

CORPO, MOTRICIDADE E YOGA: CONHECIMENTO DE SI E DO OUTRO NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Fernanda Rossi¹

INTRODUÇÃO

Desde cedo, as crianças são inseridas em processos educativos que frequentemente negligenciam a complexidade do ser humano enquanto ser corporal em relação ao mundo. Nesses contextos, o corpo, em sua pluralidade e em seus desejos, deixa de ser reconhecido como existência e o corpo próprio cede lugar a um corpo esvaziado, condicionado e padronizado em seus modos de ser, aprender, sentir e agir.

A Educação Infantil, entendida como o lugar da infância e como espaço-tempo privilegiado para a vivência de múltiplas práticas corporais, ao articular corpo, motricidade e yoga, amplia as possibilidades de construção da corporeidade, bem como de experiências sensoriais e relacionais. Nesse movimento, promove uma rede de ressignificações que atribui novos sentidos e valores ao viver corporal e à(s) infância(s).

Merleau-Ponty (2018), no contexto da fenomenologia, desenvolve uma reflexão sobre o ser humano como totalidade indissociável e sobre o modo como nos relacionamos com o mundo, no sentido de buscar romper com as dicotomias herdadas do pensamento cartesiano, que atribui ao corpo uma posição inferior no dualismo entre corpo e alma, consciência e mundo, sujeito e objeto.

Assim, emerge uma nova forma de compreender o ser humano. Esse campo filosófico rejeita as separações rígidas que marcaram a tradição tanto da filosofia quanto da ciência, e propõe uma visão de unidade entre sujeito e mundo. É o corpo a categoria que pode superar a oposição entre o sensível e o inteligível, entre percepção e pensamento.

A corporeidade, portanto, constitui a condição fundamental do humano: um corpo próprio, sensível e inteligente, que adquire e expressa significados em sua concretude histórica e contextual. É por meio dessa corporeidade que produzimos cultura, história e múltiplas possibilidades de criação e de ser.

Enquanto condição da existência, o corpo constrói cotidianamente sua experiência por meio da percepção sensível. A motricidade, entendida por Merleau-Ponty (2018) como a esfera primária de nossas significações, é o meio pelo qual nos apropriamos e recriamos o mundo, religando sujeito e

¹ Professora Assistente Doutora do Departamento de Educação da Universidade Estadual Paulista – UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, fernanda.rossi@unesp.br



mundo na experiência perceptiva (Nóbrega, 2005). A corporeidade não apenas explica, mas interpreta o mundo, revelando o sentido da relação entre o pensar a si e o pensar o outro (Moreira, 2019).

Conforme destaca Machado (2010), ao aproximar o pensamento de Merleau-Ponty das noções de criança, infância e educação, a fenomenologia não se apresenta como uma fórmula pedagógica, mas como uma forma de pensar que se traduz em atitudes concretas. Nesse sentido, ela contribui para uma reflexão e uma ação pedagógica mais sensíveis às experiências vividas das crianças. Considerando que a corporeidade é, antes de tudo, uma atitude existencial e não apenas um conceito teórico, o pensamento merleau-pontyano oferece um fértil caminho para entrelaçar corpo, motricidade, yoga e formação na infância.

Mediante tais pressupostos, o objetivo deste trabalho consiste em estabelecer uma aproximação entre a corporeidade, a educação infantil e a vivência do yoga na infância. Para tanto, propomos um olhar fenomenológico sobre a experiência das crianças com o yoga, fundamentando-nos nos princípios da corporeidade e da motricidade como expressões existenciais e criadoras de mundo.

METODOLOGIA

Com fundamentação na pesquisa qualitativa, que busca conhecer e compreender contextos e pessoas, atentando-se a todo o processo (Marchão; Henriques, 2018), as reflexões aqui empreendidas resultam de uma proposta de vivências com o yoga, desenvolvida semanalmente, ao longo de um ano letivo, com 140 crianças de quatro e cinco anos de idade provenientes de duas escolas públicas municipais de Educação Infantil de Bauru-SP.

A fundamentação teórico-metodológica do estudo pauta-se no olhar fenomenológico e nas experiências das crianças com base nos pressupostos da corporeidade e da motricidade como condição existencial e de criação do mundo.

Os relatos das crianças foram coletados em rodas de conversa e registrados em diários de campo, sendo as análises empreendidas na perspectiva fenomenológica, como enfatiza Machado (2010), ao destacar que não se trata de uma fórmula para a pedagogia, mas sim uma maneira de pensar que se corporifica em atitudes e contribui para a reflexão (e ação) pedagógica sobre as experiências vividas das crianças. Como colaboram Zimmermann e Saura (2019), cabe, assim, buscar uma filosofia que considere a experiência.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

O yoga pode ser inserido no ambiente escolar como uma prática educativa que considera a criança como um sujeito integral. Seu conjunto de saberes e vivências favorece o desenvolvimento pleno. As posturas (ásanas) contribuem para a consciência corporal e o fortalecimento físico; os exercícios respiratórios (pranayamas) auxiliam no controle da respiração e na autorregulação emocional; e os princípios éticos e morais (yamas e nyamas) orientam valores como a não-violência, a autoestima, a pureza, a verdade e a alegria. Dessa forma, o yoga estimula o respeito a si mesmo (inclusive aos limites do próprio corpo), ao outro e ao meio ambiente (Zarantonelo; Rossi, 2022).

De acordo com Martins e Cunha (2011), a prática do yoga constitui uma forma de canalizar a vitalidade infantil para o desenvolvimento integral e harmonioso da criança, possibilitando que ela reconheça seus próprios ritmos, como a respiração e os batimentos cardíacos, e amplie sua criatividade por meio de movimentos inspirados em elementos do yoga, como os animais, a lua, o sol e outros presentes no universo lúdico infantil.

A escuta das crianças acerca de temas como o corpo e o yoga revela percepções singulares e significativas sobre si mesmas e sobre o mundo. Ao serem questionadas sobre “o que é corpo”, emergem diferentes compreensões que transitam entre o concreto e o simbólico. Algumas respostas evidenciam uma visão biológica, como na fala: “corpo são os ossos, nosso esqueleto”. Outras expressam dimensões subjetivas e afetivas: “corpo é ser feliz” e “corpo é eu, é minha mãe e minha irmã”, nas quais o corpo aparece como espaço de emoção, vínculo e pertencimento.

As falas “corpo é isso! [apontando para si]” e “corpo é o que eu sou, olha aqui” reforçam a ideia de que, para as crianças, o corpo é também identidade e presença. Esse reconhecimento de si mesmo, mediado pelo gesto e pela palavra, revela um processo de construção da imagem corporal e da consciência do próprio corpo no mundo.

Quando provocadas a refletir sobre “o que é yoga”, as crianças associam a vivência a sensações de tranquilidade e de autocontrole, sintetizadas nas expressões: “é quando a gente fica calmo” e “yoga é quando a gente respira”. Essas respostas apontam para uma compreensão do yoga como experiência de equilíbrio, atenção e cuidado com o corpo e com as emoções.

Nas vivências de “brincar e aprender com o yoga”, observa-se que o yoga é percebido não apenas como movimento corporal, mas como oportunidade de autoconhecimento e convivência. A afirmação “eu me sinto vivinho quando brinco de yoga” expressa a dimensão



lúdica da experiência, enquanto “eu aprendi a confiar em mim” indica o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança.

O aspecto relacional também se faz presente nas falas “no yoga a gente brinca sem brigar” e “a gente aprende no yoga a ser bom amigo e cuidar dos animais”, que evidenciam o desenvolvimento de atitudes de cooperação, empatia e cuidado. A frase “não posso machucar ele porque eu ia ficar triste se ele me machucasse” reforça essa sensibilidade ética, mostrando a capacidade da criança de se colocar no lugar do outro.

Por fim, a expressão: “ah, eu me sinto relaxando... me sinto mexendo meu corpo, eu aprendo algumas partes que eu não sei muito... tipo... ombro, um dedinho do pé, esse aqui pequenininho ó” revela o processo de descoberta e ampliação da consciência corporal. Nela, a criança demonstra curiosidade e atenção aos detalhes do próprio corpo, reconhecendo-o como território de aprendizado e expressão.

Como ressaltam Zarantonelo e Rossi (2022, p. 37), a vivência do yoga na Educação Infantil busca promover “a qualidade de vida das crianças por meio do autoconhecimento. Sua filosofia, fundamentada na ideia de união, concebe o ser humano como um todo, sem supervalorizar ou desvalorizar qualquer de suas dimensões.”.

A aprendizagem, por vezes, é reduzida a um processo lógico, descorporificado, estático na construção do conhecimento, forjando uma compreensão do mundo e de si apartada das percepções que atravessam o sujeito (Le Breton, 2013). Nesse contexto, a motricidade constitui a base das produções humanas e o meio pelo qual a criança percebe e constrói o seu mundo.

Na infância, corporeidade e motricidade se consubstanciam nas manifestações corporais, no experienciar das múltiplas formas do se-movimentar – brincadeiras, jogos, danças, lutas, yoga, entre tantas outras – atravessadas pelo imaginário, pelo sonho e pela afetividade. Em consonância com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil (Brasil, 2010), as práticas pedagógicas favorecem o conhecimento de si e do mundo por meio de experiências sensoriais, expressivas e corporais. O movimento da criança, portanto, é sempre intencional e pleno de sentidos.

Dessa forma, as vozes infantis permitem compreender que, nas experiências com o yoga, o corpo é vivido de maneira integral: como estrutura física, mas também como espaço de emoções, relações e significados. O brincar com o yoga torna-se, assim, uma prática pedagógica potente, que favorece o desenvolvimento da consciência corporal, o equilíbrio emocional e a convivência ética e afetiva entre as crianças.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escuta das crianças possibilitou refletir que o yoga, com suas posturas e respirações como formas de expressão e percepção, com seus valores para a boa (con)vivência e com a concentração e a interiorização dos sentidos, contribuiu para promover entre as crianças um olhar (e o aprender) sobre o si, reconhecendo suas emoções, ações e capacidade de criação, contemplando o ser em sua integridade. Potencializou, também, a escuta do outro, a sensibilidade e o afeto entre as crianças. Em sua realidade corpórea, as crianças imaginam, conhecem e comunicam com o yoga, percebendo a corporeidade que as atravessam.

Assim, a Educação Infantil como o lugar da infância, espaço e tempo da vivência de diversas formas de práticas corporais, ao promover o encontro entre corpo, motricidade e yoga, amplia as possibilidades de construções corporais, de experiências sensoriais e relacionais, propiciando uma rede de ressignificações da corporeidade em uma arquitetura de sentido e de valor.

Palavras-chave: Corporeidade, Motricidade, Educação Infantil, Yoga.

AGRADECIMENTOS

Às crianças que participaram desta pesquisa, por compartilharem suas vozes, gestos e descobertas, tornando estas reflexões mais significativas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes curriculares nacionais para a educação infantil**. Brasília: MEC/SEB, 2010.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo**: antropologia e sociedade. 6 ed. Campinas: Papirus, 2013.

MACHADO, M. M. **Merleau-Ponty & a educação**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2010.

MARCHÃO, A.; HENRIQUES, H. **Investigação com crianças**: reflexão sobre a escuta das vozes das crianças através de processos de entrevista. Ediciones Universidad de Salamanca, Aula, 24, 2018, p. 135-144.

MARTINS, F. S.; CUNHA, A.C. Yoga com crianças: Um caminho pedagógico-didático. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE, 2011, Braga, Portugal. **Anais** [...]. Braga: jul. 2011, p. 1-17.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. 5. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2018.



MOREIRA, W. W. Merleau-Ponty na sala de aula e na beira do campo: contribuições para a área da educação física/esportes. In: NÓBREGA, T. P.; CAMINHA, I. O. (org.). **Merleau-Ponty e a educação física**. São Paulo: Liber Ars, 2019. p. 21-37.

NÓBREGA, T. P. Qual o lugar do corpo na educação? Notas sobre conhecimento, processos cognitivos e currículo. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 26, n. 91, p. 599-615, maio/ago. 2005.

ZARANTONELO, F. S.; ROSSI, F. Corporeidade e yoga na escola e as percepções de si na infância. **e-Mosaicos**, v. 11, n. 27, p. 36-55, maio/ago, 2022.

ZIMMERMANN, A. C.; SAURA, S. C. Corpo e espanto na filosofia de Merleau-Ponty. In: NÓBREGA, T. P.; CAMINHA, I. O. (org.). **Merleau-Ponty e a educação física**. São Paulo: Liber Ars, 2019. p. 119-131.

