

## O USO DO YOGA COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA NO AMBIENTE ESCOLAR

Jonathan Santos dos Anjos<sup>1</sup>  
Sabrina Cristina Rocha Calcagno<sup>2</sup>  
Nei Jorge dos Santos Júnior<sup>3</sup>  
Amparo Villa Cupolillo<sup>4</sup>

O Yoga é uma filosofia de vida que teve sua origem há mais de 5 mil anos, na Índia. A base dessa prática se dá pelo equilíbrio e a união entre o corpo, a mente e as emoções, os quais são alcançados por meio do treinamento de posturas e, sobretudo, da respiração. De acordo com Feuerstein (1998, p.36) “o Yoga é uma concentração da atenção no objeto que está sendo contemplado, à exclusão de todos os outros”. Nesse contexto, não se trata apenas de impedir que os pensamentos surjam, mas sim de buscar uma concentração tão profunda que todo o ser da pessoa alcance a tranquilidade plena.

Nos tempos atuais, a prática ganhou espaço entre diferentes círculos sociais, notadamente em grupos de jovens -, tanto nas academias quanto em espaços de ar livre; seja para conectar corpo e mente e/ou até mesmo conectar-se com a natureza. O Yoga cativou os praticantes como uma forma de desestressar, sair da rotina sufocante de estudos e trabalho.

A partir dessa penetrabilidade e disseminação, o Yoga vem se tornando também uma prática corriqueira nos currículos da Educação Básica, em especial no âmbito da Educação Física escolar.

Tendo em conta essa gama de possibilidades dentro do Yoga, e dialogando com Impolcetto et al. (2013) quando se refere ao papel da Educação Física escolar é o de possibilitar um amplo acervo de conhecimentos e reflexões sobre a Cultura Corpora de Movimento, isto é, vivências e experimentações das diferentes práticas corporais, por que não considerar que tal prática tem grande potencial para ser explorada e tematizada como conteúdo pedagógico das aulas de Educação Física? Sendo esse um tema rico e vasto para debates, análises e saberes.

Na expectativa de responder tal questão, Araújo (2019) afirma que os Parâmetros Curriculares Nacionais reiteram que o principal papel da Educação Física na escola é introduzir e integrar os alunos na cultura corporal de movimento, para o exercício crítico da cidadania e

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal - UFRRJ, anjosjonathan4@gmail.com;

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal – UFRRJ, srocha1994@outlook.com

<sup>3</sup> Doutor em Estudos do Lazer pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, edfnei@hotmail.com

<sup>4</sup> Professor orientador: Doutora, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, avillacupolillo@gmail.com

de uma melhoria no bem-estar e qualidade de vida. De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC):

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. (BRASIL, 2017, p.213):

Sendo assim, quanto mais experimentações e vivências diversas, estaremos cada vez mais próximos dessa finalidade. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é apresentar um relato de experiência sobre as possibilidades da prática de Yoga como conteúdo pedagógico da Educação Física escolar.

Como recurso metodológico, utilizamos o estudo descritivo, do tipo relato de experiência, vivenciado pelos bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência – PIBID/UFRRJ. Tal experiência ocorre no município de Seropédica-RJ, em turma do 9º ano do Ensino Fundamental, com início em julho de 2023.

Ademais, o presente trabalho utilizou como recurso metodológico a revisão das literaturas publicadas, a fim de explorar possibilidades da prática de Yoga na Educação Física Escolar. Para tal, foi utilizada a metodologia de pesquisa teórica, que se baseia em fontes de dados secundárias. Quanto à coleta de informações, foram utilizadas três bases de dados, sendo elas: Periódicos CAPES, SciELO e Google Acadêmico. Nessas três bases foram pesquisadas as seguintes combinações de palavras chaves: “Yoga” e “escola”, “Educação Física” e “Yoga”, “Educação Física Escolar” e “Yoga”.

Está previsto na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que as aulas de Educação Física têm o papel de ser um ambiente de apresentação das práticas corporais como fenômeno cultural dinâmico e diversificado. Dessa maneira, viabilizando a construção de saberes que possibilitem ampliar os conhecimentos sobre o movimento e o cuidado de si, enquanto indivíduo, e do outro. Isto além de desenvolver autonomia para desfrutar da cultura corporal de movimento com variados fins humanos. Em contrapartida, apesar do referido, infelizmente não é essa a realidade encontrada no cotidiano da sala de aula.

No que tange a unidade temática Ginásticas, a BNCC divide a divide em três objetos de conhecimento: Ginástica Geral; Ginástica de Condicionamento Físico e Ginástica de Conscientização Corporal. Embora não cite diretamente o Yoga, há de se tematizar a prática concomitante a Consciência Corporal, na tentativa de superar um pensamento biologicista e esportivista tão presente na Educação Física escolar. Tal perspectiva permite pensar uma

Educação Física que tematize práticas essenciais que nutram o corpo e ajudem a promover saúde e autoconsciência.

Com isso, pensando no Yoga como objeto de conhecimento da Educação Física escolar, há diversas possibilidades de instrumentalizá-lo. Por exemplo, vivenciar sequências de alongamento atreladas à respiração e/ou pequenas práticas de meditação. Além disso, pode-se também propor uma roda de conversa com os alunos, a fim de averiguar se esses já tiveram alguma experiência com essa prática, quais são as suas impressões sobre ela e como eles acham que a mesma está presente e impacta a nossa sociedade. Isso, considerando abordar a mesma na unidade temática “Ginásticas”; afinal:

As ginásticas de conscientização corporal<sup>41</sup> reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental. (BRASIL, 2017, p. 218)

Para mais, o uso da prática do Yoga como virtudes o reconhecimento do próprio corpo, de suas habilidades e limitações, também promove uma visão estética e valorização da pluralidade corporal. O yoga como conteúdo da Ginastica de Consciência Corporal nos permite, em diferentes formas abordar o corpo e a mente. O intuito desse tipo de Ginástica alternativa ou Ginásticas suaves é fluir no individuo o bem-estar através de práticas respiratórias e corporais.

Durante a construção do currículo escolar da Escola Municipal Olavo Bilac, local onde há o PIBID de Educação Física obteve-se a oportunidade de compreender a necessidade de pluralizar o currículo, usando o Yoga como tema. A iniciativa surgiu a partir de discussões com o Professor Supervisor Nei Jorge dos Santos Junior, destacando a necessidade de oferecer múltiplas possibilidades de práticas corporais.

Durante o período entre 4 e 18 de agosto de 2023, foram realizadas atividades de Yoga com as turmas do 9º ano do Ensino Fundamental. Quanto às atividades desenvolvidas, os alunos foram reunidos em uma sala ampla e climatizada. Ademais, utilizamos uma caixa de som, com músicas leves e baixas para que os estudantes fossem inseridos em uma atmosfera calma, possibilitando, assim, o relaxamento.

Foi discutido brevemente sobre diferentes tipos de ginásticas e suas áreas de conhecimento. Em seguida, foram ensinadas técnicas de respiração, que é um componente essencial para a aplicação do Yoga. Além disso, também foi trabalhada uma seção de alongamentos. E, por fim, realizamos movimentos básicos do Yoga.

Após a atividade, foi feita uma roda de conversa para que os estudantes discutissem como se sentiram durante a aula, se conseguiram relaxar o corpo e se desligaram do que estava a sua volta, focando em si mesmos. Como relato dos alunos, a maioria manifestou que se sentiram menos agitados e conseguiram sentir a música. Também foi discutido sobre a atividade de respiração entre outros pontos. Os estudantes relataram uma sensação de leveza após a atividade desenvolvida.

Valorizar as práticas de atividades alternativas na escola contribui para visualizar aspectos além dos esportes, pensar componentes que vão além da simples fisiologia, que não possuem papel competitivo ou carregado de regras. O yoga na escola possui o objetivo principal de autoconhecimento, autocuidado e compreensão de si como um ser além de células e músculos.

Com a possibilidade de usar o yoga como aspecto da ginástica numa escola Municipal na zona rural de Seropédica, visualizou-se aspectos de avanços da disseminação de conhecimentos alternativos e não saturados academicamente, em que crianças e adolescentes puderam fruir e praticar fundamentos básicos do Yoga.

De acordo com o que foi abordado nesta análise ainda em desenvolvimento, podemos indicar que os conteúdos a serem trabalhados nas aulas de Educação Física nas escolas têm como papel fundamental viabilizar experimentações de diversas possibilidades e movimentos dentro da cultura corporal. Com isso, atrelando essa finalidade ao pensamento de Neira (2008) sobre a sociedade multicultural em que vivemos, é responsabilidade dos educadores - em formação e em atuação - a sensibilidade de elaborar planejamentos pedagógicos que contenham temáticas condizentes com a cultura local. Isso possibilitando um trabalho de reafirmação cultural e também expansão de perspectivas, seja na Educação Física escolar e/ou no âmbito social.

Seguindo esse pensamento, sabemos que diversas atividades corporais corroboram para este objetivo. O presente texto teve como foco um relato de experiência sobre a prática do Yoga nas aulas de Educação Física, uma vez que este vem ganhando espaço entre diferentes segmentos da sociedade, deixando cada vez mais de ser uma prática elitizada.

Consideramos que a prática desenvolvida foi relevante para o desenvolvimento didático-pedagógico como futuro docente. Atuar como agente de integração entre o que é passado na formação inicial e o cotidiano escolar ajuda-nos a pensar uma Educação Física escolar centrada nos sujeitos sociais, comprometida com o processo educativo, respeitando as características de cada estudante e ajudando construir criticidade e autonomia.

**Palavras-chave:** Yoga; Educação Física escolar, PIBID, Corpo.

## **REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, J. L. N. **O Yoga enquanto conteúdo da Educação Física Escolar:** Limites e Possibilidades. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso em Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará, Pará, 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2017.

IMPOLCETTO, F. M.; TERRA, J. D.; ROSÁRIO, L. F. R.; DARIDO, S. C. As práticas corporais alternativas como conteúdo da Educação Física Escolar. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 1, 2013.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga.** São Paulo: Pensamento, 1998.

NEIRA, M. G. **A Educação Física em Contextos Multiculturais:** concepções docentes acerca da própria prática pedagógica. *Currículo sem Fronteiras*, Lisboa, v. 8, n. 2, p. 39-54, jul./dez. 2008.