



# A YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR COMO ESTRATÉGIA DE MUDANÇA NO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS

Fabiana Oliveira de Moraes

Rômulo Sangiorgi Medina Balga

Academia Fit Body – Brasil

**Resumo:** Neste trabalho, é realizada uma vivência corporal durante 3 meses nas aulas de educação física, com noventa alunos da 1ª série do ensino fundamental, ciclo I da Escola Estadual Profª Marly Diva Bonfanti, na cidade de São Paulo com a prática da YOGA. A vivência inclui a execução de posturas yóguicas (āsanas), prática respiratória e meditação através da técnica de visualização, objetivando o desenvolvimento da sensibilização corporal e capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência, além da superação de limites na realização de āsanas com graus de dificuldade variados. Através desta prática motora e mental, que está intimamente ligada ao desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicológico, objetiva-se, como estratégia pedagógica, desenvolver também a concentração, a calma, a valorização da auto-estima e do meio que os cerca, por meio das práticas respiratórias e meditativas. E, desta forma, buscar combater a agressividade, ansiedade e demais aspectos relacionados que influem diretamente na indisciplina dos alunos e que tanto interfere no ensino aprendizagem da educação atual e na formação integral e harmoniosa do ser humano.

**Palavras-Chave:** atividade motora; YOGA; mudança de comportamento.

## THE YOGA AT THE SCHOOL ENVIRONMENT AS STRATEGY OF CHANGE IN THE STUDENTS BEHAVIOR

**Abstract :** On this paper, a corporal experience during 3 months in the lessons of physical education is carried through, with ninety pupils of 1ª series of basic education, cycle I of the Public School Profª Marly Diva Bonfanti, in the city of São Paulo with the practice of YOGA. The experience includes the execution of *yóguicas* positions (*āsanas*), practical respiratory and meditation through the visualization technique, objectifying the development of the corporal sensitization and physical capacities of flexibility, force, balance and resistance, beyond the overcoming of limits in the accomplishment of *āsanas* with varied degrees of difficulty. Through this practical motor and mental, that is closely linked on to the cognitive development, affective and psychological, objective, as pedagogical strategy, to also develop the concentration, the calm, the valuation of auto-esteem and the way that the fence, by means of practical respiratory and the meditating ones. And, in such a way, to search to fight the related aggressiveness, anxiety and too much aspects that influence directly in the indiscipline of the pupils and that as much intervenes with education learning of the current education and with the integral and harmonious formation of the human being.

**Keywords:** motor activity; YOGA; Mudança de Comportamento.

## INTRODUÇÃO

### A QUESTÃO CORPO-MENTE

Já se sabe que o desenvolvimento motor tem relação direta com o desenvolvimento cognitivo, pois o indivíduo se aperfeiçoa conforme a interação de seu corpo com o meio ambiente, apresentando ele estímulos ou não. Um indivíduo bem estruturado cognitivamente denota um desenvolvimento psicomotor repleto de estímulos sensorio motores. Bem como o que foi exposto a poucos estímulos irá provavelmente apresentar um desenvolvimento psicomotor prejudicado e conseqüentemente dificuldades de aprendizagem.

Percebe-se, no ambiente escolar, uma heterogeneidade de habilidades e predisposições que darão o norte para processo de ensino aprendizagem do educador. Nas aulas de educação física em específico, são vários os alunos que tem dificuldades motoras não adequadas a sua fase de desenvolvimento motor devido à falta de espaço domiciliar, brinquedos eletrônicos dentre outros estímulos que inibem o desenvolvimento do vocabulário motor. Os alunos que apresentam dificuldades motoras acabam por apresentar também dificuldades afetivas, pois se não se relacionam bem com o próprio corpo essa dificuldade se estenderá a relação com as demais pessoas, gerando agressividade, desrespeito e incompreensão com relação aos limites e qualidades do outro. Essas dificuldades afetivas se não trabalhadas no início irão fazer parte da formação desta criança e determinará como ela será em sua vida adulta.

Mesmo a aula de educação física sendo muito atrativa na maioria das vezes, não é toda atividade que agrada ao grupo como um todo e, portanto se fazem necessárias diversas estratégias para o sucesso no processo de ensino aprendizagem. Conhecer o próprio corpo e suas possibilidades possibilita se superar e conseqüentemente superar o ambiente a sua volta quando se deparar com uma dificuldade.

### A QUESTÃO DA INDISCIPLINA

Qualquer pessoa ligada às práticas escolares contemporâneas, seja como educador seja com educando (...), consegue ter uma razoável clareza quanto aquilo que nos acostumamos a reconhecer como crise na educação (...). A indisciplina é um indicador de que os objetivos buscados pelo corpo escolar não estão sendo alcançados, por diversos motivos. A indisciplina caracteriza o aluno de duas maneiras como sendo o “aluno problema”, segundo Aquino (1998), o que apresenta distúrbio de aprendizagem e os que apresentam distúrbios de comportamento.

Muitas vezes, o comportamento inadequado ocorre devido às dificuldades de aprendizagem, como exemplo podemos citar o aluno que não sabe ou tem dificuldade na leitura e acaba por não se concentrar na aula pois não tem a motivação ligada à compreensão dos conhecimentos que estão sendo ensinados e portanto acaba se dispersando e muitas vezes dispersando os demais alunos. Mas esta indisciplina também pode ter relação comportamental de cunho familiar, econômico, afetivo e psicológico. Percebe-se que a rotina atribulada de muitos pais em busca de condições melhores de vida acaba resultando em poucos momentos reservados a troca de afetividade entre pais e filhos e conseqüentemente no referencial moral, social, afetivo, que é primordial para a formação integral da criança.

A YOGA, nesse sentido, não vem resolver todo o problema da indisciplina e relacionamento interpessoal e sim buscar a integração corpo-mente como forma de harmonizar seus sentimentos buscando uma transformação em seu comportamento, a fim de ser menos agressivo, ansioso, mais consciente de si, de sua importância no mundo, aumentando sua auto-estima e tornando o indivíduo um ser mais sereno e estruturado.

## A YOGA

A YOGA é uma prática meditativa que busca, de forma geral, a disciplina mental a fim de alcançar a autotransformação. YOGA significa, juntar ou unir e deriva da raiz sânscrita *Yuj*, sendo descrita por Patanjali, filósofo indiano que viveu por volta de 200 a.C. e primeira pessoa a apresentar a antiga tradição da YOGA de forma sistematizada, como meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranqüila e livre de todas as distrações.(CHANCHANI E CHANCHANI, 2006)

A YOGA é existente no hinduísmo, no janaísmo e no budismo. Porém mais conhecida no hinduísmo devido a grande quantidade de textos extremamente remotos conhecidos como *Vedas*. Esses textos são os documentos mais antigos da humanidade, muitos deles com mais de 3.500 anos e até mesmo 5 mil anos de existência. Segundo Danucalov e Simões (2006) é possível identificar um tipo de YOGA primitivo associado ao ritualismo sacrificial no povo védico. Neste tempo, a YOGA era constituída de técnicas de concentração mental, controle da respiração, adoração ritualística e cânticos. Seus objetivos principais eram a invocação, a visualização e a união com inúmeras divindades. Com o passar do tempo, uma quantidade admirável de inovações foram realizadas e esses fatos deram origem as inúmeras escolas de YOGA no mundo.

No Ocidente atual podemos citar como as duas escolas mais conhecidas o YOGA Clássico e o Hatha-YOGA, sendo esta última a mais difundida. Hatha significa força ou forte, portanto podemos entender Hatha-YOGA como a YOGA da força.

Este ramo da YOGA é intrinsecamente associado a dois mestres, *Matsyendranātha* e *Goraksanātha* e teria sido desenvolvido em épocas medievais. E propõe-se a realizar a transcendência de Si-mesmo por meio do veículo corpo físico, assim como de sua contraparte energética. Fortalecendo o corpo o Hatha-YOGA busca desenvolver métodos de se atingir a iluminação. Um antigo manual hatha-YOGA, conhecido como *Gheranda Sanhita* e datado de séc. XVII afirma que o Hatha-YOGA é composto de posturas, controle da respiração, inibição sensorial, concentração, meditação e êxtase, além de muitas técnicas de limpeza orgânica em geral, característica última esta que concede autonomia do hatha-YOGA frente as demais vertentes da YOGA.

## ĀSANAS

Āsanas são as posturas realizadas na YOGA, segundo Patanjali, āsana significa postura estável e confortável. Segundo Danucalov e Simões (2006), as posturas no YOGA (...), devem ser realizadas almejando a imobilidade do corpo. Todavia é interessante atentar que o fato de que, no YOGA, imobilidade não é sinônimo de inatividade.

No Ocidente, os āsanas ficaram conhecidos pelos benefícios físicos que trazem por desenvolver capacidades físicas como flexibilidade, força, equilíbrio e resistência, porém seu objetivo na realidade é preparar o corpo para que medite sem qualquer incômodo.

## PRANAYMANAS

Pranayama pode ser definido como o controle da respiração e da bioenergia. (CHANCHANI E CHANCHANI, 2006). São técnicas de respiração que purificam o organismo, buscam a calma e diminuem a frequência cardíaca visando dentre outras coisas, direcionar a mente para um ponto específico e assim a concentração.

É impossível sentirmos raiva verdadeiramente de alguém ou de algo respirando de forma lenta e profunda. Os sentimentos e as emoções estão ligados intrinsecamente a um ritmo respiratório particular. Isto se dá graças a íntima ligação do sistema límbico com o sistema nervoso autônomo. (...) Os bebês respiram com predominância abdominal e profunda, os que nos leva a

concluir que talvez tenhamos desaprendido tal padrão, devido aos inúmeros bloqueios musculares psicossomáticos a que somos submetidos no decorrer de nossa vidas.(DANUCALOV E SIMÕES, 2006)

Pranayamas não devem ser ensinados às crianças pois não são adequados à natureza delas. A prática do pranayama exige segurança, seriedade e profunda observação e as crianças são brincalhonas e inquietas por natureza (IYENGAR ET AL CHANCHANI E CHANCHANI, 2006).

## **Meditação**

A meditação é um procedimento que se utiliza de alguma técnica específica (claramente definida), envolvendo estado alterado de consciência com relaxamento muscular em algum ponto do processo e relaxamento da lógica, é um estado necessariamente auto-induzido, utilizando um artifício de auto focalização e valorizando a autopercepção não sensorial (DANUCALOV e SIMÕES, 2006).

Dentre as diversas formas de meditação podemos citar a concentração, devoção, compaixão, destemor, estado aberto e visualização, sendo este último o utilizado na vivência deste presente artigo. Na visualização o praticante concentra-se para construir em sua mente uma imagem detalhada. Essa imagem pode ser uma deidade, um objeto ou desenhos. A posição comumente usada para se meditar em qualquer uma das escolas citadas é a sentada com as pernas cruzadas e a coluna ereta. Os braços ficam relaxados sobre os joelhos ou pés, o que não impede o praticante de adotar qualquer outra postura, sendo importante não dormir e permanecer consciente durante toda a prática (DANUCALOV E SIMÕES, 2006).

## **BENEFÍCIOS DA YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR**

A atividade motora contribui, segundo Andrade e Pedrão (2005), de maneira muito significativa para a qualidade de vida das pessoas e, dentre as contribuições mais importantes para a saúde mental, destacam-se benefícios psicológicos em curto prazo, como diminuição da ansiedade e do stress, e em longo prazo há alterações positivas na depressão moderada, no estado de humor e na auto-estima. As pessoas que praticam atividade motora regularmente têm maior autoconfiança, autocontrole e, inclusive, são mais adaptadas às normas éticas e morais da sociedade, comparadas às pessoas que não praticam atividade motora.

Crianças entre 5 e 8 anos podem praticar os āsanas, porém não de maneira formal, pois sua flexibilidade, vibração e elasticidade não devem ser sobrecarregadas devido a sua falta de força muscular. Da mesma forma que uma aula de YOGA de 20 a 25 minutos é longa demais. Elas devem brincar bastante e aprender algumas posturas para que cresçam naturalmente sem a imposição de uma disciplina muito rígida (IYENGAR ET AL CHANCHANI E CHANCHANI, 2006).

Dentre os benefícios, podemos destacar o desenvolvimento de capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. A prática de āsanas auxilia na manutenção do tônus, que é a capacidade de contrair e relaxar os músculos do corpo, pois obriga a criança a manter os āsanas por determinado tempo e se torna elemento fundamental para o bem estar corporal. Segundo Ajuriaguerra (1998), todas as nossas reações repousam sobre um fundo tônico (...) e, portanto a manutenção do tônus permite à criança o aperfeiçoamento de cotidas posteriores que serão de suma importância para seu desenvolvimento.

Podemos destacar também, dentre os benefícios, a YOGA auxiliando no combate a ansiedade e stress, segundo Danucalov e Simões (2006), existem registros de que crianças ansiosas também apresentam grandes benefícios depois de práticas yóguicas.

Essa prática também auxilia na mudança de comportamento agressivo, tornando o indivíduo sereno, humilhado, calmo, e descontraído (HERMÓGENES, 1984). Em complementação, a execução de exercícios de YOGA proporciona mudanças e benefícios no funcionamento de todos o organismo e permite a melhora das funções psíquicas, tanto cognitivas como afetivas, melhorando a memória, reduzindo a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade. Além disso, podem melhorar a coordenação psicomotora e os processos de atenção e concentração.

## OBJETIVO

Espera-se que com a prática regular de YOGA durante as aulas de educação física os alunos detenham o conhecimento de seu corpo e seus limites através dos graus de dificuldade dos āsanas e técnicas de respiração, além do desenvolvimento de capacidades físicas de flexibilidade, equilíbrio, força e resistência. Por consequência espera-se que a criança perceba o outro, com suas qualidades e dificuldades aprendendo a respeitá-la.

Com a prática meditativa e técnica respiratória espera-se que a criança desenvolva a concentração, a calma, a percepção de si mesma, a auto-estima, diminuindo a agressividade e ansiedade. E desta forma modificando seu comportamento emocional e interpessoal e por consequência de aspectos de indisciplina que tanto interferem no ensino aprendizagem.

A prática da YOGA é uma prática que apresenta alguns resultados a curto prazo, como o bem estar e a calma, porém o ideal para que todos os objetivos sejam alcançados plenamente se faz necessária uma prática constante e consciente.

O corpo deve ser cuidado juntamente com a mente para que a criança tenha, em sua formação, a possibilidade de desenvolver-se de forma integrada e harmoniosa.

## METODOLOGIA

O trabalho foi realizado com cerca de 90 (noventa) crianças de 6 a 7 anos de três primeiras séries do ensino fundamental durante as aulas de educação física durante 3 meses.

Antes das aulas práticas houve uma conversa prévia sobre como é importante trabalhar não somente o corpo como a mente, bem como a importância de pensamentos e atitudes saudáveis em nossa vida para que sejamos pessoas de bem. Foi contada de forma sintetizada o que é YOGA, como seria a técnica de respiração e a meditação. Devido a idade dos alunos, não se faz necessária explicações aprofundadas sobre a YOGA, pois o interessante é deixá-las vivenciar a YOGA e as mudanças que ela gera, deixando para se aprofundar em séries posteriores já com a bagagem da YOGA bem desenvolvida.

Os conteúdos curriculares regulares são dados durante a aula e ao final os alunos praticam a YOGA nos espaços físicos mais apropriados para cada tipo de aula (quadra, pátio ou sala de vídeo) e consiste em três etapas.

Primeiramente são executadas as posturas yóguicas (āsanas), no início com pouco grau de dificuldade e aumentando progressivamente conforme a habilidade da turma. Em seguida é realizada uma técnica respiratória, intitulada “respiração do bebê” para que as crianças associem melhor ao mecanismo de respirar com predominância abdominal. Essa respiração tem como objetivo desenvolver a calma e a concentração. E por fim é realizada a meditação através da técnica de visualização. É solicitada pelo professor que os alunos primeiramente façam um agradecimento, com o objetivo de concentração e de auto-estima, através do agradecimento de coisas simples, mas que são valiosas em sua vida. Neste momento há mediação do professor. Em seguida os alunos fazem um pedido, visualizando jeito, forma, cor, tamanho do que desejam. Neste sentido busca-se também a concentração, pois como as crianças são inquietas por natureza, só irão se concentrar se o pedido for algo do interesse delas. Neste momento não há interferência do professor.

Ao final todas esperam que as outras terminem sua meditação, ficando quietas a fim de não interromper os colegas para que todos juntos agradeçam ao final da aula. Os alunos inevitavelmente aprendem a respeitar os demais e a se concentrar em sua calma.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como forma de avaliação foi utilizada a observação, registro fotográfico e questionário de avaliação motivacional.

No questionário foram feitas questões para avaliar a motivação dos alunos na prática da YOGA, a reação frente aos āsanas quanto ao grau de dificuldade, bem como ao sentimento com relação a todos os aspectos da YOGA (āsanas, respiração e meditação). Quanto a motivação 89% dos alunos disseram gostar das aulas de YOGA e o 11% que às vezes. O mesmo se repete no que diz respeito a superação de limites quando se deparam com um āsana em que sentem dificuldade. 65% dos alunos relataram se sentir bem fazendo YOGA e 11% relatou não sentir nada. Porém, no geral todos relatam gostar das aulas.

Mesmo com pouco tempo de vivência foi possível perceber mudanças visíveis no que se refere a ganho de flexibilidade geral, tônus, postura, concentração, facilidade na realização de āsanas e equilíbrio. A concentração em si é elemento fundamental para que os o tônus e principalmente equilíbrio se desenvolvam. Cada objetivo almejado tem relação direta com o desenvolvimento dos outros e dessa forma é possível perceber a mudança comportamental nos alunos de vários aspectos ao mesmo tempo dependendo das habilidades corpóreas pré-existentes, conforme os estímulos já relatamos anteriormente. É um processo gradativo que depende da superação e força de vontade para que ocorra.

Mudanças mais sutis, como a diminuição de ansiedade e agressividade, foram percebidas de forma mais pontual, porém a familiaridade com a prática e o grau de motivação irá determinar como esses aspectos irão se desenvolver.

## CONCLUSÃO

Este trabalho procurou buscar uma estratégia a mais no processo de ensino aprendizagem não somente dos conteúdos curriculares da educação física, mas de aspectos inerentes a formação de qualquer indivíduo.

Temos que pensar que como educadores não podemos somente transmitir os conhecimento inerentes a cada disciplina, pois o mundo que aguarda nossas crianças solicita muito mais delas do que nos foi solicitado quando de sua idade. Elas precisam de um norte, um referencial sadio, positivo. Precisam se olhar, se compreender e principalmente se superar dentro de suas capacidades para que possam vencer também na vida. Prestar atenção em si mesmo não é algo fácil frente a aceleração do dia-a-dia. Infelizmente só paramos para pensar quando temos um problema, quando o interessante seria se estruturar previamente para os problemas que possam aparecer. Os alunos precisam dessa orientação e de muitos estímulos para que possam sentir que tiveram realmente a possibilidade de escolha, mas principalmente que foram preparados para essa escolha. O respeito mutuo, a serenidade e a auto-estima devem ser trabalhadas sempre, porque deles se originam inúmeras outras virtudes.

A YOGA vem como instrumento auxiliar para aquisição da sensibilização corporal no que concerne o conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites além de capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. Juntamente com o cuidado ao corpo físico se faz necessário cuidado com a mente, a fim de formar o indivíduo de maneira integral e harmoniosa. É mais uma forma de interação do corpo com o meio buscando o desenvolvimento de nossas funções psicomotoras.

Ser educador em nossa atualidade não é tarefa fácil, não há rotina e não há descanso para a nossa criatividade frente a heterogeneidade de nossos alunos. Ser professor, antes de mais nada, é saber amar, porque os problemas apresentados por nossos alunos são atualmente mais emocionais que pedagógicos. Toda e qualquer estratégia que seja utilizada para facilitar o aprendizado do aluno e torná-lo uma pessoa melhor deve ser valorizada, pois possibilita ao aluno ter todos os estímulos a que tem direito em sua formação.

## REFERÊNCIAS

Andrade, R.L.P.; Pedrão, L.J. Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica, Ribeirão Preto, **Revista Latino Americana de Enfermagem**, v.13 n.5..Sep/Out. 2005.

Aquino, J.G. A indisciplina na escola atual. **Revista da Faculdade de educação**, São Paulo, v.24.,n.2, jul/dez.1998.

Aquino, J.G. **Indisciplina na escola**: Alternativas Teóricas e Práticas. 11ª ed., São Paulo: Summus, 1996.148p.

Chanchani R.; Chanchani S. **loga para Crianças**: Um guia completo e ilustrado de loga. Incluindo Manual para Pais e Professores. São Paulo: Madras, 2006. 190p.

DANUCALOV, M.A.D.; SIMÕES, R.S. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 2006. 494p.

HERMÓGENES, J. **Convite a não-violência**. Rio de Janeiro: Record, 1984. p.73-97

MARCELLI, D. **Manual de Psicopatologia da Infância de Ajuriaguerra**. 5ª ed., São Paulo: Artmed, 1998, 412p.

### Contatos

Academia Fit Body  
Fone: (31) 8479-2978  
Endereço: Rua Coronel Marcílio Franco, 53 – São Paulo – SP – Cep.: 02079-000  
E-mail: [binhaom@gmail.com](mailto:binhaom@gmail.com)

**Tramitação**  
Recebido em: 08/08/2007  
Aceito em: 03/09/2007