

---

# Ioga Educativa em Escolas no Ensino Fundamental\*

FLÁVIA GARCIA PORTILHO\*\*

ANTÔNIO VILLAR MARQUES DE SÁ\*\*\*

---

## Resumo

*Os centros de ensino encontram-se com muitos desafios comuns como, por exemplo, promover a cultura da paz, manter a atenção dos estudantes, certificar-se de que eles compreenderam o conteúdo, desenvolveram a autonomia e o senso crítico. Nessa pesquisa, bibliográfica e exploratória, investiga-se sobre a inserção da ioga e do mindfulness no ensino fundamental a fim de responder se é válida ou não sua incorporação nas escolas, como é a inserção da prática da ioga, o que auxilia na rotina dos aprendizes, quais as referências teóricas, as possibilidades para essa integração e as suas bases legais. Conclui-se que a ioga auxilia a escola no dia a dia no enfrentamento de adversidades entre os alunos, na convivência mais pacífica entre eles, na atenção e no foco em sala de aula, e até nos resultados das provas. Portanto, defende-se que sua inserção no currículo é válida e benéfica para toda a comunidade escolar.*

**Palavras-chave:** ioga; mindfulness; ioga educativa; escolas; atenção plena.

---

\*Artigo realizado a partir do Trabalho Final de Curso de Graduação da primeira autora, sob a orientação do segundo autor (PORTILHO, 2021).

\*\*Licenciada em Pedagogia pela Universidade de Brasília. Formada em *Yoga Educativa* e *Mindfulness* Educacional. Atua em escolas desde 2016. Professora de ioga para adultos desde 2019 e de ioga educativa na educação infantil e no ensino fundamental desde 2020. <https://orcid.org/0000-0003-2134-5094>. E-mail: portilhof@gmail.com

\*\*\*Doutor em Ciências da Educação pela Universidade de Paris (França). Professor da Universidade de Brasília desde 1989. <https://orcid.org/0000-0001-8815-9216>. E-mail: villar@unb.br

---

## Abstract

*Each educational center encounter mutual challenges as how to attract and maintain students attention, acknowledge if the student understood and comprehended the subject, develop autonomy, critical sense and promote the peace culture. In this research we investigate about the insertion of yoga and mindfulness into the elementary School curriculum to answer if it is valid or not its insertion, how to insert yoga practice and how does it contribute in students routine, what are the theoretical references that exists, the possibilities on how to integrate and the legal bases that interact with this study. It's executed then an exploratory and bibliographical research. It is concluded that yoga assists school's routine by relieving students adversities, by increasing attention and focus in class, better results in tests and into a more peaceful relationship between students. Therefore, the insertion of yoga into elementary school curriculum is valid and beneficial to all schools community.*

**Keywords:** *yoga; mindfulness; educational yoga; schools; atenção plena.*

---

## 1 Introdução

A falta de atenção pode acontecer por diversos fatores como desinteresse, distração, agitação, empolgação, ansiedade e, como professores, sentimos a necessidade de ter um recurso que acalmasse as crianças e estimulasse sua atenção. A experiência em uma escola que proporcionava aulas de ioga na grade escolar, mostrou que as crianças gostavam e ficavam mais calmas nas aulas seguintes, favorecendo um momento de aprendizagem mais sereno. Esse olhar para a ioga na escola indicou muitos benefícios aos praticantes, como conexão com o presente, atenção plena, tranquilidade, equilíbrio, autoestima, reduzindo o nível de ansiedade e estresse, promovendo o respeito pelo próprio corpo

e pelo do colega, prevenindo os problemas de posturas e respiratórios e outros.

Sabe-se que o ambiente escolar é o primeiro lugar em que muitas crianças começam a ter um convívio social para além da família e como isso é importante para sua formação integral. É nele que surgem as amizades, as alegrias, os aprendizados, as conquistas e também as inimizades, os conflitos, o *bullying*, as frustrações e cabe à escola mediar todas essas situações da melhor forma possível. O papel da escola vai para além de passar os conhecimentos teóricos, ela deve estimular o convívio harmônico e pacífico entre toda a comunidade escolar. O ensino fundamental contempla crianças de 6 a 14 anos e o tanto de mudanças físicas, hormonais, intelectuais e sociais que passam em todos esses anos é enorme. São, no mínimo, 9 anos formando cidadãos para atuar no mundo. Logo, entende-se a grande responsabilidade dessa instituição.

Nesse artigo, apresentaremos os métodos de ioga que existem para o ambiente escolar, pesquisaremos os argumentos que justificam a sua inclusão no ensino fundamental, como desde aumentar habilidades e capacidades, tais como a concentração dos estudantes nas atividades até “promover a cultura da paz”, que surgiu com a LDB (BRASIL, 1996) e foi estabelecido como obrigatório nas escolas pela Lei nº 13.663 (BRASIL, 2018a). Além das questões relacionadas à legislação, abordaremos, ainda, pesquisas sobre os benefícios da prática da ioga educativa para os discentes e, indiretamente, para os docentes, com resultados de “atenção plena”, multiculturalismo, autonomia e plenitude.

---

## 2 Processo de revisão

# bibliográfica

Investigar sobre ioga e *mindfulness* em textos acadêmicos, desde observações até relatos de alunos, professores e gestores de escolas, foi surpreendente. Para esse recorte bibliográfico na base de dados do Google Acadêmico, utilizamos três descritores: *yoga*, *mindfulness* e educação. Vieram 1.640 resultados e o primeiro filtro que fizemos foi em relação às datas de publicação, restringindo a textos dos últimos 5 anos. Restaram 1.320, o que continuava sendo muito alto. Para conseguir afunilar esse número, selecionamos as pesquisas mais amplas, entre as teses e artigos que mais interessavam pelo tema, pois muitos eram de pontos específicos relacionados à ioga e educação.

Finalizando a pesquisa no Google Acadêmico, escolhemos ao todo quinze textos e os salvamos em uma pasta de computador. A partir daí, foram lidos e os que tinham uma similaridade muito grande entre eles e os que fugiam do tema foram descartados. Esse processo foi surpreendente, pela quantidade de pesquisas e de produções acadêmicas acerca desse tema na região sul do Brasil, indicando um maior interesse e estímulo à inserção da ioga no Ensino Fundamental para as pessoas que lá residem.

---

## 3 Conceitos de Ioga

Ioga é uma ferramenta de autoconhecimento, uma filosofia que surgiu no oriente que une práticas meditativas e posturas psicofísicas para o desenvolvimento total do ser. Não existe uma data certa, mas estima-se que se iniciou em 2000 a.C. por terem encontrado o termo em um texto dessa data. Segundo Feuerstein (2005), ioga vem do radical “yuj”, e possui diferentes usos no sânscrito como “união”, “equipe”, “soma”. Outras interpretações de ioga podem

ser encontradas na obra de Desikachar (2008), no total cita quatro visões e a primeira delas é também relacionando com a união, em um aspecto de preparar a mente para unir com o físico. A segunda visão é ioga como método, um meio para alcançarmos algo, considerando as vontades de transformação e mudanças como ioga. A terceira visão é ioga como ação, agir para alcançar o que deseja levando a atenção plena em cada tarefa realizada, e, assim, evitando a repetição inconsciente. E a quarta visão é uma interpretação dual, onde existe uma separação do eu com a força superior e a harmonia com essa força, é considerada ioga. E após comentar sobre essas quatro visões, Desikachar (2008, p. 45) disse que “A prática de yoga só requer que ajamos e estejamos atentos às nossas ações”. Então, a partir desses olhares, é possível também encontrar semelhanças nas diferenças, pois todos falam sobre praticar a plena atenção no momento presente independente do objetivo final.

Para Feuerstein (2017), é difícil definir o que é ioga, mas enalteceu que existe uma busca por um estado de existir e de consciência elevado em todos os métodos. Já Patanjali (2015, p. 63), firmou no *Yoga Clássico*, entre 350 a.C. e 200 d.C., que “O Yoga é o recolhimento [*nirōdah*] das atividades [*vrttis*] da mente [*citta*]”. E outro ponto de vista válido de ressaltar veio de Kaminoff e Matthews (2012, p. 15): “O que a yoga pode nos ensinar é que tudo que é essencial para nossa saúde e felicidade já está presente em nossos sistemas. Nós precisamos apenas identificar e resolver alguns dos obstáculos que impedem essas forças naturais de atuarem”.

Então é válido considerarmos todas essas definições, porque independente de qual você se identifique mais, seja ela para unir, agir, como um meio ou todas juntas, ioga sempre será um convite para uma auto-observação conduzindo a um mergulho no conhecimento de si mesmo.

---

## 4 Yoga Sutras de Patanjali

Os *Yoga Sutras* foram difundidos no Ocidente para solucionar um problema histórico de tradução e interpretação equivocadas das obras indianas que ocorreu a partir do final século XVIII. Sir William Jones traduziu para o inglês diversos manuscritos do sânscrito e isso fez com que as produções indianas ficassem conhecidas em uma grande parte do mundo, mas essa forma não foi a ideal, pois acarretou um desalinhamento com a filosofia por enaltecer a prática corporal e deixar os elementos filosóficos de lado.

Os *Yoga Sutras* foram descritos em oito componentes principais e distribuídos em quatro capítulos com cento e noventa e seis frases ao todo. *Sutra* vem da raiz *civ* em sânscrito que significa costurar e essa é uma característica presente na obra, pois cada frase do texto está conectada com a próxima e com a anterior em relação a ela, possuem uma escrita simples, rápida e são curtas. Uma curiosidade é que elas eram escritas para serem memorizadas, então não podiam ser muito extensas e deviam possuir uma estrutura linear, facilitando o aprendizado sobre temas densos.

Não se sabe a data precisa, mas há indícios que eles foram sistematizados nos séculos V ou IV a.C. e estima-se que Patanjali, o autor, viveu entre 200 a.C. e 400 d.C. Existem divergências acerca de quem foi Patanjali, há quem diga que ele é apenas uma figura criada e que, na verdade, era um grupo de pessoas que se reuniram para criar essa obra, ou então que ele realmente existiu e também existe uma lenda popular que já aborda questões fantasiosas.

Uma característica importante sobre esse texto, é que ele é uma síntese da sabedoria dos textos que já existiam na Índia, os chamados *vedas* e *upanishads* que abordam as tradições do país. O objetivo é proporcionar ao praticante um conhecimento do que é ioga e como praticá-la e sua característica principal é conduzir o

praticante à disciplina do pensamento e do comportamento, levando assim, a ioga para todos os públicos e de todas as idades, visto que é um erro conceitual “considerar que a perfeição do corpo é imprescindível para a prática de Yoga” (PATANJALI, 2015, p. 20).

O livro usado para essa pesquisa foi escrito por Carlos Eduardo Barbosa, um brasileiro que possui um vasto conhecimento sobre a língua sânscrita e sobre o contexto cultural que os *Yoga Sutras* estão inseridos. A versão que ele escreveu é a única tradução disponível direta do sânscrito para o português, sendo assim, a mais fiel ao original. São oito os componentes dos *Yoga Sutras* de Patanjali, descritos por Barbosa (PATANJALI, 2015):

- 1) **Yama** – normas de convivência (não agredir, autenticidade, não roubar, vida espiritual regrada, não cobiçar).
- 2) **Niyama** – normas de aperfeiçoamento pessoal (limpeza, contentamento, sacrifício, busca do saber interior, entrega à essência divina).
- 3) **Asana** – assentamento.
- 4) **Pranayama** – controle ou suspensão do movimento.
- 5) **Prathyahara** – recolhimento dos sentidos.
- 6) **Dharana** – construção do foco.
- 7) **Dhyana** – concentração em um objeto.
- 8) **Samadhi** – estado em que a percepção não sofre interferências externas ou internas.

A partir dos oito componentes, observa-se que eles são sugestões de conduta e valores para praticar ao longo da vida com o intuito de desenvolver um ser pleno, empático, honesto e saudável no âmbito físico e mental. Então, nas aulas de ioga os componentes costumam ser trabalhados dentro do projeto de valores, podendo-se alinhar com o projeto da escola.

## 5 Ioga nas Escolas

Durante os anos 90, o Brasil teve uma evolução tecnológica muito significativa e o acesso a um aparelho celular ficou muito mais viável para a população. Na época, a função principal do celular era possibilitar a comunicação entre as pessoas mesmo estando fora de casa, a partir de ligações e mensagens de texto. Com o passar do tempo a tecnologia avançou muito e, hoje, vivemos imersos nela. As crianças já nascem em um mundo com estímulos em todas as partes e algumas pessoas defendem, inclusive, que não é saudável disponibilizar o acesso a telas para as crianças de até três anos (CONSEIL SUPERIEUR DE L'AUDIOVISUEL, 2021). Partindo desse ponto, percebe-se que a tecnologia trouxe muitas coisas boas, mas também novas dificuldades.

Antigamente, as crianças iam para a rua na frente de suas casas para brincar, imaginar, explorar e se divertir e, atualmente, o cenário é um pouco diferente. Famílias que possuem uma situação financeira estável, muitas vezes presenteiam suas crianças com um celular ou *tablet*, permitindo o livre acesso a esses aparelhos. Por sua vez, as crianças têm saído cada vez menos de casa para brincar, passando mais tempo conectadas a essas telas. Atualmente, um aparelho desses proporciona uma infinidade de possibilidades do que fazer, como jogos, vídeos, desenhos e outros.

O problema principal não é usar a tecnologia, mas sim a forma que ela é utilizada. Ao assistir algo, somos bombardeados com informações prontas, estímulos, cores, histórias, propagandas e isso não estimula o pensamento lógico e crítico. As pessoas tendem a ficar cada vez mais preguiçosas correndo atrás desses estímulos prontos e satisfatórios, exercendo o papel apenas de receptoras. Se para um adulto é prejudicial, para os jovens é pior, pois se trata de um público que ainda está se descobrindo como pessoa, qual o seu papel no mundo e desenvolvendo as habili-



dades físicas, motoras e cognitivas. Diante disso, de acordo com Sato (2019), as crianças têm se movimentado cada vez menos, tanto em brincadeiras individuais ou coletivas, como em meios de locomoção utilizados para os deslocamentos na cidade.

A ioga na escola, principalmente nos dias de hoje, quando faltam movimentações corporais e psíquicas de muitos estudantes, engloba exercícios físicos, respiratórios, sensoriais e de atenção plena, proporcionando a eles diversos benefícios como, por exemplo, o autoconhecimento e a autonomia sobre como regular suas emoções. Saber lidar com a ansiedade, medo e nervosismo é importante porque muitos estudantes tiram notas baixas nas provas por conta de um desses sentimentos. Dolzan (SEMINÁRIO..., 2020) encontrou em sua escola diversos problemas, como dificuldade em relacionamentos, famílias desestruturadas, ausência de rotina, *bullying*, estresse, ansiedade, hiperatividade, falta de hábitos saudáveis, comportamentos sedentários, obesidade e baixa de peso. Após um tempo, foi possível observar muitas melhoras nos estudantes, como ampliação das percepções de corpo e mente, crianças mais alegres e participativas, redução de ansiedade e de conflitos entre os alunos, além de uma melhora das qualidades físicas e consequente da autoconfiança.

A prática contínua da ioga “mantém as crianças saudáveis porque fortalece seu sistema imunológico e proporciona o funcionamento perfeito dos músculos, órgãos e glândulas [...], também ajuda a desenvolver um corpo forte e flexível, com excelente senso de equilíbrio e coordenação” (SINGLETON, 2004, p. 16). Como consequência, auxilia a escola nos vários problemas enfrentados pelos gestores e professores no dia a dia. A distração sensorial e emocional são as duas consideradas principais pela neurociência, e a atenção na aprendizagem do aluno tende a se debilitar quando há influência de fortes emoções em sua vida (CASTRO; OLIVEIRA, 2018).

Um grande obstáculo é como captar a atenção dos alunos durante as aulas, mas, muitas vezes, eles nem sequer sabem

como prestar atenção. Parece algo irrelevante, mas é necessário ensiná-los a como ficar atentos, pois desenvolvendo a atenção dos seus alunos, o professor consegue ministrar as aulas sem tantas interrupções e, conseqüentemente, o rendimento escolar deles melhora. Mas é importante ressaltar que a forma que as aulas são ministradas faz muita diferença na manutenção da atenção, pois aulas descontraídas e lúdicas costumam, de acordo com Castro e Oliveira (2018, p. 75), “priorizar recursos didáticos interessantes, variados e apropriados ao público; tom de voz adequado; postura correta do professor. Outro ponto fundamental para manter a atenção é a introdução de momentos de pausa”.

Na ioga escolar, estimula-se o *mindfulness*, que em português chamamos de “atenção plena” ou “plena atenção”. O intuito é possibilitar um estado de consciência presente em todas as ações executadas ao longo de um dia, com um foco claro e objetivo levando a uma alta performance nessas atividades. O método foi desenvolvido pelo médico Jon Kabat-Zinn em 1979 para pacientes de um hospital que não respondiam aos tratamentos convencionais. Ele retirou ensinamentos budistas das práticas meditativas, deixando-as laicas e acessíveis para todos, independente de suas crenças e obteve resultados muito positivos. Com isso, consolidou o método e hoje podemos encontrar treinamentos em diversos lugares (CASTRO; OLIVEIRA, 2018).

A ioga e o *mindfulness* podem entrar no âmbito escolar de várias formas e cabe à escola decidir qual delas será viável para sua realidade. A ioga na grade horária é o formato ideal, pois haverá uma constância da prática permitindo o desenvolvimento contínuo do estudante. Mas muitas escolas ainda acreditam que disponibilizar um horário inteiro para a ioga é uma perda de tempo, por seus alunos não estarem produzindo e desenvolvendo a partir de conteúdos exigidos pelo MEC e que a educação física já é o suficiente. Essa crença possui influência da educação tradicional, e se rompida trará um grande avanço para o estudante e, conse-

quentemente, para a escola. Com essa prática, os alunos tendem a ficar mais concentrados, dispostos a aprender, com autonomia e um olhar humano para o colega, então no final das contas não é uma perda de tempo se eles estão produzindo mais e com melhor desempenho nas provas.

Existe também a possibilidade da inserção por meio de projetos e oficinas pontuais na escola, onde terá um tema e um objetivo final específico. Essas intervenções podem acontecer somente para os estudantes, mas há também a possibilidade de acontecer com a família, em um evento da escola, por exemplo. Outro formato bem interessante para a inclusão é no dia a dia escolar, onde os professores regentes farão pequenas intervenções de *mindfulness* durante as suas aulas, no início e após o intervalo. Os estudantes costumam retornar do intervalo muito agitados e o ideal é proporcionar um momento de volta à calma, deixando as respirações e os ânimos se tranquilizarem. Essa proposta é interessante por ser mais viável para a escola, necessitando fornecer apenas um treinamento para os professores sobre como executar essas intervenções. E outra possibilidade que já não abarcaria todo o público escolar, é fornecer como opção de atividade extraclasse, após a aula, por exemplo. Todos os formatos são válidos, o importante é levar alguma dessas ações para o dia a dia.

De acordo com Castro e Oliveira (2018), uma das pioneiras no mundo nesse ramo foi a Micheline Flak, uma francesa que criou um método para ioga na escola na década de 70 chamado R.Y.E. – *Recherche sur le Yoga dans l'Éducation* (Pesquisa sobre ioga na educação). Os resultados foram muito positivos, ganhando a validação do método pelo Ministério da Educação da França, levando a implantação em muitas escolas daquele país.

A primeira formação no Brasil com ioga voltada para o ambiente escolar foi a de *Yoga Educativa e Mindfulness Educacional*, mas, atualmente, é possível encontrar diversas formações de ioga para o público infantil para dentro e fora do ambiente escolar, como a

de *Yoga dos Bichos*, *Yoga com Histórias* e a dos *Pequenos Yoguis*, por exemplo.

No Brasil, ainda é possível encontrar outros projetos incríveis em escolas públicas. Segundo o Portal Yoga Educação (SEMINÁRIO..., 2020), no Tocantins, desde 2006, a professora Sheila Baraky atua com a ioga em suas aulas de educação física em escolas estaduais. Teve sua proposta de implementação de ioga aprovada pela Secretaria de Educação do Estado em 2012, após muita dedicação, recebendo o aval para atuar em sete escolas. No Rio de Janeiro, capital, a professora de história Alessandra Mamede iniciou o trabalho da ioga com oficinas pontuais com alunos, professores e comunidade escolar. Após um tempo, os resultados foram positivos e, hoje, ela atua com oficinas não obrigatórias duas vezes na semana para estudantes de 6 a 11 anos e foi convidada a ministrar oficinas em outra escola da prefeitura de Jacarepaguá aos sábados.

No interior de Santa Catarina, em Joaçaba, a educadora física Mirian Dolzan introduziu a prática da ioga em suas aulas para ensino fundamental em 2019 a partir de jogos e brincadeiras. Ganhou apoio da direção pelo sucesso do projeto e recebeu um convite para promover uma ação envolvendo outros professores da escola. Hoje, a prática da ioga e do *mindfulness* estão presentes no dia a dia dos estudantes após os intervalos e antes das provas. E em Brasília, a professora Andréa Sâmia iniciou sua carreira ministrando aulas de geografia na rede, em 2015 foi readaptada retornando em 2018 para trabalhar em uma sala de leitura com fundamental 1 em uma escola classe. Elaborou um projeto para incluir a ioga durante suas aulas que foi aceito pela direção e incluído no PPP da escola. Atualmente, ela trabalha somente com a ioga pela Secretaria de Educação com um projeto de ioga e psicomotricidade em um Centro de Ensino Infantil – CEI com crianças de 4 e 5 anos. Todas as professoras citadas possuem em comum a formação parcial ou total no método *Yoga Educativa*.

Também de acordo com o Portal Yoga Educação (SEMINÁRIO..., 2020), é possível encontrar a ioga em escolas particulares do Brasil, como por exemplo, na zona sul do Rio de Janeiro, a ioga está na grade do Colégio Elieser Max desde 2013 para alunos da educação infantil e do 9º ano em diante, é uma escola judaica que se preocupa com a formação integral dos alunos. O Colégio Andrews e a Escola Eleva são outras instituições de ensino do Rio de Janeiro que possuem ioga na grade. Em São Paulo, no Colégio Fernão Dias, após essa inclusão da ioga no formato extracurricular, percebeu-se melhoria na postura dos estudantes, mais atenção nos estudos e melhor desempenho de alunos e professores.

Em Brasília, ainda não é uma prática muito difundida, mas é possível encontrá-la na Creche *Mafagafo Babycare* (zero a três anos), no Inei (berçário e educação infantil), no *ABC English Learning Center* (educação infantil) e na Escola da Árvore (educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental). Em 2021, a Escola Eleva abriu uma filial em Brasília, atendendo da educação infantil ao ensino médio.

---

## 6 Ioga Educativa

A ioga educativa foi criada por Maurício Salem, educador físico e psicomotricista com mais de 30 anos de atuação em escolas com a prática de ioga (SEMINÁRIO..., 2020). Sua primeira experiência foi ainda na juventude onde recebeu um convite de uma escola para lecionar a ioga focando no relaxamento e redução de estresse para os adolescentes que iriam fazer o vestibular e, também, nas posturas físicas. A partir daí, ele se interessou por essa vertente da ioga dentro das escolas e decidiu aprofundar seus estudos tanto na ioga tradicional, como em bases pedagógicas e científicas, criando conseqüentemente, após algumas décadas, o método. Seu método é baseado na *Hatha Yoga* e uma das fontes teóricas

que aborda é a prática a partir da ótica das múltiplas inteligências, defendendo que a ioga estimula além de outras inteligências, como a cinestésica motora, também a inteligência existencial.

De acordo com Salem (2019a, 2019b), a prática contínua da ioga leva o estudante ao desenvolvimento e à compreensão da inteligência existencial, por utilizar muitos métodos físicos e mentais.

A ioga desenvolve a inteligência corporal cinestésica motora por trabalhar com os movimentos do corpo, a intrapessoal por promover a autoconsciência e a percepção emocional, a interpessoal por estimular um convívio saudável e empático socialmente, a espacial com a compreensão do corpo e espaço e a inteligência existencial com o uso das técnicas para estimular mente e corpo.

A construção do método Ioga Educativa envolveu diversos profissionais de diferentes áreas, que se uniram criando o “Centro de Estudos Yoga Educação”. O curso é composto por dois coordenadores, o próprio Mauricio Salem e Mariana Souza, fisioterapeuta, psicomotricista, dançarina e também leciona ioga nas escolas. Possui a duração de um ano e, atualmente, é dividido em treze módulos, que também podem ser cursados individualmente. É direcionado para professores de ioga, profissionais da educação, psicólogos, entre outros e é desejada uma experiência de, no mínimo, um ano com a prática regular de ioga. Ele veio para sistematizar a prática de ioga nas escolas, com um método pensado especificamente para esse meio, sendo a primeira formação sobre o assunto do Brasil.

Esse método, por ter sido pensado para o meio escolar, retira mantras, palavras em sânscrito ou qualquer aspecto derivado de alguma religião, que, muitas vezes, são encontrados em diversas práticas direcionadas a adultos. O objetivo principal é levar a autonomia para o estudante, proporcionando o autoconhecimento a partir da prática de ioga. De forma lúdica, acessível e tranquila para os estudantes, prevenindo problemas de postura e respiratórios, fazendo com que os resultados reverberem nos estudos, na

atenção em sala de aula e no autoconhecimento para a vida. Os benefícios são diversos, inclusive para a gestão escolar e os professores, que estão diretamente com os alunos. Com uma rotina de prática na escola, os alunos aprendem a ouvir com atenção e qualidade, estando realmente presentes na sala de aula. E aprendendo a ter atenção plena, os resultados reverberam na qualidade do ensino e, conseqüentemente, na aprendizagem: “as crianças ampliam as percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, autoestima, equilíbrio e agilidade. [...] descobrem ferramentas que auxiliam a superar e compreender os medos e os estados de ansiedade, de crescer com saúde física e mental” (SALEM, 2019b, p. 9).

O diferencial da ioga educativa são os chamados “educativos respiratórios” adaptados dos *pranayamas*, que são os exercícios respiratórios conhecidos na ioga. Potencializando a postura e dando um ritmo à prática, para Salem (2019b, p. 31), esses educativos tornam-se fundamentais na etapa da sensibilização corporal, pois trabalham “o aparelho respiratório de forma intensa ajudando nas etapas posteriores do *Pranayama*, meditação e bem como no relaxamento”. Todas as respirações que existem nas práticas tradicionais foram adaptadas de uma forma divertida e lúdica, conseguindo um retorno participativo e enriquecedor. Nos educativos, há diversas respirações, como a do leão, dragão, segredo, vento, assobio, abelha e outras. Quando as crianças entendem a respiração e fazem junto com os movimentos corporais, a atenção delas fica muito mais precisa, porque não têm brechas para fugas e para a dispersão. Durante a prática, são usados sons que estimulam a motricidade orofacial das crianças auxiliando na fala, dicção e interação com os colegas.

Há diversos artifícios que podem ser utilizados no dia a dia escolar, como, por exemplo, dar uma aula de ioga com contação de história, adaptando qualquer livro infantil para a prática. Aplicar as marchas dos animais, no qual os estudantes se movimentam pelo

espaço executando posturas de ioga e reproduzindo a forma de andar dos animais. Ioga em dupla, ioga acrobática e os exercícios de *mindfulness* são outras possibilidades. Além de todo o trabalho com elementos de psicomotricidade, grossa e fina, auxiliando os estudantes desde saltos, rolamentos, entender o próprio corpo, como também nos movimentos de pinça com os dedos e, conseqüentemente, na escrita.

Cada fase tem sua especificidade e requer um planejamento único, dentre suas pesquisas e atuações em escolas, Salem (2019b) percebeu que há muitas semelhanças mesmo entre alunos que estão em fases escolares diferentes, como educação infantil e início do ensino fundamental. Com isso, dividiu a Educação Básica de forma diferente da que estamos acostumados compondo 4 grupos, o primeiro com estudantes de 4 anos a 8 anos, o segundo de 9 anos a 13 anos, o terceiro de 14 anos a 16/17 anos e o quarto grupo com alunos somente do 3º ano do Ensino Médio. Muitas escolas já oferecem ioga para crianças com menos de 4 anos, e, para essa faixa, as aulas possuem uma influência da psicomotricidade muito forte no dia a dia e não apresentam o formato de uma aula de ioga padrão. Nessa fase, são aplicados muitos circuitos e sequências, trabalhando com várias respirações e sons, melhorando o ritmo e a qualidade de fala.

A partir de 4 anos até o 2º ano do Ensino Fundamental as aulas são lúdicas, com uso das marchas dos animais, ioga em dupla, acrobática e trabalho com a concentração sobre os sentidos. O planejamento para a ioga nessa fase deve ser extremamente atento, com uma progressão durante todo o ano escolar gerando aprendizado ao estudante. Os estudantes do segundo grupo (9 a 13 anos) passam por um processo de transição muito grande, deixam de ser crianças e se tornam adolescentes. E a vida escolar também exige um amadurecimento, aumentando a carga horária de aula, tarefas e incluindo professores regentes específicos da disciplina. As aulas para esse grupo são direcionadas a desen-



volver a autonomia do estudante e o reconhecimento de si, com o intuito de possibilitar uma transição mais tranquila.

O terceiro grupo (14 a 16/17 anos) é o que possui a estrutura da prática de ioga mais similar com a dos adultos, por terem habilidades motoras já consolidadas. O último grupo (restrito a estudantes do 3º ano do Ensino Médio) necessita de um atendimento diferenciado, por atender adolescentes em seu último ano escolar e pré-vestibulandos. A característica principal das aulas para esse grupo é a vivência de mecanismos para regular as emoções, compreender os medos, superar as ansiedades e realizar relaxamentos, para assim conseguir processar os conhecimentos adquiridos em sala de aula, descansar a mente e abrir espaço para novos conteúdos, crescendo “com saúde física e mental, promovendo a tranquilidade, prevenindo problemas de posturas e aliviando as dificuldades respiratórias” (SALEM, 2019b, p. 6).

Alguns componentes dos *Yoga Sutras* de Patanjali estão presentes no método da ioga educativa, mas de forma adaptada para o contexto escolar, através de atividades e jogos não competitivos. De acordo com Salem (2019b, p. 65), é possível utilizar os *yamas* e *niyamas* para a formação de valores sociais nos estudantes, visando “princípios morais e éticos para a orientação de uma vida e hábitos mentais saudáveis, [...] e uma sociedade mais pacífica”.

A partir dessas informações, observou-se que o método *Yoga Educativa* aborda múltiplos aspectos pedagógicos e se preocupa com qualidade educacional da aula de ioga no dia a dia da escola. O profissional formado no método deve conduzir sempre uma aula intencional, com objetivos de aprendizagem e desenvolvimento, claramente traçados dentro de um planejamento escolar para o ano letivo.

---

## 7 LDB e BNCC

A seguir, serão discutidos aspectos de documentos legislativos, relacionando-os entre si e com a ioga. O primeiro será a Lei das Diretrizes e Bases da Educação – LDB, que tem a função de organizar a estrutura da educação no País, trazendo os aspectos legais que todas as escolas devem obrigatoriamente seguir na sua gestão (BRASIL, 1996). O segundo será a Base Nacional Comum Curricular – BNCC, que também é um documento normativo de âmbito nacional que tem a função de guiar o que os currículos das escolas públicas e particulares devem abarcar para o desenvolvimento do estudante (BRASIL, 2018b).

O Artigo 3º da LDB enfatiza quatro princípios relacionados ao “respeito à liberdade e apreço à tolerância” e o Artigo 32 traz consigo objetivos que a escola deve seguir e defende “a formação de atitudes e valores; o fortalecimento dos vínculos de família, dos laços de solidariedade humana e de tolerância recíproca em que se assenta a vida social” (BRASIL, 1996). Portanto, para promover a cultura de paz nas escolas, serão essenciais o respeito ao espaço do outro, à diferença e à convivência harmônica, ministrando uma educação que gere empatia, valores e princípios para um bem individual e social. Visando um espaço pacífico e harmônico, é necessário um currículo que permita ao aluno se autoconhecer.

A etapa do ensino fundamental é composta por dois ciclos, os anos iniciais com crianças do 1º ao 5º ano e os anos finais do 6º ao 9º ano. É considerada, por muitos, a fase mais desafiadora da educação básica, pois os alunos entram crianças e saem adolescentes e a escola tem uma grande responsabilidade sobre essa transição. Segundo a BNCC (BRASIL, 2018b, p. 60), esse é um período de vida de grandes mudanças de desenvolvimento e percepção de mundo para os alunos, “com singularidades e formações identitárias e culturais próprias, que demandam práticas

escolares diferenciadas, capazes de contemplar suas necessidades e diferentes modos de inserção social”.

Ainda segundo a BNCC, nos anos iniciais é importante o desenvolvimento da oralidade, porque a fala ajuda muito no processo de alfabetização da criança (BRASIL, 2018b). E, em uma aula de ioga nas escolas, utilizam-se muitos exercícios para motricidade orofacial. Podemos ver estímulos para essa região na chamada respiração da abelha, por exemplo, quando a criança deve inspirar fundo, tampar os ouvidos e fazer o som da letra `z` o máximo de tempo possível, outro exemplo é expirar falando qualquer sílaba que exija mais dicção, como “ra”, “tra”, “pra” e os trava-línguas. Observamos esses estímulos a todo momento na aula de ioga, mas eles estão presentes, principalmente, nos educativos respiratórios, nas músicas e nos trava-línguas.

Nos anos finais, o que é muito enfatizado pela BNCC é que a transição entre a infância e a adolescência deve ser o mais tranquila possível para evitar a ruptura no processo de aprendizagem ou o fracasso escolar dos alunos (BRASIL, 2018b). Para isso, é abordado o fortalecimento da autonomia de cada um deles. Ora, a prática de ioga proporciona essa autonomia, que está diretamente ligada com o autoconhecimento. Quando eles aprendem a se conhecer melhor, a perceber reações negativas que se repetem, qual o gatilho para o nervosismo, estresse ou bem-estar, adquirem um olhar crítico sobre o que se passa no seu interior e ao seu redor e aprendem a atuar de forma crítica na sociedade: “Esse processo de reflexão sobre o que cada jovem quer ser no futuro, e de planejamento de ações para construir esse futuro, pode representar mais uma possibilidade de desenvolvimento pessoal e social” (BRASIL, 2018b, p. 62).

Segundo a BNCC, “é preciso considerar a necessidade de desnaturalizar qualquer forma de violência nas sociedades contemporâneas” (BRASIL, 2018b, p. 61) e esse ponto está alinhado com o Artigo 12 da LDB (BRASIL, 1996), parágrafos IX e X, inclu-

tos pela Lei 13.663 de 2018, que diz que a escola deve eliminar o *bullying* e promover a cultura da paz (BRASIL, 2018a). Um dos preceitos descritos por Patanjali (2015) nos *Yoga Sutras*, é o *ahimsá* que significa não violência, como já dito anteriormente, e durante as aulas de ioga educativa na escola é estabelecido divulgarmos sempre a importância de as crianças terem cuidado com elas e com os outros. Existem atividades psicomotoras que são dinâmicas e exigem uma maior movimentação no espaço, mas a instrução sempre enfatiza a atenção plena no momento e o controle do movimento e da respiração, evitando acidentes. Exemplos delas são: a ioga com as marchas dos bichos, os circuitos, a ioga em dupla e a ioga acrobática.

Na perspectiva da formação integral de todos os estudantes, a ioga pode auxiliar muito na área de linguagens, abarcando algumas das suas interações no mundo do trabalho e da tecnologia, na produção artística, nas atividades corporais, na área da saúde, nos movimentos sociais e no exercício da cidadania. Outra possível inserção da ioga, seria no bloco da educação física para somar ao planejamento já existente e ampliar a formação corporal e motora, proporcionando um conhecimento mais profundo sobre as esferas física e mental, além de promover um desenvolvimento integral e crítico do aluno, possibilitando o seu autoconhecimento e o uso autônomo da cultura corporal para sua participação ativa na vida social, superando a dicotomia corpo e mente. Mesmo dentro da sua rotina na sala de aula, a professora regente passaria uma prática corporal que estimulasse a atenção dos alunos, colaborando para que eles tenham consciência de seus corpos e de suas inserções sociais.

Para incluir a ioga como disciplina obrigatória é necessário a aprovação do Conselho Nacional de Educação – CNE – e a homologação do Ministério da Educação – MEC –, mas os estudantes já possuem muitas disciplinas obrigatórias e não consideramos benéfica a inclusão de mais uma. Contemplamos que os outros

formatos são mais adequados para a inclusão na rotina escolar, pois os estudantes colhem dos benefícios da prática da ioga sem a preocupação de passar ou reprovar na disciplina, trazendo uma leveza e entrega para essa prática.

---

## 8 Multiculturalismo e Cultura de Paz

Em dois textos apareceram o termo “multiculturalismo” que significa a existência de várias culturas em um mesmo lugar. Para o contexto de sala de aula, está relacionado ao respeito que a escola e todo o corpo docente terão com as mais diferentes culturas de seus alunos, sem imposição de uma cultura específica ou religião. Então, de acordo com Kemp (2018, p. 129), deve-se entender essa pluralidade de culturas como: “um processo onde o conflito, as lacunas de compreensão ou mesmo a negação possam fazer parte, sendo admitidos enquanto elementos constitutivos dele mesmo. Não há integração de culturas onde não se permite essa aproximação crítica com o outro”.

Podemos observar, então, a importância da inclusão dessa prática nas escolas para um convívio mais pacífico e harmônico em todo o âmbito educativo e social, pois esse ambiente escolar é a segunda instituição que forma os futuros cidadãos, a primeira é a família. Deve-se partir do princípio de conhecer e entender a realidade do outro antes de julgá-la e conseqüentemente acolher e entender a si mesmo como ser único, individual e produtor de cultura.

Com isso, entraremos em outro assunto relacionado ao multiculturalismo e que aparece em alguns textos, também, que é a cultura da paz. Ela foi estabelecida como obrigatória nas escolas pela Lei nº 13.663 (BRASIL, 2018a), e aparece no Título IV, Artigo

12 da LDB (BRASIL, 1996), então as escolas precisam incluir a promoção da cultura da paz no seu dia a dia. A ioga faz esse papel de incentivar a cultura da paz nos alunos, desde a paz consigo mesmo e o respeito pelo próprio corpo, como o respeito pelo colega. Um dos preceitos descritos por Barbosa (PATANJALI, 2015) nos *Yoga Sutras* é o termo *ahimsa*, em sânscrito, que significa não violência, a não violência consigo mesmo e com outro ser vivo. Então, são indiscutíveis os benefícios proporcionados pela prática da ioga para semear essa cultura da paz.

---

## 9 Habilidades e Capacidades

Os textos falam do contexto escolar abordando a Educação Básica, sendo que alguns recortaram uma faixa etária específica. No Ensino Fundamental, em pesquisas experimentais, observamos os resultados da inclusão da ioga e meditação em crianças de 6 a 14 anos e todas concluíram enfatizando a melhora do comportamento, atenção em sala de aula, respeito aos colegas e outros. Elas corroboraram a investigação de Foletto (2015, p. 50), que também encontrou que a prática da ioga proporcionou melhoras significativas no equilíbrio estático e dinâmico dos participantes. Comparando suas habilidades e capacidades nas fases pré-teste e pós-teste “foi possível identificar diferenças significativas na pontuação por tarefa, e também em alguns dos escores brutos totais dos testes de equilíbrio e força. As crianças apresentaram melhoras significativas em quatro das nove tarefas do teste equilíbrio e também no escore bruto total”.

Já Cossia e Andrade (2020, p. 165) abordaram as habilidades a partir de um contexto de possuir ferramentas para reconhecer as próprias limitações, levando o conhecimento de como lidar com elas e conseguir superá-las. Concluíram que a partir da inclusão da meditação na escola, as ausências nas aulas diminuíram muito,

assim como aumentou a capacidade de lidar com a ansiedade e o estresse: “A meditação *mindfulness* auxiliou na sensibilidade de relacionar as emoções e tomar consciência quando elas não são mentalmente saudáveis”.

---

## 10 Autonomia e Plenitude

Cossia e Andrade (2020) fizeram um apanhado de teses, artigos e dissertações que também frisavam a importância do desenvolvimento da autonomia. Seu aprimoramento proporciona ao estudante a capacidade de uma escolha consciente nos desafios encontrados durante a vida, como, por exemplo, seguir sempre sua verdade e essência nas ações práticas consigo mesmo e com o meio-ambiente. Portanto, “reforçam uma abordagem de compromisso e respeito sociocultural baseada na autonomia responsável, de uma aprendizagem contínua em ser gente e em reconhecer-se humano, que irá refletir em todas as esferas” (COSSIA; ANDRADE, 2020, p. 173).

Perante toda a pesquisa, observou-se que o propósito da ioga na escola é promover a autonomia dos estudantes para o desenvolvimento pleno do ser, ajudando-os a solucionar situações difíceis que encontrarão na vida e agindo de forma mais consciente e formando seres humanos saudáveis.

---

## 11 Considerações finais

Descobrimos diferentes métodos para o contexto escolar e artigos que abordaram pesquisas em âmbitos mundiais, como a do Rahal (2018). Ele reuniu algumas intervenções que aconteceram dentro do contexto escolar com a aplicação do *mindfulness* que possuem sua eficácia comprovada através de estudo clínico

randomizado. A investigação analisou as diferentes formas de aplicação do método em quatro pesquisas que ocorreram nos Estados Unidos e em uma na Espanha. Abordou um tema muito importante sobre a relevância da aplicação nas escolas a partir de dados preocupantes da Organização Mundial Saúde (OMS) sobre saúde mental dos estudantes, concluindo que 20% dos adolescentes serão afetados pela sua saúde mental negativamente e que 17% terão depressão. Retratou, ainda, o uso de antidepressivos e sua eficácia acerca de pensamentos suicidas. “Diante deste quadro é relevante a sociedade encontrar formas de frear e reverter essa tendência, trabalhando desde cedo no espaço escolar, temáticas voltadas ao desenvolvimento pessoal” (RAHAL, 2018, p. 349).

Dos cinco programas, três são voltados a adolescentes e dois a estudantes do ensino fundamental 1. Cada um deles possui uma forma de execução diferente e com focos distintos, podendo encontrar aplicações que utilizaram diversos caminhos, como, por exemplo, movimentos corporais da ioga, respiração, atenção plena, consciência corporal, incentivo aos valores de empatia e gentileza, e outros. Mas todos possuem aspectos em comum, promover o autoconhecimento, levando saúde e bem estar para esses estudantes e um olhar sensível e empático para si e para o outro. De acordo com Rahal (2018), não foi possível comparar as pesquisas entre si para saber qual delas obteve melhor resultado porque os instrumentos de medição variaram muito, mas, em diversas dimensões, alcançou resultados positivos “de análise como por exemplo diminuição do estresse e ansiedade, aumento de autorrealização, criatividade verbal e performance acadêmica, melhora na regulação do comportamento e autoconceito, e incremento da atenção seletiva” (RAHAL, 2018, p. 356).

Ele teceu reflexões como a importância de haver um instrumento padronizado para medição das pesquisas, facilitando uma comparação entre as abordagens e uma teoria explicativa relativa ao método. Rahal (2018) ainda destacou o quão nosso País é



desprovido de investigações práticas nessa área e a importância de haver pesquisas para que possamos entender o *mindfulness* na realidade escolar brasileira. Então, observa-se a necessidade de estudos com os alunos e com o corpo docente para saber o que eles acham da ioga nas escolas e qual a visão deles antes e depois da implementação da ioga onde trabalham.

Portanto, a partir de pesquisas, dados e artigos, mostramos a eficácia e o valor que a ioga tem para o contexto escolar, trabalhando desde movimentos psicomotores até o respeito ao próximo e proporcionando assim, o desenvolvimento integral dos estudantes. É importante lembrar que esse desenvolvimento, vai para muito além do âmbito escolar, a integralidade na educação cria adultos conscientes de suas ações e contribuintes para uma convivência mais pacífica e harmônica com a comunidade e, principalmente, consigo mesmos. Eles reconhecerão as dificuldades do outro, ampliarão os sentimentos de empatia e empoderamento individuais e coletivos, promoverão “a consciência responsável de deveres e direitos igualitários, reforçando o despertar de uma nova era com mais paz e respeito às diferenças” (COSSIA; ANDRADE, 2020, p. 174).

Dentre os métodos educativos, tradicional, montessoriano, *waldorf*, freiriano, construtivista ou “inovadores”, como o da conhecida Escola da Ponte, certamente a ioga se encaixa até mesmo no método tradicional, que exige um nível de atenção e disciplina muito grande de seus estudantes. Os demais métodos possuem muitas semelhanças e têm como objetivo principal formar seres humanos críticos, autônomos e independentes. A especificidade de cada método educativo não interfere na adoção da ioga, sua prática ajuda muito na rotina proporcionando autoconhecimento, autorregulação das emoções e autonomia aos estudantes.

É importante ressaltar que os professores atuantes nas escolas devem ter, acima de tudo, o amor no ato de educar, por mais que seja uma profissão difícil, trabalhosa e de baixa remuneração.

Sem o amor dentro das escolas, educar perde o sentido e se torna algo rígido, frio, impessoal, sem entrega e brilho nos olhos. Consideramos uma atuação alegre e comprometida essenciais para o profissional que está nesse ambiente, porque ter o amor e a vontade genuína de educar outro ser humano faz muita diferença na qualidade do trabalho executado.

E, vale destacar, a importância do embasamento teórico e formação do profissional que irá atuar na área da ioga, para que as práticas tenham objetivos claros, intenção e propósito. Ioga ainda é uma profissão não regulamentada, permitindo que qualquer pessoa possa dar aulas e isso é muito delicado. Quando não há um embasamento, muitas vezes a ioga deixa de ter qualidade educacional e passa a ser recreativa, sem falar que a falta de uma formação na área pode ocasionar alguma lesão aos estudantes. Por isso, é tão importante levar a ioga e/ou *mindfulness* para a sala de aula dentro de um programa pré-planejado, promovendo absorção dos elementos e gerando autonomia do estudante na sua vida escolar e pessoal.

---

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Congresso Nacional. *Lei nº 13.663, de 14 de maio de 2018*. Altera o art. 12 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Brasília: Congresso Nacional, 2018a. Disponível em: [www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2018/lei-13663-14-maio-2018-786678-publicacaooriginal-155555-pl.html](http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2018/lei-13663-14-maio-2018-786678-publicacaooriginal-155555-pl.html). Acesso em: 22 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular: Ensino Fundamental*. Brasília: Ministério da Educação, 2018b. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518-versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf). Acesso em: 22 fev. 2021.

BRASIL. Senado Federal. *LDB: Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional*. Lei n. 9.394 de 20 dezembro de 1996. 4. ed. Brasília: Senado Federal, 2020. Disponível em: [www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/572694/Lei\\_diretrizes\\_bases\\_4ed.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/572694/Lei_diretrizes_bases_4ed.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 22 fev. 2021.

CASTRO, Daniela Carneiro de; OLIVEIRA, Celina Pires do Rio. Neurociência cognitiva e educação: os efeitos do “Yoga na Educação” (R.Y.E.) nos processos

de aprendizagem. *Paidéia*: Revista do Curso de Pedagogia da Faculdade de Ciências Humanas, Sociais e da Saúde, Universidade Fumec, Belo Horizonte, v. 13, n. 20, p. 69-87, jul./dez. 2018. Disponível em: [www.andreasilveira.com.br/wp-content/uploads/2020/06/Revista\\_Paideia\\_1\\_2019.pdf](http://www.andreasilveira.com.br/wp-content/uploads/2020/06/Revista_Paideia_1_2019.pdf). Acesso em: 23 jun. 2021.

CONSEIL SUPERIEUR DE L'AUDIOVISUEL (CSA, França). *Protection de la jeunesse et des mineurs*. 2021. Disponível em: [www.csa.fr/Protger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA](http://www.csa.fr/Protger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA). Acesso em: 8 dez. 2021.

COSSIA, Tatiana; ANDRADE, Maria de Fátima Ramos de. Contribuições da meditação em âmbito escolar. *Interfaces da Educação*, Paranaíba, v. 11, n. 31, p. 153-176, 2020.

DESIKACHAR, Tirumalai Krishnamacharya Venkata. *O Coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal*. 2. ed. São Paulo: Mantra, 2008.

FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento, 2017.

FEUERSTEIN, Georg. *Enciclopédia de Yoga*. São Paulo: Pensamento, 2005.

FOLETTTO, Júlia Ceconi. *Efeitos da inserção da prática de Yoga na Educação Física Escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 a 8 anos*. 2015. 62 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: [www.lume.ufrgs.br/handle/10183/133535](http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/133535). Acesso em: 24 abr. 2021.

KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. *Anatomia da Yoga: guia ilustrado de posturas, movimentos e técnicas de respiração*. 2. ed. São Paulo, 2012.

KEMP, Kênia. Yoga educacional e currículo – breve análise de experiências e possibilidades segundo a BNCC. In: ALFERES, Maria Aparecida (org.). *Qualidade e políticas públicas na educação*. Ponta Grossa: Atena, 2018. p. 118-130. v. 4.

PATANJALI. *Os Yoga Sutras de Patanjali*. Tradução de Carlos Eduardo Barbosa. São Paulo: Mantra, 2015.

SEMINÁRIO INTERNACIONAL YOGA, EDUCAÇÃO E MINDFULNESS, 1., 2020, Rio de Janeiro. In: *YOGA Educação*, 22 a 25 out. 2020. Disponível em: [www.yogaeduc.com.br](http://www.yogaeduc.com.br). Acesso em: 16 maio 2021.

PORTILHO, Flávia Garcia. *Ioga e “atenção plena” no ensino fundamental*. 2021. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação – Universidade de Brasília. Brasília, 2021.

RAHAL, Gustavo Matheus. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, Maringá, v. 22, n. 2, p. 347-358, 2018. Disponível em: [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572018000200347&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572018000200347&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 22 fev. 2021.

SALEM, Maurício. *Mindfulness educacional, técnicas de relaxamento e yoga nidra*. Rio de Janeiro: ed. do autor, 2019a.

SALEM, Maurício. *Yoga para crianças e adolescentes nas escolas: formando professores*. Rio de Janeiro: ed. do autor, 2019b.

SATO, Daniela Leiko. *Yoga na Escola*. 2019. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação – Universidade de Taubaté, Taubaté, 2019.

SINGLETON, Mark. *Yoga para você e seus filhos: um guia passo a passo para a prática prazerosa de yoga com crianças de todas as idades*. São Paulo: Gente, 2004.

**Data de submissão:** 28 de junho de 2021

**Data de aprovação:** 06 de novembro de 2021