



CORPOREIDADE E YOGA NA ESCOLA E AS PERCEPÇÕES DE SI NA INFÂNCIA

CORPOREITY AND YOGA AT SCHOOL AND THE PERCEPTIONS OF ITS IN CHILDHOOD

ZARANTONELO, Franciane Souza¹

ROSSI, Fernanda²

RESUMO

Objetivou-se refletir sobre as percepções de si despertadas nas crianças com a prática e filosofia do yoga no contexto escolar, à luz dos pressupostos da corporeidade. O percurso metodológico fundamentou-se na abordagem qualitativa e na pesquisa-ação. A pesquisa de campo foi desenvolvida em um programa de ensino e aprendizagem em yoga, durante um ano letivo, com uma turma do 4º ano do Ensino Fundamental, de uma escola pública municipal do interior de São Paulo. Constatou-se que as crianças, ao longo do processo, foram interiorizando e ressignificando percepções de seu corpo e de sua existência, além de gestos, falas e escutas, tornando o olhar para si e para o outro mais sensível e acolhedor ao se autoconhecer, reconhecer suas potencialidades e atribuir sentidos às suas atitudes.

PALAVRAS-CHAVE: Corporeidade; Ensino Fundamental; Crianças; Yoga na Escola; Autoconhecimento.

1 Universidade Estadual Paulista - UNESP. Campus Bauru - Faculdade de Ciências. Bauru, SP, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5870-5893>. e-mail: franzarantonelo@hotmail.com

2 Universidade Estadual Paulista - UNESP. Campus Bauru - Faculdade de Ciências. Bauru, SP, Brasil. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4760-4712>. e-mail: fernanda.rossi@unesp.br



ABSTRACT

Aimed to reflect on the bodily perceptions aroused in children with the practice and philosophy of yoga in the school context, in the light of the assumptions of corporeality. The methodological path was based on the qualitative approach and in action research. The field research was developed in a teaching and learning program in yoga, during an academic year, with a class from the 4th year of elementary school at a municipal public school in the state of São Paulo. It was found that the children, throughout the process, internalized and reinterpreted perceptions of their bodies and their existence, as well as gestures, speeches and listening, making the look at themselves and the other more sensitive and welcoming when they know themselves, recognize their potentialities and assign meanings to their attitudes.

KEYWORDS: Corporeality; Elementary School; Children; Yoga at School; Self-Knowledge.

INTRODUÇÃO

A educação na infância contempla diferentes linguagens em suas múltiplas formas de expressão, concebendo a criança como ser humano em sua totalidade, inserida no contexto histórico, social e cultural.

A linguagem corporal, como expressão infantil, contempla diferentes formas de manifestações corporais, incluindo o yoga, uma prática e filosofia milenar de origem oriental (IYENGAR, 2007). Esta prática e filosofia apresenta potencial para a formação da criança, pois a experiência corpóreo-sensorial vivenciada no yoga possibilita a aprendizagem sobre si mesma, os outros e o mundo que a cerca, além de desenvolver capacidades físicas e perceptivas como força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, a consciência corporal e a capacidade de concentração e autoconfiança (MARTINS; CUNHA, 2011; FARIA *et al.*, 2014; SILVEIRA, 2012). Evidencia Rossi (2020) que o yoga, com suas formas de expressão, percepção, valores e interiorização dos sentidos, propicia a promoção do aprender sobre si e o outro, ao reconhecer emoções e ações em processos de integralidade.

A vivência do yoga na escola visa melhorar a qualidade de vida das crianças por meio do autoconhecimento. Sua filosofia, fundamentada na ideia de união, concebe o ser humano como um todo, sem supervalorizar ou desvalorizar qualquer de suas dimensões.



Destaca Freitas (1999) que todo conhecimento, o que inclui o conhecimento de si, passa pelo corpo que compreende, recorda e se individualiza. Não obstante, a consciência que temos de nosso corpo compreende uma construção histórica, social e cultural, de modo que se faz necessária uma (re)construção de nós mesmos como sujeitos ativos e conscientes do nosso próprio corpo, reconhecendo, identificando e diferenciando sua composição e, ao mesmo tempo, reconhecendo o todo corporal e suas inter-relações sociais e culturais, para além do aspecto físico.

Merleau-Ponty (1999) reflete sobre o corpo como uma estrutura viva e experiencial, na qual o sujeito interpreta, compreende e modifica a realidade mediante seus movimentos, criando movimentos internos e externos que se comunicam, assim como o corpo biológico e o fenomenológico. Nesse esteio, o corpo fenomenal é vivenciado pelo sujeito com suas próprias intenções e é por meio da corporeidade que nos expressamos e nos relacionamos com o outro, tornando possível a apropriação e a relação com o mundo.

O yoga na infância ainda é uma prática pouco democratizada em função de, geralmente, exigir um alto custo para frequência às aulas. Poucas escolas, especialmente as públicas, possuem esta prática corporal em seus currículos. Ainda, a pesquisa científica sobre este tema é incipiente. Simões, Mizuno e Rossi (2019) ressaltam que em estudo de revisão sistemática da literatura científica foram encontrados apenas 16 estudos publicados em um período de 11 anos (2007 a 2017) relacionados ao yoga na infância. Assim, a pesquisa e a reflexão sobre o yoga como prática educativa podem contribuir para incentivar a inserção desta manifestação na escola, de modo a integrar as práticas pedagógicas que visam a concepção da criança em sua corporeidade.

Diante dessas considerações, o objetivo deste estudo consistiu em refletir sobre as percepções de si despertadas nas crianças com a prática e filosofia do yoga no contexto escolar, à luz dos pressupostos da corporeidade.

CORPO, CORPOREIDADE E YOGA NA INFÂNCIA

O CORPO NA EDUCAÇÃO E A CORPOREIDADE

Ao longo da história atribuiu-se ao corpo diferentes concepções considerando o ser humano, na maioria das vezes, como um ser dicotomizado, composto de corpo e alma, corpo e mente, corpo e espírito ou corpo e consciência. Ainda hoje, em nosso cotidiano é comum esse tipo de concepção dualista psicofísica, na qual somos vistos como seres compostos por partes –



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

inconciliáveis – e não como sujeitos integrais, sendo o corpo sempre desvalorizado nessa dualidade. Ao corpo, pouco se deu enfoque como objeto de estudo para além do viés biológico, visto que para a filosofia, em muitas de suas fases e contextos históricos, o corpo nada mais era do que um veículo, um instrumento ou um obstáculo para a alma (CAVALARI, 1996).

Nóbrega (2005) reflete sobre o lugar do corpo na educação, destacando desde elementos do projeto iluminista e sua influência na educação do corpo para controle das paixões e desejos, até os cuidados com o corpo impingindo-lhe códigos de civilidade no século XX. Assim, o corpo é visto como acessório, um veículo de aprendizagens intelectuais e morais, um instrumento de controle e disciplina. Corroborando Rossi (2020) que desde cedo as crianças são submetidas a processos educacionais que ignoram a complexidade do ser humano como ser corporal e sua relação com o mundo, desconsiderando o corpo como existência, a sua pluralidade, os seus desejos.

Em vista de superar esse panorama, na construção do pensamento contemporâneo, os conhecimentos elaborados pela fenomenologia e os estudos de Merleau-Ponty trazem à luz uma nova concepção de sujeito em contraposição às dualidades em relação ao corpo e à lógica cartesiana do “penso, logo existo”, invertendo-a para “existo, logo penso”. Assim, o pensador concebe o sujeito como um ser integral, deslocando a ideia de “eu tenho um corpo” para “eu sou meu corpo”, pois, o corpo como unidade e complexidade do ser humano é o próprio ser. Nas palavras do autor: “[...] eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes sou meu corpo” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 207-208).

Nesse processo, a categoria que supera a dicotomia entre mente e corpo, corpo e razão, corpo e consciência é o próprio corpo. A fenomenologia do corpo se funda na essência do ser no mundo como forma de mediar seus conflitos, criar e estabelecer relações consigo mesmo e com o outro e, ainda, permitir que esse mesmo corpo se configure como uma linguagem sensível, marcada por sentimentos, gestos e sensações (SOBREIRA et al., 2016). Para Rossi (2020), a condição corpórea de existência não pode ser subjugada, nem o corpo reduzido em seu potencial perceptivo, para a superação do lugar de condicionamento e padronização nos seus modos de ser, aprender, sentir e agir.

Mendes e Nóbrega (2004) e Moreira et al. (2019) elucidam a reflexão acerca da compreensão do corpo na educação considerando a fenomenologia do corpo e sua relação com o conhecimento, pensados por Merleau-Ponty, como possibilidade de caminhar para a superação do corpo instrumentalizado, ampliando as referências educativas e incluindo, dentre elas, reflexões sobre



uma nova compreensão da percepção na perspectiva da corporeidade.

A corporeidade supera a ideia de um simples conceito, é calcada na existencialidade do sujeito como uma atitude (MOREIRA et al., 2019). Com o desenvolvimento de novos estudos e reflexões acerca da corporeidade nos deparamos com um corpo que possui inúmeras potencialidades e possibilidades no que se refere ao processo educativo, não se restringindo a um mero instrumento ou ferramenta para os processos cognitivos. A partir desse espectro considera-se a construção do conhecimento enquanto processo corpóreo que supera a dicotomia corpo e mente/corpo e razão, e instiga o autoconhecimento e o conhecimento de mundo, se integrando diretamente às ações pedagógicas no contexto da infância.

As percepções corporais, incluindo a cinestésica, são a forma de apropriação do mundo. E o movimento deve ser compreendido a partir de outra faceta que não seja a de um movimento mecânico, mas como “[...] elemento indispensável da evolução, da aprendizagem, do desenvolvimento da vida, o qual engloba o entendimento e a reflexão que os seres precisam [...]” (SOBREIRA et al., 2016, p. 2). Desse modo, caminha-se para uma compreensão de um movimento que supere as dicotomias e conceitos historicamente gerados, instigando o ser por uma busca sobre si mesmo e sobre suas potencialidades humanas, nas quais a capacidade de ver, ouvir, sentir e agir são ampliadas.

As experiências permitem a abertura do novo e da superação das mesmices cotidianas, geram no ser a transformação e, assim, novas pulsões e perspectivas de vida na busca de superar as dualidades impostas historicamente (SOBREIRA et al., 2016). A corporeidade diz respeito a um ser que sente, percebe e age no mundo, que vai ao encontro do outro e ao encontro de si mesmo, que incorpora os signos e também os ressignifica, com suas experiências. Corporeidade, como colocam Moreira et al. (2019), é a existencialidade viva.

A corporeidade não é objeto de nenhuma área de conhecimento específica, mas se faz presente quando indagamos os corpos e suas relações em um mundo significativo. Moreira et al. (2019, p. 172) enfatizam que a corporeidade “[...] pode permitir que interpretemos o mundo mais do que expliquemos, permite pensar o outro e a si mesmo a partir da significância dessa relação”.

Refletir sobre a corporeidade é considerar o sujeito como um ser uno. É a busca pela (re)descoberta, permitindo o desenvolvimento de uma consciência plena sobre o corpo por completo, sobre aquilo que se sente e vivencia diante



de um mundo de valores existenciais e simbólicos; é sentir-se e perceber o outro (MOREIRA et al., 2019; MENDES; NÓBREGA, 2004). A corporeidade elucida o todo e supera a ideia de uma consciência voltada para apenas partes do corpo ou mesmo uma educação corporal que está presa no objetivo de formar determinados aspectos humanos colocados como prioritários. A consciência que temos sobre nosso próprio corpo é uma construção histórica, social e cultural, e está estritamente ligada às determinações ideológicas, às concepções e perspectivas presentes de cada época, sejam essas de caráter positivo ou negativo, como ressalta Goldenberg (2005, p.68), “[...] fazendo com que haja um corpo típico para cada sociedade. Esse corpo, que pode variar de acordo com o contexto histórico e cultural [...]”. O corpo, quando olhado pelo vislumbre da corporeidade, questiona as atitudes apresentadas por essa sociedade, as ações que o negligenciam e considera, acima de tudo, a existencialidade do sujeito (MOREIRA et al., 2019).

Diante de tais apontamentos, evidencia-se a necessidade de uma (re)construção do ser como sujeito ativo e consciente do corpo próprio, reconhecendo, identificando e diferenciando-se e, ao mesmo tempo, reconhecendo o todo corporal e suas inter-relações no mundo.

O YOGA NA ESCOLA

Rossi (2020) ressalta que o processo de experiência corporal no percurso escolar, fundamentada na corporeidade, pode contribuir para superar a concepção de existência e de práticas pedagógicas pautadas na cultura de produção, de competição ou em padrões corporais e de movimento. As manifestações corporais contribuem para potencializar o diálogo do corpo próprio com o mundo. Com esta perspectiva e tendo em vista a importância de proporcionar aos alunos e alunas o maior número possível de vivências, conhecimentos e reflexões dos mais variados componentes da cultura corporal, o yoga apresenta potencial para ampliar as possibilidades de linguagem corporal, contribuindo para a formação da criança, uma vez que desenvolve múltiplas capacidades que permeiam os âmbitos de uma formação plena, com autonomia, criticidade, protagonismo e engajamento corporal, logo existencial.

O yoga é uma prática e filosofia milenar proveniente da Índia que vem crescendo e se expandindo cada vez mais no Brasil e no mundo. Entre as diversas linhas de yoga existentes, neste estudo a teoria e prática baseou-se no Hatha Yoga, que é organizado em oito passos articulados e descritos no Yoga Sutra de Patañjali, sábio indiano que compilou os preceitos e práticas do



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

yoga (MIZUNO et al., 2018).

Os dois primeiros passos: *yamas* (disciplina externa) e *nyamas* (disciplina interna) se referem aos princípios éticos e morais, sendo os *yamas* a prática da não-violência (*ahimsa*), da verdade (*satya*), do não roubar (*asteya*), do desapego (*aparigraha*) e do não desvirtuar (*brahmacharya*); e os *nyamas* significam purificação (*saucha*), o contentamento (*santosha*), a austeridade ou esforço sobre si próprio (*tapas*), o autoestudo (*svadyaya*) e a autoentrega (*ishvarapranidhāna*) (MIZUNO et al., 2018).

O terceiro passo são os *ásanas*, que correspondem às posturas que mantêm o corpo saudável e em sintonia com a natureza, sendo essas posturas de força, equilíbrio, flexibilidade etc. (IYENGAR, 2007).

O quarto passo refere-se aos *pranayamas* (técnicas de respiração) que “é o processo de expansão da energia vital, usando a respiração” (MIZUNO et al., 2018, p. 161). São as respirações presentes por toda prática que trazem força vital, atenção, expansão, controle e energia.

O quinto, sexto e sétimo passos são, respectivamente, *pratyahara*, *dharana* e *dhyana* e consistem em exercícios de abstração/retração dos sentidos, de concentração e meditação. O oitavo e último passo é o *samadhi* que é o estado final do yoga, no qual o indivíduo chega à transcendência, a um estado de iluminação (MIZUNO et al., 2018).

O yoga pode ser desenvolvido no ambiente escolar com seu corpo de conhecimentos e práticas, pois as posturas do yoga (*ásanas*) proporcionam o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, os *pranayamas* o controle da respiração, enquanto os *yamas* e *nyamas* (princípios éticos e morais) ensinam a não-violência, a prática da autoestima, da limpeza, o cultivo da verdade e da alegria, entre outros, construindo o respeito a si mesmo (inclusive aos limites de seu corpo), ao outro e ao meio ambiente. Assim, Martins e Cunha (2011, p. 2) apresentam a prática do yoga como uma maneira de canalizar a vitalidade infantil “[...] para o desenvolvimento integral e harmonioso da criança [...]”, para que ela possa “[...] ouvir os seus próprios sons (respiração e batimentos cardíacos)” e ampliar sua criatividade junto ao repertório de movimentos representando os animais, a lua, o sol, entre tantos elementos do yoga que são adaptados para o universo da criança.

Estudos e práticas já têm sido desenvolvidos nas áreas de Educação Física e Pedagogia sobre a inserção do yoga nas escolas. Ainda que pouco documentado, já se sabe dos diversos benefícios que a prática do yoga tem gerado para a convivência no âmbito escolar entre os próprios alunos, professores e alunos e entre a comunidade escolar como um todo. O estudo de



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

Faria et al. (2014, p. 14) aponta o yoga enquanto um processo potencializador, auxiliando as crianças a “[...] terem mais conhecimento sobre o corpo e consciência de suas emoções, auxiliando ainda mais no seu processo de autoconhecimento [...]”, reverberando diretamente em suas relações sociais, pois além do processo de autoconhecimento ocorre o conhecimento sobre o outro, tornando assim, o relacionamento entre as próprias crianças muito mais saudáveis. As autoras ainda apontam que “Os valores e princípios que estão orientados nos currículos das escolas podem ser totalmente relacionados aos princípios do yoga, seus conceitos morais e éticos, sua técnica e sua prática.” (FARIA et al., 2014, p. 13). Complementa esta ideia o estudo de Moraes e Balga (2007, p. 64), realizado com os primeiros anos do Ensino Fundamental, ao relatar que o yoga surge como “[...] instrumento auxiliar para aquisição da sensibilização corporal no que concerne o conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites [...]”.

Tais estudos caminham para um mesmo sentido, no qual o yoga se apresenta como uma filosofia e prática potencializadora do ser, com enfoque no desenvolvimento da criança ao perpassar pelo autoconhecimento, autorreflexão, criatividade, inter-relações, sensibilização e diversos outros aspectos do desenvolvimento infantil que incidem diretamente em sua corporeidade com a compreensão das suas relações sociais e humanas.

As perspectivas evidenciadas pelos(as) autores(as) acima citados dialogam com a noção de que somos seres corporificados, mas não reduzidos à dimensão física, muito menos uma dimensão considerada universal e homogênea. Como as palavras de Merleau-Ponty (1999, p. 269) elucidam, somos corpo “[...] enraizado na natureza no próprio momento em que se transforma pela cultura, nunca fechado em si mesmo e nunca ultrapassado.” Dessa maneira, interpreta Rossi (2020), que como corpo no mundo, estamos contextualizados social, cultural, ética, política, estética e historicamente, e não podemos desconsiderar tais interfaces no processo educativo.

PERCURSO METODOLÓGICO

A pesquisa foi desenvolvida conforme a abordagem qualitativa e os pressupostos da pesquisa-ação, sendo caracterizada pela intervenção na realidade (ELLIOTT, 1998). O estudo³, vinculado a uma pesquisa de Iniciação

3 A pesquisa, de Iniciação Científica, obteve financiamento da Pró-Reitoria de Pesquisa – PROPe – Ações Afirmativas e do Programa Núcleo de Ensino – PROGrad - da Pró-Reitoria de Graduação da Universidade Estadual Paulista - UNESP.



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

Científica, foi realizado por graduandas em Pedagogia, em uma escola pública municipal da cidade de Bauru, interior de São Paulo, com um processo de ensino e aprendizagem com yoga por um ano letivo. As aulas aconteciam no horário de aula regular, disponibilizado pela professora Pedagoga da turma. Os(as) participantes foram 26 crianças do 4º ano do Ensino Fundamental, compreendendo 14 meninas e 12 meninos de faixa etária entre nove e dez anos. A proposta de ensino foi desenvolvida com duas aulas semanais de yoga, em uma única vez na semana, com duração de 90 minutos. As atividades incluíram posturas (*ásanas*), exercícios de controle da respiração (*pranayamas*), atividades de concentração e relaxamento e discussão de princípios éticos e morais (*yamas* e *nyamas*).

O processo da aprendizagem do yoga ocorreu de forma lúdica e por intermédio da contação de histórias, brincadeiras, jogos e músicas, que foram elaborados e adaptados para o universo lúdico da criança. As aulas eram iniciadas por uma proposta de interiorização, canalizando e direcionando a atenção das crianças para o momento presente por meio do uso dos *pranayamas* (exercícios respiratórios). Direcionando a atenção para o cuidado com o corpo, era realizado o destrave das articulações com alongamentos que surgiam envoltos a brincadeiras como guerreiro espacial para, assim, dar continuidade à aula focando em seu objetivo principal. Neste momento da aula, eram desenvolvidos brincadeiras e jogos adaptados ao universo do yoga, com ênfase no desenvolvimento da concentração, autoconhecimento, consciência corporal, a relação entre os pares, autocuidado, exploração do espaço etc.. Alguns exemplos de brincadeiras eram o túnel de *ásanas*, *pegásana* (pega-pega adaptado com as posturas do yoga), automassagem, bexiga de *ásanas*, massagem dos quatro elementos, dentre outras. Como forma de encerramento da aula, era proposto um exercício de atenção plena por meio do relaxamento. Esse relaxamento era guiado por meio de histórias contadas pelas graduandas, por música ou mesmo com o direcionamento da atenção às distintas áreas do corpo. As rodas de conversa aconteciam frequentemente para reflexões sobre os valores do yoga (*yamas* e *nyamas*) e elucidação de percepções e sentimentos em relação ao processo de ensino e aprendizagem.

Em relação aos termos éticos da pesquisa, as crianças e seus responsáveis assinaram termo de assentimento e consentimento livre e esclarecido, respectivamente, para ciência dos objetivos do estudo e autorização da publicação das informações prestadas, bem como foi assegurado que os nomes seriam mantidos em sigilo durante toda a



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

investigação. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista - UNESP, sob o parecer nº 3.261.877.

As técnicas para geração de dados foram a observação de campo, a entrevista semiestruturada e o grupo focal. Os registros dos eventos observados em campo ocorreram em diário de campo, após cada aula ministrada, e consistiu na descrição dos eventos e na reflexão diante dos acontecimentos do ensino e da aprendizagem, com orientação nos temas da participação das crianças, envolvimento com as atividades propostas, expressão de sentimentos e concepções em torno de si e do outro.

Já a entrevista semiestruturada e o grupo focal, ambos realizados com as crianças ao final do primeiro semestre e retomado ao final do ano letivo, foram elaborados considerando-se os temas: opiniões e sentimentos das crianças acerca do processo educativo com o yoga, percepções corporais suscitadas, atividades preferidas, desafios, relação estabelecida com a filosofia e prática do yoga, olhar de suas famílias sobre essa nova possibilidade educativa, interpretação acerca dos significados do yoga, bem como demais significados atribuídos às experiências ao longo do processo. As coletas pelas entrevistas intencionaram as expressões individuais das crianças, enquanto que as coletas em grupo focal propiciaram manifestações no coletivo.

Os instrumentos foram escolhidos e aplicados considerando a relevância do protagonismo infantil como propõem os estudos das culturas da infância, pois como elucida Faria et al. (2009), existem diferentes tipos de crianças e de infância, e cada uma delas possui um modo de interpretação e de relato acerca daquilo que vivencia e, assim, diferentes representações do mundo e do que é real.

A pesquisa bibliográfica fundamentou a análise do conjunto dos dados gerados, estabelecendo procedimentos sistemáticos e objetivos para o estudo das motivações, atitudes, valores, crenças e tendências do grupo pesquisado (BARDIN, 2000). Após a coleta, os dados foram transcritos e iniciada a pré-análise para sistematizar as ideias iniciais pela leitura flutuante. Na sequência, os dados foram codificados e identificados os relatos potenciais para o desenvolvimento da pesquisa. O passo seguinte consistiu na análise e discussão dos dados em um único eixo temático relacionado às percepções de si, que incluiu os subtemas da sensibilização corporal e do conhecimento de si e de suas potencialidades, investindo em reflexões pautadas pela interlocução dos dados com os preceitos filosóficos-práticos do yoga e os pressupostos da corporeidade.

**CORPOREIDADE E YOGA NA ESCOLA: PERCEPÇÕES DE SI**

O processo de reconhecimento da corporeidade ocorre, inicialmente, mediante à superação da instrumentalização do corpo, seja como veículo, acessório e/ou instrumento para aprendizagens outras, especialmente as da dimensão intelectual. Trata-se de compreender o corpo como presença, que produz história e cultura no momento presente e que ao mesmo tempo é transformado por elas e, portanto, não é meramente uma ferramenta para as práticas educativas (MOREIRA et al., 2019).

O yoga na escola vem nessa perspectiva de considerar a criança em sua corporeidade viva. A vivência de suas práticas e filosofia visa promover o autoconhecimento e relações harmoniosas consigo e com os outros, além de ampliar qualitativamente seu repertório de movimentos, atribuindo sentido e significado às suas experiências corporais.

No entendimento da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o yoga integra as manifestações corporais da unidade temática ginástica de conscientização corporal, por ser caracterizada como uma prática que emprega movimentos suaves e lentos, posturas, conscientização dos exercícios respiratórios, que congregam a intenção de desenvolver a melhor percepção sobre o próprio corpo (BRASIL, 2017).

A filosofia do yoga concebe o sujeito como uno e integral. Desse modo, ao propiciar as vivências de yoga às crianças nos deparamos com um intenso processo de reconhecimento e conscientização, promovendo um estado constante de reflexão acerca de si mesmo e de suas atitudes.

As crianças vivenciam e constroem o mundo pela sua corporeidade. Como enfatizam Faria et al. (2009), seus corpos estão constantemente explorando, descobrindo, observando, imitando, se relacionando e, ainda mais, se expressando não necessariamente por meio de palavras ou com conceitos do mundo adulto, mas por meio de seu corpo e movimento. Ao longo do processo de ensino e aprendizagem muitas foram as percepções apontadas e elucidadas pelas crianças que nos direcionam para o caminhar de um desenvolvimento pleno sobre suas potencialidades que perpassam pela sensibilização corporal, conhecimento de si e de suas capacidades, promovendo o autoconhecimento e um desenvolvimento gradativo no âmbito pessoal e social do grupo no contexto escolar.

No que diz respeito à sensibilização corporal, as manifestações das



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

crianças evidenciam que as vivências de yoga proporcionaram a noção e o reconhecimento do próprio corpo, bem como do corpo do outro. A atenção no momento presente, voltada para si mesmo, foi elemento fundamental nesse processo de sensibilização, visto que as crianças eram instigadas a reconhecerem o fluxo de sua respiração, sua intensidade, o caminho pelo qual o ar percorria (do ambiente externo para o interno) e como se expandia por todo seu corpo, desenvolvendo gradativamente a prática dos *pranayamas* (exercícios respiratórios) que contribuem para a expansão da energia vital, atenção e consequentemente maior sensibilização corporal no sentido de compreender o corpo como um todo.

O desenvolvimento da atenção e a sensibilização do eu mediante um processo consciente e significativo foi se revelando conforme expressou um dos alunos: *“Sinto o ar entrando e andando dentro de mim, me deixa tranquilo”* (Aluno 2). Almeida (2016, p. 9) pontua sobre a importância de introduzir as técnicas de *pranayamas* às crianças, pois contribuem significativamente para o desenvolvimento delas, uma vez que “[...] serão capazes de influenciar ainda no bem-estar físico e mental, desenvolver a consciência corporal e a concentração [...]”.

Sempre que indagadas a respeito das aulas as crianças elucidavam o gosto pela prática, elencando motivos que as levavam à reflexão sobre si mesmas e suas respectivas percepções que sentiam ao parar, se concentrar e respirar, como fez a aluna 15: *“Quando estou estressada, vou lá e respiro e percebo meu corpo se acalmando”*. Santos et al. (2013, p. 137) discorrem que as técnicas dos *pranayamas* aumentam a calma, a energia, a sensação de vitalidade, implicando no estado emocional e gerando na criança um momento de sensibilização e interiorização mediante situações que se apresentem estressantes.

Com o passar dos meses, as crianças ao conhecerem e vivenciarem a filosofia e prática do yoga descreviam cada vez mais suas sensações e percepções em meio às aulas, as quais tinham como intuito ser um lugar e tempo privilegiados para o compartilhamento e trocas de suas percepções. As crianças expressavam como sentiam seus corpos diferentes, usando de adjetivos diversos como relaxado, solto, aliviado, acelerado, entre muitos outros que apontam para o processo de sentir-se, como colocam Sobreira et al. (2016): “[...] é vivenciar o próprio corpo numa relação consigo mesmo [...]”, conhecendo-se. Moreira et al. (2019, p. 171) valorizam que a corporeidade traz para nossa aprendizagem o “[...] sentir, sonhar, transcender, criar [...]”, que levam à compreensão do ser humano e de suas relações, englobando assim o aspecto sensível.



Nesse esteio, foram propostas às crianças atividades com enfoque sensorial, a fim de ampliar a capacidade de ver, ouvir, sentir e estimular para que compreendessem os próprios atos, para que pudessem criar novos sentidos e significados para suas práticas. Nesses momentos, era possível desenvolver os *nyamas* do autoestudo (*svadyaya*) e da autoentrega (*ishvarapranidhāna*), potencializando os processos interiores de autoconhecimento, cuidado, atenção e respeito por meio de práticas que visavam maior interiorização e relaxamento. Moraes e Balga (2007, p. 60) refletem sobre o processo de autoconhecimento como elemento potencializador que pode influenciar positivamente para crianças que não se relacionam bem consigo e tendem a apresentar dificuldades afetivas ao se relacionar com outras pessoas, “[...] gerando agressividade, desrespeito e incompreensão com relação aos limites e qualidades do outro”. Dessa forma, em nossas práticas e interlocuções com o outro, o respeito mútuo e o cuidado eram constantes, uma vez que partíamos dos princípios da não-violência (*ahimsa*) e da verdade (*satya*), com uma possibilidade de aprendizagem a partir de aspectos relacionados ao modo de ser corpo e ser no mundo. Complementa Rossi (2020) que o yoga potencializa a escuta do outro, a sensibilidade e o afeto entre as crianças pela percepção da corporeidade que as atravessam.

Mediante esse processo de (re)conhecimento de si, os alunos e as alunas destacavam constantemente aspectos perceptivos de mudança em seus corpos com base no que estavam vivenciando. Constantemente, os relatos apontavam a percepção de mudanças em sua flexibilidade, força, equilíbrio e estabilidade, gerando reflexões sobre esse corpo num movimento significativo, no qual a criança se percebe e (re)descobre em sua corporeidade. A cada desafio com os *ásanas*, as posturas do yoga, é como se elas ‘ganhassem espaço’ dentro do seu próprio corpo, como relatado pelos alunos 4 e 12: *“Me sinto bem, cresce e alonga o corpo, chego mais longe”* e *“[...] eu acho que a flexibilidade, porque antes, por exemplo, eu não conseguia chegar no meu pé e agora eu consigo”*.

Assim, foi-se gerando nas crianças cada vez mais entusiasmo e interesse pela prática, como é possível destacar na fala da aluna 20: *“Eu acho que fiquei mais flexível, antes eu não conseguia fazer bananeira e agora consegui, não conseguia fazer ponte e agora consegui, eu acho que fiquei bem mais elástica!”*. As conquistas foram acontecendo de maneira gradativa com diferentes (e repetição) brincadeiras e jogos que integravam posturas, permitindo um aperfeiçoamento do movimento e expressão corporal de cada criança. Nesse espectro, evidenciou-se o desenvolvimento da consciência corpórea, no sentido que coloca Brandl (2000), ou seja, na busca pelo



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

entendimento de um ser único e total, deixando de olhar para o próprio corpo como meramente um conjunto de partes constituintes. Corrobora Nóbrega (2005, p. 607) que uma vez que “Somos seres corporais [...] O movimento tem a capacidade não apenas de modificar as sensações, mas de reorganizar o organismo como um todo [...]”.

As posturas (*ásanas*) enfatizam o equilíbrio e o alinhamento corporal e quando pensados para a realidade da criança elucidam os elementos da natureza, como os animais, o sol e a lua. Tais elementos geram na criança uma sensação de pertencimento e ligação com o ambiente que a cerca e sua natureza, como relatou a aluna 18: “*A postura da árvore me fez lembrar a importância da natureza. Eu gosto muito da natureza e espero que você também goste. Eu gosto da yoga porque me faz sentir na natureza e alegre*”. A criança parte de uma compreensão mais ampla do ser no universo, que se relaciona e intenciona constantemente com o espaço em que ocupa, em busca do desenvolvimento de uma consciência plena acerca do todo.

Como enfatiza a BNCC (BRASIL, 2017) práticas corporais como o yoga podem contribuir para o cuidado consigo mesmo, implicando em melhorias das condições de saúde, bem-estar e da própria vida de modo mais amplo. Ademais, sendo uma prática corporal caracterizada como um fenômeno cultural e dinâmico (assim como todas as outras práticas corporais) deve garantir a (re)construção dos conhecimentos pelo(a) aluno(a), de modo que ele(a) possa, cada vez mais, ampliar sua consciência, modificando diretamente a relação consigo mesmo e com o meio social.

Freitas (1999, p. 76) pontua que a consciência surge mediante as relações que os sujeitos estabelecem e que assim “[...] não é simplesmente uma elaboração ou representação interna. Eu vivo o mundo antes de pensá-lo e penso porque retorno sempre a ele”. Com essa afirmativa é possível delinear uma relação direta entre corpo e consciência que cada sujeito tem de si mesmo e sua relação direta com o mundo, apontado como um movimento dialético no qual o sujeito não apenas dirige-se ao mundo, mas apropria-se dele e o incorpora em sua realidade. Ainda, Nóbrega e Chaves (2018) enfatizam que ao pensar a existência como corporal, a corrente merleau-pontyana compreende que o corpo revela um mundo e é um mundo, já que é a própria condição de ser e de estar nesse mundo. De tal modo,

[...] meu corpo tem poder sobre o mundo quando minha percepção me oferece um espetáculo tão variado e tão claramente articulado quanto possível, e quando minhas intenções motoras, desdobrando-se, recebem do mundo as respostas que esperam. (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 337)



Nunes (2008) nos auxilia apontando o yoga para crianças como uma filosofia e prática que desenvolve as potencialidades humanas com respeito e consciência sobre si (*svadyaya*), contribuindo para que a criança supere seus limites brincando e se divertindo, sem pressões, julgamentos ou com o excesso de disciplina (*ahimsa*), mas sim dando significado à sua prática e enaltecendo suas potencialidades de maneira a ter um olhar sensível sobre os significados dados pela criança para cada uma de suas conquistas.

Cada criança, mediante o seu repertório individual, partilhava suas percepções acerca das vivências, considerando como pontua Merleau-Ponty (1999), que cada sujeito possui uma percepção do mundo que é condizente às suas experiências de vida, pois no humano “Tudo é contingência [...], no sentido em que esta maneira humana de existir não está garantida a toda criança humana por alguma essência que ela teria recebido em seu nascimento” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 236). Muitas endossavam sentirem-se mais fortes durante as aulas. Evidencia-se que essa colocação era gerada a partir de movimentos e posturas (*ásanas*) que estimulam a força vital do corpo, como nas posturas do guerreiro, atuando diretamente em sua corporeidade, pois a criança não realiza um ato mecânico, mas se sente e interioriza o próprio guerreiro introjetando as suas características de força, coragem e determinação, estimulando a percepção de elementos de sua corporeidade que não mais se resumem em dominar o próprio corpo, mas senti-lo plenamente. Como discorre o aluno 15: “*Igual aquela aula em que a professora fez de desafio, agora eu consigo fazer. De vez em quando nossas pernas doem, mas depois me sinto mais forte*”. Desafios como esses eram proporcionados pelas próprias brincadeiras que buscavam evidenciar para as crianças que elas são capazes de ampliar suas habilidades e capacidades e, assim, o conhecimento de si mesmo, proporcionando mais confiança e autonomia em suas ações, sem que o aspecto ludocriativo se perca, despertando cada vez mais sua criatividade, espontaneidade e, conseqüentemente, o interesse pelas atividades, de forma a ampliar o repertório de movimentos, habilidades e percepções (SANTOS et al., 2013).

As conquistas nesse processo ocorreram gradativamente, ao tempo de cada criança, e cada uma necessita ser valorizada, colocando em pauta a importância de uma prática educativa que instigue coragem, entusiasmo e superação dos desafios que, em meio a esse processo de ensino e aprendizagem, foi sendo explicitado pelas próprias crianças ao longo das aulas e que era notável, pois o corpo nesse processo se tornou vivido e fonte de expressão e linguagem (MOREIRA et al., 2019). Constantemente, as próprias crianças faziam questão de afirmar verbalmente com tamanha alegria: “*Meu equilíbrio está muito melhor!*” (aluno 2) e destacar suas capacidades, como



fazer a postura da árvore e da águia com muito mais tranquilidade: *“Agora essas são minhas favoritas!”* (aluno 9). Configurou-se, assim, um espaço de ênfase na sensibilidade, na criatividade e no encontro consigo mesmo e com o outro, como as possibilidades da corporeidade que Sobreira et al. (2016) destacam, cabendo instigar cada vez mais para que esse descobrimento do eu, de suas potencialidades e, portanto, de sua corporeidade, se amplie.

Os *yamas* e *nyamas*, preceitos éticos do yoga, foram incorporados aos *ásanas* e *pranayamas* ao longo do processo e ensinam a não-violência, a prática da autoestima, da limpeza, o cultivo da verdade e da alegria, o respeito consigo mesmo e com o outro, a busca pelo desafio, a cooperação etc. Por meio desta filosofia desenvolvem-se características essenciais para um convívio harmonioso, auxiliando as crianças a se conhecerem e gradativamente autorregular suas atitudes, ressignificando suas relações, como manifesta o desejo do aluno 25: *“De não ficar irritado com ninguém. Se seu irmão pegou alguma coisa sua, você respira, se acalma e vê que não pode fazer isso”*.

Nesse sentido, alguns alunos relataram situações bastante particulares, pontuando que o yoga os auxiliou no processo de entendimento de situações pessoais, como problemas familiares, discordâncias com os irmãos e, inclusive, uma situação de divórcio dos pais que um deles estava vivenciando e, ao final do processo, relatou como a prática do yoga o auxiliou para que lidasse com mais tranquilidade no enfrentamento das questões familiares, tornando-as um pouco mais amenas e abrindo espaço durante as aulas de yoga para, como ele coloca, sentir seu *“[...] coração mais aberto. [...] ficar mais alegre”*.

Inserir o yoga na escola intenciona pensar numa educação que promova a ampliação do repertório de manifestações e linguagens corporais, potencializando as expressões do e pelo corpo, endossando o corpo como existência e a expressão de opiniões, sentimentos, emoções, ações e escolhas. Essa compreensão emerge da relação do sujeito consigo mesmo, em seu autoconhecimento, e nas capacidades do entendimento do mundo e suas relações, caminhando para a percepção de que o corpo *“[...] não é como meio entre o mundo exterior e a nossa consciência, mas um corpo que tem sentido, que expressa sua inteligibilidade, que revela a intenção na busca da sua transcendência”* (SOBREIRA et al., 2016, p. 76). Para Merleau-Ponty (1999, p. 203) é o corpo todo que elabora e produz sentidos e o mundo simbólico. O corpo é o *“nosso meio geral de ter um mundo”* e de gerar novos núcleos de significação, como no caso da experiência propiciada pelo yoga.

Diante das manifestações das crianças é possível refletir que a escola representa um espaço-tempo de fundamental importância para viabilizar o



desenvolvimento da consciência de si e, conseqüentemente, da consciência em relação ao outro. Assim, pensar a corporeidade é considerar que a experiência corpórea-sensorial é elemento fundamental para a aprendizagem de si mesmo, auxiliando as crianças a compreenderem suas percepções e sentimentos de maneira que possam expressá-los de forma mais sensível e consciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A corporeidade no contexto escolar implica em conceber e inserir o ser criança em um mundo significativo, no qual os processos educativos sejam pautados mediante uma relação dialética entre si mesma, o outro e o mundo que a cerca e, assim, compreender que o corpo, na ótica da corporeidade, é o corpo que vivencia, que experimenta, que constrói e reconstrói suas relações sociais, culturais e pessoais.

Para inserir o yoga na escola nos movemos no sentido de efetivar um processo educativo que pudesse proporcionar uma ampliação da percepção da corporeidade, que gerasse uma ressignificação da compreensão do ser e de suas relações intrapessoais e interpessoais, que instigasse a superação de um corpo dicotômico, mecânico, ajustável e passivo. Cabe destacar que a pesquisa com crianças é um desafio, mas é necessário que escutemos suas vozes, pois elas muito têm a nos dizer, e para tanto, é decisivo que tenhamos uma escuta ativa e um olhar sensível para suas ações, interpretações e percepções.

Novos conceitos precisam gerar novas atitudes em busca de transformações contínuas que permitam o (re)conhecimento de si como sujeito ativo e consciente do próprio processo. Quando pensamos o ensino e a aprendizagem de yoga, alguns princípios como esses foram considerados, de modo que o processo de autoconhecimento estava imbricado em cada uma das ações de ensino. As crianças, ao longo do processo, foram interiorizando e ressignificando percepções de seu corpo e de sua existência, além de gestos e falas, tornando o olhar para si e para o outro mais sensível e acolhedor ao se autoconhecer, reconhecer suas potencialidades e atribuir sentidos às suas atitudes. Nesse esteio, foi possível refletir sobre as percepções despertadas nas crianças com a vivência do yoga na escola e suas interpretações que evidenciam uma ampliação significativa de sua corporeidade, construída e sentida com os conhecimentos filosófico-práticos do yoga.



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. A. de. *Técnicas de respiração do yoga para crianças*. 36f. 2016. Trabalho de conclusão de curso (Graduação Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2000.
- BRANDL, C. H. E. A consciência corporal na perspectiva da educação física. *Caderno de Educação Física*, v. 1, n. 2, p. 51-66, jun. 2000.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, 2017.
- CAVALARI, R. M. F. O pensamento filosófico e a questão do corpo. In: SOUZA NETO, S. (org.). *Corpo para malhar ou para comunicar?* São Paulo: Cidade Nova, 1996, p. 39-49.
- ELLIOTT, J. Recolocando a pesquisa-ação em seu lugar original e próprio. In: GERALDI, C. M. G. et al. (org.). *Cartografias do trabalho docente: professor(a)-pesquisador(a)*. Campinas, SP: Mercado de Letras: ABL, 1998. p. 137-152.
- FARIA, A. C.; DEUTSCH, S.; DAMASCENO, F.; FRAIHA, A. L.; CASTRO, M. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. In: CONGRESSO LATINOAMERICANO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA, INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO, 2014, Buenos Aires, Argentina. *Anais [...]*. Buenos Aires: nov. 2014. s/p.
- FARIA, A. L. G.; DEMARTINI, Z. B. F.; PRADO, P. D. *Por uma cultura da infância: metodologias de pesquisa com crianças*. 3. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2009.
- FREITAS, G. G. *O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade*. 2.ed. Ijuí, RS: Unijuí, 1999.
- GOLDENBERG, M. Gênero e corpo na cultura brasileira. *Psicologia clínica*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 65-80, jul./ago. 2005.
- IYENGAR, B. K. S. *Luz sobre o yoga*. Edição integral. Rio de Janeiro: Kairós, 2007.
- MARTINS, F. S.; CUNHA, A.C. Yoga com crianças: Um caminho pedagógico-didático. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE, 2011, Braga, Portugal. *Anais [...]*. Braga: jul. 2011, p. 1-17.



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

MENDES, M. B. S.; NÓBREGA, T. P. Corpo, natureza e cultura: contribuições para a educação. *Revista Brasileira de Educação*. Rio de Janeiro, n. 27, p. 125-211, set./dez. 2004.

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da Percepção*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MIZUNO, J.; GIELFI, M. A. B.; SILVA, D. R. G.; ROSSI, F. Ações de extensão universitária integradas: programa de formação continuada "Corporeidade e yoga na escola". In: CASTRO, R. M. (org.). *Extensão universitária e saúde*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2018. p. 155-172.

MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 59-65, ago./set. 2007.

MOREIRA, W. W.; CAMPOS, M. V. S.; SIMÕES, R. Motricidade, Corporeidade e Complexidade: diálogos a partir do hemisfério sul. *Revista Motricidades*, v. 3, n. 3, p. 167-176, set./dez. 2019.

NÓBREGA, T. P. Qual o lugar do corpo na educação? Notas sobre o conhecimento, processos cognitivos e currículo. *Revista Educação e Sociedade*, Campinas, v. 26, n. 91, p. 599-615, maio/ago. 2005.

NÓBREGA, T. P.; CHAVES, P. N. O corpo no cinema de Pedro Almodóvar: percepção e experiência na Educação Física. In: FRANCO, M. A.; SURDI, A. C. (Org.). *Corpo, cultura e Educação Física*. Natal: SEDIS-UFRN, 2018. p. 163-192.

NUNES, T. C. L. *Yoga: do corpo, a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de Yoga*. 160f. 2008. Dissertação (Mestrado do Programa de Pós Graduação em Antropologia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2008.

ROSSI, F. Corporeidade e yoga na educação infantil: experiências e descobertas. *Motricidades: Rev. SPQMH*, v. 4, n. 2, p. 113-126, maio-ago. 2020.

SANTOS, A. G.; ALMEIDA, G. Z. R.; RIBEIRO, S. S.; LOPES, C.; SILVA, C. G. S. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Várzea Paulista, SP, v. 12, n. 4, p. 135-144, 2013.

SILVEIRA, M. C. A. Yoga para crianças: uma prática em construção. *Revista Religare*, Paraíba, v. 9, n. 2, p. 177-185, dez. 2012.



DOI: 10.12957/e-mosaicos.2022.53880

SIMÕES, B. D.; MIZUNO, J.; ROSSI, F. Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura. *Revista Cocar*, São Paulo, v.13. n. 27, p.597-618, set./dez. 2019.

SOBREIRA, V.; NISTA-PICCOLO, V. L.; MOREIRA, W. W. Do corpo à corporeidade: uma possibilidade educativa. *Cadernos de Pesquisa*, São Luís, v. 23, n. 3, p. 68-77, set./dez. 2016.

Recebido em 19 de agosto de 2020

Aceito em 1 de junho de 2022



A e-Mosaicos Revista Multidisciplinar de Ensino, Pesquisa, Extensão e Cultura do Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira (CAp-UERJ) está disponibilizada sob uma Licença Creative Commons - Atribuição - NãoComercial 4.0 Internacional.

Os direitos autorais de todos os trabalhos publicados na revista pertencem ao(s) seu(s) autor(es) e coautor(es), com o direito de primeira publicação cedido à e-Mosaicos.

Os artigos publicados são de acesso público, de uso gratuito, com atribuição de autoria obrigatória, para aplicações de finalidade educacional e não-comercial, de acordo com o modelo de licenciamento *Creative Commons* adotado pela revista.