

YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: ESTRATÉGIA PARA O DESENVOLVIMENTO FÍSICO E EMOCIONAL

Gessicleide Maria Barbosa¹
Camyla Eugênia Bezerra Barbosa²
Manoel Pedro de Andrade Neto³
Maria Goretti da Cunha Lisboa⁴
Thayse Borges Costa⁵

RESUMO

A busca por métodos eficazes para promover o bem-estar emocional e físico já na infância tem sido uma prioridade no meio educacional, tendo em vista que a vida moderna é cada vez mais acelerada na nossa sociedade. Nesse contexto, a prática do Yoga na educação infantil pode ser uma boa ferramenta para estimular o desenvolvimento integral de crianças, favorecendo o equilíbrio físico, mental e emocional e adequando-se a proposta da Base Nacional Comum Curricular - BNCC, contemplando o campo de experiência corpo, gestos e movimentos. O objetivo deste trabalho é abordar a experiência vivenciada no âmbito escolar, promovendo o bem-estar emocional e físico através do conteúdo de ginástica de conscientização corporal. Para isso planejamos e aplicamos em uma escola pública do município de Campina Grande, aulas de Yoga para crianças do Pré-escolar I e II em intervenções desenvolvidas pelos acadêmicos de educação física da UEPB, inseridos na escola através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência - PIBID. As aulas tiveram a duração de 30 minutos de atividades práticas. A metodologia foi pautada em uma sequência de exercícios de percepção corporal e alongamentos, sendo utilizados recursos lúdicos adequados à faixa etária. Tais atividades foram realizadas em um espaço ao ar livre, com a utilização de colchonetes e músicas instrumentais. Observou-se uma melhoria no comportamento das crianças. Elas se mantiveram mais focadas e expressaram emoções de maneira mais saudável, promovendo um clima escolar mais tranquilo. A prática pedagógica do Yoga na educação infantil mostrou-se não apenas benéfica para a saúde física, mas também fundamental para o desenvolvimento emocional e social das crianças, podendo assim ser incorporada à rotina escolar.

Palavras-chave: Educação infantil, Yoga, Prática pedagógica, Educação Física.

¹ Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, gessicleide.barbosa@aluno.uepb.edu.br

² Graduanda pelo Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, camyla.barbosa@aluno.uepb.edu.br

³ Graduando pelo Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, manoel.andrade@aluno.uepb.edu.br

⁴ Professor orientador: Doutora, Universidade Estadual Paulista- UNESP, gorettilisboa@servidor.uepb.edu.br

⁵ Graduada pelo Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, thayseborges.c@gmail.com

