



POSSIBILIDADES DA PRÁTICA DE YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR

Ruth Oliveira Silva, (1); Regiane M. Soares Ramos (2);

¹ Instituto Federal de Minas Gerais - *campus* Bambuí

² Instituto Federal de Minas Gerais - *campus* Bambuí

rutholiveira405@gmail.com

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo apresentar experiências da prática de Yoga desenvolvidas com alunos do ensino médio de duas escolas do município de Bambuí – MG. O trabalho possui natureza qualitativa e foi desenvolvido em dois momentos, sendo a primeiro com alunos do ensino médio de uma escola particular, e o segundo com alunos do ensino médio de uma escola pública da rede estadual. O critério para a seleção das escolas participantes se deu por acessibilidade e durante os encontros, foram realizadas rodas de conversa, técnicas de meditação, exercícios de respiração e posturas de alongamento. Os alunos responderam questionamentos levantados durante a roda de conversa e posteriormente vivenciaram a parte prática do encontro. Foi possível perceber que a busca pela melhora da ansiedade é o principal motivo que levaria os alunos a realizarem técnicas do Yoga. Além disso, notou-se que a prática se mostrou aceita e eficaz dentre os alunos participantes.

Palavras-chave: Yoga. Educação. Ensino Médio.

1 INTRODUÇÃO

O yoga é uma tradição oriental que utiliza um conjunto de práticas psicofísicas com intuito de promover a saúde e bem-estar. Etimologicamente a palavra yoga deriva da raiz sânscrita *yuj* que quer dizer “conjugar, juntar, jungir” (FEURSTEIN, 2006, p. 39).

Nesse sentido, o Yoga é uma prática que considera todas as dimensões do ser, ou seja, sua forma integral, favorecendo o equilíbrio e a harmonia entre o corpo e a mente (PEÇANHA; CAMPANA, 2010). Diante disso, o Yoga oferece inúmeros benefícios a seus praticantes, que vão desde aspectos físicos, até a regulação das emoções e a interação social.

Por ser tratar de uma prática que não exige muitos recursos, as técnicas de Yoga podem ser vivenciadas em diferentes locais, dentre eles no âmbito escolar. De acordo com Matos e Carvalhosa (2001), as crianças e adolescentes passam grande parte do seu tempo na escola, dessa forma a escola deve ser considerada um cenário chave para intervenções destinadas a promoção da saúde e bem-estar dos alunos.



O Yoga, através de suas técnicas, pode proporcionar aos alunos maior concentração, calma e tranquilidade para lidar com as situações cotidianas. Atingir os benefícios citados é de fundamental importância, principalmente ao considerar o cenário atual, de muitos estímulos e excesso de informações.

No Brasil, a relação entre yoga e o sistema educacional se fortalece a cada dia. Um número já considerável de escolas brasileiras, tanto particulares como públicas, tem procurado introduzir tais atividades em sua grade escolar (SCHULZ, 2019). Entretanto, ainda há um longo caminho a ser percorrido, principalmente ao considerar-se as escolas da rede pública, as quais possuem um acesso limitado as práticas alternativas.

Desse modo, torna-se fundamental o desenvolvimento de ações que permitam a democratização e adoção da prática de Yoga no ambiente escolar. Tais ações podem proporcionar inúmeros benefícios, não apenas no ambiente em que irão acontecer, mas na sociedade como um todo.

O Yoga pode promover o desenvolvimento dos aspectos cognitivo, afetivo, social e motor. Sendo assim, pode oferecer melhorias como: aumento da concentração, atenção e memória; diminuição da ansiedade, estresse, depressão e irritabilidade; maior interação social; e alívio de dores e desconfortos físicos.

Além dos benefícios supracitados, através da prática de Yoga, crianças e adolescentes aprendem a entender e se relacionar com os próprios sentimentos, pensamentos, emoções e limitações, o que reflete num convívio mais harmônico com os colegas, professores, familiares e demais membros que integram a sociedade (SCHULZ, 2019).

Portanto, é possível perceber que o Yoga oferece inúmeros benefícios, e que as instituições de ensino possuem grande importância na promoção de saúde e bem-estar de seus alunos. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo apresentar experiências da prática de Yoga desenvolvidas com alunos do ensino médio de duas escolas do município de Bambuí – MG.

2 METODOLOGIA

O presente estudo possui natureza qualitativa, que de acordo com Creswell (2014) é um tipo de pesquisa apropriado para a exploração de problemas ou questões, cuja as variáveis não podem ser mensuradas quantitativamente. O autor ainda ressalta que a



pesquisa qualitativa permite dar voz aos sujeitos participantes, e compreender o contexto e ambiente no qual estão inseridos.

O trabalho foi desenvolvido em dois momentos, sendo o primeiro com alunos do ensino médio de uma escola particular, e o segundo com alunos do ensino médio de uma escola pública da rede estadual, ambas no município de Bambuí-MG.

O critério para a seleção das escolas participantes se deu por acessibilidade, uma vez que ambas demonstraram interesse em incluir a prática de Yoga na rotina de seus alunos. As práticas ocorreram respectivamente nos dias 28/04/2023 e 27/06/2023, sendo realizado um encontro em cada instituição participante.

Durante os encontros, foram realizadas rodas de conversa, técnicas de meditação, exercícios de respiração e posturas de alongamento. Tais experiências permitiram o levantamento de algumas questões, conforme apresentado no tópico a seguir.

Este trabalho foi realizado como requisito para aprovação na disciplina Componente Curricular Específico de Extensão I do curso de Licenciatura em Educação Física do IFMG campus Bambuí. Visto que a aprendizagem da atividade extensionista esta articulada com o ensino e a pesquisa, de forma indissociável, buscou-se apresentar os resultados obtidos na avaliação conceitual, atitudinal e procedimental dos participantes. Este trabalho não foi submetido ao comitê de ética pois não houve dados extraídos diretamente do participante (não houve entrevista, não houve utilização de questionários e nem informações que são identificáveis).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os encontros iniciaram com uma roda de conversa, onde foram apresentados os principais conceitos acerca do Yoga e apresentado seus principais benefícios. Algumas questões foram levantadas pela pesquisadora, como: “de que forma os alunos gostariam que o Yoga os auxiliasse no cotidiano?”. Diante desse questionamento, uma grande maioria dos alunos tanto da escola pública, quanto da escola particular, responderam que gostariam que os ajudassem a lidar com a ansiedade.

Apesar da ansiedade ser a queixa principal dos alunos de ambas as escolas, foi possível perceber uma discrepância em relação aos fatores que levam a esse quadro. Na escola particular o fator apresentado por unanimidade foi a preocupação com os estudos e processos seletivos de ingresso a cursos superiores. Na escola pública por sua vez, esse



fator não foi apontado, aparecendo em seu lugar queixas sobre problemas sociais que permeiam uma população desprivilegiada.

Os alunos foram perguntados também sobre a maior dificuldade de incluir a prática do Yoga no dia-a-dia, e apresentaram respostas como: não conseguir se concentrar; pensamentos acelerados; falta de flexibilidade; falta de energia; não conseguir fazer sozinho; entre outros.

Desse modo, é possível perceber a fundamental importância da prática, uma vez que os fatores citados pelos alunos como limitantes, são justamente benefícios que podem ser alcançados através da prática regular do Yoga. Através do diálogo, notou-se que existe uma demanda para se trabalhar aspectos físicos e cognitivos, visando uma melhoria no bem-estar dos alunos.

Piagentini e Camargo (2018) reforçam tal resultado, pois apontam que é possível perceber que adolescentes, em idade escolar e que praticam técnicas de Yoga, demonstraram melhor capacidade de concentração, maior destreza no processo de aprendizagem, melhoria no comportamento, mais facilidade na resolução de conflitos, menos agressividade, melhor interação social e autoestima.

No que corresponde a parte prática dos encontros, foi realizado uma sessão de alongamentos e técnicas de respiração e meditação. Inicialmente, notou-se uma certa dificuldade entre os alunos, mas na medida que foram sendo conduzidos, conseguiram se entregar para de fato vivenciar a experiência.

Ao finalizar, em ambos os encontros foi proposto um momento de reflexão, buscando identificar como os alunos se sentiam após experimentar a prática do Yoga, e foram obtidas respostas como: estou mais calmo; parece que estou flutuando; estava com dificuldade para respirar, mas depois melhorou; sinto que preciso alongar mais; queria ser mais flexível; preciso fazer mais isso para melhorar a dor nas costas; melhorou a ansiedade; entre outras.

Por fim, foi perguntado aos alunos se gostariam de vivenciar mais momentos como aquele, sendo possível perceber que a resposta foi positiva em relação a maior parte dos participantes.

4 CONCLUSÃO

A partir da realização do presente estudo, foi possível perceber que a busca pela melhora da ansiedade é o principal motivo que levaria os alunos do ensino médio das duas



escolas bambuienses pesquisadas a praticar Yoga. Apesar de esse ser o principal motivo, notou-se que os fatores que o influenciam são distintos, a depender do contexto social no qual o aluno está inserido.

Entretanto, a diferença social não influencia nos benefícios oferecidos pelo Yoga, uma vez que os alunos participantes da pesquisa, tanto da escola particular quanto da escola pública, relataram melhorias nos aspectos motor e cognitivo após a prática de posturas de alongamento e técnicas de respiração e meditação.

Desse modo, é possível concluir que o Yoga pode se apresentar como uma ferramenta benéfica e acessível para ser trabalhada no ambiente escolar.

Para que haja um aprofundamento acerca dessa temática, recomenda-se para futuros estudos a adoção de novas formas de coleta e análise de dados, buscando mensurar a forma como o Yoga impacta a saúde e bem-estar dos alunos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRESWELL, John W. *Investigação Qualitativa e Projeto de Pesquisa-: Escolhendo entre Cinco Abordagens*. Penso Editora, 2014.

FEUERSTEIN, Georg. *A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento, 2006.

MATOS, Margarida Gaspar; CARVALHOSA, Suzana Fonseca. A saúde dos adolescentes: ambiente escolar e bem-estar. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 2, n. 2, p. 43-53, 2001.

PEÇANHA, Doris Lieth; CAMPANA, Daniel Perdigão. Avaliação quali-quantitativa de intervenção com yoga na promoção da qualidade de vida em uma universidade. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 78, n. 1, p. 199-218, 2010.

PIAGENTINI, Simone; CAMARGO, Edson Antonio Ortiz de; NEUROCIÊNCIAS, YOGA E EDUCAÇÃO. **Revista de Pós-graduação Multidisciplinar**, v. 1, n. 3, p. 237-250, 2018.

SCHULZ, Gilberto. O poder do yoga e da meditação no ambiente escolar. **Revista Educação**. 2019.