

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO DIDÁTICA COM HATHA YOGA PARA TURMA DE ALUNOS DA EDUCAÇÃO BÁSICA EM MOSSORÓ-RN

Aluizio Alves de Sousa Neto ¹
Carlos Eduardo Alves Soares ²

RESUMO

Este trabalho objetivou propor uma Intervenção Didática de Hatha Yoga com turma de alunos, em escola privada de Educação Básica, em Mossoró-RN. O alto nível de estresse representa um obstáculo para aprendizagem no ambiente escolar. Ele é caracterizado pela dificuldade de concentração dos estudantes durante as aulas, apatia, ansiedade, associados a outros sintomas, que se não tratados podem favorecer o adoecimento, especialmente, em crianças e adolescentes. Diante do exposto, iniciativas para prevenção desse problema são extremamente necessárias. O uso de Hatha Yoga como uma abordagem preventiva do estresse na escola, através das aulas de Educação Física, permite explorar o potencial das técnicas milenares da Índia com alunos de diferentes idades. A Intervenção Didática ocorreu entre maio/junho de 2023 e envolveu quatro etapas: diagnóstico, planejamento, aplicação e avaliação. Inicialmente o diagnóstico foi realizado através da observação das turmas de alunos das 7^a, 8^a e 9^a séries do Ensino Fundamental II de uma escola particular em Mossoró-RN. No planejamento das aulas para turmas de responsabilidade do professor de Educação Física, uma aula de Hatha Yoga foi idealizada como medida para enfrentamento do problema do estresse. Respostas espontâneas dos estudantes que participaram da aula foram tomadas. Essa experiência com as turmas permitiu qualificar a reação dos alunos mediante a novidade metodológica proposta. Como resultados iniciais, o diagnóstico permitiu identificar alguns sintomas de estresse por meio da observação do comportamento das turmas em sala de aula, quando da exposição de conteúdo teórico de Educação Física. Apatia, falta de concentração e ansiedade foram os principais comportamentos detectados. A aula de Hatha Yoga foi então planejada utilizando a Metodologia Yoga Educativa® e ministrada para um grupo de 20 estudantes composto pelas séries mencionadas acima. Ao final da aula, o grupo dos estudantes qualificou a abordagem como positiva, questionando o professor “quando teriam a próxima aula de Yoga”.

Palavras-chave: Yoga, Educação Física Escolar, Educação Básica, Escola Privada.

INTRODUÇÃO

Qualidade de vida para a Organização Mundial da Saúde é definida como a “percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de

¹ Graduado do Curso de Educação Física (Licenciado), Faculdade de Educação Física, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Mossoró-RN, sousanetosou@gmail.com;

² Doutor, Professor Associado do Departamento de Biociências, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal Rural do Semiárido - UFERSA, Mossoró-RN carlos.soares@ufersa.edu.br.

valores nos quais ela vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Esse conceito está diretamente associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e compreende vários aspectos, tais como: a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (SAÚDE E BEM ESTAR, 2023).

Atualmente o alto nível de estresse representa um obstáculo para aprendizagem no ambiente escolar. Ele é caracterizado pela dificuldade de concentração dos estudantes durante as aulas, apatia, ansiedade, associados a outros sintomas, que se não tratados podem favorecer o adoecimento, especialmente, em crianças e adolescentes. Nesse contexto, podemos mencionar a experiência de Moraes e Balga (2007) que utilizaram a prática de Hatha Yoga em aulas de Educação Física a fim de contribuir no desenvolvimento das capacidades motoras e na disciplina nos alunos. De acordo com Khalsa e Butzer (2016), a pesquisa sobre a aplicação do yoga para aperfeiçoar as características da mente, as emocionais, as físicas e as de comportamento em ambientes escolares é um campo que embora seja de estudos recentes, cresce com o passar do tempo.

Partindo desse cenário, as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) representam um conjunto de abordagens que podem contribuir para redução de sintomas de certos transtornos mentais observados na sociedade. O Hatha Yoga está listado dentre essas abordagens no Programa Nacional de PICS, do Sistema Único de Saúde (SUS) Brasileiro (MINISTÉRIO DA SAÚDE, BRASIL, 2023). Hatha Yoga é compreendida como uma prática milenar originária da Índia.

O Hatha Yoga originou-se como uma tradição transmitida oralmente de mestre a discípulo. Seus meandros eram revelados através da iniciação, repassados por meio de uma linhagem de gerações de professores e discípulos que mantinham a tradição viva. Nos dias atuais, essa prática vem assumindo expressões plurais. A linhagem de iniciadores do Yoga ainda sobrevive em alguns locais na Índia e no cerne dos Novos Movimentos Religiosos no Ocidente e no Oriente (SIEGEL e BASTOS, 2020). Por outro lado, existe uma tendência da profissionalização da prática com o objetivo de garantir um gigantesco mercado para seus adeptos antigos e recentes (SIEGEL e BARROS, 2016).

Diante do exposto, iniciativas para prevenção do estresse no ambiente escolar são extremamente necessárias. O uso de Hatha Yoga como uma abordagem preventiva do

estresse na escola, através das aulas de Educação Física, permite explorar o potencial das técnicas milenares da Índia com alunos de diferentes idades. Este trabalho objetivou propor uma Intervenção Didática de Hatha Yoga com turma de alunos, em escola privada de Educação Básica, em Mossoró-RN.

METODOLOGIA

A Intervenção Didática foi proposta pelo professor de Educação Física. Ela contou com a aprovação da Direção e Coordenação Pedagógica da escola. Essa Intervenção ocorreu entre os meses de maio/junho do ano de 2023 e envolveu basicamente quatro etapas: diagnóstico, planejamento, aplicação e avaliação.

De início, o diagnóstico foi realizado através da observação durante as aulas regulares das turmas de alunos das 7^a, 8^a e 9^a séries do Ensino Fundamental II do Colégio Ideal, uma escola particular localizada no município de Mossoró-RN. As aulas teóricas de Educação Física foram as escolhidas para os momentos de observação. No planejamento das aulas para turmas de responsabilidade do referido professor, uma aula de Hatha Yoga foi idealizada como medida para enfrentamento do problema do estresse. A ação foi aplicada para um grupo de estudantes das séries acima mencionadas em uma sala com espaço suficiente para acomodar todas as crianças do grupo (o auditório da escola). O fluxograma com a organização geral das etapas da aula de Hatha Yoga está disponível na Figura 1.

Finalmente para a etapa de Avaliação, as respostas espontâneas dos estudantes que participaram da aula foram tomadas pelo professor e registradas em caderneta. Por questões éticas, a preservação do anonimato da identidade de todos os participantes da Intervenção Didática foi assegurada bem como o consentimento de todas as turmas de estudantes foi requerido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultados iniciais, o diagnóstico inicial das turmas de estudantes das 7^a, 8^a e 9^a séries do Ensino Fundamental II do Colégio Ideal em Mossoró-RN foi realizado durante as aulas regulares de Educação Física. Ele permitiu identificar alguns sintomas

de estresse por meio da observação do comportamento das turmas em sala de aula, quando da exposição de conteúdo teórico da disciplina de Educação Física. A apatia, a falta de concentração e a ansiedade foram os principais comportamentos detectados/observados nas turmas de alunos.

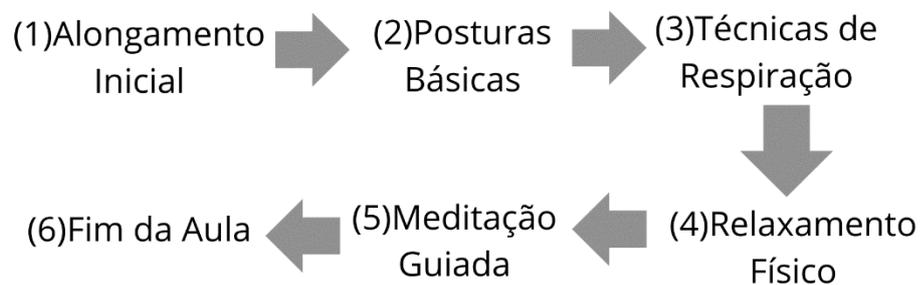


Figura 1 – Fluxograma com as principais etapas para organização da aula de Hatha Yoga da Intervenção Didática com turmas de estudantes do Ensino Fundamental II. As etapas tem como base a Metodologia Yoga Educ®.

A aula de Hatha Yoga foi então planejada utilizando a Metodologia Yoga Educativa®. O professor de Educação Física que estabeleceu a Intervenção Didática possui formação apropriada em curso na referida metodologia através do Portal Yoga Educ (YOGA EDUCAÇÃO, 2024). A ação foi ministrada para um grupo de 20 estudantes composto pelas séries mencionadas anteriormente. Essa amostra de participantes representa a totalidade de alunos matriculados nas turmas. Nenhum estudante faltou à aula no dia da Intervenção. O único espaço da escola para acomodar todo o grupo de trabalho foi o auditório. Naquele lugar, as crianças foram todas distribuídas de modo que pudessem realizar a sequência de posturas (asanas) e em seguida as técnicas de respiração e meditação (pranayamas e dhyana).

Para Siegel e Bastos (2020) o yoga é aplicado com resultados interessantes e promissores na Educação. Uma de suas vertentes de aplicação é na área infantil e é justamente denominada de Yoga Educativo. Ela ocorre no Rio de Janeiro e envolve

basicamente a psicomotricidade, o yoga do riso, as meditações dinâmicas e as técnicas de relaxamento (SIEGEL e BASTOS, 2020).

De acordo com Piagentini e Camargo (2018), abordagens metodológicas utilizando o yoga contribuíram com melhorias no comportamento, nas emoções, na concentração, na socialização e na capacidade de solução de problemas de estudantes participantes dessas pesquisas envolvendo as referidas abordagens. Também foram observadas diminuição de atitudes e comportamentos violentos em todos os alunos que participaram daquelas ações (PIAGENTINI e CAMARGO, 2018).

De acordo com Lima e Ribeiro (2019), um estudo proposto por Moraes e Balga (2007) apresenta uma visão dicotômica de corpo e mente no trabalho feito com Yoga em crianças da 1ª série do Ensino Fundamental. Segundo os primeiros autores, no trabalho de Moraes e Balga (2007) o corpo foi reduzido ao aspecto motor, uma ideia destacada no referido artigo quando foram apresentados os objetivos da pesquisa. A prática dos asanas objetivou desenvolver as capacidades motoras dos estudantes enquanto que as práticas de meditação e respiração buscavam alcançar a concentração e o combate a ansiedade e a violência. Embora houvesse preocupação dos autores do segundo estudo na ênfase para o cuidado do corpo junto com a mente a fim de uma “formação integrada e harmoniosa da criança”, no decorrer do texto do trabalho essa ênfase percorre outro caminho. Ela é dualística, ou seja, a prática das posturas voltada somente para o corpo e a da meditação apenas para mente (LIMA e RIBEIRO, 2019).

O trabalho de revisão sistemática de Barranco-Ruiz *et al.* (2019) versa sobre as intervenções fundamentadas em terapias mente-corpo para o Transtorno do Déficit de Atenção com hiperatividade (TDAH). O TDAH representa um dos transtornos psiquiátricos mais comumente observados em crianças e adolescentes em idade escolar. Os seus resultados sugerem que são observados efeitos das Intervenções com Yoga em escolas, seja no psicológico seja na função cognitiva dos alunos participantes das referidas abordagens (SIEGEL e BASTOS, 2020).

Essa experiência com as turmas de alunos permitiu qualificar a reação dos mesmos mediante a novidade metodológica proposta. Foi unânime o contentamento e satisfação do público alvo ao final da aula de Hatha Yoga. Os estudantes puderam compartilhar com o professor que sentiram mais “leveza no corpo” e especialmente na mente. O momento da meditação sem dúvida alguma foi o que mais surpreendeu quanto ao número de respostas positivas.

Para Santos (2020), na atualidade, o Hatha Yoga vem ganhando a atenção da comunidade científica internacional e de diversos governos pelo mundo por seus potenciais econômico e terapêutico. Para a realização da prática corporal não há a obrigatoriedade de grandes espaços ou se quer equipamentos, uma vez que os próprios membros do corpo humano funcionam como os pesos e contrapesos necessários (SANTOS, 2020). Os asanas podem ser realizados pelos mais diferentes tipos de pessoas em distintos níveis, quer de intensidade quer de objetivos. Devido à manutenção do tônus muscular e serenidade inerente à técnica, de acordo com Iyengar (2016) é possível ao praticante preservar a saúde, mitigando enfermidades físicas e distrações mentais por meio da execução das posturas (SANTOS, 2020). Para Lima e Ribeiro (2019), o professor Hermógenes foi o responsável por estabelecer o fácil acesso das práticas posturais, incluindo pessoas com enfermidades e dos fundamentos do Yoga. Desde então essas práticas acabaram se ajustando à realidade brasileira (LIMA e RIBEIRO, 2019).

É possível, na visão de Siegel e Bastos (2020), que o Yoga na perspectiva educacional possa exercer um importante papel na socialização de crianças e adolescentes de diferentes etnias, com destaque na função da relações sociais no estabelecimento das suas diferentes identidades (SIEGEL e BASTOS, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou propor uma Intervenção Didática de Hatha Yoga com turma de alunos, em escola privada de Educação Básica, em Mossoró-RN. Essa ação foi fundamentada na Metodologia Yoga Educativa® que é originária e bastante difundida na cidade do Rio de Janeiro.

Embora seja um campo de estudos relativamente recente, o uso do Yoga nas escolas ganha espaço na atualidade em virtude do aumento do estresse. Essa condição, quando não tratada leva ao adoecimento de crianças e adolescentes, o que muitas vezes pode incorrer na manifestação de transtornos mentais associados à vida contemporânea, especialmente no contexto escolar.

Recente literatura (PIAGENTINI e CAMARGO, 2018; BARRANCO-RUIZ *et al.* 2019; SIEGEL e BASTOS, 2020) expõe os benefícios associados a prática regular das aulas de Yoga por parte de crianças e adolescentes. No contexto educacional, essa

abordagem poderia representar uma interessante ferramenta no manejo de estresse, apatia e falta de concentração e ansiedade.

A Intervenção Didática proposta foi planejada e executada sem intercorrências/interferências. A participação do grupo de estudantes foi considerada grande, envolvendo a totalidade de alunos das três turmas e ao final mostrou-se como uma abordagem com significado para os participantes. Ao final da aula, o grupo dos alunos qualificou a aula como positiva, questionando o professor “quando teriam a próxima aula de Yoga”.

REFERÊNCIAS

BARRANCO-RUIZ, Y.; ETXABE, B.E.; RAMÍREZ-VÉLEZ, R.; VILLAGONZÁLEZ, E. Interventions based on mind-body therapies for the improvement of attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in youth: a systematic review. **Medicina** (Kaunas). 2019; 55(7):325.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics> (Acesso em 25/10/2024).

KHALSA S.B.; BUTZER, B. Yoga in school settings: a research review. **Ann N Y Acad Sci**. 2016; 1373(1):45-55.

MORAES, F.; BALGA, R. A Yoga no Ambiente Escolar como Estratégia de Mudança no Comportamento dos Alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n.3, p. 59-65, 2007

PIAGENTINI S.; CAMARGO, E.A.O. Neurociências, Yoga e educação. **Rev Pós-Grad Multidiscip**. 2018; 1(3):237-50

SANTOS, G. O. Yoga e a busca do si mesmo: pensamento, prática e ensino. **Movimento**, v. 26, e26064, 2020. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.101764>

SAÚDE E BEM ESTAR, Repositório de Informações Portuguesas <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/qualidade-de-vida/> (Acesso em 25/10/2024)

SIEGEL, P.; BARROS, N.F. **Yoga: tradição e prática integrativa de saúde**. Fortaleza: EdUECE; 2016.

SIEGEL, P.; BASTOS, C.L.G.B. *Yoga: um objeto de fronteira?* **Interface** (Botucatu). 2020; 24: e200180 <https://doi.org/10.1590/interface.200180>

LIMA, L.S.; RIBEIRO, O.C.F. *Yoga e educação física: uma análise da produção científica nas Revistas de Educação Física (1999-2018)* **Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 17, e019029, p. 1-17, 2019. ISSN: 1980-9030

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o yoga: yoga dipika**. São Paulo: Pensamento, 2016.

YOGA EDUCAÇÃO (Portal). Centro de estudos do Brasil voltado a pesquisa e ensino do Yoga e da Meditação para crianças e adolescentes na escola. <https://yogaeduc.online/> (Acesso em: 25/10/24)