

YOGA NA ESCOLA: POSSIBILIDADES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Santos, F. D.; Fraiha, A. L. G.; Tedeschi, I.; Deutsch, S. Dep. Ed. Física – UNESP/IB. Núcleo de Ensino e PROEX.

O Yoga é uma prática que visa a unificação entre corpo e mente e o autoconhecimento. Ao olhar para a escola nos deparamos com um espaço complexo que enfrenta dificuldades estruturais e morais, as quais influenciam e dificultam a formação de cidadãos ativos e conscientes. Uma dificuldade aparece na relação professor-aluno, em que vem sendo acompanhada por estresse, desmotivação, até mesmo agressividade e doenças psicossomáticas decorrentes do mundo globalizado, do trabalho e do consumo. É neste contexto que os alunos estão sendo formados, sem uma consciência da integração corpo e mente, sem o reconhecimento de suas emoções e ainda dissociados do caminho do autoconhecimento. Procurando se aproximar deste cenário com o intuito de promover uma intervenção da Universidade para a Escola, este trabalho objetiva discorrer os primeiros resultados sobre a intervenção nas aulas de Educação Física (E.F.) por meio da prática de Yoga. As aulas foram desenvolvidas uma vez por semana com duas turmas da Educação Infantil de faixa etária de 5 e 6 anos em uma escola pública do município de Rio Claro – SP. A natureza da pesquisa é de cunho quali-quantitativo e o tipo é pesquisa-ação. O Yoga no espaço escolar é uma forma de intervenção suplementar como um conteúdo das Práticas Corporais Alternativas (P.C.A.). Procurando contribuir e aprofundar os conhecimentos sobre esta temática, buscou-se aproximar os valores éticos e morais que fundamentam o Yoga, como também dos movimentos corporais trabalhados nessa prática com produzidos na escola. Foram seguidos os princípios: éticos e morais (Yamas e Niyamas); os movimentos corporais (Asanas - posturas); controle respiratório (Prānāyāma); conhecimento das técnicas de limpeza (Kriyas) e sua relação com a higiene; e técnicas de concentração (Dhāranā). Como resultados preliminares, verificamos que a intervenção do Yoga contribuiu para a assimilação e compreensão dos princípios morais, como o respeito e a não violência. Esses resultados foram alcançados através da utilização de atividades lúdicas, associadas aos princípios do Yoga utilizando-se ainda do trabalho com músicas, explorando a expressividade e o significado da letra musical; contos históricos com expressividade corporal; atividades como imitações de animais, objetos, e “coisas que gosto”, como também exercícios respiratórios e relaxamento. Nos depoimentos dos alunos foi possível verificar a motivação e o entusiasmo para as aulas, a memória e exposição dos conceitos trabalhados, a exploração das sensações e emoções, assim como um estímulo do autoconhecimento. Já nos diálogos com a professora de Educação Física foi relatado

entusiasmo, atitudes relacionadas ao respeito e não violência, como também apropriação dos conhecimentos trabalhados. Conclui-se que essas intervenções atuaram como forma de trazer os conhecimentos do Yoga e garantir significados que estavam presentes no diálogo dos alunos, como também da professora. Portanto, a inserção da prática do Yoga na escola é um caminho a traçar, como mais uma metodologia de suporte para enfrentar as dificuldades apresentadas no ensino atual, utilizando de atividades lúdicas e relaxamento ligadas a esse tema, pode-se propiciar conhecimento corporal, criatividade, reconhecimento das emoções e do estresse, como também recuperar a autoconfiança e o respeito consigo mesmo e com o próximo.