

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS**

ANGELINA D'ALKMIN

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE YOGA POR ALUNOS DO ENSINO
INFANTIL EM ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MEDIANEIRA

2015

ANGELINA D'ALKMIN



**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE YOGA POR ALUNOS DO ENSINO
INFANTIL EM ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL**

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista na Pós Graduação em Ensino de Ciências – Pólo de Araras, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Câmpus Medianeira.

Orientadora: Prof.^a Dr^a Leidi Cecilia Friedrich

EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA

MEDIANEIRA

2015



TERMO DE APROVAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE YOGA POR ALUNOS DO ENSINO INFANTIL EM ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL

Por

ANGELINA D´ALKMIN

Esta monografia foi apresentada às 10 h do dia 05 de dezembro de 2015, como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista no Curso de Especialização em Ensino de Ciências – Polo de Araras, Modalidade de Ensino a Distância, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Medianeira. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho

Prof^a. Dr^a Leidi Cecilia Friedrich
UTFPR – Câmpus Medianeira
(orientadora)

Prof Dr.
UTFPR – Câmpus Medianeira

Prof^a. Me.
UTFPR – Câmpus Medianeira

*Dedico esse trabalho e todos os meus estudos
aqueles que sempre batalharam para me
ver onde estou hoje, meus pais.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, dedico com todo amor do meu coração e minha fé em uma força superior, maior que todos nós seres vivos, e que comanda o espetáculo chamado UNIVERSO, a DEUS, a quem rendo minha própria vida.

Ao primeiro anjo em minha vida, minha mãe Sandra Alves D'Alkmin, a quem eu devo a minha própria vida. Também a um segundo anjo, minha linda filha Sofia, que com toda inocência e humildade pura pôde respeitar os momentos roubados de si para a dedicação e a finalização do Trabalho.

Meu querido pai, que é meu paizão, meu irmão José Antônio, que dividiu comigo os momentos com a linda Sofia e tem sido muito mais que apenas um tio para ela.

A todos os professores do curso, minha estimada orientadora Leidi, por todo apoio no decorrer da elaboração desse Trabalho, e também, em especial, minha tutora presencial Márcia, que me apoiou muito em momentos difíceis passíveis de uma desistência, que não ocorreu.

Também a todo o corpo de profissionais da escola de tempo integral Ernesto Masselani, na cidade de Matão/SP, na pessoa do sr. Diretor Sérgio Minghini, compreendendo todos com quem convivi esse delicioso ano de 2015.

Coroando a todos os que citei, e também àqueles que indiretamente me ajudaram, e que não foram mencionados, dedico todo carinho e atenção de meu coração, especialmente aos meus queridos aluninhos, não apenas aqueles da classe considerada para esse trabalho, mas todos os demais a quem eu busco levar o interesse profundo pelo auto aperfeiçoamento.

A todos rendo meus melhores sentimentos e agradecimentos.

*Ser você mesmo, deixar os outros serem
eles mesmos. Os efeitos da desobediência não têm
nada de essencial. “Não tomemos a fumaça pelo fogo.”.
Micheline Flak & Jacques de Coulon*

RESUMO

D'ALKMIN, A. A importância da prática de Yoga por alunos do Ensino Infantil em Escola de tempo integral. 33 páginas. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

A proposta desse trabalho foi considerar as diversas alternativas que possam trazer bem estar a alunos de tenra idade (7-8 anos), matriculadas em escola de tempo integral, que permanecem na instituição escolar pelo período das 7:00 hs até as 16:10hs, durante 5 dias da semana (de segunda a sexta feira). Ao receber atribuição de aulas da oficina curricular de saúde e qualidade de vida, junto à Diretoria de Ensino de Araraquara/SP, deu-se início ao desempenho das atividades inerentes ao projeto apresentado na inscrição, na Escola de Tempo Integral (E.T.I.) Ernesto Masselani, localizada na cidade de Matão/SP. Todo o desenvolvimento do trabalho ocorreu no período do ano letivo de 2015. Com esse trabalho pode-se demonstrar a efetiva necessidade da prática de yoga em alunos que frequentam a escola de tempo integral, e os resultados comprovaram a eficácia e o desenvolvimento humano alcançado em determinado período, onde se pode oferecer na grade extracurricular da escola, nos exatos moldes legais e intencionais.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Crianças. Práticas de relaxamento

ABSTRACT

D'ALKMIN, A. The importance of Yoga practice by students of Children's Education in full-time school. 33 pages. Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015.

The purpose of this work was considered the various alternatives that can bring well-being to very young learners (7-8 years) enrolled in school full-time, staying in schools for the period from 7: 00hs until 16: 10 am, for 5 days a week (Monday to Friday). To receive award lessons of curricular workshop health and quality of life, on the Board of Araraquara Teaching / SP, the start was given to the performance of activities related to the project presented in the application, the Full Time School (ETI) Ernesto Masselani , located in Matão/SP. All development work took place in the school year period of 2015. With this work can demonstrate the need for effective yoga practice for students who attend school full-time, and the results support the efficacy and human development achieved in certain period, which can be offered in the extra curriculum of the school, the exact legal and intentional manner.

Keywords: Quality of life. Children. Relaxation practical

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
2.1 – ENSINAR A COMPREENSÃO	12
2.2 – INGREDIENTES PSÍQUICOS	13
2.3 – A EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL	14
2.4 – O CONHECIMENTO INTERIOR E A NECESSIDADE DE RELAXAMENTO	15
2.5 – O CAMPO DA EVOLUÇÃO	16
2.6 – O ENSINO DE CIÊNCIAS E A PRÁTICA DE YOGA	19
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	23
3.1 LOCAL DA PESQUISA	23
3.2 TIPO DE PESQUISA	23
3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	24
3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA E DADOS	24
3.5 ANÁLISE DE DADOS	26
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
APÊNDICE	32
APÊNDICE A.	32

1 INTRODUÇÃO

A proposta desse trabalho foi considerar as diversas alternativas que possam trazer bem estar a alunos de tenra idade (7-8 anos), matriculadas em escola de tempo integral, que permanecem na instituição escolar pelo período das 7:00 às 16:10hs, durante 5 dias da semana (de segunda a sexta feira).

O objetivo do presente projeto foi transformar a estadia de crianças em tenra idade, na escola de tempo integral, que perfaz o total de 9 horas e dez minutos, desse o horário de entrada e de saída da unidade escolar, para que possam de fato usufruir com qualidade do aprendizado necessário, visando à conscientização corporal, com o desenvolvimento de atividades físicas de alongamento, de relaxamento, com o uso de vários recursos adequados. Utilizando prática de atividades de alongamento e relaxamento com crianças de 7 e 8 anos, para fins de recuperação do aspecto da concentração para melhorar aprendizagem.

Com a aplicação de técnicas de yoga para desenvolvimento de conscientização corporal em crianças de 2º ano, acredita-se que a mente cognitiva deverá estar recuperada para o aprendizado e letramento, e terá mais dificuldade na divagação. Com a persistência na prática, gradualmente conseguimos aumentar a capacidade de concentração nas atividades de aprendizagem.

A prática de técnicas de yoga e relaxamento para crianças vêm de encontro com os objetivos da oficina curricular oferecida, considerando a prática de exercícios de alongamento, de relaxamento, de consciência corporal e cuidado com os movimentos corporais, de alunos tão infantis e em fase de desenvolvimento físico e emocional importante.

Fez-se necessária a execução do projeto por justificar-se momentos de relaxamento e descanso, alcançados com práticas lúdicas de atenção ao corpo, desenvolvendo a consciência corporal, através de técnicas de yoga e de relaxamento físico e mental.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ENSINAR A COMPREENSÃO

Assim ensina Edgard Morin:

“Nenhuma técnica de comunicação, do telefone à internet, traz por si mesma a compreensão. A compreensão não pode ser quantificada. Educar para compreender a matemática ou outra disciplina determinada é uma coisa; educar para a compreensão humana é outra. Nela encontra-se a missão propriamente espiritual da educação: ensinar a compreensão entre as pessoas como condição e garantia da solidariedade intelectual e moral da humanidade”. Destaque nosso. (MORIN, 2001).

A necessidade da prática de atividade que pudesse recuperar as habilidades físicas e mentais, das crianças em tão tenra idade – 7 e 8 anos – foi visível e patente assim que tomamos ciência da situação naquela unidade escolar.

Os problemas comportamentais eram inúmeros, considerando a história e vida pregressa da família de que cada criança ali matriculada, que não era possível adequar as crianças para convivência em sociedade naquela instituição, considerando o alto número de desavenças, brigas, desentendimentos, cujo número era cada vez mais crescente de crianças agressivas, agitadas, desanimadas.

Compreender a convivência em sociedade escolar era trabalho para ontem. Essencial para o bom desempenho das ações esperadas na oficina de saúde e qualidade de vida.

Compreensão... Tão subjetivo para se alcançar em um projeto de tão curto prazo, que imediatamente foi colocado em prática. A compreensão se faz com a convivência e as ações no meio em que se convive, então primordial foi o início da prática constante.

A prática das atividades de yoga, compreendendo exercícios de alongamento e posterior relaxamento, busca retomar o lado natural e feliz da criança, por meio da conscientização corporal, técnicas de respiração tranquila, concentração e relaxamento e que são executadas na forma de brincadeiras e jogos lúdicos para resgatar sua motivação e superação.

A criança passa a observar mais o respeito, a ética, e a faz refletir sobre as atitudes no dia-a-dia, e pelas quais ela poderá alcançar um amadurecimento no campo emocional, abrangendo a educação socioemocional, ao mesmo tempo em que adquire mais tranquilidade e harmonia com a sua própria natureza.

Ademais, verifica-se também a flexibilidade corporal que irá trazer mais atenção e concentração, estimula a criatividade, a imaginação e a disciplina. Faz liberar a agressividade de forma criativa, promovendo maior vivacidade, equilíbrio físico e mental (cognitivo). Uma corrente positiva dos pensamentos, que promoverá aprendizagem de valores mais éticos e morais, acalmando os pensamentos e as reações corporais no lidar com o outro.

Em resumo, compreende-se que crianças mais saudáveis e felizes serão capazes de atingir grau mais avançado no aprendizado e no cuidado com si próprio.

2.2 INGREDIENTES PSÍQUICOS

Segundo Barcelos, 2007:

“A criança nasce, cresce e desenvolve-se no ambiente familiar, gerador de profundas influências para a formação da personalidade. O trabalho de Educação precisa envolver a personalidade integral da criança, pois ela possui poderes de percepção ainda desconhecidos pela ciência... Não é apenas na sala de aula que se pode ensinar e educar. A capacidade de influenciar e a possibilidade de ser influenciada são próprias de toda pessoa. A educação é um processo mais profundo do que normalmente consideramos, pois é um fenômeno contínuo de alimentação psíquica... Pensando, sentindo, conversando, trabalhando, descansando, divertindo-nos ou sofrendo provações dolorosas, estamos, de forma automática, sugestionando uns outros pela transmissão de nossos reflexos mentais. Educamos a criança mais pelo que somos e praticamos do que pelo que sabemos e ensinamos através dos conselhos, falatórios e proibições.” (BARCELOS, 2007).

2.3 A EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

O processo de alfabetização – Ciência da Educação ensina que o indivíduo se forma pelo lado intelectual. O aprimoramento e desenvolvimento das funções da inteligência se conquista do decorrer do tempo e evolução, aliado às experiências

cotidianas e direcionamento adequado. Ainda não se tem dimensão da valorização da formação no campo das emoções e do caráter da criança.

A Inteligência emocional, nos dias de hoje, está olhando com muita seriedade este lado esquecido da personalidade humana.

Segundo Daniel Goleman: “Os educadores, há muito preocupados com as notas baixas dos alunos em matemática e leitura, começam a constatar que existe um outro tipo de deficiência e que é mais alarmante: o analfabetismo emocional”.

Na área do relacionamento entre as pessoas, as emoções aparecem mais claramente do que aparece a nossa intelectualidade. Elas são aparentes e tomam espaço sempre que o ser humano se relaciona com o outro, caracterizando reações diferenciadas e cada pessoa e em cada situação que cada uma delas enfrenta.

A ideia inicial do presente trabalho foi direcionar a tentativa de enfrentamento e alfabetização emocional de crianças que passam a maior parte do seu dia dentro da instituição escolar, enfrentando inúmeras situações divergentes, que acabam acarretando constantemente o envolvimento do que se chama ‘alfabetismo moral’, buscando em sua bagagem emocional a melhor resposta para cada situação enfrentada.

A bagagem emocional depende de todo conteúdo existente naquele pequeno ser humano que se socializa, então pergunta-se:

Quantos pais ausentes, quantas mães abandonadas, quantos professores exaustos, quantos diretores de escola atarefados, quantas autoridades policiais sem saber como resolverem as situações de conflito, que ocorrem constante e simultaneamente na instituição escolar?

Sabe-se que o planejamento das atividades de desenvolvimento intelectual é fundamental para que o alfabetismo intelectual aconteça.

A atividade emocional, tão subjetiva em todos ser vivente, não precisa de nenhum material teórico prévio ou técnicas de ensino. Ele apenas pede que os seres humanos se relacionem, pede a convivência afetiva e o intercâmbio de emoções e de comportamento no ambiente em que se vive. Seja onde for: na casa dos pais, na família em geral, nas diversas instituições (escolar, religiosa, lazer), onde a criança frequenta.

Pode-se então afirmar que a inteligência emocional depende do convívio diário, das trocas diversas entre os seres, e o efetivo aprendizado constante e contínuo.

O lar de qualquer pessoa se transformou em um laboratório de psicobiologia, porque nele os fatos emocionais e psicológicos acontecem, determinando mudanças profundas, especialmente na mente infantil, quando os parentes, avós, pais, tios, primos, vizinhos, professores e outros adultos podem servir de educadores emocionais para essa criança.

A prática de técnicas diferenciadas, originadas na yoga, abrangem aspectos físicos, corporais, emocionais e sociais, refletindo em uma influência direta nas atitudes do cotidiano do aluno de tenra idade, que frequenta a instituição escolar de tempo integral.

O trabalho pretende mostrar a necessidade da prática de um relaxamento simples e direto, focado em abstração de todos os sentidos da criança, deixando-a tranquila e relaxada, nos momentos após o horário de almoço e brincadeiras, que abrange o horário das 11:30 as 12:30 hs.

Com a prática de exercícios de relaxamento, ocorre a desaceleração do metabolismo físico e emocional dos pequenos, com a prática de exercícios respiratórios, conduzimos a respiração mais harmoniosa e controlada pelo aluno, e a prática das posturas físicas levarão as crianças ao autoconhecimento e consciência corporal, que levará a melhoria na tomada de decisões cotidianas e controle de emoções divergentes e difusas.

São práticas de fácil execução, às vezes até estáticas, ou com movimentos sem desgaste físico ou cansado. Objetiva-se o relaxamento muscular, o controle da respiração e o aumento da sensibilidade física, que resultará em maior controle das emoções, refletindo no trato moral. Aliado a contação de histórias durante a execução, também de músicas de efeito calmante e relaxante, a prática de oficina de saúde e qualidade de vida pretende alcançar um ser humano mais saudável e conhecedor de si próprio, ainda que em tão tenra idade.

2.4 O CONHECIMENTO INTERIOR E A NECESSIDADE DE RELAXAMENTO

O exemplo dos grandes homens nos mostra muito bem: é preciso obedecer à voz de sua consciência. A prática do Yoga dá a força para se escutar, indo contra tudo e contra todos, essa a mensagem interior.

A fidelidade a si mesmo e uma porta estreita. Ela dá medo à maioria. Mas uma existência vivida com fé fora dos caminhos batidos é a via de onde alguns

retiram uma energia excepcional e de muito alto nível. Aí está uma perspectiva que deve deixar atentos os educadores à tentativa da criança: ela está se arriscando a criar. Até aqui só favorecemos muito as proezas do papagaio que apenas repete.

Para viver uma vida intensa, sigamos, então, o nosso próprio cainho e não necessariamente o de nosso pai, de nossa mãe ou de nossos vizinhos e amigos. Muitas vezes os grandes destinos implicam uma ruptura completa com os esquemas preconcebidos determinados pela família, pela sociedade ou pela religião instituída”.

A proposta desse trabalho é a de apresentar um método concreto de exercícios de yoga para guiar os jovens para uma melhor gestão e aproveitamento de sua energia. Relaxando quando for necessário e escutando melhor, os alunos aprendem a controlar o estresse, a despertar sua criatividade e a ganhar a autoconfiança frequentemente perdida em face à concorrência implacável do mundo atual.

Yoga, que significa união em Sânscrito, e que faz referência à união entre corpo, mente e espírito, é uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e é nesta concepção que é considerada a prática de yoga na educação. O corpo é o instrumento e o recinto da mente e do espírito, e deve ser afinado para desempenhar harmoniosamente suas funções. E, no contexto escolar, o yoga pode ser considerado como um trampolim para a aprendizagem, visando desenvolver as potencialidades humanas.

2.5 O CAMPO DA EVOLUÇÃO

Tantas teorias e compêndios se debruçam em explicar e explicar novamente a evolução das espécies. Vários procedimentos e empreendimentos foram investidos por inúmeras pessoas com esse intento.

A constituição do átomo, com seu núcleo e os elétrons ao seu redor, estes distribuídos em 8 níveis de energia (as camadas de K – Q), cada um deles com um número máximo de elétrons, que se movem entre as camadas quando absorvem ou liberam energia, conteúdo ao qual denominamos de ELETROSFERA. Ao saltar para uma camada mais interna, o elétron libera energia; e ao saltar para uma camada mais externa ele absorve energia, em forma de luz.

No microcosmo e no macrocosmo (com início na microevolução), podemos identificar as partículas inerentes a uma e outra condição e situação do universo. Gases presentes na atmosfera primitiva como H₂ (Hidrogênio), H₂O g (água), NH₃ (amônia), entre outros, quando misturados em laboratório e expostos à radiação ultravioleta e/ou descargas elétricas, podem formar moléculas orgânicas simples, como os aminoácidos. Pesquisas e experiências dessa natureza ajudaram a entender a evolução química que deu origem à vida na Terra.

Em todo o Universo existe uma tendência à desordem, ao caos. Para “medir” o quanto de desordem há no Universo, é usado o termo entropia. Quanto maior for a desordem de um dado sistema, maior será o valor de sua entropia. Esse princípio aplica-se a todo e qualquer sistema, seja ele físico, químico ou biológico. Para termos uma ideia mais clara em relação à ciência, considera-se que a célula, unidade fundamental da vida, é composta por milhares de componentes diferentes, todos eles arranjados de tal forma que torna possível e lógica a vida. Assim, como a coleção de moléculas que compõe uma célula viva é altamente organizada, afirma-se que os seres vivos são sistemas de *baixa entropia*. Para conseguir tal feito é necessária a demanda de grandes quantidades de energia, de modo que essa energia é utilizada para criar uma ordem biológica.

No entender de ALICE Bailey, “A natureza se repete continuamente, até que certos objetivos definidos tenham sido alcançados, alguns resultados concretos sejam obtidos, e determinadas respostas vibratórias tenham sido dadas.

Pode-se demonstrar o propósito inteligente desse processo. O método pelo qual é realizado é o da discriminação, ou escolha inteligente. Existem, nos textos de diversas escolas, vários termos que se utiliza para traduzir a mesma ideia, como ‘seleção natural’, ou ‘atração e repulsão’.

No sistema solar, atração e repulsão significam simplesmente a faculdade de discriminação do átomo e do homem, manifestada nos planetas e no Sol. Nós a encontramos em todos os tipos de átomos; podemos chama-la de adaptação, ou capacidade de crescimento e adaptação de uma unidade ao seu meio, pela rejeição de determinados elementos e a aceitação de outros. No homem, manifesta-se como capacidade de escolha.

Finalmente, podemos conceituar EVOLUÇÃO como transformação organizada e mudança constante. Se expressa na incessante atividade das

unidades que são os ÁTOMOS, na interação entre os grupos, e na constante atuação de uma força ou tipo de energia sobre a outra.

Vimos que a evolução, seja da matéria, da inteligência, da consciência ou do espírito, consiste numa capacidade crescente de responder às vibrações, que se realiza através de mudanças contínuas, pelo exercício de uma tendência seletiva ou uso da faculdade de discriminação, e através do método de desenvolvimento cíclico ou repetição”.

Os estágios que constituem o processo evolutivo podem ser divididos de forma geral em três, correspondendo aos estágios da vida humana: INFÂNCIA, adolescência e maturidade. No que tange ao homem, esses estágios podem ser identificados na unidade que é o ser humano ou nas raças; e à medida que as civilizações passem e crescem, é possível identificar os mesmos três aspectos na família humana como um todo, e essa forma dar-nos conta do objetivo divino, pela análise de sua imagem ou reflexo – o HOMEM.

Esses três estágios podem ser relacionados com as três linhas de pensamentos considerados como:

O estágio atômico da energia

O estágio da coesão grupal

O estágio da existência unificada ou sintetizada. ...

O estágio atômico da energia é, em termos amplos, o que se refere ao ASPECTO MATERIAL DA VIDA, e corresponde ao PERÍODO INFANTIL da vida do indivíduo, época do realismo, DA ATIVIDADE INTENSA, DO DESENVOLVIMENTO ATRAVÉS DA AÇÃO acima de tudo. (destaques e grifos nossos)

Por esse motivo consideramos que a PRÁTICA DE YOGA NA INFÂNCIA produz mais efeitos físicos, que irá refletir em todo corpo físico, mental, emocional do infante, fazendo-o descobrir-se a si mesmo e produzindo efeitos de um autoconhecimento que irá perdurar por todo seu desenvolvimento e maturidade. Através da ação e da atividade, no próprio aspecto material da vida (o corpo humano), a criança se tornará o adulto mais conhecedor de si e mais propenso a reconhecer o próprio comportamento nas diversas situações cotidianas, especialmente nas adversidades.

2.6 O ENSINO DE CIÊNCIAS E A PRÁTICA DE YOGA

Inicialmente, consideramos que houve, em dado momento histórico, a necessidade de ser introduzida, na proposta curricular pedagógica da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, a oficina extracurricular denominada de Saúde e Qualidade de Vida.

Tal oficina poderá ser exercida pelos profissionais habilitados e licenciados em Ciências da Natureza, nos moldes oficiais e legais de formação acadêmica, bem como o dispositivo legal determinado pela Secretaria de Educação, para o que os profissionais habilitados e interessados possam cumprir com êxito a proposta de levar a alunos infantis, mais saúde e qualidade de vida.

A formação acadêmica, aliada ao curso livre de 3 anos de instrutora de yoga, e ainda, outros cursos de capacitação permitiram então que todo esse conteúdo fosse colocado à disposição dos interesses oriundos daquele certame, que atribuiu às aulas da mencionada oficina extracurricular, e assim, iniciou-se o desenvolvimento do trabalho.

Na prática eficaz, dia a dia em contato com crianças em escola de período integral, viu-se a necessidade de serem oferecidas práticas de relaxamento próprias da filosofia da yoga, com exercícios psicofísicos que permitiram levar às crianças mais saúde física, mental, social, e conseqüentemente, mais qualidade de vida.

A prática de yoga consiste em atividades físicas que afetarão diretamente o corpo físico, e o corpo mental, o aspecto emocional, resultando diretamente em melhora no relacionamento socioemocional daquele ser humano tão infante.

De acordo com FLAK (p. 17), o *“Yoga é uma ciência”*; quando descreve que *“este é um exercício que alguns podem ter achado estranho e impróprio numa aula de matemática, de língua materna ou de línguas estrangeiras. Isso até 2 de abril de 1984, quando uma notícia surpreendeu o mundo: neste dia, o cosmonauta indiano Rakesh Sharma decolou de uma base soviética de Baikonur a bordo da cápsula Soyuz T11. O objetivo estudar os efeitos do Yoga sem a ação da gravidade.*

No Ocidente, muitas pessoas já sabiam, e por experiências, que o Yoga era sério. Mas apenas uma pequena minoria afirmava, havia uns 30 anos, que ele não era uma religião. Eis que a interferência de um cosmonauta yogui veio trazer uma prova espetacular para a questão.

Pontas de lança do ateísmo militante, os soviéticos jamais teriam misturado o Yoga a sua pesquisa de ponta, se tivessem pensado, um só instante, que esta disciplina estivesse ligada a cultos religiosos proibidos. Pode-se imaginá-los enfeitados a ponto de levarem seus cosmonautas a se lançarem no espaço à procura de... Deus?

Se dúvida nenhuma, o Yoga é para os cientistas soviéticos um meio poderoso de ajudar o homem a adaptar-se a um novo espaço.

A lição desse exemplo inesperado é clara. O Yoga é realmente uma ciência, e seu alcance torna-se hoje universal, Tiremos disso as consequências para o campo que nos preocupa: a Educação.

Tenham nossos filhos que viver ou não no espaço sideral, constituam eles ou não miríades de pedestres aéreos, o fato é que eles, como os cosmonautas, têm muito a aprender para se adaptarem ao mundo onde vivem.

Os jovens deverão, ao invés de encher suas cabeças, deixa-las prontas para saltarem e saltarem de novo nos espaços livres da criatividade.

“O Yoga na cápsula-sala pode, desde já, prepara-los para isso.”

Pode prepara-los no sentido teórico, previsto em currículo escolar, com a disciplina de ciências, e conteúdos como conhecimento do corpo humano, conhecimento sobre o sistema nervoso, cérebro, sistema muscular esquelético, sistema cardiorrespiratório, e todos os demais itens que compõem a grade curricular.

Para o preparo mental, social, emocional, temos as reações que se depreendem das atividades praticadas, para desenvolver o autoconhecimento, as reações a todos os acontecimentos diários e enfrentamentos das situações cotidianas.

Em especial para desenvolvimento e manutenção da criatividade, inerente a toda criança, que se perde da fase adulta da vida. Grandes cientistas conservaram o interesse e a curiosidade por novas descobertas, por profundos desbravamentos e o pequeno cientista se transformou com todos os “requisitos” necessários ao ser humano adulto conhecedor de si, descobridor do mundo.

Por outro lado, assim ensina CACHAPUZ, na obra clássica sobre a necessária renovação do ensino das ciências, que “obter uma maior compreensão da atividade científica tem em si mesma, um indubitável interesse, em particular para quem é responsável, em boa medida, da educação científica de futuros cidadãos, de um mundo impregnado de ciência e tecnologia. Convém recordar, no entanto, que

como assinalam Guilbert e Meloche (1993), *'uma melhor compreensão pelos docentes dos modos de construção do conhecimento científico (...) não é unicamente um debate teórico, senão eminentemente prático*'. Destaque e grifo nossos. Trata-se, pois, de compreender a importância prática, para a docência, do trabalho realizado e poder tirar um maior proveito do mesmo, perguntando-nos o que é, o que queremos potenciar no trabalho dos nossos alunos e alunas”.

Citando Dr. VASANT LAD, em Ayurveda, a ciência da autocura, “... apesar de os antibióticos serem usados para destruir a bactéria que forma toxinas no corpo, não existe qualquer explicação satisfatória que demonstre como e porque as toxinas são formadas a partir da bactéria.

No Oriente, a chave para a compreensão é a aceitação, a observação e a experiência; no Ocidente é o questionamento, a análise e a dedução lógica. A mente ocidental geralmente confia mais na objetividade, enquanto a oriental dá mais ênfase à subjetividade. A ciência oriental ensina a pessoa a ir além da linha divisória existente entre a subjetividade e a objetividade.

Algumas perguntas, embora inevitáveis, nem sempre podem ser respondidas, mesmo na medicina ocidental moderna, onde fica provado que alguns conceitos ‘funcionam’ sem que as razões por trás do fenômeno sejam plenamente compreendidas.”

O homem é constituído, fisicamente, pelos mesmos elementos químicos da nossa amada mãe Natureza, presentes em todo Universo, Galáxia ou o Cosmos.

Carbono, Nitrogênio, Oxigênio, Cálcio, Proteínas, aminoácidos, água, fogo gástrico, elementos químicos e elementos da natureza se confundem e se fundem, pois tudo o que nos constitui e nos dá forma estão presentes interna e / ou externamente a esse mesmo copo físico. A identificação com a natureza em si é infindável, desde que saibamos apenas, prestar atenção em nós mesmos.

Essa é a intenção e o objetivo do praticante de yoga. E o dever moral e universal de cada instrutor dessa prática é levar ao alcance dos que estão ao seu redor, dos seus pares, por extrema e amorosa identificação com seu semelhante.

A palavra chave aqui é a identificação. Sempre. Infinitamente. Em todo e qualquer lugar do planeta, em toda e qualquer situação que se enfrente.

Ao iniciar as aulas práticas, houve a demonstração pela professora das posturas corporais que faríamos uso durante o ano, para alcançar os objetivos de relaxamento, concentração e autoconhecimento.

Posturas corporais, denominadas ásanas em yoga, trazem mais domínio e equilíbrio sobre o corpo físico e mental. Alongamentos permitem que o a musculatura corporal se desprenda, atingindo um tônus muscular equilibrado (eutonia), e que irão refletir no uso das mãos tão singelas de uma criança, que ainda apreende como utilizar os lápis, controle da escrita, elaboração da letra cursiva, e também, postura ao sentar, ao tocar o encosto da cadeira.

Exercícios de concentração, utilizando os olhos para fixação em objetos que permitem encontrar o foco e a atenção, como uma vela acesa, onde o elemento fogo tem o poder de permitir a fixação por tempo prolongado.

No final de cada aula, exercícios de relaxamento, com música adequada e a fala direcionada, no sentido de permitir fisicamente, a apreensão dos efeitos causados pelas práticas do decorrer das aulas, a auto-observação em cada parte do corpo físico do aluno para desenvolvimento do seu próprio poder de atenção a si próprio, autoestima e valorização humana.

NO ENSINO DE CIÊNCIAS e a prática de yoga, verificou-se que, ao educar a criança para o conhecimento do próprio corpo, enquanto pratica exercícios psicofísicos, que envolvem a emoção e o corpo físico, a evolução comportamental daquele ser humano infante traduz-se de maneira mais visível e rápida.

Existe a apreensão física e emocional dos efeitos daquela prática, demonstrando que os alunos demonstram mais tranquilidade do envolvimento social com os colegas, mais alegria e possibilidade de enfrentamento das suas dificuldades, melhor postura corporal ao permanecer sentado nas salas para as aulas.

Em depoimentos dos professores responsáveis pelos alunos, anotamos os seguintes destaques;

“grande destaque na disciplina, respeito ao colega, saber esperar a sua vez, ajudar o colega, despertando interesse para o aprendizado”.

“Eles destacam-se na leitura, o interesse na leitura como revista em quadrinhos e várias outras, em forma de ilustração. A atenção melhorou e o comportamento entre os alunos também”.

Afirma-se, assim, que práticas corporais, aliadas ao ensinamento teórico apropriado á faixa etária, possuem resultados eficientes, comprovados e esperados no sentido de se planejar conteúdos pedagógicos no ciclo infantil, bem como no

sentido de se repensar estratégias de desenvolvimento de habilidades e competências, especialmente na faixa etária que se considerou na presente pesquisa.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 LOCAL DA PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida na instituição escolar denominada Escola de Tempo Integral Ernesto Masselani, na cidade de Matão/SP.



Figura 1: Foto da Escola de Tempo Integral Ernesto Masselani.
Fonte: Autoria Própria.

Foi escolhida a classe do 2º ano B, onde a pesquisadora ministra as aulas de oficina curricular denominada Saúde e Qualidade de Vida, com alunos de faixa etária de 7 e 8 anos de idade.

3.2 TIPO DE PESQUISA

O caráter de descrever dados de uma determinada população avaliada determina que o tipo de pesquisa do presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, pois estabelece relações variáveis e pesquisa de campo para a

coleta de dados avaliados. Utilizou-se de questionários e debates orais entre os profissionais envolvidos com a população pesquisada, como instrumentos avaliativos do trabalho.

3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Alunos do 2º ano B, com faixa etária entre 7 e 8 anos de idade, matriculados em escola de tempo integral, da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foram utilizadas aulas práticas de yoga, pela pesquisadora, que tem a formação adequada para a ministração dessas aulas, bem como em cumprimento ao conteúdo previsto na programação curricular anual preparada junto com a equipe coordenadora da instituição escolar.

Semanalmente, uma aula de 30 minutos era ministrada a todos os alunos presentes na classe, no período que compreendeu o início do mês de abril de 2015, até o mês de outubro/2015, excluindo o mês de julho, como férias escolares.

Foram então realizadas 4 aulas mensais, durante 6 meses, considerando um número excelente de aulas praticadas para o levantamento de dados que se pretende avaliar na presente pesquisa.

A introdução aos trabalhos deu-se de maneira efetivamente prática, com a explanação teórica sobre o que é yoga, qual a necessidade de sua prática, de onde ela veio, e um breve relato do que essa prática poderia fazer conosco, alunos e professora, dentro da nossa sala de aula.

Além das aulas semanais, em local apropriado e também ao ar livre, como já informado, diariamente, na sala de aula, os alunos recebiam, após o intervalo do almoço, a prática dos minutos de silêncio, onde apenas descansavam em silêncio, ouvindo músicas de relaxamento, exercendo mecanismos de respiração tranquilizante, e que auxiliava no sentido de desacelerar os batimentos cardíacos e as atividades mentais após 1 hora de almoço e recreação.

Átomos de oxigênio (O₂) entram pelas narinas de maneira consciente, em cada aluno atento ao exercício, provocando maior oxigenação pulmonar, que irá

refletir no sistema cardiorrespiratório. Na expiração, um número maior de moléculas de dióxido de carbono (CO_2), deixa o corpo pequeno do aluno infante, permitindo sejam eliminadas maior quantidade de toxinas, deixando-o mais saudável e protegido contra doenças.



Figura 2: Imagens de posturas de yoga (ásanas) usadas no trabalho.
Fonte: Domínio Público
<https://www.google.com.br/#q=fotos+de+sauda%C3%A7%C3%A3o+ao+sol>

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados de maneira subjetiva, considerando apenas o comportamento atitudinal dos alunos pesquisados. Os alunos foram avaliados em termos de comportamento e atitudes, que considerou o progresso nas questões sociais e relacionais dos mesmos, dentro da classe com os amigos, e dentro da instituição escolar como um todo.

Todos os professores que ministravam aulas na mencionada classe de alunos avaliada participaram do processo avaliativo, inclusive com temas discutidos em reuniões de professores para planejamento do cumprimento do curriculum escolar.

Elaborado o questionário de avaliação, todos se prontificaram a respondê-lo de maneira isenta e verdadeira, com o intuito de considerar o progresso do próprio aluno, como pequeno aprendiz e também como ser humano individual e integral.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados práticos foram visíveis, com três meses de prática efetiva. Os mesmos foram coletados considerando o relacionamento entre os colegas de classe, cuja prática de yoga influenciou no desenvolvimento de mais diálogo entre os colegas e também com a professora.

Ocorreu uma diminuição nas pequenas discussões e brigas diárias na sala de aula, e o trato entre os alunos levou à exploração de temas referentes ao relacionamento e educação socioemocional.

Em especial entre as meninas, que posteriormente, foram também protagonistas em levar o bem estar e o respeito aos alunos masculinos, que passaram também a se relacionarem melhor entre si.

Atualmente, o nosso estilo de vida moderno tem ocasionado muitos problemas físicos e psicológicos não apenas nos adultos, como também em

crianças. E é nesse sentido que a prática da yoga se faz importante: ao procurar um equilíbrio entre o corpo, a mente e a parte espiritual, a ioga se torna praticamente uma saída para a boa saúde e o bom estilo de vida. Além disso, a ideia que perpassa todas as práticas iogues de que você é responsável pelos seus atos, e que, portanto, a sua felicidade só depende de você, incentiva a autonomia para o praticante.

De acordo com Rondinelli, outros benefícios dessa prática são: aumento da concentração nas atividades; maior equilíbrio emocional; aumento da força muscular e da flexibilidade; melhora do sistema imunológico; redução do estresse e da ansiedade. (PAULA RONDINELLI)

A maioria dos professores cita a falta de concentração, a falta de autoconfiança e a indisciplina entre as dificuldades que atrapalham o bom desempenho escolar dos alunos/as. Uma das causas disto pode ser a exigente pressão a que são submetidos os jovens hoje em dia para concorrer e triunfar no mercado de trabalho.

Uma alternativa metodológica para enfrentar o estresse e a crise do ensino pode ser a utilização de exercícios simples de relaxamento e respiração, próprios do yoga, na sala de aula. Através de exercícios de relaxamento o aluno aprenderá a controlar o estresse e a ouvir melhor, assim como despertará a sua criatividade e recuperará a confiança em si próprio.

A associação "Pesquisa sobre o Yoga na Educação" (RYE: Recherche sur le Yoga dans l'Education) introduz a aplicação de técnicas do yoga nos centros de ensino como uma proposta pedagógica alternativa que favorece os processos de aprendizagem e pode ser aplicada pelos próprios docentes.

Essa observação da melhor do comportamento dos alunos está de acordo com estudo realizados pela Dra. Micheline Flak em 1973. Onde foram realizadas as primeiras experiências de aplicação de exercícios de yoga numa sala de aula, visando aprimorar o bem-estar e o rendimento escolar dos alunos/as. Após reconhecer os efeitos benéficos do yoga, a professora Flak começou a aplicá-lo e pesquisá-lo sistematicamente como recurso pedagógico. Como resultado, ela fundou, em 1978, a associação RYE e escreveu, em parceria com o professor Jacques de Coulon, o livro intitulado: "Crianças que triunfam. O yoga na escola". A obra fundamenta e analisa a experiência da professora Flak e apresenta uma série de 30 exercícios de yoga que podem ser aplicados em sala de aula.

É importante salientar que não se trata de aulas de yoga, mas de exercícios de respiração e de relaxamento que podem ser praticados, alguns minutos, durante as aulas. Segundo Flak 1973, estes exercícios beneficiam a atividade cerebral, aumentando a concentração e a memória. Os alunos, cansados de ficarem sentados em sala de aula, logo descobrem seus benefícios e solicitam sua prática. Já para os docentes, que muitas vezes chegam tensos na sala de aula, o yoga lhes proporciona um importante momento de relaxamento.

Por unanimidade, todos os professores da grade curricular, envolvidos nas aulas na classe escolhida para amostragem, participaram efetivamente no levantamento dos resultados, e no questionário elaborado fizeram os levantamentos descritos e apresentados abaixo.

Comprovou-se através das respostas dos professores que ocorreu uma mudança significativa no comportamento dos alunos, pois na verificação atenta de professores atuantes desde o início do ano com os alunos praticantes, que foi possível perceber alteração no comportamento dos mesmos, bem como houve melhoria na concentração e na atenção dos alunos, e ainda, afirmou-se que houve evolução significativa no aprendizado dos jovens aprendizes.

Pode-se observar que o comportamento de crianças em tenra idade, matriculadas em escolas de tempo integral, apresenta significativa melhora, quando se considera a necessidade de um tempo determinado de relaxamento e descanso, com aproveitamento de momentos de silêncio, em práticas de yoga voltadas a idealizar o bem estar das crianças. A Figura 2 mostra os alunos na aula de Yoga.



Figura 3: Aula de yoga com os alunos do 2º ano B
Fonte: Autoria Própria

Na oficina de Qualidade de Vida, oferecida pela Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, às escolas de tempo integral, pretendeu-se comprovar a necessidade de práticas de yoga, de relaxamento e concentração, que influenciam no comportamento positivo e relacionamento socioemocional de crianças em tenra idade.

Também obtivemos acesso ao documento individual de cada aluno da classe avaliada no trabalho, que chama Registro de Avaliação e Rendimento, elaborado de acordo com a Resolução SE 49/1988, do ciclo I - do ano 2. ano B.

Total da amostragem = 24 alunos - Disciplina matemática

12 alunos tiveram avanço em 1 ponto na nota do 1. ao 3. bimestre de 2015.

2 alunos tiveram avanço em 2 pontos na nota do 1. ao 3. bimestre de 2015.

10 alunos não tiveram avanço e permaneceram com as notas iguais do 1. ao 3. bimestre.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse trabalho pode-se demonstrar a efetiva necessidade da prática de yoga em alunos que frequentam a escola de tempo integral, e os resultados comprovaram a eficácia e o desenvolvimento humano alcançado em determinado período, onde se pode oferecer na grade curricular da escola, nos exatos moldes legais e intencionais.

Portanto conclui-se que práticas psicofísicas ajudam no desenvolvimento humano, na busca do autoconhecimento e na preparação para um ser humano integral, é inevitável e inquestionável, com o trabalho ora apresentado, aliado a todos os demais conteúdos referentes ao tema, que só tem feito crescer na última década, em nosso país.

REFERÊNCIAS

ABNT - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR-14724**. Informação e documentação: formatação de trabalhos acadêmicos. Rio de Janeiro, (jan/2006)

BAILEY, A. **A consciência do átomo** – Capítulo 01 – O campo da evolução.

BARCELOS, W. **Educadores do coração**. Capítulo 03 – Ingredientes Psíquicos.

CACHAPUZ, A e outros. **A necessária renovação do ensino de ciências** – Capítulo 02 – Superação das visões deformadas da ciência e da tecnologia: um requisito essencial para a renovação da educação científica.

CHANCHANI, R. **Ioga para crianças**. Roteiro de exercícios físicos de relaxamento da prática yogue, utilizado para a prática das aulas mensais.

FLAK, M. **Yoga na Educação**. Capítulo 01 – As chaves do sucesso. Capítulo 04 – Somos todos 'encarregados de uma missão'.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**. Capítulo 12 - O Balão de Ensaio Familiar.

LAD, V. Dr. **Ayurveda, a ciência da Autocura** – Capítulo 01 – Ayurveda e a mente ocidental.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. Capítulo 06 – O ensinar a compreensão.

ROZMAN, D. **Meditação para Crianças**. Capítulo 04 – Como meditar com as crianças. Roteiro: exercício de meditação para crianças de seis a dez anos, utilizado para a prática das aulas mensais.

Site educacional com conteúdos sobre o tema desenvolvido na pesquisa - <<https://m.facebook.com/martaramosyoga/>> Acesso durante todo o período da pesquisa. Último acesso em 29.outubro.2015.

Site educacional - RONDINELLI, Paula. "Ioga"; *Brasil Escola*. Disponível em <<http://www.brasilecola.com/educacao-fisica/yoga.htm>>. Acesso em 31 de outubro de 2015.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Questionário para Docentes

Pesquisa para a Monografia da Especialização em Ciências, – EaD UTFPR, através do questionário, objetivando estudar a necessidade de práticas de yoga, de relaxamento com alunos que participam da escola de tempo integral, devido ao número de horas que passam dentro da instituição escolar.

Local da Entrevista: Escola de Tempo Integral Ernesto Masselani
Cidade de Matão/SP

Data: outubro de 2015.

Questões “ A importância da prática de yoga e de relaxamento com alunos que participam da escola de tempo integral.”

1) É possível perceber alguma alteração no comportamento dos alunos do 2º ano B, desde o início do ano?

- Sim
- Não

2) Houve melhoria na concentração e na atenção dos alunos, no decorrer do ano de 2015?

- Sim
- Não

3) É possível afirmar que houve evolução significativa na maioria dos alunos do 2º ano B, no decorrer das práticas de yoga na escola?

- sim
- não

4) Uma palavra que possa expressar o que mais marcou no desenvolvimento dos alunos avaliados.

- comportamento
- educação pessoal
- relacionamento social
- respeito