ISSN: 2358-8829

COMPOSIÇÕES ENVOLVENDO A PRÁTICA DO YOGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL

Amanda Cristina Faria [1]
Adriana Michele de Almeida Souza [2]
Flavio Soares Alves [3]

INTRODUÇÃO

Essa pesquisa objetivou realizar um trabalho educativo envolvendo a prática do Yoga no universo da infância. Para tanto, se propôs produzir, implementar e avaliar uma Unidade Didática envolvendo a prática do Yoga no âmbito da Educação Infantil. O Yoga se refere à uma filosofia milenar indiana, que, em última análise, conecta o indivíduo com o processo, por meio do qual, se constitui o seu autoconhecimento (Mehta, 2012). Sua sistematização ocorreu por Patañjali através do Yoga Sutras, através de oito passos, que não deixam de passar pela corporalidade.

São os oito passos do Yoga: yamas (disciplina), niyamas (autocontrole), āsanas (posturas), prānāyāmas (controle da respiração), pratyāhāra (recolhimento dos sentidos), dhāranā (concentração), dhyāna (meditação) e samādhi (êxtase) (Feuerstein, 2006).

Os yamas, disciplina, ou refreamentos, compreendem cinco princípios: ahimsā, que seria a não-violência, ou não matar; satya, a veracidade, ou não mentir; asteya, a libertação da avareza, ou não roubar; brahmacharya, o controle do prazer sensual, ou abstinência sexual; e aparigraha, a libertação da cobiça e do desejo de possuir mais do que o necessário, ou ausência de avareza (Eliade, 2017). Os niyamas, conhecidos como os elementos do autocontrole, ou disciplinas corporais e psíquicas, são: sauca, que é a pureza, limpeza ou purificação dos órgãos internos; santosha é o contentamento, ausência do desejo de ampliar a necessidade da existência; tapas consiste em suportar os contrários, ou ardor, esforço sobre si mesmo; svadhyaya é o autoestudo; e Isvara-pranidhana a entrega de si próprio (Eliade, 2017).

[1] Mestra em Educação Física Escolar pelo ProEF - Unesp Rio Claro - SP, amanda.c.faria@unesp.br;
[2] Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências e Matemática - UFSCAR, Araras - SP, adrianaalmeida@estudante.ufscar.br;
[3] Professor Doutor do Departamento de Educação Física, IB - Unesp Rio Claro - SP, flavio.alves@unesp.br;

ISSN: 2358-8829

Os āsanas são as posturas que harmonizam as funções físicas e fisiológicas do corpo com o padrão psicológico da disciplina do Yoga (Iyengar, 2021). Eles dão uma firme estabilidade ao corpo, ao mesmo tempo que reduzem o esforço físico, evitando a fadiga e regulando os processos fisiológicos, de maneira que permite à atenção uma ocupação exclusiva da consciência (Eliade, 2017). Feuerstein (2006) traz que os āsanas objetivam eliminar toda a flutuação da mente, que se concentra a partir do esforço corporal.

Prānāyāma é a disciplina da respiração, são as paradas dos movimentos inspiratórios e expiratórios, as técnicas de controle da respiração (Eliade, 2017). Pratyāhāra é a jornada dos sentidos para o interior (Iyengar, 2021). Para Feuerstein (2006), pratyāhāra significa a contenção dos sentidos, que em conjunto das demais práticas colocam o praticante no mundo interior da mente.

Dhāranā, traduzida como concentração, seria o ato de focar a atenção no âmago do ser (Iyengar, 2021). Na definição de Patañjali, é a fixação do pensamento em um único ponto, onde não se pode obter a dhāranā sem ajuda de um objeto no qual se fixe o pensamento (Eliade, 2017).

Dhyāna é a meditação, método pelo qual a mente é esvaziada, ao mesmo tempo em que está alerta e consciente. Feuerstein (2006) explica que na meditação a pessoa se concentra cada vez mais em menos coisas. Samãdhi, considerada a essência e plenitude, seria quando corpo, mente e alma estão unidos (Iyengar, 2021).

Pensando no desenvolvimento dos oito passos do Yoga para crianças, é preciso simplificar e adaptar tais caminhos do Yoga, a fim de facilitar a sua compreensão no contexto infantil. Massola (2008) apresenta os oito passos de maneira simplificada, com termos destinados a explicação para crianças e adolescentes: os yamas são a disciplina externa e os niyamas a disciplina interna, que são princípios éticos e morais; os āsanas são as posturas psicofísicas; os prānāyāmas são técnicas de controle da respiração; pratyāhāra é a abstenção dos sentidos; dhāranā refere-se à concentração; dhyāna é definida como a meditação; samādhi é a integração.

Iyengar (2021) afirma que crianças têm velocidade, não gostam de monotonia, amam variedade e novidade em tudo, e mesmo assim se concentram muito bem, desde que se perceba qual linguagem elas entendem e se apresente o tema de maneira apropriada. Flack e Coulon (2021) indicam que exercícios de Yoga com crianças são capazes de despertar a consciência de si mesmo, ao mesmo tempo que permanecem

ISSN: 2358-8829

atentos aos outros, pois as práticas recorrem a gestos em conjunto e a respirações sintonizadas. Hermógenes (2024, p. 291-292) coloca que a prática de Yoga mais indicada para criança seja a partir do brincar, onde os "āsanas que mais os beneficiam já são praticados instintivamente por elas em seus jogos e traquinagens".

Assim como no Yoga, há uma certa centralidade do movimento no âmbito da Educação Infantil. O movimento é a linguagem por meio da qual a criança se comunica consigo mesmo, com o espaço e com os outros, pois "enquanto crianças, construímos um sistema de comunicação com o meio social que, necessariamente, integra o movimento como expressão" (Sayão, 2002, p. 57). Explorando a linguagem do movimento infantil, a criança dá vez e voz a seu desenvolvimento integral. Tal premissa é evidenciada nas orientações constantes na BNCC - Base Nacional Comum Curricular, documento norteador da Educação Básica nacional. Nesta referida Base, o campo da Educação Infantil, precisa se respaldar em objetivos de aprendizagem e desenvolvimento mais abertos, que possam dar visibilidade e protagonismo a um movimento exploratório que gravite ao redor de uma linguagem em movimentos.

Neste sentido, o movimento para a criança – assim como para o Yoga – é muito mais do que a expressão de uma dinâmica sensório-motriz, na medida em que ecoa a partir e para além da corporeidade, de modo a reverberar para diferentes frentes que, juntas, orientam o progresso do desenvolvimento infantil. Assim, tendo em vista essa centralidade do movimento e, considerando o Yoga como um conjunto de diferentes práticas que reclama pelo movimento para se constituir no âmbito da existência, pergunta-se: não seria o contexto da infância um momento particularmente propício para abrir caminhos para o Yoga?

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A metodologia para o presente trabalho tem um caráter qualitativo e buscou princípios da abordagem da pesquisa-ação para dar mobilidade a um exercício investigativo intrinsecamente desenvolvido junto ao exercício educacional. Sob a perspectiva de Thiollent (2022) a pesquisa-ação é constituída pela ação ou participação, mas não apenas por elas, mas também constituída na contribuição para a discussão e no avançar do debate acerca das questões abordadas.

A pesquisa seguiu seu percurso através de 4 etapas:

ISSN: 2358-8829

1ª etapa: levantamento bibliográfico acerca dos temas relacionados à Educação Física e Yoga para a Educação Infantil, a fim de ampliar o campo reflexivo e compreender possibilidades e interfaces dessa relação.

2ª etapa: elaboração de uma Unidade Didática para crianças pequenas na Educação Infantil, totalizando uma estrutura de 8 aulas de 50 minutos, contemplando atividades de Yoga dentro dos eixos norteadores interações e brincadeiras, que possam estar presentes no contexto da Educação Física escolar.

3ª etapa: aplicação da proposta de Unidade Didática e observação de como ela se constituiu na prática pedagógica. A pesquisa foi desenvolvida em uma Escola Municipal de Educação Infantil na cidade de Limeira-SP, com uma turma de 2ª etapa (crianças com idade entre 5 e 6 anos), composta por 18 estudantes. A pesquisa teve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências da UNESP – Campus de Rio Claro, sob o parecer número 6.555.973. Para isso, as observações das atividades desenvolvidas foram registradas por meio da escrita de diários de campo, a partir da perspectiva da professora pesquisadora.

4ª etapa: Análise dos registros produzidos em aulas a partir das observações e anotações dos diários de campo de acordo com as etapas sugeridas por Farias et. al. (2020): Organização e leitura atenta dos materiais; Codificação dos materiais, identificando trechos, recortes de falas, palavras, ideias repetidas e comportamentos; Categorização, que aglutina os códigos da etapa anterior, estabelecendo uma relação dialógica entre eles.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Yoga transita em diferentes abordagens, sejam elas religiosas, filosóficas, antropológicas, nas áreas da saúde, arte e educação. Há diversas iniciativas que associam a prática do Yoga à educação no Brasil, sejam em escolas públicas, particulares, ONGs, o que se percebe é que profissionais de diferentes áreas da educação de modo pessoal se interessam pela prática do Yoga e a incluem em suas práticas pedagógicas (Lauris, 2020).

Evidenciando de maneira clara a relação entre Yoga e infância, Simões, Mizuno e Rossi (2019) publicaram um artigo de revisão sistemática traçando um panorama das produções sobre Yoga para crianças e mobilizando uma reflexão sobre as possibilidades do Yoga para o desenvolvimento integral da criança. Foram consideradas pesquisas no

ISSN: 2358-8829

intervalo de tempo de 11 anos (2007 a 2017) e como resultado foram encontrados 16 estudos, sendo 7 publicações em anais de eventos, 5 Trabalhos de Conclusão de Curso e 4 artigos em periódicos. Os autores concluíram que as pesquisas que relacionam a temática Yoga e crianças foi pouco estudado no campo acadêmico-científico, mas aponta a educação como uma potencialidade de inserção, já que 10 das 16 pesquisas ocorreram no ambiente escolar. Foi possível constatar também que benefícios físicos, psicológicos, sociais, comportamentais, entre outros, foram confirmados pelas investigações, o que aponta um caminho de contribuição do Yoga para a formação do ser integral (Simões, Mizuno e Rossi, 2019).

Em contexto de formação continuada, Franzé e Rossi (2022) constataram que as vivências do Yoga resultaram às professoras percepções de mudanças em si: consciência corporal, respeito ao corpo, melhora da respiração, diminuição de dores, e compreensão de totalidade, que reflete no processo de criação e atuação no contexto escolar. Rossi e Ehrenberg (2023) enfatizam a importância em oportunizar as professoras tempo e espaço para o perceber-se e para o experienciar do corpo, que a partir das análises em seu artigo apontaram para uma atenção e reconexão com o corpo, deslocando-se para sentidos e olhares diversos da vida, potencializando conquistas corporais, sociais e emocionais, reverberando consequentemente nas ações pedagógicas. A presença do corpo como protagonista nas iniciativas de formação apresenta justamente essa relação que o Yoga proporciona pela experiência com o movimento, mas que perpassa também reflexões acerca da ética, dos pensamentos, da integralidade do ser, não sendo fechada a um profissional ou área, mas que se apresenta relacionada a Educação Física Infantil.

Possibilitar experiências como essa na infância pode ser um dos caminhos na direção de um educar respeitoso. Nesse sentido, um projeto de Yoga na escola ocorrido entre 2013 e 2015 no interior de São Paulo, oportunizou que crianças na Educação Infantil tivessem contato com o Yoga através de criação de materiais didáticos específicos, criação de personagens, histórias e adaptações de brincadeiras, criando uma identidade para a prática do Yoga (Deutsch et. al, 2015; Faria et. al, 2015).

Lauris (2020), através de uma pesquisa participante, analisou um processo de ensino e aprendizagem de Yoga com seus alunos com idade entre 4 e 5 anos, que durante 6 meses, por 30 minutos, seus alunos praticaram asanas, pranayamas, literatura infantil e rodas de conversas com assuntos de características éticas social (yamas) e pessoal (nyamas), e a partir dessas vivencias constatou o desenvolvimento de aspectos como

ISSN: 2358-8829

autoestima, bem como concepção de valores, contribuindo para a formação integral das crianças.

Oliveira (2022) desenvolveu por 2 anos um processo educativo intitulado de "Projeto Yoga na Educação Infantil", que possibilitou a prática de experiências corporais através de brincadeiras, imitações, desafios e histórias, para turmas com idade entre 4 e 5 anos de uma escola. A partir desse processo, a autora relacionou a filosofia e prática do Yoga com a formação da corporeidade e de valores dos seus alunos, construindo uma proposta didático-pedagógica para o ensino do Yoga na Educação Infantil, destacando que apesar de não estar presente na maioria dos currículos da Educação Infantil, a prática do Yoga pode favorecer o autoconhecimento, a expressão corporal e a construção de respeito a todos (Oliveira, 2022). Buscando analisar a receptividade das crianças com aulas de Yoga na Educação Infantil, Santos (2022) observou, escreveu diários de campo e notou que seus alunos, com idade entre 2 e 5 anos demonstraram um forte interesse em brincadeiras de corrida, desafios, brincadeiras de atenção e músicas. Quanto a atividades de menor interesse, a autora apontou para atividades e posturas em que as crianças tinham que ficar paradas. Podemos notar que os estudos e pesquisas presentes na literatura apresentam alguns indicadores em comum para compor o envolvimento da prática do Yoga na Educação Física Infantil através de atividades lúdicas, o que corroborou para a construção da unidade didática aplicada e analisada por essa pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao buscar a identificação de trechos, falas e comportamentos recorrentes ao longo das oito aulas registradas, pudemos codificar alguns padrões. A presença frequente a menção de regras e combinados, dificuldades, a mediação, o aprendizado ético, a expressão corporal, brincadeiras, diversão, afeto e cooperação. A partir desses códigos, três categorias foram organizadas.

A primeira categoria, denominada engajamento e aprendizado infantil, indicam que a unidade didática de yoga pode ser uma maneira de construir aprendizado ético com as crianças. Isso é importante, pois na Educação Infantil é preciso proporcionar condições em que as crianças tenham papel ativo, aprendendo em situações e "ambientes que as convidem a vivenciar desafios e a sentirem-se provocadas a resolvê-los, nas quais possam construir significados sobre si, os outros e o mundo social e natural" (Brasil, 2018, p 37).

A partir das aulas, atividades e brincadeiras, os alunos puderam praticar a benevolência entre os amigos e consigo mesmo. Através dos yamas e niyamas é possível desenvolver valores como respeito e honestidade, mediados pelas interações e brincadeiras, presentes de maneira intensa nas aulas de Educação Física. As interações nas aulas mostram como as crianças se sentem à vontade para expressar suas curiosidades e opiniões. Isso é fundamental para o aprendizado, pois quando os alunos se sentem ouvidos e valorizados, tendem a participar mais efetivamente das atividades. "A interação durante o brincar caracteriza o cotidiano da infância, trazendo consigo muitas aprendizagens e potenciais para o desenvolvimento integral das crianças" (Brasil, 2018, p. 37). Em todas essas experimentações de forma lúdica, há a aparição da expressão corporal, da diversão, da cooperação e do afeto nas crianças, demonstrando que as brincadeiras intensificam o engajamento com as vivências com o Yoga.

Em relação a segunda categoria, denominada mediação docente, destacam que os relatos contidos nos diários não deixam de destacar desafios enfrentados pela professora, como a falta de tempo para concluir as atividades em momentos pontuais, a dificuldade em manter a atenção em atividades mais quietas, bem como as interrupções na frequência das aulas por conta de eventos. A respeito do trabalho do professor na Educação Infantil, a BNCC (Brasil, 2018, p. 39) coloca que deve haver uma pluralidade de situações por parte dos professores, onde "parte do trabalho do educador é refletir, selecionar, organizar, planejar, mediar e monitorar o conjunto das práticas e interações, garantindo a pluralidade de situações que promovam o desenvolvimento pleno das crianças". Nesse sentido, o planejamento prévio da Unidade Didática e todo o seu curso demonstra esse cuidado na pluralidade de situações, mas ainda assim há desafios. As escritas diarísicas deixam claro o apontamento de dificuldades e reflexões que atravessam o trabalho do professor. Isso é uma realidade comum no universo escolar, seja por problemas de pessoal (gestão, turmas, equipe escolar), seja pela infraestrutura (falta de materiais, locais inadequados, logística), seja por condições pontuais ou até mesmo pela característica natural da faixa etária em questão, são muitos aspectos que influenciam o trabalho do professor na Educação Infantil. Na Educação Infantil, os momentos em que o comportamento dos alunos requer intervenções são frequentes, pois o tempo de atenção das crianças é curto e se dispersam com facilidade. É necessário construir rotinas e sempre parar para relembrar regras e combinados, o que mostra um equilíbrio entre a liberdade para o brincar, criar, se expressar, correr, e a disciplina, necessária para a organização das

ISSN: 2358-8829

atividades, segurança dos alunos e um aprendizado significativo para cada criança. A vivência com o Yoga na dimensão pessoal se estreita na vivência profissional quando as regras e combinados, mencionadas com ênfase ao longo dos diários de campo, desempenham um papel crucial na criação de um ambiente seguro e respeitoso, construídas aos poucos, com cuidado e intencionalidade. Ao enfatizar da professora o porquê segui-las, não apenas por obediência ou recompensas, faz com que os alunos compreendam desde a infância que há aprendizados que se constrói através desses limites e responsabilidades.

Por fim, a última categoria, corporeidade e multiplicidade, demonstram que a inserção do Yoga na Educação Física Escolar vai além do ensino de técnicas corporais. As aulas documentadas constituem um espaço rizomático, onde ética, corporeidade e cooperação se entrelaçam de modos sempre novos. As falas e comportamentos das crianças revelam uma apropriação ativa e criativa dos conceitos trabalhados, enquanto a mediação da professora abre caminho para que a multiplicidade de vozes e corpos coexista. Em sintonia com Deleuze (2018), considera-se que a realidade educacional aqui estudada é um plano de imanência, ou seja, faz parte do ser do educador e das crianças, onde saberes e práticas não são fixos, mas se recombinam infinitamente, produzindo devires que escapam a qualquer tentativa de categorização rígida. As aulas não se limitam a transmitir técnicas de Yoga, mas criam um campo de possibilidades, onde regras são reinterpretadas tornando-se aprendizado ético, corpos se expressam de modos imprevisíveis no brincar, no afeto e na cooperação entre os pares, onde significados emergem coletivamente e dificuldades se tornam ponto de reflexão a partir da mediação na relação professor-alunos. Cada atividade - seja uma brincadeira, uma postura, uma respiração, uma leitura ou uma roda de conversa - é um agenciamento que produz efeitos imprevisíveis. A professora, por sua vez, atua como mediadora desse processo, adaptando estratégias em resposta às reações da turma. As expressões corporais variadas evidenciam a multiplicidade de formas de engajamento dos alunos. Cada criança reinterpreta os asanas de modo singular, demonstrando que o "como" e o "cada caso" são constitutivos da prática, revelando que o corpo não é um instrumento passivo, mas um campo de experimentação singular. Essa visão integral do corpo e a variação de expressões das crianças corrobora a ideia deleuziana de que a multiplicidade não é quantitativa, mas qualitativa: não se trata de muitas cópias do mesmo, mas de diferenças que coexistem e se transformam (Deleuze, 2018). Da mesma forma, se relaciona à corporeidade, que não

se fixa apenas ao aspecto biológico do movimento, mas a ideia do ser corpo, em todos seus segmentos, sensibilidades e expressões. Segundo Martins (2015, p. 171) em seus estudos sobre a corporeidade, "o corpo é o próprio espaço expressivo, que através da sua experiência alcança o mundo percebido, vivido". As aulas desenvolvidas, portanto, integraram movimento, emoção e reflexão, alinhando-se à ideia de multiplicidade e corporeidade, manifestando que o Yoga como um conhecimento na Educação Física Infantil transcenderam a dimensão física, incorporando ética, cooperação e autoconhecimento, revelando um espaço educacional de saberes construídos em rede, onde a realidade é uma multiplicidade de multiplicidades, que se apresenta nas diversas atividades experienciadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa objetivou instalar um espaço compositivo – de natureza exploratória e lúdico-experimental – envolvendo a produção, implementação e avaliação de uma Unidade Didática envolvendo a prática do Yoga na Educação Infantil, sistematizando esse processo educativo em um recurso educacional.

Os estudos sobre criança e seus componentes para a prática do Yoga na Educação Infantil foram aprofundados, onde analisamos os termos como a BNCC destaca a Educação Física no âmbito da Educação Infantil e, neste contexto, situamos a possibilidade de trabalho envolvendo a prática do Yoga. Observamos a possibilidades de aproximação entre a Educação Física, Educação Infantil e Yoga, tomando como referência diversas bibliografias, que nos permitiram verificar o estado da arte dos estudos envolvendo a prática do Yoga no âmbito da educação – particularmente na Educação Infantil – no Brasil, que juntamente com a experiência pessoal da professora possibilitou a elaboração da Unidade Didática.

À luz do referencial teórico da pesquisa, os dados gerados foram organizados em códigos acerca do material contidos nos diários de campo, identificando padrões no processo do ensino e aprendizagem das aulas de Yoga na Educação Física Infantil. A partir daí, três categorias analíticas procuraram responder à pergunta inicial: não seria o contexto da infância um momento particularmente propício para abrir caminhos para o Yoga?

ISSN: 2358-8829

Na primeira categoria analisada constatamos que as práticas do Yoga realizadas com brincadeiras, músicas, histórias e outras atividades lúdicas proporcionaram novas possibilidades e desafios de expressão corporal para as crianças, assim como para o desenvolvimento de um aprendizado ético, afeto e cooperação entre os alunos. As rodas de conversas e escuta aos alunos garantiram um espaço de fala para as crianças, possibilitando que elas indicassem suas perceções. Isto favoreceu a compreensão do Yoga para crianças como um conhecimento e possibilidade a ser construída e desenvolvida nas aulas de Educação Física Infantil.

Na segunda categoria analisada evidenciamos que as atividades de Yoga na Educação Física Infantil necessitam de um olhar atento do professor, construindo um ambiente acolhedor, reflexivo e mediador mesmo diante de dificuldades. Isto permitiu que as aulas não se limitassem a apenas movimentos ou atividades em sequência, mas um meio para que aprendizagens dos oito passos do Yoga fossem construídos sutilmente, de forma que essas aprendizagens foram transferidas para as diversas situações de agitação das crianças durante as aulas e de frustração da professora com as situações que fugiam do esperado.

Na terceira categoria de análise observamos que as práticas do Yoga construídas no contexto da Educação Física Infantil, exercitam para além de aspectos físicos, mas constituem um espaço de alinhamento entre a corporeidade e multiplicidade, onde o ser é um corpo - este não apenas movimento, mas também sensações, afeto, interações e cultura - e múltiplo, não destacado desse ser corpo, mas singular a ele.

Compreendemos, assim, que o contexto da infância pode sim ser propício para compor práticas envolvendo o Yoga e o contexto da Educação Física Infantil pode favorecer essa relação. Ainda que ausente dos currículos e BNCC, o Yoga adaptado para crianças tem potencial para o desenvolvimento de valores, imitações, criatividade e autoconhecimento, contribuindo para a educação integral dos alunos.

Impulsionados pelas discussões com a bibliografia, criação, implementação e análise da Unidade Didática envolvendo a prática do Yoga no contexto infantil, foi elaborado um recurso educacional em formato de livro digital, denominado Yoga na Educação Infantil (Faria, 2025).

Palavras-chave: Educação Infantil, Yoga, Educação Física, Prática docente.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Versão final. Brasília: MEC, 2018.

DELEUZE, G. **Diferença e repetição** [livro eletrônico] – Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2018.

DEUTSCH, S. AVALLONE, L. P.; PEDERSEN, M.; FARIA, A. C.; MARTINS DOS SANTOS, J. L. Produção de material didático: estratégias inovadoras para aulas de Yoga. **Anais.** XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação, 2015. Disponível em: https://www.pe.senac.br/congresso/anais/2015/index.html. Acesso em: 03 fev. 2024.

ELIADE, M. **Yoga, imortalidade e liberdade.** 7ª ed. São Paulo: Palas Athena, 2017.

FARIA, A. C.; MARTINS DOS SANTOS, J. L.; PEDERSEN, M.; AVALLONE, L. P.; DEUTSCH, S. Yoga na escola: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP. **Anais.** XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação, 2015. Disponível em: https://www.pe.senac.br/congresso/anais/2015/index.html. Acesso em: 03 fev. 2024.

FARIA, A. C. **Yoga na educação infantil.** Recurso Educacional. Rio Claro, 2025. Disponível em: https://hdl.handle.net/11449/312653. Acesso em: jul. 2026.

FARIAS, A. N.; IMPOLCETTO, F. M.; BENITES, L. C. A análise de dados qualitativos em um estudo sobre educação física escolar: o processo de codificação e categorização. **Pensar a prática,** v. 23, 2020. Disponível em Disponível em: https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/57323/35350. Acesso em: 02 set. 2023.

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

FLAK, M.; COULON, J. de. **Yoga na escola**. Manual para professores e famílias. São Paulo: Omnisciência, 2021.

FRANZÉ, F. P.; ROSSI, F. A corporeidade e o desenvolvimento pessoal na formação continuada de professoras. **Revista Educação e Emancipação**, v. 15, n. 1, p. 308–336, 2022. Disponível em: https://cajapio.ufma.br/index.php/reducacaoemancipacao/article/view/19159. Acesso em: 14 fev. 2024.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga:** um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 69ª ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2024.

IYENGAR, B. K. S. **A árvore do Yoga:** o guia definitivo para yoga na vida diária. [livro eletrônico] São Paulo: Mantra, 2021.

LAURIS, M. A. **Yoga na educação infantil: uma proposta de ensino e aprendizagem.** Orientadora: Fernanda Rossi. Dissertação (Mestrado em Docência para a Educação Básica) – Universidade Estadual Paulista (Unesp). Faculdade de Ciências, Bauru, 2020.

MARTINS, E. C. A corporeidade na aprendizagem escolar (Entrelaços fenomenológicos do pensar e agir), **Educação em revista,** Curitiba, n. 56, p. 163-180, jun. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104406020150002001 63&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 4 mar. 2025.

MASSOLA, M. E. A. **Vamos praticar yoga?** Yoga para crianças, pais e professores. São Paulo: Phorte, 2008.

MEHTA, R. **Yoga, a arte da integração.** 2ª ed. Brasília: Teosófica, 2012.

OLIVEIRA, C. A. de. **Yoga na Educação Infantil: corporeidade e formação de valores na infância.** 2022. Orientadora: Fernanda Rossi. Dissertação (Mestrado). Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências, Bauru – SP, 2022. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/items/aa3587ac-5f3f-43d8-8317-1f7fd6a55725. Acesso em: 24 jan. 2024.

ROSSI, F.; EHRENBERG, M. C. Corpo, Yoga e Formação Continuada de Professoras: experiências e sensibilizações. **Educação & Realidade**, v. 48, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/edreal/a/4hMZgbZfhWQdmChYT7hwBKg/. Acesso em: 18 fev. 2024.

SANTOS, M. F. **Ioga na Educação Infantil: As vozes das crianças**. 54 p. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp). Orientadora: Fernanda Rossi. Faculdade de Ciências, Bauru, 2022.

SAYÃO, D. T. CORPO E MOVIMENTO: NOTAS PARA PROBLEMATIZAR ALGUMAS QUESTÕES RELACIONADAS À EDUCAÇÃO INFANTIL E À EDUCAÇÃO FÍSICA. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 23, n. 2, p. 55-67, jan. 2002.

SIMÕES, B. D.; MIZUNO, J.; ROSSI, F. Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. **Revista Cocar**, v. 13, n. 27, p. 597-618, 2019. Disponível em: https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/2859. Acesso em: 09 fev. 2024.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação** [livro eletrônico] – 1ª ed. São Paulo: Cortez, 2022.