversos estudos que associam a prática do yoga a vários benefícios para a saúde do corpo físico e também para aspectos de ordem psíquica, tais como: redução do estresse e da ansiedade, fortalecimento do sistema imunológico, melhora do sono, do funcionamento do sistema respiratório e comportamento cardiovascular (BUENO; PRIMI, 2003; HERMÓGENES, 2020; JAVNBAKHT; HEJAZI KENARI; GHASEMI, 2009; MEDEIROS, 2018; VORKAPIC; RANGÉ, 2011).

O Yoga tem a capacidade de melhorar o estado geral de saúde, incluindo a saúde mental e emocional. Seus efeitos sobre a ansiedade ocorrem devido a resposta de relaxamento ou redução generalizada na excitação somática produzida por uma atividade alterada do eixo HPA (responsável por responder a episódios de estresse agudo e prolongado) e no sistema nervoso autônomo. Através da redução da atividade simpática, atua modulando o tom nervoso autônomo. Desse modo, é possível observar redução de cortisol, catecolaminas, taxa metabólica e consumo de oxigênio em praticantes (VORKAPIC; RANGÉ, 2011).

As técnicas de respiração exercem influência sobre mecanismos respiratórios involuntários e modulam a interação entre sistema nervoso simpático e parassimpático (eixo HPA), mudando padrões de respiração e, conseqüentemente, o curso das emoções (VORKAPIC; RANGÉ, 2011).

O Yoga desempenha papel importante no controle e na compreensão das emoções, o que é essencial para que as crianças desenvolvam consciência e reflitam sobre suas atitudes. Sua prática resulta em sensação de calma e tranquilidade proporcionando alívio para as

angústias. A prática, igualmente, promove a aquisição de disciplina e melhoram a atenção e concentração, despertando a criatividade inerente às crianças (Possignolo, (2012).

Pela prática do yoga é possível ampliar a consciência corporal, autoestima, concentração, desenvolver melhor respiração e a convivência mais harmoniosa com o meio e com as próprias emoções (BENVINDO, 2015).

O corpo é a ferramenta pela qual, o indivíduo experimenta o mundo, construindo relações com os outros e consigo. É pela corporeidade que se torna possível a experiência de ser, e por meio dela se produz uma vida ativa social, cultural e histórica. Por meio do corpo, as crianças aprendem a produzir sensibilidade pelos afetos, gestos e relações com os outros, mediante diferentes linguagens como a poesia, a literatura, o jogo (ROSSI, 2020).

A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A definição de Coeficiente Emocional (QE) ou Inteligência emocional proposta por Mayer e Salovey (1990), a qual é categorizada por quatro habilidades cognitivas: percepção de emoção; facilitação emocional; compreensão de emoções e gerenciamento de emoções. A partir dessa definição, houve uma revolução na forma de se ver a inteligência, que até então era mensurada pelo Coeficiente de Inteligência (QI), tendo imensas implicações para o crescimento e sucesso pessoal.

Daniel Goleman (2012), em seu livro “Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente” apresentar a importância da QE no desenvolvimento dos indivíduos e na contribuição dessa habilidade para o desempenho no trabalho e na liderança organizacional. O referido autor analisa a Teoria de Meyer e Salovey, inicialmente categorizada em cinco domínios principais, unindo-a com novas descobertas da época que exploravam a neurociência afetiva, tendo as emoções como reguladoras do cérebro.

Assim, o primeiro domínio é conhecer as próprias emoções ou autoconsciência, que envolve o reconhecimento e a compreensão das emoções pela própria pessoa, reconhecendo suas potencialidades e debilidades. Este auto-reconhecimento das emoções possibilita compreensão mais profunda de si mesmo, o que, por sua vez, aprimora as habilidades de tomada de decisão e ajuda a atuar pela vida com mais clareza e propósito, assumindo riscos calculados (GOLEMAN, 2012, 2015).

O segundo domínio é a capacidade de lidar com as emoções ou autogestão, relacionada com o gerenciamento das emoções e impulsos. Isso envolve ter controle sobre as reações, ser capaz de manter a calma em situações estressantes, possibilitando maior adaptabilidade e

prática da autodisciplina. Esse domínio permite que pessoas busquem informações e ouçam a si mesmos antes de tomar decisões, praticando reflexão e ponderação. Esta habilidade, quando desenvolvida, auxilia no gerenciamento de conflitos de forma eficaz, enfrentar contratempos com graça e manter relacionamentos e ambientes a sua volta mais saudáveis (GOLEMAN, 2012, 2015).

O terceiro domínio, a motivação é a força motriz por trás das ações e metas, atuando diretamente na perseverança diante de desafios e imprevistos. É a capacidade de adiar a satisfação necessária para projetos a longo prazo. Atua na determinação do indivíduo para a realização dos objetivos e para atingir o potencial máximo, uma vez que se há paixão pelo que está fazendo, busca-se por desafios criativos e a pessoa se orgulha pelo que faz bem feito (GOLEMAN, 2012, 2015).

O quarto domínio diz respeito ao reconhecimento das emoções nos outros, ou a empatia que permite entender e compartilhar os sentimentos dos outros. É a capacidade de reconhecer sinais sutis do mundo exterior, ou seja, que indicam as necessidades e desejos dos outros. Possibilita reconhecer de forma intuitiva as sutilezas da linguagem corporal e as diferenças culturais e étnicas. Envolve a habilidade de ouvir ativamente, demonstrar compaixão e ser capaz de se colocar no lugar de outra pessoa, estimulando conexões interpessoais fortes, promovendo comunicação eficaz e a geração de confiança (GOLEMAN, 2012, 2015).

Por fim, o quinto domínio diz respeito ao lidar com relacionamentos ou habilidades sociais, e desempenham papel fundamental para a criação e manutenção de relacionamentos, influenciando positivamente os outros para o trabalho colaborativo para atingir objetivos comuns. Ao serem aperfeiçoadas, essas competências colaboram na atuação de posições de liderança e causando impacto positivo nas pessoas ao redor (GOLEMAN, 2012, 2015).

MANUAL DESCRITIVO DO JOGO

PÚBLICO ALVO:

No jogo “Yoga-se”, o público-alvo é de faixa etária livre, ou seja, é indicado para todas as pessoas que estejam aptas a jogar, sem restrições. O recomendado é para crianças acima de 3 (três) anos e sem limite máximo de idade.

PEÇAS DO JOGO/QUANTIDADE DE PARTICIPANTES:

O jogo é composto por 20 cartas (Figuras 01 e 02) ilustrativas e explicativas, com as Asanas (posições de Yoga), nome das posições e roteiro para aplicar. O jogo poderá ser realizado individualmente ou compartilhado em grupos de até 5 pessoas.

SUGESTÃO DE USO:

O jogo pode ser aplicado de 3 maneiras:

1º - A partir de 3 (três) anos com um adulto conduzindo a atividade. Inicialmente é importante fazer um momento de reflexão, no qual, uma pessoa de frente para a criança (com mais de dois participantes, fazer em círculo) sentada(s) de pernas cruzadas, fazendo algumas respirações profundas. Posteriormente, pergunte para a criança como ela está se sentindo e percebendo seu corpo. O adulto pode perceber como estão os níveis de concentração, estresse, ansiedade, alegria, tristeza, euforia e irritabilidade da criança antes de iniciar o exercício com as cartas. Sendo assim, poderá aplicar o jogo para a criança observar os movimentos e reproduzir, dizendo os nomes das posições.

2º - Um jogador (a) sorteia uma carta, faz o Asana (postura) para o adversário e permanece na posição realizando algumas respirações profundas. Ao finalizar, sinta no seu corpo as mudanças que consegue perceber e peça ao outro jogador para fazer o mesmo, depois comparam-se as sensações obtidas nas posturas realizadas.

3º - A partir de 8 (oito) anos – para grupos de duas ou mais crianças/pessoas. Um jogador por vez sorteia uma carta, memoriza e faz o Asana (postura) e as outras tentam adivinhar o nome do Asana. A criança/pessoa que sorteou a carta também pode descrever a sensação corporal, como dicas para seu colega. O jogador que mais pontuar pelos acertos das posições, propõe um desafio criativo para os demais adversários.

LEMBRE-SE:

O “Yoga-se”, não é um jogo estático ou rígido, mas está aberto para que você utilize sua criatividade inventando outras formas de jogar, de acordo com o humor do seu dia!

Figura 1 - O jogo Yoga-se



Fonte: Acervo pessoal de uma das autoras (setembro, 2023).

Figura 2 - Modelo das cartas



Fonte: Acervo pessoal de uma das autoras (setembro, 2023).

REGRAS DO JOGO:

Para melhor concentração, relaxamento e diversão, é importante colocar em prática as seguintes regras:

- Não exija permanência da criança, deixe-a livre para querer jogar e aprender.
- Memorize e conheça as posturas para ganhar pontos.
- Respeite as posturas dos jogos com os respectivos nomes.
- Jogue até duas vezes, sem contar pontos e aplicar desafios.
- Não é preciso aplicar as posições de forma totalmente exata, erros fazem parte, aprenda e evolua da sua maneira.
- Em caso de empate, sorteie mais uma carta e repete o processo.
- Respeite seu corpo e seus limites, não force além da conta. Yoga além de tudo é respeito e autoconhecimento, tenha paciência consigo e com o outro.
- Respeite seu estado mental. Há dias que o foco sofre dispersão, assim, as ações tornam-se mais difíceis. Nesses momentos é importante lembrar de respirar e aceitar esse estado.

OBJETIVOS DO JOGO

O jogo Yoga-se tem o objetivo de propor aos jogadores executarem posições (asanas) das cartas, assim, as demais regras podem ser combinadas entre os participantes. A ideia é ser uma brincadeira colaborativa, que trabalhe consciência corporal, equilíbrio e força. A recomendação é que seja aplicado a partir de 3 anos de idade, visto que o jogo foi elaborado para ser mais livre e acessível para o público independentemente da idade.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A primeira aplicação do jogo aconteceu com crianças do Infantil II e III em uma creche na cidade de Sarandi-PR, realizada pela pedagoga da instituição. Com a turma do Infantil II (de dois para três anos de idade) ela deixou a atividade mais livre, todas as crianças tentavam fazer os movimentos ao mesmo tempo. De forma lúdica, a pedagoga foi fazendo as posições com as crianças e todas mostraram interesse e curiosidade em imitar a professora, explorando os espaços e realizando as posições onde preferissem dentro da sala de aula.

Com o Infantil III (de três para quatro anos de idade), a pedagoga conduziu a atividade de forma mais organizada e estruturada, fez uma contextualização sobre o Yoga e suas origens com base no jogo apresentado. Duas crianças disseram que já conheciam, o que a deixou surpresa e contente em ver a diversidade de informações que as crianças possuem. No entanto, para aplicação do jogo, uma criança de cada vez observava a carta que a professora apresentava e juntos reproduziam a posição, ela sugeriu que cada criança ficasse na posição por três segundos o que fez as crianças aumentarem o desafio para dez segundos, todas contando juntas e aplaudindo no final por terem conseguido.

A segunda forma de aplicação do jogo foi feita com uma criança, na época com dois anos e meio, sobrinha de uma das autoras. A criança já tinha contato com o Yoga, pois sua tia pratica há algum tempo, e às vezes, insere as posições nas brincadeiras com a sobrinha. A criança exibiu curiosidade e interesse em olhar as cartas, tentou fazer diversas posições, uma vez que gosta de brincar no tapete de Yoga da tia. Imitou as figuras representadas e mostrou atenção ao observar a tia realizando as posições das cartas selecionadas durante o jogo.

A terceira forma de realização do jogo ocorreu com um grupo de três amigas de doze e treze anos de idade. A brincadeira não foi acompanhada para que elas se sentissem mais à vontade ao executar as posições. No entanto, o grupo de amigas gravou a realização da atividade do jogo para que as pesquisadoras pudessem observar como foi a prática. Na filmagem ficou evidenciado que as adolescentes se divertiram muito aplicando as cartas do jogo, bem como foi possível perceber que elas tiveram muito controle corporal e facilidade para executar as posições.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Huizinga (2000) em seu livro “Homo Ludens” discute sobre o papel do jogo na vida humana, conceituando-o como a ação de jogar, inerente ao ser, presente entre diferentes

animais, existente, portanto, antes da própria civilização. Há um esforço entre diversas teorias para investigar as funções dos jogos como: necessidade de descarga da energia vital superabundante; satisfação de instinto de imitação; necessidade de distensão; preparação dos mais novos para as tarefas sérias que precisará exercer na vida; exercício de autocontrole necessário ao indivíduo; impulso inato para exercer certa necessidade; desejo de dominar ou competir; forma de realização mental de um desejo. O referido autor defende a ideia de que as teorias não são excludentes, mas complementares, e que todas elas, de alguma forma, são respostas que atendem parcialmente à questão da necessidade do brincar ou jogar. Desse modo, jogar faz parte da vida, do desenvolvimento social, emocional e cultural.

Ao aplicar o jogo na Educação Infantil II, a professora relatou que se surpreendeu, pois as crianças mantiveram o foco por dez minutos consecutivos, o que é raro nessa idade. Além é claro, da própria iniciativa das crianças em aumentarem por conta própria o tempo de permanecer na posição, conforme citado anteriormente.

A pedagoga relatou que gostou muito do jogo e que as crianças se mostraram bem interessadas e curiosas com o desafio. Contudo, também comentou que nos Centros Municipais de Educação Infantil (CEMEI) da cidade não tem Educador Físico, que seria o responsável pelo desenvolvimento da psicomotricidade, ou seja, pela construção da relação entre o mundo interno e externo do sujeito pelo movimento, e que o jogo pode auxiliar no desenvolvimento de consciência corporal das crianças (FALCÃO; BARRETO, 2009). Isso explica a diferença observada na coordenação e controle sobre o corpo entre Infantil II e III, sendo bem mais preciso no Infantil III, devido ao estágio de desenvolvimento. A professora comentou sobre sua intenção de continuar aplicando o jogo com suas turmas e adquiriu um exemplar para ela.

Na aplicação com a criança de 2 anos e meio foi possível observar, em função da idade, a limitação da capacidade de reproduzir as posições apresentadas na carta, o que auxiliou para a indicação do jogo para crianças acima de três anos. Porém, a aplicação é livre, mas é preciso frisar sobre a necessidade em se respeitar o limite de cada um. No entanto, o contato de crianças pequenas com o jogo desperta a curiosidade e interesse, portanto, no futuro pode auxiliar no interesse por desafios com posições mais complexas do Yoga, o que exige grau mais elevado de consciência corporal, autocontrole e disciplina.

Na situação do jogo pelas adolescentes, além do controle corporal e facilidade de executar os movimentos, foi possível observar na análise do vídeo que elas se ajudavam. Quando uma jovem tinha dúvidas sobre uma posição, as outras prontamente mostravam como deveria ser feito, gerando a sensação de acolhimento, cooperação e segurança no grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com as diferentes aplicações vivenciadas com o jogo “Yoga-se” foi possível perceber que o mesmo atingiu seu objetivo inicial, que era despertar nas pessoas o interesse pelo Yoga, favorecendo a desmistificação da ideia de que é preciso ser magro, atlético, flexível ou ter conhecimento prévio dessa prática milenar. As crianças acharam as cartas atraentes e quiseram imitar os movimentos.

O jogo foi elaborado com uma variedade de dificuldade para as diferentes posições, das mais simples até mais complexas, podendo ser selecionado de acordo com o desenvolvimento motor de cada faixa etária. A adaptação das regras do jogo surpreendeu positivamente, gerando dinâmica e interação entre os jogadores.

A principal intenção era gerar cooperação e integração entre as pessoas, e esse objetivo também foi atingido. Portanto, como conclusão tem-se que jogar faz parte da vida, e em consonância com a perspectiva da “Inteligência Emocional”, é possível inovar no que diz respeito à novas formas para o desenvolvimento de sujeitos social, emocional e culturalmente competentes.

REFERENCIAS

BENVINDO, A. S. **O YOGA COMO ATIVIDADE LÚDICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA Brasília**. 2015. CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7557>>.

BUENO, J. M. H.; PRIMI, R. Inteligência emocional: um estudo de validade sobre a capacidade de perceber emoções. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 16, n. 2, p. 279–291, 2003.

CORREIA-ZANINI, M. R. G.; MARTURANO, E. M. S 1 e f. **Rev. SPAGESP [online]**, v. 16, n. 1, p. 28–42, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702015000100004#and>.

FALCÃO, H.; BARRETO, M. Breve Histórico Da Psicomotricidade Brief History of Psychomotricity. **Ensinosaudeambiente.Com.Br**, p. 84–96, 2009. Disponível em: <<http://www.ensinosaudeambiente.com.br/edicoes/volume 2/Texto 7 Hilda Falcao.pdf>>.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 2a. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. 383 p.

GOLEMAN, D. **Liderança: a inteligência emocional na formação de um líder de sucesso**. 1a. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015. 144 p.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2020. 364 p.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens**. 4a. ed. São Paulo: Perspectiva, 2000.

JAVNBAKHT, M.; HEJAZI KENARI, R.; GHASEMI, M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 15, n. 2, p. 102–104, 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.01.003>>.

MEDEIROS, A. M. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Correlatio**, v. 16, n. 2, p. 283, 2018.

NARDI, P. C.; FERREIRA, I. M. F.; NEUFELD, C. B. Resultados preliminares do Programa PRHAVIDA em crianças com escores clínicos de ansiedade, depressão e estresse. **Contextos Clínicos**, v. 10, n. 1, p. 74–84, 2017.

POSSIGNOLO, O. **Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Yoga na Escola Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Yoga na Escola**. 2012. Universidade Estadual de Campinas, 2012. Disponível em: <<https://hdl.handle.net/20.500.12733/1619151>>.

ROSSI, F. Corporeidade e yoga na educação infantil: experiências e descobertas. **MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana**, v. 4, n. 2, p. 113–126, 2020.

SALOVEY, P.; MAYER, J. D. Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and personality**, v. 9, n. 3, p. 185–211, 1990.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 50–54, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100009&script=sci_arttext>.